



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Selittääkö yleinen onnellisuus kouluonnellisuutta?

**4.–6. luokkalaisten eteläsuomalaisten oppilaiden käsityksiä on-
nellisuudesta**

Helsingin yliopisto
Kasvatustieteiden maisteriohjelma
Luokanopettajan opintosuunta
Pro gradu -tutkielma 35 op
Kasvatustiede
Huhtikuu 2021
Anna-Elina Tiitinen

Ohjaaja: Markus Talvio



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta, Kasvatustieteiden maisteriohjelma		
Tekijä - Författare - Author Anna-Elina Tiitinen		
Työn nimi - Arbetets titel Selittääkö yleinen onnellisuus kouluonnellisuutta?		
Title Does Global Happiness Explain School-Related Happiness?		
Oppiaine - Läroämne - Subject Luokanopettajan opintosuunta		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Markus Talvio	Aika - Datum - Month and year Huhtikuu 2021	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 55 s + 2 liitettä
Tiivistelmä - Referat – Abstract Tämä tutkimus keskittyy 4.–6. luokkalaisten eteläsuomalaisten oppilaiden omiin käsityksiin onnellisuudesta, onnellisuutta lisäävistä tekijöistä sekä siihen selittääkö yleinen onnellisuus kouluonnellisuutta. Tutkimus toteutettiin yhdessä #uuttakoulua-hankkeen kanssa. Onnellisuutta on pohdittu kautta aikojen sekä pyritty löytämään vastauksia onnellisuuden saavuttamiseen. Länsimainen onnellisuusajattelu juontaa juurensa Antiikin Kreikkaan sekä kristilliseen näkemykseen onnellisuudesta. Positiivisen psykologian mukana onnellisuus on hiljalleen noussut tieteen yhdeksi tutkimuskohteeksi, vaikka sitä on tutkittu melko vähän varsinkin Suomessa. Positiivinen psykologia on saanut jalansijaa myös koulumaailmassa, jossa onnellisuuden merkitystä on alettu myös tutkimaan. Suomessa kouluonnellisuutta on tutkinut muun muassa Lotta Uusitalo-Malmivaara, jonka tutkimukset ovat osoittaneet koululaisten olevan keskimäärin onnellisia. Onnellisuutta lisääviksi tekijöiksi on noussut esimerkiksi menestyminen koulussa sekä positiiviset ihmissuhteet. Tähän tutkimukseen osallistui 543 eteläsuomalaista oppilasta, joista 47,1 % oli poikia, 49,0 % oli tyttöjä ja 3,9 % muu-sukupuolisia. Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, jossa tutkittiin laajasti muun muassa oppilaiden hyvinvointia, kouluviihtyvyyttä sekä luonteenvahvuuksia. Omaan tutkimukseeni valikoitui onnellisuuteen liittyvät osiot, joita oli kolme kappaletta: ”Miltä sinusta yleensä tuntuu?”, ”Mitä olet viime päivinä ajatellut kouluasioista?” sekä ”Onnellisuuttani lisäisi?”. Tutkimuskysymyksiksi muodostui: 1. Miten onnelliseksi 4.–6. luokkalaiset eteläsuomalaiset kokevat itsensä? 2. Mitkä asiat 4.–6. luokkalaiset määrittelevät onnellisuutta lisääviksi tekijöiksi? ja 3. Selittääkö yleinen onnellisuus kouluonnellisuutta? Kahta ensimmäistä tarkastelin keskiarvojen sekä keskihajontojen vertailulla ja kolmatta tutkimuskysymystä analysoin regressioanalyysin avulla. Tutkimuksen tärkein tulos oli, että yleinen onnellisuus selittää 28,4 % kouluonnellisuudesta. Tämän lisäksi tutkimukseen osallistuneet 4.–6. luokkalaiset pitivät itseään suhteellisen onnellisina. Onnellisuutta lisääviksi tekijöiksi tutkimukseen osallistuneet nimesivät keskiarvillisesti eniten ilmastomuutokseen puuttumisen, eläinten oikeuksien paranemisen sekä tasa-arvon toteuttamisen. Johtopäätöksenä voidaan todeta, jos yksilö on yleisesti onnellinen, on hän mitä luultavimmin onnellinen myös koulussa. Osallistujien yleistä onnellisuutta sekä onnellisuutta lisääviä tekijöitä ei voi suoraan yleistää, mutta ne antavat osviittaa onnellisuudesta.		
Avainsanat - Nyckelord Onnellisuus, kouluonnellisuus, positiivinen psykologia		
Keywords Happiness, school-related happiness, positive psychology		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Educational Sciences		
Tekijä - Författare - Author Anna-Elina Tiitinen		
Työn nimi - Arbetets titel Selittääkö yleinen onnellisuus kouluonnellisuutta?		
Title Does Global Happiness Explain School-Related Happiness?		
Oppiaine - Läroämne - Subject Educational Sciences		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Markus Talvio	Aika - Datum - Month and year April 2021	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 55 pp. + 2 appendices
Tiivistelmä - Referat - Abstract <p>This research focuses on 4th–6th graders pupils from southern Finland and their own opinions on their own happiness, factors that would increase their happiness and does global happiness explain school-related happiness. Research was executed with #uuttakoulua-project. Happiness has been wondered through the ages and people has tried to find answers to achieve happiness. Western thoughts on happiness roots in ancient Greek and to Christian views of happiness. According to positive psychology happiness has been risen to be one of the scientific research subject, even though it has been research quite little in Finland. Positive psychology has reached also school world where meaning of happiness has also been researched. One of the researchers in Finland is Lotta Uusitalo-Malmivaara who's research has shown that pupils are generally happy. For example, success in school and positive relationships has been proved to be key factors that increase happiness.</p> <p>543 pupils took part on this study of which 47,1% were boys, 49,0% were girls and 3,9% were other genders. Study was made as survey where questions were related to pupil's well-being, school satisfaction and character strengths. For my own study I chose three questions about happiness which were: "How do you usually feel?", "What have you been thinking about school?" and "My happiness would increase". My research questions are: 1. How happy 4th–6th graders from southern Finland feel themselves? 2. What factors 4th–6th graders define to increase their happiness? and 3. Does global happiness explain school-related happiness? First two questions were analyzed by means and standard deviation. Third research question was analyzed by regression analyze.</p> <p>Global happiness explains 28,4% of school-related happiness was the most important outcome of this study. Pupils who took park to this study felt themselves generally happy. Intervene to climate change, improvement of animal rights and fulfilment of equality had the highest means within the answers as a factor to increase one's happiness. As a conclusion if one is happy globally is one most likely happy also in school. Results cannot be generalized to whole population but gives an idea of how participants view their own happiness and the factors that could increase it.</p>		
Avainsanat - Nyckelord Onnellisuus, kouluonnellisuus, positiivinen psykologia		
Keywords Happiness, school-related happiness, positive psychology		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		

Sisällys

1	JOHDANTO	1
2	TEOREETTINEN TAUSTA.....	4
2.1	Onnellisuus	4
2.1.1	Mitä onnellisuus on.....	4
2.1.2	Kolmostason alaluku Onnellisuuden historia ja filosofia.....	9
2.1.3	Onnellisuuden merkitys yksilölle	13
2.2	Positiivinen psykologia.....	14
2.2.1	Mitä on positiivinen psykologia.....	15
2.2.2	Positiivisen psykologian haasteet ja kritiikki	17
2.3	Onnellisuuden tutkiminen.....	18
2.3.1	Onnellisuustutkimuksen haasteet ja kritiikki	20
2.4	Onnellisuus ja alakoulu	21
2.4.1	Yleinen onnellisuus yhteydessä kouluonnellisuuteen	22
2.4.2	Mikä lisääisi onnellisuutta?	25
2.4.3	Kouluonnellisuuden haasteet	26
3	TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ	28
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	29
4.1	Aineisto ja osallistujat.....	29
4.2	Mittarit	30
4.2.1	"Miltä sinusta yleensä tuntuu?"	30
4.2.2	"Mitä olet viime päivinä ajatellut kouluasioista?"	31
4.2.3	"Onnellisuuttani lisäksi"	31
4.3	Analyysi.....	31
4.3.1	Aineiston käsittely.....	32
4.3.2	Tilastollinen analyysimenetelmä.....	33
5	TUTKIMUSTULOKSET.....	35
5.1	Miten onnellisiksi 4.–6. luokkalaiset eteläsuomalaiset kokevat itsensä?	35
5.2	Mitkä asiat 4.–6. luokkalaiset määrittelevät onnellisuutta lisääviksi tekijöiksi? 36	
5.3	Selittääkö yleinen onnellisuus kouluonnellisuutta?	39
6	POHDINTA	40
6.1	Luotettavuus	44
6.2	Eettisyys.....	45

6.3	Jatkotutkimusehdotukset	46
LÄHTEET	48
LIITTEET	1

TAULUKOT

Taulukko 1. Otokoko luokka-asteen ja sukupuolen mukaan.....	29
Taulukko 2. Summamuuttajat	33
Taulukko 3. ” <i>Onnellisuuttani lisäksi</i> ” -kysymykset jaoteltuna keskiarvoittain luokka-asteen sekä sukupuolen mukaan	37
Taulukko 4. Yleisen onnellisuuden ja kouluonnellisuuden korrelaatio.....	39

KUVIOT

Kuvio 1. Kouluonnellisuuteen vaikuttavat tekijät.....	22
Kuvio 2. Kuvion arvot ovat keskiarvoja yleisestä onnellisuusmittarista, jonka vastausvaihteluväli on 1–7.....	35

1 Johdanto

Modernin maailman yksi suurimmista valtioista itsenäisyysjulistuksessaan vuodesta 1776 lähtien nostaa esille ihmisen oikeutta pyrkiä onneen. (United States Declaration of Independence). Yleisradion (Yle) uutisten sekä Yhdistyneiden kansakuntien (YK) onnellisuusraportin mukaan Suomi on jo kolmatta vuotta peräkkäin maailman onnellisin maa. (Yhdistyneet kansakunnat, 2020; Yleisradio, 2020). Niin median kuin yksityishenkilöiden keskuudessa sekä onni että onnellisuuden tavoittelu on puhuttu globaali aihe vuodesta toiseen.

Kristin Layousin ja Sonja Lyubomirskyn (2013, s. 473) mukaan elämme maailmassa, jossa suorittaminen, tehokkuus, kiireisyys sekä minuuttiaikataulutettu elämä on hyväksytty normaaliksi ja liian arvostetuksi, jossa tiettyjen asioiden sääntäminen määrittää ihmisen onnellisuutta kapea-alaisesti ja mahdollisesti vääristyneesti. Omasta itsestä huolehtiminen nykyihmisellä voi jäädä taka-alalle tai se voi olla ylikorostunutta, jolloin oman onnellisuuden etsiminen on jatkuvaa oravanpyörässä pyörimistä ja halujen täyttämistä.

Onnellisuus on laaja käsite, joka vaihtelee kulttuurin, historia, suvun, perheen, iän, sukupuolen sekä oman subjektiivisen kokemuksen mukaan (Ojanen, 2018). Onnellisuus on hyvin monimuotoinen asia, joka on tavoittelemisen arvoinen ja elämäntyytyväisyyttä lisäävä tekijä, jota on hyvä tarkastella laajemmin, sillä onnellisuuteen vaikuttaa ihmisen psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi.

Media antaa paljon huomiota onnellisuudelle muun muassa tuomalla esiin näkökulmia siihen, miten ihmisestä voisi tulla onnellisempi ja tämä voi aiheuttaa ihmisessä ristiriitaisia ajatuksia onnellisuudesta ja itsestä. Ilmiön ikävät puolet ovat lisänneet ihmisten psyykkistä huonovointisuutta sekä painetta jatkuvasta onnellisuuden tavoittelusta. Pahimmillaan ihminen voi kokea suurtakin ahdistuneisuutta. Tämä ilmiö on jo nykylapsissa havaittavissa. Lapset kokevat paineita olla samantlaisia sosiaalisessa statuksessa ja vuorovaikutustilanteissa, kuin muut lapset tai idolinsa, haluten uusinta materiaa sekä toimien ryhmän mukaisesti, jotta kokisivat kuuluvansa ryhmään. Ulkonäköpaineet ja väärin ihanteiden ylläpito ovat lisän-

neet lapsissa syömishäiriöitä ja muita ahdistuneisuushäiriöitä. (Nuorten mielen-terveystalo.) Vääränlainen ryhmäpaine ruokkii kiusaamista ja ylläpitää tämän jat-kumista luistaen omasta vastuuntunnosta. Sosiaalinen media mahdollistaa tä-män liiankin helpoksi jälkiä jättämättä sovelluksiin. Tämä vääristää kiusaajien ajattelutapaa sekä ymmärrystä kiusaamisen pitkäaikaisista seurauksista rikkoen ihmisen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, aiheuttaen uhrille epävarmuutta ja pelkoja sosiaalisissa tilanteissa. (Suomen mielenterveysliitto ry.)

Edeltävässä kappaleessa kuvatut tilanteet ovat niitä, jotka ovat kiinnostaneet psykologeja, sillä aikaisemmin psykologia oli keskittynyt lähinnä vauriokeskeisyy-teen ja negatiivisten asioiden käsittelyyn (Seligman, 2002, s.125.) Tähän rinnalle alkoi kehittymään positiivinen psykologia. Tieteessä positiivisen psykologian trendi on vaikuttanut siihen, että lapsen onnellisuutta on alettu tutkia. On havaittu, kun lapselle antaa alusta asti paljon huomiota, katsekontaktia, läsnäoloa sekä rakkautta, hänelle muokkaantuu mitä suurimmassa määrin vahva pohja elämälle sekä hyvä ja terve itsetunto. Kun lapseen luodaan alusta asti uskoa omiin kykyi-hin, kannustetaan, tuetaan, ollaan läsnä, luodaan turvallisuuden tunnetta ja hä-nen perustarpeisiinsa vastataan, tulee lapsesta onnellinen lapsi. (Uusitalo-Mal-mivaara, 2011, s. 603.)

Tulevana luokanopettajana minua kiinnostaa paljon alakoulumaailma. Niin kuin kasvatustieteissä korostetaan, pidän myös itse tärkeimpänä oppilaiden hyvin-voinnin tukemista ja positiivista kannustamista, joka lisää jaksamista opiskelussa sekä vahvistaa uskomista omiin kykyihin. Tärkeää on lisätä avoimella vuorovai-kutuksella lasten ymmärrystä jokaisen erilaisuudesta ja ainutlaatuisuudesta, joka tukee keskinäistä vuorovaikutustaitoa toinen toistaan kunnioittaen. Näin lapsen yleinen onnellisuus ja kouluonnellisuus kasvaa. Suomen koululaitos on hyvin kunnianhimoinen, oppimistuloksiin keskittyvä sekä tuloksellinen, mikä on maail-manlaajuisesti korkealaatuista. Tämä kuitenkin mittaa suppeasti lasten osaamis-tasoa, jolloin aineopinnoissa ei niin vahvat lapset koe itseään saman arvoisena ja näin ollen vähentää heidän onnellisuuden tunnettansa koulumaailmassa. Pai-noarvo luoville aineille ja erilaisille mittareille on tulevaisuudessa tärkeää, jotta jokainen lapsi saisi kokea olevansa arvokas ja onnellinen myös suomalaisessa koulumaailmassa omana erityisenä itsenään.

Tutkimukseni aineiston on kerännyt #uuttakoulua -hanke ja pohjaan onnellisuustutkimukseni positiiviseen psykologiaan. Tässä gradussa etsitään vastauksia ennen kaikkea alakoulun oppilaiden onnellisuuden tuntemuksiin mutta myös yleisesti onnellisuuteen. Onnellisuuteen vaikuttavat useat tekijät, jotka ovat erilaisia eri yksilöillä. Onnellisuus on subjektiivinen tunne sekä kokemus, jonka yksilö itse määrittelee. Yksilön onnen määritelmään voi vaikuttaa ympäristö, sosiaalinen paine, yhteenkuuluvuuden tunne tai siihen vaikuttaa sen hetkinen elämäntilanne, yhteiskunnan tilanne, terveys, ihmissuhteet, taloudellinen tilanne tai mikä vaan ulkopuolinen vaikute. Onnellisuuden tutkimisen vaikeus tulee juuri siinä esille, että sitä on hyvin vaikea tutkia objektiivisesti. Onnellisuuden tutkiminen on kokenut kritiikkiä muun muassa luotettavuudessa, suurpiirteisyydessä sekä positiivisuuden nostattamisessa. Tämän vuoksi onnellisuustutkimus on jäänyt tieteessä vähäiseksi. (Ojanen, 2018.)

Onnellisuus kuuluu kaikille ja onnea voi tavoitella. Quennell (1988, s. 13) kirjassa tulee esille Alexander Popen mielipide onnellisuudesta vuosien 1733 ja 1734 välisenä aikana kirjoitelmassa nimeltä *”Essay on Man”*, jonka siivittämänä siirryn tutkimukseni teoriaan:

*”Oh Happiness! our being’s end and aim!
Good, Pleasure, Ease, Content! Whate’er thy name:
That something still which prompts th’eternal, sigh,
For which we bear to live, or dare to die...”*

2 Teoreettinen tausta

Seuraavaksi pureudun siihen, mitä onnellisuus on, mistä onnellisuus koostuu ja mikä merkitys onnellisuudella on. Jo näin alkuun huomioitavaa on, että onnellisuus katosi tieteenalan tutkimuksesta lähes sadaksi vuodeksi, vaikka sillä oli ollut suuri suosio yli 2000 vuoden ajan (Ojanen, 2015, s. 114). Syitä tähän on pohdittu mutta oleellista tämän tutkimuksen kannalta on se, että onnellisuustutkimus on palannut keskuuteemme.

2.1 Onnellisuus

2.1.1 Mitä onnellisuus on

Onnellisuus on paljon käytetty sana ja ihmiset ovat etsineet onnellisuutta kautta aikojen ja etsivät yhä. Onnellisuudesta puhutaan paljon ja siihen kannustetaan pyrkimään. Onnellisuuteen on pyritty löytämään syitä ja selityksiä mutta onnellisuuden moninaisuuden sekä subjektiivisuuden vuoksi, sitä on haasteellista yleistää. Kuitenkin tutkimuksissa on havaittu, että suurin osa länsimaalaisista kokevat olevansa onnellisia (Ponocy, Weismayer, Stross & Dressler, 2016, s. 2635).

Emeritusprofessori Markku Ojasen mukaan onnellisuus on tunnetila, subjektiivinen kokemus ja ihmisen sisäinen tila, mikä usein säteilee ulospäin. Ojasen mukaan onnellisuudella on monenlaisia erilaisia ilmaisutapoja riippuen yksilöstä, ympäristöstä ja kulttuurista. (Ojanen, 2018.) Samaa sanoo Ruut Veenhoven (2010, s. 1), joka tähdentää ajatusta, että onko onnellisuus samankaltaista jokaisen ihmisen kohdalla, vai voisiko siihen vaikuttaa kulttuuri tai muut tekijät kuten ympäristötekijät. Neal McCulskey (2017, s. 198) vastaa Veenhovenin ajatukseen, että onnellisuus on yksilöllistä.

David Myersin sen sijaan määrittelee onnellisuuden kokonaisvaltaiseksi hyvinolon tuottajaksi, mikä tekee ihmiselle hyvää (Myers, 2015, s. 479). Daniel Haybron (2013) vie onnellisuuden ajatusta syvemmälle ja käyttää sanasta onnellisuus määritelmää, että se on mielentila (*state of mind*), joka on tärkeä hyvän elämän saavuttamisessa mutta ei suinkaan ainoa. Hän rinnastaa onnellisuuden

psykologiaan ja nostaa esille Aristoteleen näkemyksen onnellisuudesta arvon käsitteenä. (Haybron, 2013.) Peter Quennell (1988, s. 14) pohtii taas sen sijaan onnellisuuden määritelmien paljoutta ja sitä, että määritelmiä ja merkityksiä on yhtä paljon, kuin on maita ja kulttuureita.

Veenhoven (2012, s. 451) tutki onnellisuutta eri kulttuureissa. Hänen tutkimustuloksensa osoitti, että kulttuuri on taustatekijänä yksilö yleiseen onnellisuuteen (Veenhoven, 2012, s. 459). Veenhovenin tutkimus toi esille, että eniten kulttuuri vaikuttaa siihen, miten paljon onnellisuutta arvostetaan ja toisekseen kulttuuri vaikuttaa niihin olosuhteisiin, jotka koetaan merkityksellisiksi onnellisuuden kokemiselle. Toisin sanoen kulttuurierot näkyvät siinä, miten länsimaissa perustarpeiden tyydyttyminen ei välttämättä tuo itsessään onnellisuutta mutta kehittyvissä maissa perustarpeiden täytyminen voi olla keskeinen osa onnellisuutta. (Veenhoven, 2012, s. 486–469.)

Onnellisuus on sanana varsin käytetty, arkinen ja tuttu. Onnellisuuden määritelmän vaikeuden vuoksi monet ovat tulleet siihen tulokseen, ettei onnellisuutta voi määritellä (Haybron, 2013; Quennell, 1988, s. 14). Kuitenkin pyrin kokoamaan tässä tutkimuksessa onnellisuudelle määritelmän, jonka takana itse seison. Seuraavaksi esittelen onnellisuusfilosofi Frank Martelan näkemyksiä onnellisuudesta. Martela on yksi harvoista, joka on tutkinut onnellisuutta Suomessa ja tämän vuoksi koen tärkeänä ottaa hänen näkemyksiään pohjaksi omaan tutkimukseeni. Martela kuvaa käsitteitä, joita useimmiten käytetään yksilön onnellisuutta mitatessa. Termejä ovat elämäntyytyväisyys, positiiviset tunteet, subjektiivinen hyvinvointi sekä onnellisuus, joka valikoitui tässä tutkimuksessa käytettäväksi käsitteeksi. (Martela, 2015, s. 35, 38, 40.)

Elämäntyytyväisyys

Elämäntyytyväisyys (*life satisfaction*) on riippuvainen ihmisen toiveista ja niiden täyttymisestä. Ihminen yrittää miettiä omaa elämää kokonaisuutena suhteessa olemassa olevaan hetkeen. Odotusten ja toiveiden asettaminen saattaa kasvatata tai vähentää elämäntyytyväisyyttä riippuen siitä, mihin omat odotuksensa suhteuttaa. (Martela, 2015, s. 38.)

Elämäntyytyväisyyttä tutkittaessa Martela (2015, s. 39) toteaa, että ihmisillä on taipumusta vastata tutkimuksen kysymyksiin sen hetkisen tunteen pohjalta ja jopa etsiä vastauksia asioista sekä seikoista juuri sillä hetkellä. Näyttäisi olevan niin, että ihmisillä ei ole käsitystä omasta elämäntyytyväisyydestään, vaan se on täysin riippuvainen ympäröivästä maailmasta, tunteista ja mielialasta. On myös hyvä huomioida, että elämäntyytyväisyys ei välttämättä mittaa ihmisen hyvinvointia saati onnellisuutta. (Martela, 2015, s. 39.)

Kaikki edellä mainittu vaikuttaa siihen, että luotettavuus kärsii elämäntyytyväisyystutkimuksissa. Elämäntyytyväisyys ei ole myöskään täysin aukoton terminä tai tutkimuskohteena. Tutkimukset ovat osoittaneet, että elämäntyytyväisyys on pitkälti altis erilaisille vaikutteille. (Martela, 2015, s. 39.)

Positiiviset tunteet

Positiiviset tunteet (*positive emotions*) onnellisuuden tutkimisessa tarkoittaa positiivisten tunteiden kokemista sekä negatiivisten tunteiden hylkäämistä. Positiivisia tunteita tutkittaessa tehdään kaksi erillistä mittaria, joissa on erikseen positiiviset ja negatiiviset tunteet. Syy edellä mainittuun on, että positiiviset ja negatiiviset tunteet eivät ole poissulkevia keskenään ja ihminen voi kokea molempia samaan aikaan. Menetelmänä positiivisten tunteiden tutkiminen suhteessa negatiivisiin tunteisiin on melko suoraviivainen, kun tutkitaan esimerkiksi kuinka paljon positiivista tai negatiivisia tunteita on koettu kuluneiden viikkojen aikana. (Martela, 2015, s. 35.)

Tämän lisäksi on huomattu, ettei positiiviset tunteet ole myöskään terminä täysin yksiselitteinen, sillä siihen liittyy omat pulmakohtansa. Tunteita tutkittaessa on oletettu, että jokainen ihminen kykenisi erottamaan, tulkitsemaan sekä muistamaan omia positiivisia ja negatiivisia tunteita. Ihmisellä on kuitenkin kyky muistaa asioita jopa eri tavalla, miten ne ovat oikeasti tapahtuneet. Martelalla (2015, s. 37) on vastaus tähän: valikoiva muisti. Tästä syystä johtuen, ihminen on hieman huono tuomaan esille aiempia kokemiaan tunteitaan. Markus Talvio sekä Ulla Klemola (2017) tuovat esille tunteiden jäävuoriteorian, jossa ilmennetään koetun tunteen sekä ulosnäyttävän tunteen eroa. Yksilö saattaa osoittaa suuttumusta

käytöksellään mutta itse suuttumuksen aiheuttajana voi olla esimerkiksi pelon tunne. Edellä mainittu korostaa tunteiden kokemisen ristiriitaisuutta ja tulkinnan vaikeutta. (Talvio & Kelmola, 2017.)

Martela (2015, s. 37) mainitsee, että ihmiset eivät ole tutkimusten mukaan hyviä muistamaan omia tunteitaan ja jopa muistot saattavat sekoittua tai hälventyä kuten vanhassa sanonnassa ”*aika kuultaa muistot*”. Näistä syistä johtuen positiivisten tunteiden tutkimus ei välttämättä ole täysin luotettavaa (Martela, 2015, s. 36).

Subjektiiivinen hyvinvointi

Subjektiiivinen hyvinvointi (*subjective well-being*) tarkoittaa yksilön omakohtaista, yksilöllistä eli subjektiivista hyvinvoinnin tilaa (Martela, 2015, s. 40). Subjektiiivinen hyvinvointi pitää kaksi ulottuvuutta sisällään: ensimmäinen niistä on elämäntyytyväisyys ja toinen on positiivinen emotionaalinen tila. Haybronin (2013) mukaan subjektiivinen hyvinvointi ei ole synonyymi onnellisuudelle vaan pikemmin selittää terminä psyykkistä hyvinvointia.

Subjektiiivinen hyvinvointi on toiminut eräänlaisena mittarina, johon on sisällytetty elämäntyytyväisyys, positiiviset tunteet sekä negatiiviset tunteet. On ajateltu, että subjektiivinen hyvinvointi on kompromissi, jossa yhdistyy kaikki mahdollinen liittyen onnellisuustutkimukseen. Kuitenkin on todettu, että myös tässä on omat heikkoutensa, sillä jos mittari on kokonaisuutena kompromissi, on sen täytynyt periä sekä hyvät että huonot puolet aiemmista mittareista. Kaiken lisäksi on havaittu, että positiiviset tunteet ja elämäntyytyväisyys ei välttämättä ennusta samoja asioita, joten voisi olla parempi, ettei niitä niputeta samaan mittarin alle (Martela, 2015, s. 40–41.)

Subjektiiivinen hyvinvointi on yksi käytetyimmistä yksilön hyvinvointia ja onnellisuutta mittaavista mittareista. Se, mitä tiedämme yksilön kokemasta onnellisuudesta, on subjektiivisen hyvinvoinnin ansiota. (Martela, 2015, s. 40.) Nämä kolme edellä esiteltyä käsitettä kertovat siitä, miten vakiintumaton käsitteistö onnellisuustutkimuksissa on. Seuraavaksi tuon esille, miten tässä tutkimuksessa onnellisuuden käsite on määritelty ja miksi se on valikoitunut.

Perustelut onnellisuus-termille

Tässä tutkimuksessa käytän termiä onnellisuus. Tutkiessani onnellisuuden eri lähekkäsitteitä ja vertaillen niiden lähtökohtia, vahvuuksia, heikkouksia sekä periaatteita, on onnellisuus lähimpänä sitä, mitä itse tutkijana haluan tutkia. Oma näkemystäni tukee myös tutkimukseni hankkeen aineisto, jossa käytetään termiä onnellisuus, onnellisuutta kuvaavana tekijänä. Selkeyden vuoksi halusin valita termin, joka yhdenmukaistaa teorian sekä tutkimukseni.

Tämän lisäksi Robert Tanzer esitteli artikkelissaan International Wellbeing Study:n, jonka tarkoituksena oli verrata Seligmanin teoriaa autenttisuudesta Lyubomirskyn elämäntyytyväisyysteoriaan. Taustamuuttujien joukossa oli muun muassa ikä. Tulokset osoittivat, että ikä korreloi enemmän autenttisen onnellisuuden kanssa ($r = .17, p < .0001$), kuin elämäntyytyväisyyden kanssa ($r = .05, p < .0291$). Iällä oli myös voimakkaampi yhteys autenttisen onnellisuuden kanssa ($B = 0.21, p < .0001$) verrattuna elämäntyytyväisyyteen ($B = 0.02, p < .6744$). Toisin sanoen, autenttinen onnellisuus kasvaa hieman enemmän iän myötä kuin elämäntyytyväisyys. (Tanzer, 2021, s. 13–15, 17–18.)

Edellä mainittu tutkimus tukee päätöstäni, koska tässä tutkimuksessa haluan selvittää, miten ikä vaikuttaa onnellisuuden kokemukseen. Veenhoven (2010, s. 2) tähdittää onnellisuuden olevan subjektiivinen mielentila, jossa yhdistyy kaikki onnellisuutta tuottavat tekijät. Uskon siis, että elämäntyytyväisyys ja positiiviset tunteet yhdistyvät subjektiivisessa hyvinvoinnissa, mikä omalta osaltaan on oleellista myös minun tutkimuksessani.

Onnellisuus-käsitteellä ja sen filosofialla on pitkä historia, jolloin on oleellista katsoa niitä taustoja, jotka ovat muovanneet nykyistä onnellisuuskäsitystä. Jotta voimme ymmärtää nykyistä ajatusta onnellisuudesta on nähtävä miten Antiikin Kreikan filosofit ja kristinusko ovat vaikuttaneet historiassa ajattelumme kehitykseen. Myös tämän tutkimuksen tuloksia tulkittaessa on hyvä muistaa historialliset sekä kulttuuriset lähtökohdat, jotka voi vaikuttaa tiedostamatta yksilöön. (Haybron, 2013; Ojanen, 2018; Veenhoven, 2010, s. 1.) Seuraavassa luvussa

esittelen onnellisuuden historiaa, filosofiaa sekä sitä, miten onnellisuus liittyy uskontoon. Lopuksi käsittelen uutta aikaa.

2.1.2 Onnellisuuden historia ja filosofia

Antiikin Kreikka: hedonismi ja eudaimonia

Onnellisuudella on pitkä historia ja sitä on tutkittu kautta aikojen filosofian, uskonnon, taiteen sekä tieteen valossa. Kaikkia tapoja yhdistää yhteinen tavoite löytää vastaus iäisyyskysymykselle: mikä tekee ihmisestä onnellisen?

Onnellisuuden historia juontaa juurensa puhtaasti ajatukseen siitä, miten yksilö voisi elää mahdollisimman onnellista elämää. Ajan saatossa onnellisuudelle muodostui kaksi eri koulukuntaa: hedonistinen näkemys sekä eudaimoninen näkemys. Hedonismissä onnellisuuden fokus on maksimaalisen mielihyvän tuottamisessa. Onnellisuus saavutetaan sillä, mikä tuottaa eniten mielihyvää. Hedonismin pääajatus on, että ihminen keskittyy elämään hetkessä etsien onnea hetkelisistä mielihyvistä. (Gabriele, 2008, s. 2.) Yksi hedonismia eteenpäin vievistä ajattelijoista oli Aristippos (n. 435–356 eKr.).

Eudaimoninen näkemys onnellisuuteen oli antiikin Kreikan aikaan yleisempi. Muun muassa filosofit Sokrates (n. 469/470–399 eKr.), Platon (427–357 eKr.) sekä Aristoteles (384–322 eKr.) pohtivat onnellisuuden luonnetta eudaimonian näkökulmasta käsin. Termi eudaimonia tarkoittaa onnea tai onnellisuutta. Eudaimonia pitää sisällään ajatuksen siitä, että onnellisuus on pysyvä universaali tila, ei niinkään subjektiivinen tai tunteisiin liittyvä ulottuvuus, vaan objektiivinen jumalilta tuleva vuorovaikutteinen olemus. (Pakaluk, 2005, s. 48.)

Sokratesin mukaan onnellisuuden saavuttaa oikeamielisellä sekä vanhurskaalla (*righteous*) elämällä, mikä pohjautuu pyrkimykseen elää hyvää elämää (Rudebusch, 2009, s. 149, 155). Sokrates korostaa, että vanhurskas ihminen elää parempaa elämää, kuin ei-vanhurskas ihminen. Vanhurskaan ihmisen ainoa pyrkimys on elää hyvää sekä oikeamielistä elämää ilman, että hän kadehtii toisen onnea tai muuta, mitä hänellä itsellään ei ole. (Rudebusch, 2009, s. 25, 152, 155.)

Platon sen sijaan tuo esille, että onnellisuus linkittyy oikeudenmukaisuuteen (*justice*) (Lee, 2020, s. 19). Platon mukaan hyveet ovat onnellisuutta tärkeämpiä, jolloin hyve on seurausta onnellisuudesta. (Vende, 2017, s. 215).

Aristotelesin aikaan ajateltiin onnellisuuden liittyvän ajatukseen ihmiselämän onnistumisesta. Aristoteles pohti sitä, mitkä asiat vaikuttaisivat kuoleman jälkeen ihmisen onnellisuuteen. Onnellisuus liittyi tunteeseen elämän helppoudesta, läheisistä ihmisistä sekä menestyksestä. (Martela, 2015, 32.) Toisin kuin Platon, Aristoteles ajatteli, että jos onnellisuus olisi toimintaa niin se olisi yhteydessä parhaimpiin hyveisiin. Jos toiminta on ihailtavaa tai peräti jumalallista ja sen ollessa yhteydessä hyveisiin, on mahdollista saavuttaa täydellinen onnellisuus. (Pakaluk, 2005, s. 316–317.)

Uskonto

Uskontoja pohtiessa fokukseni on kristinuskossa sen vuoksi, että kristinuskolla on ollut niin valtava vaikutus länsimaiseen kulttuuriin ja se on yhä tänä päivänä Suomen suurin uskonto. Kristinuskon valtakauden aikana Augustinus (354–430 jKr.) pohti onnellisuuden kytkeytyvän ajatukseen siitä, että tulisi elää elämä Jumalan tahdon mukaisesti. Hän kuitenkin uskoi, ettei täyttää onnellisuutta voi saavuttaa mutta siihen voi pyrkiä. Samaa todisti Tuomas Akvinolainen (1225–1274 jKr.). He ajattelivat, että ympäröivä maailma ja kaikki siihen liittyvä on toissijaista siihen nähden, mitä Jumala ihmisille tarjoaa. (Martela, 2015, 32.)

Kristinuskossa sana autuas kuvastaa ihmistä, joka on yliluonnollisella tavalla onnellinen. Onnellisuus voidaan nähdä ennemmin ihmisen sisäisenä tunne- ja mielentilana. (Suomen Evankelis-Luterilainen Kirkko.) Raamatussa puhutaan paljon onnellisuudesta ja erityisesti onnen löytämisestä, joka tarkoittaa vertauskuvallisesti sitä, että löytää uskon sydämeen. (5.Moos. 33:29, Ps. 33:12, Ps. 34:8, Ps. 144:15, Sananl. 3:13, 18, Sananl. 16:20, Jes. 3:10, Jes. 56:2, Room. 14:22.) Tunnetuimpia onnellisuuteen liittyviä kohtia Raamatussa on muun muassa Jeesuksen Vuorisaarna (Matt. 5. 3–12):

³ *Autuaita ovat hengessä köyhät, sillä heidän on taivasten valtakunta.* ⁴ *Autuaita murheelliset: he saavat lohdutuksen.* ⁵ *Autuaita kärsivälliset: he perivät maan.* ⁶ *Autuaita ne, joilla on vanhurskauden nälkä ja jano: heidät ravitaan.* ⁷ *Autuaita ne, jotka toisia armahtavat: heidät armahdetaan.* ⁸ *Autuaita puhdassydämiset: he saavat nähdä Jumalan.* ⁹ *Autuaita rauhantekijät: he saavat Jumalan lapsen nimen.* ¹⁰ *Autuaita ovat ne, joita vanhurskauden vuoksi vainotaan: heidän on taivasten valtakunta.* ¹¹ *Autuaita olette te, kun teitä minun tähteni herjataan ja vainotaan ja kun teistä valheellisesti puhutaan kaikkea paha.* ¹² *Iloitkaa ja riemuitkaa, sillä paikka, jonka te taivaissa saatte, on suuri, Niinhän vainottiin profeettojakin, jotka elivät ennen teitä.”*

Tämän lisäksi psalmissa luvussa 16 ja jakeessa 11 kiteytyy hyvin kristinuskon käsitys onnesta: *”Sinä osoitat minulle elämän tien, sinun lähelläsi on ehtymätön ilo, sinun oikealla puolellasi ikuinen onni”* (Ps. 16:11).

Uusi aika

Ennen filosofi John Locke (1632–1704) oli pohdittu paljon onnellisuutta niin tieteen kuin uskonnon valossa. Onnellisuuden ympärille oli kehitetty monenlaisia teorioita ja pyritty löytämään yhtä oikeaa vastausta onneen. Locke korvasi aiemmat näkemykset pohdinnalla siitä, että jokainen ihminen on uniikki ja tietää itse parhaiten, mikä juuri hänet tekee onnelliseksi. (Locke, 1690, s. 48–54.)

Sen sijaan voisi sanoa, että filosofien Immanuel Kantin (1724–1804) sekä Jean-Jacques Rousseau (1712–1778) näkemykset onnellisuudesta ovat lähellä hedonismia. Kuitenkin Kantin näkemykset perustuvat ”haluteoriaan” (*desire theory*), sillä Kant ajattelee, että ihminen on onnellinen, kun hänen kaikki halunsa ja tarpeensa ovat tyydytettyjä. Mielenkiintoista on, että Kant ei pidä yksilön onnellisuutta moraalifilosofian keskeisenä vaikuttajana mutta pitää muun muassa objektiivisia hyveitä yksilön onnen tuojina. (Rohlf, 2018, s. 228–229, 231.)

Vaikka hedonistiset piirteet yhdistävät Kantin ja Rousseau onnellisuusnäkemystä on huomioitavaa, että Rousseau näkemykset ovat kompleksiset. Rousseau

ajatus absoluuttisesta onnellisuudesta tarkoittaa sitä, että ihminen ei kykene saavuttamaan absoluuttista onnellisuutta tässä maailmassa, vaan vasta kuolemanjälkeisessä elämässä. Kuitenkin Rousseau pohtii itse sitä, miten emme voi tietää, mitä absoluuttinen onnellisuus oikeastaan on, sillä hänen mukaansa kaikki tässä maailmassa sekoittuu yhteen luoden vaikeuden erotella yksittäisiä asioita toisistaan. Viime kädessä Rousseau jakaa onnellisuuden löytämisen kahteen ulottuvuuteen: ensiksi tulisi löytää balanssi halujen sekä kykyjen välillä ja toiseksi laittaa omat kyvyt toimintaan minimoimalla negatiiviset tekijät. (Rohlf, 2018, s. 219–220.)

Rousseauilla ja Kantilla on yhteneviä näkemyksiä onnellisuudesta mutta lähestyvät onnellisuutta eri teorioiden kautta. Kant korostaa sosiaalisen vertailun vaikutusta haluihin sekä moraalien vaikutusta hyveellisyyteen onnellisuuden tavoittelussa. Myös Rousseau näkee sosiaalisen vertailun merkityksen halujen tyydyttämisessä mutta alleviivaa keskittymään olemassa olevaan hetkeen ja löytämään siitä onnellisuuden. (Rohlf, 2018, s. 231.)

Seuraavaksi tarkastelen 1800-luvun loppupuolelta ja 1900-luvun alkupuolelta onnellisuudenfilosofiaa ja onnellisuuskäsityksiä kahden erittäin tunnetun henkilön kautta: Sigmund Freud (1856–1939) sekä John Deweyn (1859–1952). Donald Capps ja Nathan Carlin (2013, s. 285) pitävät Freudin onnellisuusajattelussa keskiössä rakkautta, jossa erityispiirteensä nousee esille seksuaalinen vietti. Freudin ajattelusta myös tulee vahvasti esille, että onnellisuus on hetkellistä eikä millään muotoa pysyvä tila. Onnellisuuden hetkellisyys linkittyy Freudin ajatuksiin onnellisuuden ja mielihyvän yhteydestä. (Capps & Carlin, 2013, s. 285–286.) Freudin ajattelussa on huomattavissa yhtäläisyyksiä Kantin ”haluteoriaan” sekä Rousseauin näkemyseseen hetkessä elämisestä.

John Deweyn lähestyminen onnellisuuteen on sen sijaan jakautunut kolmeen pääteemaan (Fishman & McCarthy, 2009, s. 129). Ensimmäinen teema, minkä Stephen Fishman sekä Lucille McCarthy (2009, s. 129) nostavat esille on, että Dewey yhdistää korkeimman onnellisuuden kokemuksen moraalien kanssa, mikä poikkeaa pitkälti nykyaikaisesta psykologiasta. Dewey siis nostaa sisäisen har-

monian ja seesteisyyden keskeiseksi onnellisuuden kokemisessa, vaikka maailma ympärillämme on sekaisin. Toiseksi Dewey pohtii, jos onnellisuutta haluaa kokea syvemmin, tulee ihmisen päästää liiasta kontrollista irti siitä huolimatta, että ihminen pyrkii luonnostaan muokkaamaan ympäristönsä itselleen vakaaksi. Viimeisin lähestymistapa onnellisuuteen on, että onnellisuutta ei tulisi itsessään lähestyä päämääränä. (Fishman & McCarthy, 2009, s. 129–130.)

Entisajan filosofit ja suuret ajattelijat pohtivat onnellisuutta hieman eri valossa, kuin nykyään. Ennen fokus oli hyveissä ja ihmiselämän suorittamisessa, kuin taas nykymaailmassa onnellisuus nähdään enemmän subjektiivisena mielihyvän täyttämisen tilana. Tiede ja uskonto sai enemmän tilaa onnellisuuden mahdollistajina kuin taas nykyään ihminen nähdään oman onnensa tuottajana. (Rolhf, 2018, s. 216.) Läpi historian on onnellisuus ollut keskiössä ihmisen elämässä ja on yhä tänä päivänä. Seuraavaksi siirryn yksilön onnellisuuden merkitykseen ja siihen, miksi onnellisuus on tärkeää.

2.1.3 Onnellisuuden merkitys yksilölle

Onnellisuustutkimuksessa keskeisintä on tutkia onnellisuuden merkitystä yksilölle. Niin kuin aiemmin tuli ilmi, onnellisuus on aina subjektiivinen tunne, kokemus ja tila (Ojanen, 2018). Seuraavaksi pureudutaan lähemmin yksilöön sekä siihen, millainen merkitys onnellisuudella on.

Onnellisuuden merkitys yksilölle on elintärkeää. Jonah Li, Joel Wong ja Ruth Chaon (2019, s. 397) käydessään läpi aikaisempaa tutkimusta onnellisuudesta löytävät useita psykologisia hyötyjä yksilön onnellisuudelle. Hyötyihin kuuluu muun muassa vähemmät masennusoireet, menestyminen arjen velvoitteissa sekä positiiviset suhteet muihin ihmisiin. Hyvät sosiaaliset suhteet ja henkinen hyvinvointi ovat keskeisiä asioita ihmiselämässä ja hyvinvoinnissa (Ponocny ym., 2016, s. 2648).

Onni ei kuitenkaan löydy kaikkialta. Useat ihmiset haluavat olla onnellisia mutta he etsivät onnea muun muassa vauraudesta, materiasta, asuin paikasta tai mistä vaan aineellisesta, mutta pitkällä aikavälillä mikään niistä ei tuota onnellisuutta.

Sen sijaan yksilölle tuottaa onnellisuutta mielen sisäiset asiat kuten ajattelun muuttaminen positiivisemmaksi, myönteinen suhtautuminen elämään ja keskittyminen jo olemassa olevaan hyvään. (Layous & Lyubomirsky, 2013, s. 473.)

Satu Uusiautti (2013, s. 7–8) esittelee aikaisemman tutkimuksen kautta onnellisuuden merkitystä niin yksilön, kuin yhteisön edun kannalta. Onnellisilla ihmisillä on tutkimusten mukaan havaittu lukuisia positiivisia piirteitä, kuten avoimuus, avuliaisuus ja ystävällisyys. Näin ollen yksilön ollessa onnellinen luo hän myös ympärilleen positiivisempaa ilmapiiriä. (Uusiautti, 2013, s. 7–8.)

Kun mietimme historiaa ja sitä, miten paljon maailma on kehittynyt varsinkin länsimaissa vuosisatojen kuluessa, on mielenkiintoista, että onnellisuutta on koettu, vaikka elintaso on ollut heikompaa. Haybron (2013) pohtii sitä, miten pohjimmiltaan aito onnellisuus ei voi olla kiinni materiassa tai siinä mitä meillä on tai mitä me omistamme. Onnellisuus on jotain paljon suurempaa sekä syvempää, mitä ei voi tyydyttää aineellisilla asioilla, ainakaan pitkällä aikavälillä (Haybron, 2013). Tätä vahvistaa Robert Burtonin ajatus siitä, miten katoavaista onni on nykyihmisellä. Burtonin mukaan, jos kykenemme saavuttamaan onnen, se viipyy vain hetken luonamme. (Lund, 2015, s. 87.)

Onnellisuus on yksi positiivisen psykologian osa-alueista ja tutkimuskohteista. Onnellisuutta on tutkittu niin filosofian, kuin psykologian saralla mutta eniten positiivisen psykologian kautta. Seuraava kappale käsittelee positiivista psykologiaa ja sitä, miten onnellisuus siihen liittyy.

2.2 Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia on noussut suureen suosioon viime vuosina, mutta sitä on kritisoitu tieteenalana ”heppoisuuden” vuoksi. Positiivinen psykologia on psykologian yksi osa-alueista ja sen perustajana sekä isänä nähdään Martin E. P. Seligman (Baumgardner & Crothers, 2014, s. 3; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 21). Seligmanin (2011, s. 26) mukaan positiivinen psykologia perustuu yksilön sekä yhteisön hyvinvoinnin, vahvuuksien, voimavarojen ja kukoistuksen

edistämiseen. Kukoistus on käsite, joka pitää sisällään viisi ulottuvuutta. Niitä ovat positiiviset tunteet, osallisuus, merkityksellisyys, positiiviset suhteet ja saavutukset. (Scorsolini-Comin, Fontaine, Koller & Santos, 2013, s. 668.)

Syy sille, miksi itse otan positiivisen psykologian lähestymistavan mukaan tutkimukseeni, on se, että tutkimukseni aineisto pohjautuu positiiviseen psykologiaan sekä vahvuuskasvatukseen. (#uuttakoulua-hanke). Tulevissa luvuissa käsittelem tarkemmin positiivista psykologiaa, sen haasteita ja kritiikkiä sekä sitä, miten onnellisuus linkittyy positiiviseen psykologiaan.

2.2.1 Mitä on positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia on nimensä mukaisesti tieteenala, joka keskittyy ihmisen myönteisiin tunteisiin, niiden havainnoimiseen sekä syy-seuraussuhteiden löytämiseen. Positiivisen psykologian tutkimuksen keskiössä on ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi, vahvuudet, hyveet, kukoistus sekä positiiviset tunteet, joihin lukeutuu kaikki ihmisen hyvää tuottavat tunnekokemukset, kuten onnellisuus. Seligmanin sanoin, positiivisen psykologian päämääränä on löytää optimaalisia tekijöitä, jotka auttavat yksilö tai yhteisöä kukoistamaan. Barbara Fredrickson (2001, s. 2018) lisää, että positiiviset tunteet ovat keskiössä positiivisessa psykologiassa ja erityisesti kukoistuksen vaalimisessa. Hänen mukaansa kukoistusta saa aikaan onnellisuus. Kaiken kaikkiaan positiivisen psykologian tarkoituksena on tarjota uudenlainen lähestymistapa elämään keskittymällä positiivisuutta tuottaviin asioihin. (Boniwell, 2012, s. 1; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000.)

Positiivisen psykologian juuret yltävät aina Antiikin Kreikkaan asti ja muun muassa Aristotelesin näkemyksiin siitä, että on olemassa jotain suurempaa, joka ohjaa ihmistä kohti onnellisuutta ja kukoistusta (Boniwell, 2012, s. 5). Vuosituhannen vaihteessa Amerikassa oli menossa muutosten aikakausi, jolloin psykologiassa pohdittiin, mihin suuntaan tulisi lähteä. Toisen maailman sodan jälkeen, psykologia keskittyi auttamaan ihmisiä, hoitamaan traumoja, suruja, huolia sekä murheita. Psykologian fokus oli vauriokeskeisydessä, jolloin painotus oli ihmisten negatiivisten tunteiden hoidossa. (Seligman, 2002, s. 125.) Vauriokeskeinen

psykologia toi omalta osaltaan apua ihmisille mutta pitkällä tähtäimellä sen vaikutus oli heikkoa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että vauriokeskeisyys ei auta mielenterveydellisten ongelmien ennaltaehkäisyssä kuten masennuksessa. (Baumgardner & Crothers, 2014, s. 4.)

Positiivisuuden tarve ja positiivisten asioiden löytäminen arjessa oli luonut uuden ulottuvuuden sekä pohjan positiiviselle psykologialle. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, s. 5.) Psykologi Mihaly Csikszentmihalyi nosti esille positiivisuuden tarpeen ja sen, miten positiivisten asioiden löytäminen elämässä oli entistä toivottumpaa ja kaivattua. Myös Csikszentmihalyin kollegat Abraham Maslow sekä Carl Rogers olivat jo jonkin aikaa muiden humanististen psykologioiden kanssa tuoneet ajatusta ”kolmannesta tavasta”, joka toisi uudenlaista näkökulmaa vanhojen tapojen ja ajatusten tilalle. (Baumgardner & Crothers, 2014, s. 4; Boniwell, 2012, s. 3; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, s. 6–7.)

Positiivisen psykologian alku hahmottuu 1990-luvun taitteeseen, jonka perustaja Seligman nähdään yhä tänä päivänä positiivisen psykologian kasvoina. (Boniwell, 2012, s. 1; Ojanen, 2015, s. 119; Tenney, 2011, s. 19; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 20–21.) Seligman tutki onnellisuutta, subjektiivista hyvinvointia ja elämäntyytyväisyyttä etsien lisää kukoistukseen selityksiä (Myers, 2015, s. 479).

Yalen yliopiston johtaja Peter Saloveyn mukaan, jopa mielenterveydessä oli keskitytty enemmän tarkastelemaan sitä, miten negatiiviset tunteet edistävät sairautta, kuin siihen, miten positiiviset asiat edistäisivät terveyttä (Baumgardner & Crothers, 2014, s. 4–5; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, s. 10). Positiivinen psykologia toi näkökulman siitä, että mikä ihmisessä on oikein ja hyvää. Seligman ja Csikszentmihalyi (2000, s. 7) ymmärsivät, että psykologia on paljon muutakin, kuin vain keskittymistä sairauksiin, heikkouksiin, ongelmiin tai rikkoutuneiden asioiden korjaamiseen. Psykologia on myös vahvuuksien, hyveiden ja ihmisen parhaiden puolien esille nostamista. Tärkeintä ei siis ole katkoa jokaisesta ihmisestä huonoja osia pois, vaan keskittyä ihmisen ominaisuuksiin, vaalia niitä sekä auttaa heitä käyttämään ja hyödyntämään omia vahvuuksiaan (Boniwell, 2012, s. 3–5; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, s. 7.)

Tämä kaikki edellä mainittu mahdollisti sen, että positiivinen psykologia pystyi lunastamaan paikkansa tieteenalana. Vuonna 1998 Seligman valittiin Yhdysvaltain psykologialiiton (*American Psychological Association*) presidentiksi. Yhdessä Csikszentmihalyi kanssa Seligman nimesi positiivisen psykologian teemaksi, oman toimikautensa ajaksi (Baumgardner & Crothers, 2014, s. 3; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, s. 5–7). Oletettavaa on, että historia, mikä vaikutti hyvin vahvasti juuri positiivisen psykologian synnyn aikaan, on ollut yksi vahvimista syistä siihen, että tieteenala sai alkunsa. Vaikka tutkijoilla oli omanlaisia näkökulmia ja mietteitä, silti jokaista yhdisti toive siitä, että positiivinen tutkimus saisi jalansijaa tieteessä.

2.2.2 Positiivisen psykologian haasteet ja kritiikki

Vaikka positiivisen psykologian tutkimukset ovat tuoneet paljon uutta ja hyvää tietoa, ei kritiikiltä ole välytty. Positiivista psykologiaa on kritisoitu muun muassa Barbara Heldin (2004) toimesta. Held (2004) kyseenalaistaa positiivisen psykologian tavan torjua negaatioita. Oliver Burkeman (2012) kritisoi sen sijaan positiivisen psykologian ”pakonomaista” tarvetta pyrkiä alituisesti positiivisuuteen. Burkeman (2012) nostaa esille huolen siitä, miten positiivisuus voi kääntyä negatiivisuudeksi, jos ihminen ei kykene saavuttamaan oman tahtonsa mukaan positiivisuutta joka hetkessä. (Ojanen, 2015, s.122–124.) Elämässä on paljon muitakin osa-alueita kuin positiivisuus, joten monet ihmiselämän negatiiviset kokemukset saattavat jäädä huomiotta.

Tämän lisäksi positiivista psykologiaa on kritisoitu paljon tutkimuskohteena varsinkin pikaisten johtopäätösten tekemisestä tutkimustulosten varmuuden sijaan. Tutkijat kuitenkin korostavat, että alun perinkään positiivisen psykologian tutkimus ei ole ollut yltiöpositiivista eikä tarkoituksena ole jättää ihmisyyden negatiivisia osa-alueita pois. Tarkoituksena on muodostaa uudenlaista ajattelutapaa, näkökulmaa sekä huomiota sille, että elämässä on paljon hyvää ja keskittymällä hyvään tulee tuottaneeksi enemmän hyvää. Positiivinen psykologia antaa apua siihen, miten negatiivisista kokemuksista voisi selvitä, miten niistä voisi oppia ja miten lopulta kaikesta huolimatta voisi saavuttaa kukoistuksen. (Leskisenoja &

Sandberg, 2019, s. 16–17; Ojanen, 2015, s. 129–130; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2016, s. 21–22.)

Kritiikkiä on noussut myös positiivisen psykologian epäkunnioittavuudesta tieteen historiaa kohtaan sekä siitä, että positiivisessa psykologiassa ei ole mitään omaperäistä (Ojanen, 2015, s. 129). Kuitenkin Lotta Uusitalo-Malmivaaran ja Kaisa Vuorisen (2016, s. 21) mukaan positiivisen psykologian tarkoituksena ei ole jyrätä muita tieteenaloja vaan luoda uudenlaista näkökulmaa sekä täydentää tiedettä omalla tavallaan. Vaikka kritiikki on aiheellista tuo positiivinen psykologia paljon hyvää omalta osaltaan tieteeseen.

2.3 Onnellisuuden tutkiminen

Tämä luku pitää sisällään onnellisuuden tutkimisen sekä sen kohtaamat haasteet ja kritiikin. Onnellisuutta on tutkittu suhteellisen vähän, varsinkin Suomessa, vaikka onnellisuus on asia, johon yhä enenevässä määrin ihmisiä kehoitetaan pyrkimään (Tanzer, 2021, s. 11).

Ojanen nostaa esille sen, miten tutkimuksissa on alituisesti keskitytty negatiivisiin tunteisiin tai ihmisen ongelmiin, joiden kautta on lähdetty peilaamaan onnellisuutta. Onnellisuustutkimus ei ole itsessään saanut tarvittavaa tilaa, paikkaa tai aikaa. (Ojanen, 2018.) Samaa on nähtävillä myös ulkomaan kentällä (Tenney, 2011, s. 19). 1960-luvulla tehtiin ensimmäinen laajempi onnellisuustutkimus suomalaisen sosiologi Erik Allardtin aloitteesta. Tutkimus oli suhteellisen suppea ottaen huomioon, että onnellisuuteen liittyviä kysymyksiä oli vain neljä kappaletta. Tutkimustulokset osoittautuivat kuitenkin myönteisiksi mutta kuitenkin Suomen tulokset jäivät aavistuksen heikoiksi verrattuna muihin Pohjoismaihin. (Ojanen, 2018.) Merkittävää tästä tekee se, että juurikaan tämän kaltaisia tutkimuksia ei ole sen koomin tehty. Kuitenkin jotain muutosta on täytynyt tapahtua, sillä maailman laajuinen tutkimus nimeltä World Happiness Report (WHR) julkisti vuonna 2020, että Suomi on maailman onnellisin maa jo kolmatta vuotta peräkkäin pisteillä 7.809 (WHR, 2020, s. 19).

Ensimmäinen, joka käytti onnellisuutta tieteen osa-alueena, oli teologi abbe Pluquet vuonna 1767. Filosofi Jeremy Bentham taas sen sijaan oli ensimmäinen, joka koki, että onnellisuuden mittaaminen olisi oleellista, sillä valtion tehtävä olisi taata onnellisuutta kansalaisille. Vuosien edetessä kohti 1800-lukua John Mill täydensi Benthamin ajatusta sillä, että ihmisen yksilöllinen kokemusmaailma tulisi huomioida mitatessa onnellisuutta. Vuonna 1881 Francis Edgeworth kehitti ensimmäisen onnellisuusmittarin hedonimeterin. Laitteen tarkoitus oli erotella eri onnellisuutta tuottavien tekijöiden vaikutusta toisistaan. Onnellisuuden tutkimus oli erilaista menneinä vuosisatoina, kuin nykyään. Muun muassa merkittävää on se, että toisin kuin Bentham ja Mill, Edgeworth ei kannattanut tasa-arvoa ja uskoi, että nainen ei kykene kokemaan yhtä suurta onnellisuuden tunnetta, kuin mies. (Ojanen, 2018.)

Ajan saatossa myös lapsiin kohdistuvaa tutkimusta alettiin tekemään. Se oli ennen kuulumatonta, sillä lapsia ei ollut pidetty pääsääntöisesti juuri minään, joten lapsitutkimus oli radikaalia. Psykologi Ellen Winner oli yksi heistä, joka suuntasi katseensa lapsiin ja kiinnostuksensa lahjakkuuksiin sekä poikkeuksellisiin suoriutskykyihin (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, s. 11). Tutkittaessa lasten onnellisuutta on havaittu, että lapset kokevat onnellisuuden eri tavalla, kuin aikuiset. Lasten onnellisuuden kokemukseen ei vaikuta negatiivisesti elämäkokemus aikuisten lailla. (O'Rourke & Cooper, 2010, s. 95.) Koska onnellisuuden kokeminen on yksilöllistä niin, eroavaisuuksia ilmenee riippuen lapsen arjesta ja ympäristöstä. On myös havaittu, että lapsien onnellisuuteen vaikuttaa vanhempien ja lapsen keskinäinen suhde. Jos lapsi kokee vanhempiensa luotettavina, sellaisina, jotka ovat herkeämättä lapsen elämässä mukana ja ylipäättään lapsella on läheinen suhde omiin vanhempiinsa, on se korreloinut positiivisesti lasten onnellisuuskokemusten kanssa. (Kankaanpää, Lehto, Mäkinen, Raeluoto, Rauttu, Tarhala, Uusitalo-Malmivaara, 2012, s. 422.) Tutkimukset ovat osoittaneet, kun ihminen kokee voivansa hyvin ja on onnellinen, hän mitä luultavasti haluaa luoda ympärilleen samankaltaisia tunnetiloja. Tutkijat käyttävät tästä yhtälöstä termejä voi hyvin (*feel-good*) ja tee hyvin (*do-good*). (Myers, 2015, s. 479.)

2.3.1 Onnellisuustutkimuksen haasteet ja kritiikki

Martela (2015, s. 34–35) tuo esille onnellisuuden tutkimuksen vaikeuden juuri siinä, että ihmiset käsittävät onnellisuuden niin eri tavoin. Onnellisuuskäsityksiä on useita, joten tutkimuksissa saattaa jäädä epäselväksi se, minkä onnellisuuskäsityksen pohjalta ihmiset ovat vastanneet kyselyyn. Tutkimukset saattavat myös itsessään asetella kysymykset niin, että he saavat tietynkaltaisia vastauksia ihmisistä. Myös se, mitä kysytään, on huomioitava siinä, miten onnellisuutta oikeasti punnitaan. Muun muassa WHR ilmoitti vuoden 2020 raportissaan keskittyneen ympäristöön. Urbaanius, luonto sekä sosiaalisuus olivat raportin listan kärjessä onnellisuutta mittaavina tekijöinä. (WHR, 2020, s. 4–9.)

Toiseksi yhteiskunnassamme on vahvoja normeja, joista yksi on onnellisuus ja onnellisuuden kokeminen ja siinä eläminen. On täysin ymmärrettävää, että näistä syistä ihmisten voi olla vaikea myöntää itselleen, ettei ole onnellinen ja sitä vaihtoehtona voi olla hankala edes punnita. Tämän vuoksi tutkijat ovat käyttäneet eri termejä onnellisuuden sijaan, joita ovat elämäntyytyväisyys sekä positiiviset tunteet (Martela, 2015, s. 35, 38, 40).

Onnellisuus on subjektiivinen käsite, jokainen ihminen kokee onnellisuuden omalla tavallaan. Onnellisuus on yksilöllistä, persoonallista sekä uniikkia. (Seligman, 2011, s. 26.) Tästä syystä onnellisuus voi olla hankala määritellä, niin kuin jo Antiikin Kreikan aikaan jo huomattiin. Se, että jokin asia on subjektiivinen, ei tarkoita sitä, etteikö sitä voisi tutkia. Tutkimustuloksia on haastava yleistää mutta ne antavat osiittaa siitä, millaisten teemojen ympärille onnellisuus rakentuu. Vaikka onnellisuustutkimuksessa on omat pulmakohtansa, on onnellisuudella valtava merkitys ihmiselämässä ja sen merkitys on suunnaton (Myers, 2015, s. 479; Ojanen, 2018).

Onnellisuustutkimuksen haasteet tulevat hyvin esille, jos otamme tarkasteluun WHR:n tutkimuksen ja tulokset siitä, että Suomi on maailman onnellisin maa. Tutkimusta tarkastellessa tulee pohtineeksi, mitä vastaajilta on kysytty ja mitä vastauksia vastaajilta on pyritty saamaan. Suomen ja Pohjoismaiden korkeisiin tuloksiin vaikuttaa se, mitä asioita mitataan. WHR:n raportissa listataan mitattaviksi

tekijöiksi kuusi ulottuvuutta: *life evaluation, log GDP per capita, social support, healthy life expectancy, freedom, generosity ja corruption.* (WHR, 2020, s. 136.) Edellä mainitut tekijät ovat Pohjoismaiden kaltaisissa hyvinvointivaltioissa erittäin hyvässä kunnossa. Tulos jossain määrin kertoo valtion yleistetystä hyvinvoinnista, ei niinkään yksilön onnellisuuden kokemuksesta.

Tutkimusta tehdessä tulisi tarkastella yksilöä kokonaisvaltaisesti, joka on haaste. Tulokset Suomesta maailman onnellisimpana maana ei anna kokonaiskuvaa yksilöiden hyvinvoinnista. Vuonna 2019 itsemurhan tehneitä alle 25-vuotiaita oli 109 eli 15 % kaikista itsemurhan tehneistä (Suomen virallinen tilasto, 2019). Tämän lisäksi lähisuhdeväkivalta on lisääntynyt viime vuosien aikana samoin lastensuojeluilmoitusten määrä. Myös mielenterveysongelmat, yksinäisyys sekä päihteiden käyttö on edelleen korkealla tasolla (THL, 2019). Pelkästään WHR:n tulokseen Suomesta onnellisena maana ei voi tuudittautua katsoessa edellä mainittuja tilastoja.

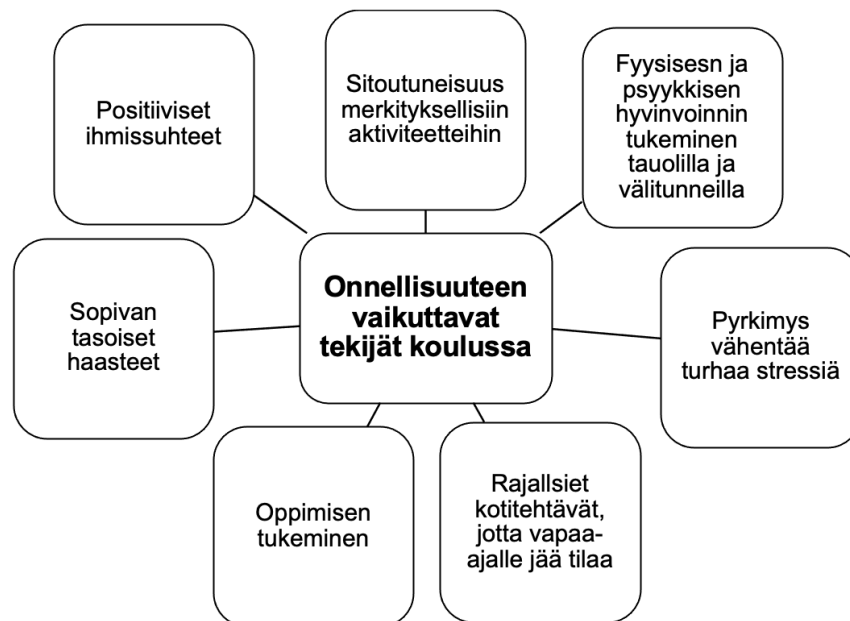
2.4 Onnellisuus ja alakoulu

Tässä luvussa tarkastelen onnellisuuden merkitystä alakoulumaailmassa, mikä lisääisi onnellisuutta sekä tuon esille kouluonnellisuuden haasteet. Tutkimuskysymykseni linkittyvät vahvasti koulumaailmaan sekä siihen, miten onnellisuus vaikuttaa jokaisen elämään.

Koulumaailma on kaikin puolin merkittävä osa lapsen elämää, sillä suurin osa päivästä kuluu lapsilla koulussa. Sen vuoksi on ensi arvoisen tärkeää, että he kokisivat koulun hyvänä paikkana, mikä tukisi heidän kehitystään ja kasvua. (Tuominen-Soini, 2014, s. 243.) Myös koulussa positiivisella psykologialla on janan sijaa ja se johtaa positiiviseen kasvatukseen. Samoin kuin positiivisen psykologian tavoitteena on luoda sekä edistää kukoistusta, niin on myös positiivisella kasvatuksella kouluissa (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 17; Uusitalo-Malmivaara, 2015, s. 19). Positiivinen kasvatusta täydentää nykyistä, tuttua ja jopa perinteistä kasvatusta niin, että se yhdistää positiivisen psykologian tieteellisen da-

tan sekä soveltuvat opetusmuodot yhdeksi kokonaisuudeksi. Positiivisen kasvatuksen peruseriaatteena on löytää hyvinvointia ja oppimisen iloa edistäviä tekijöitä sekä lisätä onnellisuutta ympäristöön nostamalla jokaisen vahvuudet esille. (Leskisenoja & Sandberg, 2019, s. 17.)

Jodiann Tenneyn (2011, s. 97) väitöskirjassa on esitelty kuvio, jossa tuodaan esille onnellisuutta lisääviä tekijöitä koulussa. Kuviossa 1 on nähtävillä Tenneyn saamat seitsemän päätulosta. Onnellisuutta lisäävät tekijät ovat: sitoutuneisuus merkityksellisiin aktiviteetteihin, fyysisen ja psyykkisen tukeminen tauoilla ja välitunneilla, pyrkimys vähentää turhaa stressiä, rajalliset kotitehtävät, jotta vapaa-ajalle jää tilaa, oppimisen tukeminen, sopivan tasoiset haasteet sekä positiiviset ihmissuhteet. (Tenney, 2011, s. 97.) Tenneyn nostamat teemat nousevat esille myös omassa tutkimuksessani myöhemmin onnellisuutta lisäävinä tekijöinä sekä kouluonnellisuuden haasteina.



Kuvio 1: Kouluonnellisuuteen vaikuttavat tekijät. (Tenney, 2011, s. 97)

2.4.1 Yleinen onnellisuus yhteydessä kouluonnellisuuteen

Onnellisuutta on tutkittu alakoulumaailmassa varsin vähän ympäri maailman. Tutkimuskenttä on keskittynyt enemmän hyvinvointiin sekä elämäntyytyväisyyteen, vaikka niiden tutkimus on jäänyt myös melko suppeaksi. Yksi Suomessa eniten onnellisuutta koulukontekstissa tutkineista on erityispedagogiikan dosentti Lotta

Uusitalo-Malmivaara. Näin ollen Uusitalo-Malmivaaran tutkimus *Global and School-Related Happiness in Finnish Children* (2011) luo pohjan omalle tutkimukselleni. Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia suomalaisten lasten yleistä onnellisuutta (*Subjective Happiness Scale*) eli SHS sekä kouluonnellisuutta (*School Children's Happiness Inventory*) eli SCHI. Tutkimukseen osallistui 737 12-vuotiaasta oppilasta. (Uusitalo-Malmivaara, 2011, s. 601.)

Tulokset ovat hyvin verrattavissa aiempaan tutkimukseen, joka on osoittanut, että oppilaat ovat hyvin onnellisia koulussa (O'Rourke & Cooper, 2010, s. 98–99; Uusitalo-Malmivaara, 2011, s. 608, 612). Muun muassa Robinsonin ja Fielding (2007) tutkimuksen mukaan oppilaat kokevat alakoulun usein onnellisena paikana (Adams, 2013, s. 532).

Ristiriitaista oli, että vaikka osa oppilaista ei pitänyt koulunkäynnistä, kokivat he silti koulussa olemisen onnellisena. Sukupuolien väliset erot tuloksissa yleisen onnellisuuden sekä kouluonnellisuuden osalta olivat pienet. Sekä tyttöjen että poikien keskiarvo yleisessä onnellisuudessa oli 5.30 Likert-asteikon vaihteluvälillä 1–7. Sukupuolien välinen ero tuli esille kouluonnellisuuden keskiarvoja vertaillen, missä tyttöjen keskiarvo oli 3.28 ja pojilla hieman korkeampi, 3.31 Likert-asteikon vaihteluvälillä 1–4. Kouluonnellisuus on hyvin vastaavanlainen sukupuolesta riippumatta, sillä keskiarvojen ero on vain 0.03, jolloin tuloksen eron voi laittaa mittauksen epätarkkuuden piikkiin. (Uusitalo-Malmivaara, 2011, s. 608, 612.)

Perhesuhteiden ja SCHI välinen korrelaatio osoitti, että hyvät perhesuhteet vaikuttavat positiivisesti onnellisuuteen niin koulussa, kuin yleisesti. Tutkimuksessa kävi ilmi, että tytöille perheen ulkopuoliset suhteet ovat merkityksekkäämpiä suhteissa onnellisuuteen, kuin pojilla. Tulokset osoittivat myös, että SHS ja SCHI välillä on vahva korrelaatio ($r = .55^{***}$), mikä todistaa sitä, että yleisesti onnelliset oppilaat ovat myös onnellisia koulussa. (Uusitalo-Malmivaara, 2011, s. 612–613.) Uusitalo-Malmivaaran tutkimuksen mukaan, oppilaiden mielestä heidän onnellisuuttaan lisäisi koulumenestys (47,6 %), menestyminen harrastuksissa (40,0 %) ja myös se, että olisi enemmän vapaa-aikaa (41,9 %) (Uusitalo-Malmivaara, 2011, s. 609, 613).

Uusitalo-Malmivaara toisti samankaltaisen tutkimuksen nimeltä Happiness Decreases during Early Adolescence – A Study on 12- and 15-Year-Old Finnish Students samoille oppilaille vuonna 2014, jotka olivat olleet vuonna 2011 6.luokalla. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, väheneekö onnellisuus 6.–9. luokkien välissä. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että onnellisuus vaihtelee hieman ikään nähden (Kankaanpää ym., 2012, s. 422). Uusitalo-Malmivaara tutkimuksessa (2014) tuli ilmi, että pojat pitivät onnellisuutta tyttöjä enemmän muuttumattomana. Tyttöjen tulos kertoi, että he uskoivat poikia enemmän onnellisuuden vähentyneen. (Uusitalo-Malmivaara, 2014, s. 546.) Sen sijaan John O’Rourken ja Martin Cooperin (2010, s. 99) tutkimuksen mukaan ei ole löydettävissä onnellisuuden kokemisen eroa 4.luokkalaisten ja 6.luokkalaisten välillä.

Onnellisuutta tuottavat tekijät olivat pysyneet melkein samoina kuudennelta luokalta yhdeksänteen luokkaan. Ero näkyi siinä, että kuudesluokkalaisten olivat luokitelleet onnellisuutta lisääviksi tekijöiksi koulumenestyksen, vapaa-ajan lisääntymisen, menestymisen harrastuksissa sekä seurustelukumppanin. Yhdeksäsluokkalaisten taas sen sijaan ilmoittivat, että raha oli tullut kuvioihin vahvana onnellisuutta lisäävänä tekijänä ja sen sijaan harrastuksissa menestyminen oli hälvettänyt. Kuudesluokkalaisten 34 % ilmoitti, että raha lisäisi onnellisuutta, kun taas kolme vuotta myöhemmin lähes 60 % heistä ajatteli rahan olevan tie onnellisuuteen. (Uusitalo-Malmivaara, 2014, s. 546, 550; Uusitalo-Malmivaara, 2011, s. 613.)

Kaiken kaikkiaan näyttäisi siltä, että lapset ja nuoret ovat melko tyytyväisiä ja onnellisia elämäänsä, sillä onnellisuusmittaukset ovat tuottaneet korkeita keskiarvoja. Tätä todistaa muun muassa ”Livability”-teoria, jonka mukaan riittää, että lapsen ja nuoren perustarpeet tulee täytetyksi ja se todistaisi sitä, että ylimääräiset vauraudet tai muut vastaavat asiat eivät vaikuta onnellisuuden kokemukseen niin radikaalin merkittävästi (O’Rourke & Cooper, 2010, s. 95; Uusitalo-Malmivaara, 2011, s. 603.) THL:n koulutyytyväisyys-kyselyssä vuosien 2017 ja 2019 4.–5.-luokkalaisten tyytyväisyys elämäänsä oli kokenut muutoksen huonompaan. Erittäin tyytyväisten sekä melko tyytyväisten osuus oli laskenut niin tytöillä kuin pojilla ja melko tyytymättömien sekä erittäin tyytymättömien osuus oli kasvanut molemmilla. (THL, 2017, 2019.) Toisin sanoen olisi syytä tutkia kokonaisvaltaisemmin

lapsen elämää. Koulukiusaaminen, itsemurhalukemat, vanhempien alkoholin käyttö, eroperheet sekä taloudelliset haasteet vaikuttavat kaikki lapsen hyvinvointiin sekä onnellisuuteen (Nuorten Mielenterveystalo).

2.4.2 Mikä lisää onnellisuutta?

Onnellisuuteen vaikuttavat teemat ovat oppilailla kouluun, harrastukseen, omaan perheeseen, ystäviin sekä ulkonäköön liittyviä, kun oppilailta kysyttiin, mikä heidän onnellisuuttaan lisääisi. Uusitalo-Malmivaaran tutkimuksessa jopa 47,6 % vastaajista oli sitä mieltä, että menestyminen koulussa lisääisi heidän onnellisuuttaan. Ihmissuhteet olivat selvästi tärkeä osuus, sillä enemmän ystäviä (35,4 %), tyttö- tai poikaystävä (39,2 %) ja rauhallinen perhe-elämä (21,6 %) olivat vahvasti edustettuina onnellisuutta lisäävinä tekijöinä. Harrastukset nousivat myös oppilaiden keskuudessa esiin joko toiveena saada uusi harrastus (22,6 %) tai menestyä harrastuksessa (40,0 %). Harrastuksella on näin ollen selvästi vaikutus oppilaiden kokemaan onnellisuuteen. Ulkoiset tekijät tai sosiaalinen paine näkyy vastauksissa siinä, että 34,1 % oppilaista vastasivat rahan lisäävän heidän onnellisuuttaan sekä 27,2 % vastasivat paremman ulkonäön lisäävän heidän onnellisuuttaan. (Uusitalo-Malmivaara, 2011, s. 609.)

Uusitalo-Malmivaaran tutkimus näytti, että tytöillä lisääisi onnellisuutta kaikista eniten koulumenestys ja pojilla vapaa-ajan lisääntyminen. Toiseksi eniten onnellisuutta lisääisi tytöillä lemmikki, kun taas pojilla koulumenestys. Kolmanneksi tytöt nostivat esiin ystävien määrän lisääntymisen, kun taas pojat kokivat että tyttö- tai poikakaveri olisi mieluisa. Menestyminen harrastuksissa nousi sekä tytöillä että pojilla neljänneksi. Viidenneksi tytöt ilmaisivat, että tyttö- tai poikaystävä lisääisi onnellisuutta, kun taas pojat kokivat, että raha toisi lisää onnellisuutta. (Uusitalo-Malmivaara, 2011, s. 609.)

Myös sukupuolieroja tarkastellessa, tytöillä oli poikia enemmän selkeät tulevaisuuden suunnitelmat. (Uusitalo-Malmivaara, 2014, s. 546.) Tutkimukset osoittivat myös, että pojat ovat suhteessa tyttöihin onnellisempia koulussa. Se saattaisi johtua siitä, että tyttöjä kohtaan on niin monenlaisia vaatimuksia ja odotuksia. Mitä vanhemmaksi tytöt kasvavat, ulkonäköpaineet saavat enemmän tilaa arjesta

ja saman aikaa odotetaan, että tytöt menestyisivät koulussa hyvin. (Uusitalo-Malmivaara, 2014, s. 550.)

Vuoden 2011 tutkimuksessa oli huomattavia eroja siinä, mihin ryhmään oppilaat oli luokiteltu. Onnettomimmat (Q1) kokivat, että haluaisivat paremmat ihmissuhteet, rauhallista perheaikaa, paremman terveyden, enemmän ystäviä ja enemmän rahaa. Onnellisimmat (Q4) taas sen sijaan halusivat enemmän rahaa ja paremman ulkonäön. (Uusitalo-Malmivaara, 2011, s. 609–611.) Se on toki ymmärrettävää, sillä jos perheessä asiat eivät ole hyvin tai perustarpeet eivät tule tyydytyksi, niin on aiheellista haluta perusasioita elämään, mitä muilla ympärillä olevilla ystävillä saattaa jo olla. Kun taas kaikki perustarpeet ovat hyvin, eikä oikeastaan mitään puutu, on varaa toivoa jotain erityistä ja ei niin välttämätöntä.

2.4.3 Kouluonnellisuuden haasteet

Kouluonnellisuuden haasteet ovat monimuotoiset ja arkipäivää. Ympäristö on aina merkityksellinen ihmiselle, samoin on koulun kanssa. Ympäristöön lukeutuu sekä fyysinen että sosiaalinen ympäristö. Oppimisympäristö, joka tukee yksilön onnellisuutta kaikilla osa-alueilla, on ihanne mutta sen toteuttaminen kaikille oppilaille yhdenvertaisesti tekee siitä haastavaa. (Tenney, 2011, s. 26.)

Heta Tuominen-Soini nostaa esille sen, että oppilaiden kouluviihtyvyys on ollut heikkoa ja siihen olisi syytä kiinnittää enemmän huomioita (Tuominen-Soini, 2015, s. 243). Tästä syystä Eliisa Leskisenoja ja Erja Sandberg (2019, s. 17) kehottavat ottamaan käytäntöön positiivisen kasvatuksen, kuitenkin se ei ole niin yksiselitteistä saatikka helppoa. Voidaan ajatella, että kouluonnellisuus ei varsinaisesti edistä oppimistuloksia mutta oikeastaan tutkimukset osoittavat, että niiden välillä on yhteys. Näin ollen kouluonnellisuus ja koulussa pärjääminen ei kilpaile keskenään vaan saattavat täydentää toisiaan. (Tenney, 2011, s. 25–26.) Haaste on siinä, miten voisi tukea oppilasta yleisessä onnellisuudessa sekä kouluonnellisuudessa.

Timo Jantunen ja Rauno Haapaniemi (2013) nostavat keskusteluun Suomen pärjäämisen tilastollisesti koulusektorilla jopa maailman laajuisesti. Haaste on kuitenkin siinä, miten oleellista olisi panostaa myös inhimillisiin, henkisiin ja ihmistä kokonaisuutena näkevään kouluun. (Jantunen & Haapaniemi, 2013, s. 26–27.) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (POPS, 2014) tuodaan esille, että kouluympäristön tulee olla oppilaille turvallinen niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen turvallisuuden osalta. Kiusaaminen on erittäin laaja ilmiö ja tuo isoja haasteita niin oppilaille, kuin opettajille. Tenneyn (2011, s. 97) väitöskirjassa juuri positiiviset ihmissuhteet nähtiin onnellisuutta edistävänä tekijänä, jolle kiusaaminen on täysi vastakohta. Juhani Lehto ja Lotta Uusitalo-Malmivaara (2016, s. 45) korostavat, että kiusaaminen liitetään vahvasti onnellisuuden kokemisen väheneemiseen sekä masennukseen. Edellä mainittu tulos vahvistaa koulukiusaamisen merkitystä kouluonnellisuuden haasteena.

Eräs koulumaailman erityispiirre on, että oppilaat joutuvat arvioinnin kohteeksi halusivat sitä tai eivät, joka rikkoo heidän autonomiaansa (Atjonen, 2007, s. 32). Richard Ryan ja Edward Decin (2002) itsemääräämisteoriassa tulee esille se, että autonomia on yksi elementti siihen, mikä lisää onnellisuutta (Fischer & Boer, 2011, s. 167). Koulussa on perustavan laatuinen ongelma rajatussa autonomiassa ja sen vaikutuksessa onnellisuuteen, mikä tulisi ottaa huomioon koulumaailmassa.

Seuraavaksi esittelen tutkimuskysymykseni. Tutkimustehtävänäni on tarkastella 4.–6. luokkalaisten eteläsuomalaisten oppilaiden yleistä onnellisuutta ja kouluonnellisuutta. Tutkin myös sitä, mitkä tekijät lisäisivät heidän onnellisuuttaan. Yleisellä onnellisuudella tarkoitan sitä tunnekokemusta, joka lapsella on elämästensä ja kouluonnellisuudella tarkoitan koulun tuottamaa onnellisuudenkokemusta.

3 Tutkimuskysymykset ja tutkimustehtävä

Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten onnelliseksi 4.–6. luokkalaiset eteläsuomalaiset kokevat itsensä?
2. Mitkä asiat 4.–6. luokkalaiset määrittelevät onnellisuutta lisääviksi tekijöiksi?
3. Selittääkö yleinen onnellisuus kouluonnellisuutta?

Tämän tutkimuksen teoriaosuus osoitti, että onnellisuuden tutkiminen sekä se, mikä lisääisi onnellisuutta on merkittävää ja oleellista tutkia. Onnellisuuden tutkiminen ei ole yksiselitteistä, sillä niin kuin alussa totesimme, onnellisuus on aina subjektiivinen kokemus. Tässä tutkimuksessa keskityin kuitenkin analysoimaan oppilaiden vastauksia sellaisenaan ja analysoin heidän omien henkilökohtaisten käsitysten kautta tutkimustulokset tälle tutkimukselle.

Tutkijat ovat tutkineet onnellisuutta mutta oppilaiden tutkiminen onnellisuuden kontekstissa on jäänyt vähäiseksi. Vähäisestä aiemmasta tutkimuksesta huolimatta tutkimukset ovat osoittaneet, että yleinen onnellisuus selittäisi koulusta pitämistä. (O'Rourke & Cooper, 2010, s. 98–99; Uusitalo-Malmivaara, 2011, s. 608, 612.) Tämän vuoksi oletan myös nyt, että tutkimustulokset antavat samankaltaisia vastauksia, kuin ennen. Seuraavaksi etenen tutkimuksen toteutukseen.

4 Tutkimuksen toteutus

Tutkimukseni toteutettiin yhdessä #uuttakoulua -hankkeen kanssa, jonka erityisenä tarkoituksena on lisätä oppilaiden hyvinvointia sekä kouluttaa opettajia vahvuuskasvatukseen (#uuttakoulua). #uuttakoulua -hanke on osa Opetus- ja kulttuuriministeriön Uusi Peruskoulu -ohjelmaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö). Sain tutkimukseeni valmiin aineiston tarkasteluun ja käytän tutkimuksessani kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä. Etenen ensiksi kohti aineistoa ja osallistujia, jonka jälkeen siirryn esittelemään tutkimukseni mittarit sekä analyysimenetelmät.

4.1 Aineisto ja osallistujat

Tutkimuksen #uuttakoulua -hankkeen aineisto kerättiin joulukuussa 2019 ja siihen osallistui 12 kuntaa, yhteensä 707 eteläsuomalaista 4.–6. luokkalaista oppilasta. Vastaajaryhmiä oli yhteensä kolme, joista ensimmäiseen ryhmään kuului #uuttakoulua -hankkeen oppilaat. Heitä osallistui 452 4.–6. luokkalaista. Sen lisäksi tutkimukseen osallistui 125 vantaalaista 6. luokkalaista sekä 130 4.–6. luokkalaista Helsinkiä ympäröivistä kunnista olevaa oppilasta, joista muodostettiin hankkeen verrokkit.

Rajasin tutkimukseen osallistuneista pois ne, jotka olivat ilmoittaneet ikänsä alle 9-vuotiaaksi tai yli 12-vuotiaaksi. Jäljelle jäi 300 #uuttakoulua -hankkeen oppilasta, 121 vantaalaista sekä 127 verrokkia. Poistin vielä viisi kappaletta ei-vali-deja vastaajia. Taulukossa 1 on havainnollistettu tarkemmin tutkimukseni osallistujat luokka-asteen sekä sukupuolen mukaan eriteltynä.

Taulukko 1: Otokoko luokka-asteen ja sukupuolen mukaan

	Poika	Tyttö	Muu	Yhteensä (N)	Poika (%)	Tyttö (%)	Muu (%)	Yhteensä (%)
4. luokka	58	54	4	116	50,0	46,6	3,4	100
5. luokka	31	38	3	72	43,1	52,8	4,2	100
6. luokka	167	174	14	355	47,0	49,0	3,9	100
Yhteensä	256	266	21	543	47,1	49,0	3,9	100

Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeella niin, että oppilaat vastasivat kyselyyn koulupäivän aikana ennalta määrättyinä aikoina. Kyselyssä tutkittiin hyvin laajasti oppilaiden käsityksiä eri luonteenvahvuuksista, kouluviihtyvyydestä, omasta jaksamisesta, hyvinvoinnista, omista tunteista sekä muista oppilaiden elämään sekä kokemusmaailmaan liittyvistä asioista. Omaan tarkasteluun valitsin onnellisuuden sekä kouluviihtyvyyteen liittyvät osiot, joita on yhteensä kolme. On huomiotavaa, että tutkimus on itseraportti (*self report*) eikä täten miltään osin objektiivinen. Objektiivisuutta on ylipäättään haastava mitata, sillä ihmistä ohjaa aina jokin sisäinen ääni, käsitys tai eletty elämä (Ojanen, 2018; Veenhoven, 2010, s. 1). Tämän tutkimuksen fokus on oppilaiden omissa käsityksissä, jolloin erityisesti subjektiivisuus on oleellista tutkimuksen kannalta.

4.2 Mittarit

Onnellisuutta mitattiin kyselylomakkeen kolmella erilaisella kysymysosalla. Niiden tavoitteena oli kartoittaa, miten onnellisia oppilaat kokevat olevansa yleensä, miten onnellisia he ovat koulussa ja mikä voisi mahdollisesti lisätä heidän onnellisuuttaan. Mittareiden tavoitteena on tarkastella tuloksia niin objektiivisesti, kuin mahdollista (Metsämuuronen, 2003, s. 35–36). Seuraavaksi esittelen nämä kolme osiota tarkemmin.

4.2.1 ”Miltä sinusta yleensä tuntuu?”

Mittari mittaa oppilaan yleistä onnellisuuden kokemusta ja tässä mittarissa yleiseen onnellisuuteen liittyviä kysymyksiä on kolme. Vastausvaihtoehtoina on 7-portainen Likert-asteikko, jonka vaihteluväli on 1 = Täysin eri mieltä – 7 = Täysin samaa mieltä. Mittarin kysymykset ovat: ”1. Yleisesti ottaen pidän itseäni hyvin onnellisena”, ”2. Verrattuna useampiin tuntemiini ihmisiin, pidän itseäni heitä onnellisempänä” sekä ”3. Jotkut ihmiset ovat yleisesti onnellisia. He nauttivat elämästä ja saavat kaikesta paljon irti. Oletko sinä tällainen?”.

4.2.2 ”Mitä olet viime päivinä ajatellut kouluasioista?”

Tässä mittarissa kysymyksiä on kolmetoista ja vastausvaihtoehtoina on 4-portainen Likert-asteikko, jonka vaihteluväli on 1 = Täysin samaa mieltä – 4 = Täysin eri mieltä. Huomioitavaa on, että tässä mittarissa vastausvaihtoehdot ovat Likert-asteikolla käänteiset, joten käänsin ne saman suuntaiseksi, kuin muissa osioissa. Lopputuloksena vastausvaihtoehtoina on 4-portainen Likert-asteikko, jonka vaihteluväli on 1 = Täysin eri mieltä – 4 = Täysin samaa mieltä. Mittarin kysymykset ovat: ”1. Kouluun oli ihan okei tulla”, ”2. Minulla oli rento olo”, ”3. Koulu tuntui minusta turvalliselta paikalta”, ”4. Keskityin”, ”5. Tunsin itseni varmaksi”, ”6. Tulin kaikkien kanssa hyvin toimeen”, ”7. Minulla oli kivaa”, ”8. Olin rauhallinen”, ”9. Koulutyö kiinnosti minua”, ”10. Minusta tuntui hyvältä”, ”11. Luotin itseeni”, ”12. Tein työt hyvin” ja ”13. Minusta oli kivaa olla muiden kanssa”.

4.2.3 ”Onnellisuuttani lisäksi”

Kysymyksiä on kaksikymmentä ja vastausvaihtoehtoina 7-portainen Likert-asteikko, jonka vaihteluväli on 1 = Täysin eri mieltä – 7 = Täysin samaa mieltä. Taulukossa 3 on esitelty tarkemmin tämän mittarin kysymykset, keskiarvot sekä keskihajonnat siten, että ne on jaoteltu sekä luokka-asteen että sukupuolen mukaan.

4.3 Analyysi

Tässä luvussa pureudun syvemmin tutkimukseen ja sen analyysiin. Esittelen käyttämäni tilastollisen analyysimenetelmän, jonka tein käyttäen IBM SPSS-tilasto-ohjelmaa. Muuttujien jakautumista tarkastelin histogrammien, vinoumien sekä huipukkuuksien avulla. Taulukon 2 mukaan voidaan havaita vinoumien sekä huipukkuuksien osalta se, että aineisto on suhteellisen normaalisti jakautunut muodostettujen summamuuttujien kohdalla. Vinouman sekä huipukkuuden itseisarvot ovat -1 ja 1 välillä, joten myös niiden mukaan aineisto on suhteellisen normaalisti jakautunut. (Metsämuuronen, 2003, s. 358.)

Ensimmäistä tutkimuskysymystäni: ”Miten onnellisiksi 4.–6. luokkalaiset eteläsuomalaiset kokevat itsensä?” tarkastelin keskiarvojen ja keskihajontojen avulla, miten vastaajat olivat vastanneet ”*Miltä sinusta yleensä tuntuu*” kysymysosoon. Näistä vastauksista muodostin graafiset pylväsdiagrammit, joiden tulokset ovat nähtävissä taulukossa 2. Toista tutkimuskysymystäni: ”Mitkä asiat 4.–6. luokkalaiset määrittelevät onnellisuutta lisääviksi tekijöiksi?” tutkin myös keskiarvojen sekä keskihajontojen avulla kiinnittäen huomiota ikä- ja sukupuolieroihin. Taulukossa 3 on esitetty tästä tulokset.

Käytän kahden ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla kuvailevaa tilastanalyysiä (*descriptive statistics*), sillä pelkästään keskiarvojen sekä keskihajontojen tarkasteleminen ei yllä tilastolliseen päättelyyn (*inferential statistics*). Tästä huolimatta keskiarvojen ja -hajontojen tutkiminen on oleellista, sillä se antaa kuvaa siitä, miten kyselyyn on keskimäärin vastattu sekä kuinka paljon vastaukset hajoavat keskiarvosta. (Tilastokeskus.) Viimeistä tutkimuskysymystäni: ”Selittääkö yleinen onnellisuus koulusta pitämistä?” analysoin regressioanalyysin avulla. Regressioanalyysin tulos on nähtävissä luvussa 5.3.

4.3.1 Aineiston käsittely

Summamuuttujat

Ensimmäinen ”*Miltä sinusta yleensä tuntuu?*” sekä toinen ”*Mitä olet viime päivinä ajatellut kouluasioista?*” mittarit vaativat summamuuttujat, joten aloitin aineiston käsittelemisen sillä, että muodostin kaksi erillistä summamuuttujaa. Ensimmäinen summamuuttujan koostin yleisestä onnellisuudesta, jossa oli kolme kysymyskohtaa. Annoin sille nimeksi ”yleinensumma”. Toinen summamuuttuja muodostui kouluviihtyvyydestä, jossa oli kolmetoista kysymyskohtaa. Annoin sille nimeksi ”koulusumma”. Valitsin summamuuttujiin vain ne vastaajat, jotka olivat vastanneet jokaiseen kysymykseen. Yleinensummasta poistui kolme vastaajaa ja koulusummasta viisi.

Taulukossa 2 on esitetty summamuuttujien tiedot kuten otoskoot, keskiarvot, keskihajonnat, asteikot, vinoumat, huipukkuudet sekä lopuksi Chronbachin alpha.

Taulukko 2: Summamuuttujat

Summamuuttujat	N	Ka	<u>Kh</u>	Asteikko	Vinouma	<u>Huipukkuus</u>	Cronbachin Alpha
<u>Yleinen</u> summa	542	4,99	1,30	1–7	-,663	,153	,784
Koulusumma	538	3,12	,681	1–4	-,800	,231	,942

Huom. N = otoskoko, Ka = keskiarvo, Kh = keskihajonta

Huomioitavaa on, että yleisen onnellisuuden keskiarvo on 4.99 ja kouluviihtyvyyden 3.12. Tämän lisäksi molemmat summamuuttujat ovat melko yhtenäisiä, sillä molempien reliabiliteettikerroin Cronbachin Alpha on korkea. Yleisen onnellisuuden Cronbachin Alpha on 0.784 kun taas kouluviihtyvyyden on 0.942. Tämä tarkoittaa sitä, että aineistosta yhdistetyt kysymykset summamuuttujiksi mittaavat samaa ulottuvuutta keskenään ja voi myös tulkita, että vastaajat ovat vastanneet samankaltaisesti kysymyksiin. (Metsämuuronen, 2003, s. 444.)

4.3.2 Tilastollinen analyysimenetelmä

Tutkin korrelaatiota yleisen onnellisuuden sekä kouluonnellisuuden välillä. Korrelaatio osoitti, että yleinen onnellisuus on tilastollisesti merkittävästi yhteydessä kouluonnellisuuteen, jonka vuoksi pystyin etenemään kohti regressioanalyysiä. (Metsämuuronen, 2003, s. 305.) Korrelaation tulokset ovat nähtävissä taulukossa 4.

Jari Metsämuuronen (2003) mukaan regressioanalyysissä tutkitaan muuttujien välisiä suhteita sekä yhteyksiä. Regressioanalyysillä tutkitaan myös sitä, miten yhdellä tai useammalla muuttujalla voidaan selittää jonkin toisen muuttujan välistä vaihtelua. Regressioanalyysissä on oleellista, että otos on normaalisesti jakautunut niin, kuin muun muassa tässä tutkimuksessa. Regressioanalyysissä R^2 kertoo siitä, kuinka monta prosenttia selittävä muuttuja (*independent variables*) selittää riippuvan muuttujan (*dependent variables*) vaihtelua. Regressioanalyysi eroaa korrelaatiosta niin, että regressioanalyysissä selittäviä tekijöitä voi olla muuttujalla useita. (Metsämuuronen, 2003, s. 577–584.)

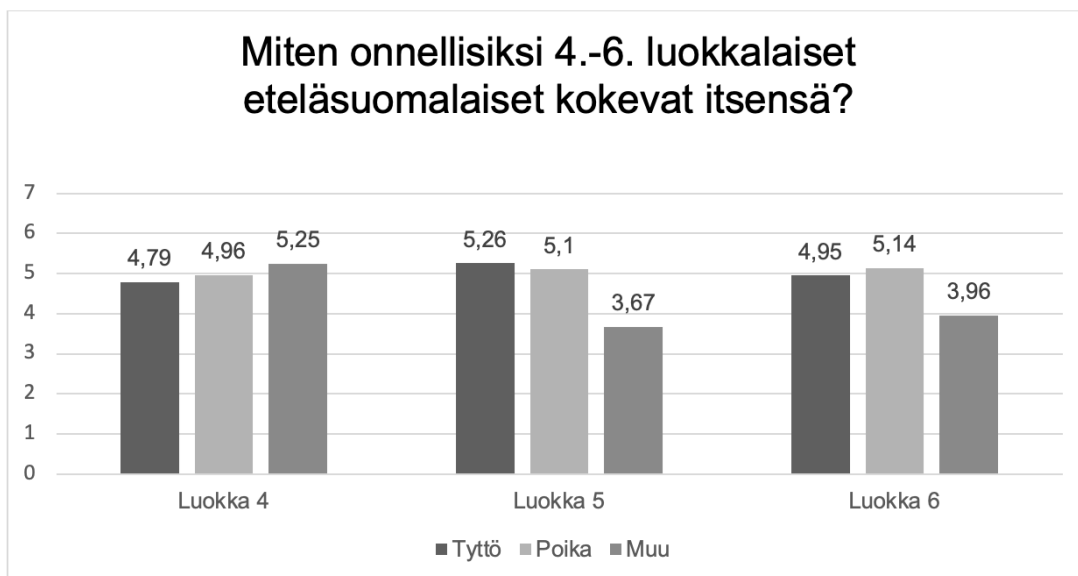
Omassa tutkimuksessani haluan selvittää, selittääkö yleinen onnellisuus kouluonnellisuutta ja jos selittää, kuinka suurella prosentilla. Seuraavaksi siirryn tarkastelemaan tutkimukseni tuloksia ja muun muassa regressioanalyysin tulokset ovat nähtävillä luvussa 5.3.

5 Tutkimustulokset

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen tuottamat tulokset tutkimuskysymys kerrallaan. Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä on miten onnelliseksi 4.–6. luokkalaisten eteläsuomalaiset kokevat itsensä. Toisena tutkimuskysymyksenä on, mitkä asiat 4.–6. luokkalaisten määrittelevät onnellisuutta lisäviksi tekijöiksi ja kolmantena tutkimuskysymyksenä on selittääkö yleinen onnellisuus kouluonnellisuutta.

5.1 Miten onnelliseksi 4.–6. luokkalaisten eteläsuomalaiset kokevat itsensä?

Ensimmäinen tutkimuskysymyksenäni tarkoituksena on saada selville, miten onnellisina 4.–6. luokkalaisten eteläsuomalaiset oppilaat itseään pitävät yleisesti. Tähän saamme vastauksen ensimmäisestä mittarista nimeltä ”Miltä sinusta yleensä tuntuu?” Kuviossa 2 olen esitellyt oppilaiden onnellisuuden kokemukset keskiarvon, iän sekä sukupuolen mukaan.



Kuvio 2. Kuvion arvot ovat keskiarvoja yleisestä onnellisuusmittarista, jonka vastausvaihteluväli on 1-7

5.2 Mitkä asiat 4.–6. luokkalaiset määrittelevät onnellisuutta lisääviksi tekijöiksi?

Seuraavaksi siirryin tarkastelemaan toista tutkimuskysymystäni ja siihen liittyvää mittaria eli ”*Onnellisuuttani lisäksi*” -osiota. Tutkin vastausten keskiarvoja sekä keskihajontoja. Tarkastelen sitä, onko jotkin vastaukset keskittyneet vai ovatko ne hajautuneet tasaisesti ja eroaako mahdollisesti vastaukset luokka-asteen tai sukupuolen mukaan.

Taulukossa 3 on esitelty ”*Onnellisuuttani lisäksi*” -mittarin kyselylomakkeen kysymykset keskiarvoittain jaoteltuna luokka-asteen sekä sukupuolen mukaan. Taulukon 3 jälkeen avaan keskiarvotuloksia niin, että käytän lyhenteitä $t = \text{tyttö}$ ja $p = \text{poika}$. Muu-sukupuolisten otoskoko oli liian pieni keskiarvojen vertailuun, joten sen vuoksi taulukossa 3 on esitelty ainoastaan tyttöjen sekä poikien keskiarvot. Taulukossa 3 olen lihavoanut keskiarvoiltaan korkeimmat tulokset ja alleviivannut keskiarvoiltaan matalimmat tulokset.

Taulukko 3: "Onnellisuuttani lisäksi" -kysymykset jaoteltuna keskiarvoittain luokka-asteen sekä sukupuolen mukaan

Kysymykset: "Onnellisuuttani lisäksi..."	Yleisesti 4.–6. luokkalaiset							
	4. luokka		5. luokka		6. luokka			
	Tytöt (Ka)	Pojat (Ka)	Tytöt (Ka)	Pojat (Ka)	Tytöt (Ka)	Pojat (Ka)	Tytöt (Ka)	Pojat (Ka)
1. Parempi terveydentila	4,96	4,87	5,13	5,03	4,74	4,74	4,96	4,83
2. Enemmän ystäviä	4,97	4,70	5,31	4,91	4,66	4,77	4,93	4,61
3. Uusi harrastus	4,54	<u>3,93</u>	4,93	3,84	4,58	<u>4,13</u>	<u>4,41</u>	<u>3,93</u>
4. Perherauha	4,80	4,97	5,28	5,19	4,05	4,55	4,82	4,98
5. Tyttö- tai poika-ystävä	<u>3,54</u>	<u>3,91</u>	<u>3,24</u>	<u>3,57</u>	<u>3,63</u>	<u>3,58</u>	<u>3,62</u>	4,08
6. Parempi menestys koulussa	5,17	5,03	5,24	5,57	4,95	4,74	5,20	4,89
7. Parempi menestys harrastuksissa	5,08	4,70	5,00	4,78	4,89	4,84	5,14	4,64
8. Oma lemmikkieläin	5,67	5,08	5,85	5,72	5,76	5,06	5,59	4,86
9. Kuuluisaksi tuleminen	<u>3,53</u>	<u>3,93</u>	<u>3,65</u>	<u>3,79</u>	3,66	4,26	<u>3,74</u>	<u>3,92</u>
10. Parempi ulkonäkö	4,46	4,10	<u>4,11</u>	<u>3,81</u>	4,76	4,39	4,50	<u>4,14</u>
11. Läheisten päihteidenkäyttö vähenisi	<u>4,32</u>	4,45	4,33	4,71	<u>3,53</u>	<u>3,94</u>	4,49	4,46
12. Ihmiset olisivat tasa-arvoisia	5,81	5,48	5,73	5,76	5,66	5,45	5,87	5,38
13. Ilmastonmuutokseen puututtaisiin vakavammin	5,91	5,41	5,55	5,83	6,26	5,45	5,95	5,26
14. Eläinten oikeudet paranisivat	6,23	5,71	6,45	6,16	6,26	5,87	6,16	5,52
15. Saisin enemmän rahaa	4,75	4,98	4,80	5,09	5,16	5,19	4,64	4,90
16. Saisin enemmän vapaa-aikaa	5,18	5,27	5,22	5,62	5,58	5,39	5,09	5,12
17. Väkivalta vähenisi ympäristöstäni	5,01	5,12	5,69	5,40	4,61	5,39	4,89	4,97
18. Minua ei kiusattaisi	4,62	4,74	5,38	5,02	<u>3,58</u>	4,55	4,61	4,68
19. En itse kiusaisi muita	4,62	5,10	5,56	5,33	4,08	5,16	4,44	5,01
20. Uskaltaisin olla oma itseni	5,39	5,21	5,65	5,34	5,13	4,81	5,36	5,24

Huom. Ka = keskiarvo, tummennettu = korkein keskiarvo, alleviivattu = alhaisin keskiarvo

Taulukossa 3 näkyy, että yleisesti tyttöjen ja poikien onnellisuutta lisäisi samankaltaiset tekijät ja niitä ovat eläinten oikeudet paranisivat ($t = 6.23, p = 5.71$), ilmastonmuutokseen puututtaisiin vakavammin ($t = 5.91, p = 5.41$) ja että ihmiset olisivat tasa-arvoisia ($t = 5.81, p = 5.48$). Yleisesti ottaen poikien keskiarvot onnellisuutta lisäävissä vastauksissa, olivat alhaisemmat, kuin tytöillä.

Kuuluisaksi tuleminen ($t = 3.53, p = 3.93$), tyttö- tai poikaystävä ($t = 3.54, p = 3.91$), läheisten päihteiden käytön väheneminen ($t = 4.32$) sekä uusi harrastus ($p = 3.93$) tuottaisivat sen sijaan vähiten onnellisuutta.

Tarkastellessa luokka-aste kohtaisia eroja 4.luokkalaiset vastasivat onnellisuutta lisääviksi tekijöiksi eläinten oikeuksien paranemisen ($t = 6.45, p = 6.16$), oman lemmikkieläimen ($t = 5.85$), ihmiset olisivat tasa-arvoisia ($t = 5.73, p = 5.76$) ja sen, että ilmastonmuutokseen puututtaisiin vakavammin ($p = 5.83$). Sen sijaan onnellisuutta vähiten lisääviksi tekijöiksi nimettiin parempi ulkonäkö ($t = 4.11, p = 3.81$), kuuluisaksi tuleminen ($t = 3.65, p = 3.79$) sekä tyttö- tai poikaystävä ($t = 3.24, p = 3.57$).

5.luokalla onnellisuutta lisääviksi tekijöiksi nostettiin eläinten oikeuksien paranemisen ($t = 6.26, p = 5.87$), ilmaston muutokseen puuttumisen vakavammin ($t = 6.26, p = 5.45$), paremman menestymisen harrastuksissa ($t = 5.76$) sekä sen, että ihmiset olisivat tasa-arvoisia ($p = 5.45$). Onnellisuutta vähiten lisäisi läheisten päihteiden käytön väheneminen ($t = 3.53, p = 3.94$), minua ei kiusattaisi ($t = 3.58$), tyttö- tai poikaystävä ($t = 3.63, p = 3.58$) ja uusi harrastus ($p = 4.13$).

Viimeisenä tarkastellaan 6.luokan vastauksia. Onnellisuutta lisäisi eniten se, että eläinten oikeudet paranisivat ($t = 6.16, p = 5.52$), ilmastonmuutokseen puututtaisiin vakavammin ($t = 5.95, p = 5.26$) ja ihmiset olisivat tasa-arvoisia ($t = 5.87, p = 5.38$). Vähiten onnellisuutta lisäisi tyttö- tai poikaystävä ($t = 3.62$), kuuluisaksi tuleminen ($t = 3.74, p = 3.92$), uusi harrastus ($t = 4.41, p = 3.93$) sekä parempi ulkonäkö ($p = 4.14$).

5.3 Selittääkö yleinen onnellisuus kouluonnellisuutta?

Tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli löytää yhteys yleisen onnellisuuden sekä kouluonnellisuuden välillä. Taulukossa 4 on nähtävillä korrelaatio yleisen onnellisuuden sekä kouluonnellisuuden välillä.

Taulukko 4: Yleisen onnellisuuden ja kouluonnellisuuden korrelaatio

Muuttujat	(1)	(2)
(1) Yleinen onnellisuus	-	-
(2) Kouluonnellisuus	.533**	-

Huom. ** $p < .01$, * $p < .05$

Muuttujien välinen korrelaatio on positiivinen, tilastollisesti merkitsevä sekä suhteellisen korkea .533**. Metsämuurosen (2003, s. 305–307) mukaan ihmistieteissä tämä korrelaatio on merkittävän korkea ja tarkoittaa sitä, että yleinen onnellisuus on yhteydessä kouluonnellisuuteen ja myös toisin päin, kouluonnellisuus on positiivisesti yhteydessä yleiseen onnellisuuteen. Kun yleisellä onnellisuudella ja kouluonnellisuudella on todistetusti yhteys voi suorittaa regressioanalyysin.

Regressioanalyysin selittävänä muuttujana (*independent variables*) on yleinen onnellisuus ja riippuvana muuttujana (*dependent variables*) on kouluonnellisuus. Tutkimuksen mukaan yleinen onnellisuus selittää 28,4 % onnellisuutta koulussa, kun $R^2 = 0,284$. Sig-arvo on ,000 eli tämä tarkoittaa sitä, että tulos on tilastollisesti merkitsevä, sillä ($R^2 = 0,284, p < 0,001$). Testiarvo tutkimuksessa on $F = 213,007$, df regressio on 1 ja df residual on 538. Standardized Coefficients Beta (B) on ,533.

6 Pohdinta

Tässä luvussa pohdin tutkimuksen tuloksia suhteessa teoriaan ja aikaisempiin tutkimustuloksiin. Siirryin sen jälkeen luotettavuuden sekä eettisyyden tarkasteluun ja viimeiseksi esittelen jatkotutkimusehdotukseni. Etenen pohdinnassa tutkimuskysymys kerrallaan tutkien jokaisen tuloksia päätyen lopuksi yhteenvedoon.

Miten onnellisiksi 4.–6. luokkalaiset eteläsuomalaiset kokevat itsensä?

Tutkimustulokset osoittivat, että tähän tutkimukseen osallistuneet 4.–6. luokkalaiset eteläsuomalaiset oppilaat kokevat olevansa keskimäärin melko onnellisia. Onnellisuuden keskiarvo vaihteli 3.67–5.26 välillä. Tutkimustulos on yhteydessä aiemman teoriaosassa esitellyn tutkimustuloksen kanssa, jossa länsimaalaiset kokevat olevansa yleisesti onnellisia (Ponocny ym., 2016, s. 2635).

Keskiarvojen mukaan onnellisimpina itseään pitivät 5.luokan tytöt (5.26) ja vähiten onnellisimpina 5.luokan muut (3.67). On syytä ottaa huomioon, että sukupuolikosymyksessä muu-vaihtoehdon valinnoita on huomattavasti vähemmän, mikä vaikuttaa tuloksen luotettavuuteen. Niin kuin jo tuli ilmi, tytöistä 5.luokkalaiset olivat keskiarvoiltaan onnellisimpia ja pojista 6.luokkalaiset (5.14). Tutkimuksen mukaan vähiten onnellisuutta kokivat 4. luokkalaiset, joista tyttöjen keskiarvo on (4.79) ja poikien (4.96).

Tulokset eri luokka-asteiden ja eri sukupuolten välillä on melko samankaltaisia keskiarvoiltaan lukuun ottamatta muu-vaihtoehdon vastanneiden keskiarvoja. Yleisesti keskiarvot ovat suhteellisen korkeita onnellisuuden kokemisen tutkimuksessa kouluissa (O'Rourke & Cooper, 2010, s. 98–99; Uusitalo-Malmivaara, 2011, s. 608, 612).

Mitkä asiat 4.–6. luokkalaiset määrittelevät onnellisuutta lisääviksi tekijöiksi?

Onnellisuutta lisääviksi tekijöiksi 4.–6. luokkalaiset nimesivät seuraavat teemat: ihmiset olisivat tasa-arvoisia, ilmastonmuutokseen puututtaisiin vakavammin,

eläinten oikeudet paranisivat sekä oma lemmikkieläin. Vähiten onnellisuutta lisääviksi tekijöiksi nousi teemat: tyttö- tai poikaystävä, kuuluisaksi tuleminen, läheisten päihteiden käytön väheneminen, uusi harrastus, minua ei kiusattaisi sekä parempi ulkonäkö.

Yhteenvedona keskiarvallisesti eniten onnellisuutta lisäävä tekijä on eläinten oikeuksien paraneminen ja vähiten onnellisuutta lisääväksi tekijäksi nimettiin tyttö- tai poikaystävä. Tämä saattaa johtua siitä, että alakoulumaailmassa tyttö- tai poikaystävät eivät ole arkipäivää verrattuna yläkouluun. Tätä tähdittää Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL), jonka mukaan vasta 12–15-vuotiailla alkaa oma seksuaalisuus voimistumaan ja tätä edeltävä kehitysvaihe on vielä lapsen omainen. (MLL, 2021.)

Mielenkiintoista on, että eniten onnellisuutta lisääviksi tekijöiksi nousi yhteiskunnalliset asiat kuten tasa-arvo, eläintenoikeudet sekä ilmastonmuutos. Kyseiset teemat ovat varmasti olleet läsnä koulussa, kotona, mediassa ja sosiaalisessa mediassa, joten aiheet ovat oppilaille varsin tuttuja sekä 2010-luvun ilmiöitä (POPS, 2014). Vastaamiseen on voinut vaikuttaa monenlaiset asiat. Voi olla sosiaalisesti suotavaa vastata tietyllä tavalla niin, että kokee pääsevänsä opettajan tai kavereiden suosioon. Ryhmäpaine altistaa ajattelemaan tietyllä tavalla samoin kasvuympäristö ja kodin arvomaailma. Vastaustilanteen aiheuttama jännittyneisyys on mahdollisesti vaikuttanut omaan ajatteluun niin, ettei ole jäänyt tilaa omalle pohdinnalle, jolloin vastaaja on muistellut, miten kuuluisi vastata.

Toisaalta muun muassa Greta Thunbergin kaltaisten myötä aktivismi ja yhteiskunnallisiin asioihin puuttuminen sekä niihin vaikuttaminen on tullut osaksi yhä nuorempien arkipäivää. Mahdollista on siis myös, että nykyajan alakoulun 4.–6. luokilla olevat ovat yhteiskunnallisesti erittäin valveutuneita. Kuitenkin mainittavaa on se, koetaanko yhteiskunnalliset asiat todella omaa onnellisuutta lisääviksi tekijöiksi. Oppilaat ovat myös voineet valita aiheet onnellisuutta lisääviksi, koska kokevat teemat tärkeiksi. Yksi vaikutte voi olla myös muoti-ilmiöt sekä median esille nostattamat aiheet.

Vaikka nämä tulokset eivät vastaa täysin aikaisemman tutkimuksen tuloksia on silti havaittavissa paljon yhtäläisyyksiä. Niin kuin aiemmassa tutkimuksessa tuli ilmi, että perhesuhteet, kiusaamisen väheneminen, harrastukset ja koulumenestys ovat tärkeitä teemoja ja oppilaan elämässä tiiviisti läsnä, ovat ne varmasti vieläkin keskeisiä tuloksista riippumatta. On mahdollista, että tässä otoksessa oppilaat kokevat juuri näiden asioiden olevan hyvin, jolloin onnellisuutta lisäisi juuri toisenlaiset teemat. Toisaalta on huomioitavaa, että alakouluikäisen kehitystason mukaisesti perheen sisäisten ongelmien tuominen esille ei vielä välttämättä ole helppoa ja niinpä näiden aiheiden käsittelyä useimmiten vältetään. (Uusitalo-Malmivaara, 2011, s. 609.)

Selittääkö yleinen onnellisuus kouluonnellisuutta?

Korrelaatio osoitti, että yleinen onnellisuus on merkittävästi yhteydessä kouluonnellisuuteen .533**. Toisaalta tulos ei ole yllätys, sillä jos ihminen on yleisesti onnellinen, on hän mitä luultavimmin muillakin elämän osa-alueilla onnellinen. Niin kuin teoriassa tuli ilmi, onnellisuus on kokonaisvaltainen tunnetila, mikä säteilee ihmisen elämään läpikotaisin (Myers, 2015, s. 479).

Regressioanalyysin tulos osoitti, että yleinen onnellisuus on yhteydessä kouluonnellisuuteen. Toisin sanoen, yleinen onnellisuus selittää 28,4 % kouluonnellisuudesta. Vaikka silmämääräisesti tulos näyttää pieneltä, on se kuitenkin tilastollisesti merkitsevä. Ihmistieteissä todella suuren prosenttiosuuden saaminen on harvinaista, johtuen ihmistieteen luonteesta (Metsämuuronen, 2003, s. 4). Regressioanalyysi vahvisti yleisen onnellisuuden selittävyttä kouluonnellisuudessa. Tämä on merkittävä tulos, sillä yhdessä koti ja koulu voisi keskittyä tukemaan oppilaan yleistä onnellisuutta, jotta hän saisi hyvän pohjan kouluonnellisuuden rakentamiselle.

Yhteenveto

Teoriassa Sokratesin esille tuoma ajatus hyvästä elämästä onnellisuuden tuottajana (Rudebusch, 2009, s. 149, 155) näkyy tämän tutkimuksen tuloksissa siinä,

että oppilaat nostivat esimerkiksi tasa-arvon tärkeäksi onnellisuutta lisääväksi tekijäksi. Teoriassa esittelin myös kristinuskon merkitystä onnellisuusajattelun taustana. Augustinuksen mukaan ihminen on onnellinen, kun hän elää Jumalan mielenmukaista elämää (Martela, 2015, 32). Vuorisaarnassa nousee muun muassa ajatus lähimmäisyydestä, joka on yksi keskeisimmistä juutalaiskristillisestä ajattelusta (Matt. 7:12). Toisten ihmisten huomioon ottaminen sekä tasa-arvo on länsimaissa osittain kristillisen arvopohjan perimää.

Yhteiskunnalliset asiat kuten ilmastonmuutos ja eläintenoikeudet olivat tässä tutkimuksessa keskiarvallisesti merkittävimpiä onnellisuutta lisääviä tekijöitä. Kun vertaamme tätä uuden ajan filosofien Kantin sekä Rousseuaun ajatuksiin onnellisuuden hedonismisesta luonteesta (Rohlf, 2018, s.228–229, 231), on nähtävissä muutosta individualistisesta mielihyvänkokemisesta enemmän yhteiskunnallisempaan suuntaan, jossa arvoilla on suuri merkitys.

Niin kuin aiemmin teoriassa tuli esille positiivisen psykologian yksi päätutkimusaloista on onnellisuus. Onnellisuutta on alettu tutkimaan entistä enemmän johtuen ihmisten kiinnostuksesta löytää vastauksia onnellisuuden saavuttamiselle. (Boniwell, 2012, s. 1; Ojanen, 2015, s. 114; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000.) Tutkimustulosten valossa olisi hyvä keskittyä siihen, miten saataisiin lisättyä oppilaiden onnellisuutta, sillä merkittävimpana tuloksena oli yleisen onnellisuuden yhteys kouluonnellisuuteen. On siis ymmärrettävää, miksi positiivisessa psykologiassa korostetaan onnellisuutta, sillä sen ajatellaan johtavan kohti kukoistusta. Niin kuin Seligman on todennut, tärkeää olisi ymmärtää ihmisen sisintä, löytää jokaisen vahvuudet sekä auttaa kukoistuksessa, jotta yksilö löytäisi onnellisuuden (Boniwell, 2012, s. 1; Fredrickson, 2001, s. 2018).

Mielestäni tämä tutkimus on erittäin mielenkiintoinen, sillä se nostaa esille onnellisuuden tärkeyttä sekä merkitystä. Yhteenvedona tästä tutkimuksesta voisi sanoa, että tutkimus osoitti siihen osallistuneiden 4.–6. luokkalaisten eteläsuomalaisten oppilaiden olevan keskimäärin onnellisia ja että yleinen onnellisuus selittää kouluonnellisuutta. Onnellisuutta lisäävissä tekijöissä korostui saman kaltaiset vastaukset iästä riippumatta mutta sukupuolella oli hieman hajontaa.

Tutkimustulokset loivat iloa ja tulevaisuuden näkymää siitä, miten oppilaat itse kokevat onnellisuuden ja mitä arvoja sekä teemoja he pitivät tärkeimpinä. Tutkimus vahvisti teoriassa esille tullutta näkemystä siitä, että materia ei tuo onnea vaan onnellisuus on paljon syvällisempi ja monimuotoisempi käsite.

6.1 Luotettavuus

Olen tehnyt tämän tutkimuksen yhteistyössä #uuttakoulua -hankkeen kanssa. Sain valmiin aineiston Lotta Uusitalo-Malmivaaralta, joten en ole voinut itse vaikuttaa kysymysten asetteluun tai muuhun kyselyn toteutukseen. Olen pyrkinyt tutkimuksessani olemaan mahdollisimman läpinäkyvä, jotta tutkimukseni olisi toteutettavissa toisintona.

Omassa tutkimuksessani pohdin alakoululaisten onnellisuutta, joten ulkoinen validiteetti on riippuvainen oppilaista sekä koulusta. Tutkimukseen hakeutuivat koulut #uuttakoulua -hankkeen avulla, mikä heikentää otoksen yleistettävyyttä huomattavasti, sillä kyseessä ei ole satunnaisotanta. Tällöin tuloksia ja siitä tehtäviä johtopäätöksiä tulee harkita tarkoin. (Metsämuuronen, 2003, s. 31, 35.) Tämän lisäksi ulkoista validiteettia on vaikea arvioida, sillä kyseessä on kyselytutkimus, mikä on sidoksissa aikaan sekä paikkaan. Toisaalta #uuttakoulua -hanke mahdollistaa sen, että mitä enemmän opettajia koulutetaan vahvuuskasvatukseen, sitä suurempaa määrää kouluja voidaan tutkia tämän hankkeen avulla, mikä taas itsessään tuottaisi yleistettävyyttä. Myöskin verrokkikoulut luovat lisää ulkoista validiteettia niiden suhteellisen satunnaisen vallinnan perusteella.

Sisäinen validiteetti tulee ilmi tutkimuksessani siinä, että tutkimuskysymyksissä on havaittavissa oletus syy-seuraussuhteelle. Jos alakoululainen kokee yleisesti onnellisuutta, hän mitä luultavimmin osaa määrittää onnellisuuden aiheuttajan. Sisäisen validiteetin kannalta olisi huomioitavaa kysymyksien asettelu. Kysymyksien on hyvä olla selkeitä ja melko yksiselitteisiä. (Metsämuuronen, 2003, s. 35–36.) Tutkimustilanne voi olla myös hyvin jännittävä, mikä voi osaltaan vaikuttaa vastauksiin. Vastauksiin voi myös vaikuttaa kyseinen aika, eli jos vaikka välitunnilla tai aiemmin koulupäivän aikana on tapahtunut jokin ikävä asia, voi olla, että

vastaja määrittelee onnellisuuttansa eri tavalla, kuin muutoin. Oppilas on voinut vastata kysymyksiin myös niin, kuin olisi sosiaalisesti suotavaa vastata. Tutkimuksessa esiin tulleet onnellisuutta lisäävät tekijät keskittyivät pääasiassa yhteiskunnalliseen aspektiin, jolloin voi miettiä sitä, ovatko oppilaat vastanneet niiden lisäävän onnellisuutta, koska tietävät niiden asioiden olevan tärkeitä.

Luotettavuutta pohtiessa on syytä pitää mielessä, että tutkimukseni liittyy positiiviseen psykologiaan, jolloin positiivisen psykologian luotettavuuden kritiikki on osana tämän tutkimuksen luotettavuutta. Niin kuin teoriassa tuli esille, on positiivinen psykologia saanut kritiikkiä muun muassa tulosten liiallisesta yleistämisestä. Olen tältä osin pystynyt vaikuttamaan luotettavuuteen, sillä olen pyrkinyt välttämään karkeita yleistyksiä ja nopeita johtopäätöksiä. (Ojanen, 2015, s. 129.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa yksi keskeisistä asioista luotettavuudessa on mittarin laatiminen. Metsämuuronen korostaa sitä, että kysymysten asetteluun tulisi asettaa raamit, jotka eivät kuitenkaan johdattele vastaajaa liikaa. (Metsämuuronen, 2003, s. 92–93.) Tämän lisäksi tässä tutkimuksessa ”*Onnellisuuttani lisäksi*”-osiossa onnellisuutta lisäävät tekijät oli määritelty valmiiksi, jolloin vastaajan on täytynyt valita vaihtoehdoista sopivimmat. Locken mukaan yksilö itse tietää parhaiten, mikä tekee juuri hänet onnelliseksi, jolloin kontrolloidut vastausvaihtoehdot eivät anna tarvittavaa vapautta (Locke, 1690, s. 48–54).

Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisäisi pitkittäistutkimus, joka toteutettaisiin satunnaisotannalla. Kysymysten asettelu ja vastausvaihtoehdot voisivat olla avoimempia vastaajan näkökulmasta. Pätevyyttä sekä luotettavuutta lisäisi myös se, että oppilasta tutkittaisiin kokonaisvaltaisesti, jolloin kyselytutkimuksen pariin voisi ottaa haastattelututkimukset, joihin voisi osallistua myös huoltajat sekä opettajat.

6.2 Eettisyys

Eettisyys on yksi tärkeimmistä asioista aina tutkimusta tehdessä ja se on syytä pitää mielessä läpi prosessin ajan sekä sen jälkeen. Ennen tutkimusta on aina

hankittava tarvittavat luvat asianomaisilta. Tämän jälkeen tarvitaan kirjallinen lupa itse osallistujilta mutta koska on kyseessä alaikäiset, tarvitaan myös huoltajan kirjallinen suostumus hänen alaikäisensä tutkimukseen. On myös syytä huomioida, että kirjalliset tutkimusluvut on säilytettävä sekä arkistoitava (Cozby, 2010, s. 41–43). Tässä tutkimuksessa luvat ja muut tarvittavat toimenpiteet oli tehty valmiiksi, sillä kyseessä on valmis aineisto.

Aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla, mikä itsessään jo pitää sisällään vaitiolovelvollisuuden ja sen, että yksilö pysyy anonyyminä. Haastattelun vastauksista on syytä pitää hyvä huoli, ettei missään vaiheessa kenenkään vastaukset joudu väärin käsiin ja ettei tietoa pääse vuotamaan ulkopuolisille tahoille. Tämä tutkimus on osa suurempaa tutkimushanketta, joka hankki tutkimusluvut eettiseltä toimikunnalta ennen kuin aineisto on edes hankittu. Sain itse valmiin aineiston käyttööni, joten en ole voinut vaikuttaa juurikaan eettisyyteen. Kuitenkin sen verran olen voinut vaikuttaa, että pidän vastaajien tiedot salassa niin, että he eivät ole tunnistettavia tutkimuksessani. Olen myös ollut tarkka vastaajien tulosten kanssa, jotta en vahingossa kirjoita väärää tuloksia. Niin kuin Paul Cozby (2010, s. 40) huomauttaa, on erityisen tärkeää, ettei missään vaiheessa tutkimusta tai tutkimuksen jälkeen koidu tutkittavalle minkään laista haittaa.

6.3 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimusehdotuksia pohtiessani kannatan ehdottomasti pitkittäistutkimuksen hyödyntämistä. Se antaisi rikkaamman sekä laadukkaamman datan oppilaiden onnellisuudesta sekä siitä, mikä voisi lisätä onnellisuutta. Pitkittäistutkimuksessa oleellista on ikä ja sen hyödyntäminen taustamuuttujana, joten kannatan Tanzerin (2021, s. 16–18) artikkelissa esille tullutta tulosta siitä, miten pidemmän aikavälin tutkimuksissa on suotavampaa hyödyntää autenttista onnellisuutta, sillä se korreloi ja on voimakkaammin yhteydessä iän kanssa.

Tutkimuksessa pääsisi pintaa syvemmälle, jos oppilaiden kanssa suoritettaisiin mittauksia läpi heidän kouluaikinsa. Olisi kiinnostavaa seurata, miten heidän

vastauksensa vaihtelevat vuosien saatossa ja mitkä asiat muuttavat merkitystensä onnellisuutta lisäävinä tekijöinä. On selvää, että lapsen kehittyessä eri asiat saavat merkitystä uudella tavalla ja persoona muokkaantuu, joten tästä voisi saada arvokasta tietoa onnellisuudesta ja sen kehityskaaresta.

Olisi myös kiinnostavaa tarkastella luokanopettajan kanssa oppilaiden vastauksia ja saada lisää tietoa vastausten ympärille. Mielenkiintoista olisi tehdä haastattelututkimus tämän aineiston tueksi rikastuttamaan oppilaiden vastauksia. Uskon, että sitä kautta voisi saada vastauksen sille, onko vastaaja vastannut omasta sydämestään vai onko vastauksiin kenties vaikuttanut aika, paikka, sosiaalinen suotavuus tai jokin muu vaikutte.

Koko eletty elämä vaikuttaa oppilaan käsitykseen onnellisuudesta ja siitä, mikä voisi lisätä juuri hänen onnellisuuttaan. Sen vuoksi olisi oleellista myös tutkia, millainen tausta oppilaalla on, mistä hän tulee ja millainen hän on. Niin kuin teoriassa tuli ilmi, oppilaaseen vaikuttaa voimakkaasti perhe, ystävät, ympäristö, kulttuuri ja kaikki, mitä hän elämässään kokee. Tämä antaisi upean mahdollisuuden laajalle jatkotutkimukselle, mikä kattaisi koko oppilaan arjen, kokemusmaailman ja ylipäätään elämän.

Tämä tutkimus on osoittanut onnellisuustutkimuksen tärkeyden ja merkittävyyden. Toivon, että tulevaisuudessa koulumaailma kiinnittäisi huomiota enemmän siihen, mikä tekee kustakin yksilöstä onnellisen. Siihen aion pykiä itse tulevana luokanopettajana.

Lähteet

- Adams, K. (2013). Childhood in crisis? perceptions of 7-11-year-olds on being a child and the implications for education's well-being agenda. *Education 3-13*, 41(5), 523-537.
doi:<http://dx.doi.org.libproxy.helsinki.fi/10.1080/03004279.2011.613849>
- Atjonen, P. (2007). Eettinen näkökulma arviointiin: Miten ja kenen hyvää etsitään? *Didacta Varia* 12 (2007): 2, s. 31-41.
- Baumgardner, S. & Crothers, M. (2014). *Positive psychology. Pearson new international edition, first edition*. Boston: Pearson.
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell. The science of happiness* (3. p.). Berkshire, England: Open University Press.
- Capps, D. & Carlin, N. (2012). Human Chances for Happiness: A Review of Freud's Civilization and Its Discontents. *Pastoral Psychology*, 62(3), 271–289.
<https://doi-org.libproxy.helsinki.fi/10.1007/s11089-012-0445-0>
- Cozby, P. (2010). *Methods in behavioral research. 10th edition*. United States of America: McGraw-Hill.
- Fischer, R., & Boer, D. (2011). What Is More Important for National Well-Being: Money or Autonomy? A Meta-Analysis of Well-Being, Burnout, and Anxiety Across 63 Societies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(1), 164-184.
- Fishman, S., & McCarthy, L. (2009). John Dewey on Happiness: Going Against the Grain of Contemporary Thought. *Contemporary Pragmatism*, 6(2), 111–135.
<https://doi.org/10.1163/18758185-90000119>.

- Fredrickson, B. L. (2001). *The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*. USA: American Psychologist: University of Michigan.
- Gabriele, R. (2008). ORIENTATIONS TO HAPPINESS: DO THEY MAKE A DIFFERENCE IN A STUDENT'S EDUCATIONAL LIFE? *American Secondary Education*, 36(2), 88-101.
Retrieved from <https://search-proquest-com.libproxy.helsinki.fi/scholarly-journals/orientations-happiness-do-they-make-difference/docview/195184556/se-2?accountid=11365>
- Haybron, D. (2013). *Happiness: A Very Short Introduction*. Oxford: Oxford University Press.
- Jantunen, T. & Haapaniemi, R. (2013). *Iloa kouluun. Avaimia kouluviihtyvyyteen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kankaanpää, P., Lehto, J. E., Mäkinen, T., Raeluoto, T., Rauttu, K., Tarhala, V. & Uusitalo-Malmivaara, L. (2012). Are Special Education Students Happy? *Scandinavian Journal of Educational Research*, (56:4, s. 419-437). University of Helsinki.
- Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive activity interventions. Teoksessa J. Gruber & J. T. Moskowitz (Toim.), *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides* (p. 473–495). Oxford: Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199926725.003.0025>
- Lee, J. (2020). *Educational philosophy and happiness principle of plato and men- cius.*(.). Retrieved from ERIC Retrieved from <https://search-proquest-com.libproxy.helsinki.fi/reports/educational-philosophy-happiness-principle-plato/docview/2396830656/se-2?accountid=11365>

- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Li, P. F. J., Wong, Y. J., & Chao, R. C. (2019). Happiness and meaning in life: Unique, differential, and indirect associations with mental health. *Counseling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 396-414. doi:10.1080/09515070.2019.1604493
- Locke, J. (1690). *An Essay Concerning Human*. USA: Pennsylvania State University.
- Lund, M. (2015). Toimittanut: Richard Meek & Erin Sullivan. (2015). *The Renaissance of Emotion: Understanding Affect in Shakespeare and His Contemporaries*. Manchester University Press.
- Martela, F. (2015). Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.), *Positiivisen psykologian voima* (s. 30-62). Juva: PS-kustannus.
- McCluskey, N. (2017). Do test scores buy happiness? *Journal of School Choice*, 11(2), 197-208. doi:<http://dx.doi.org.libproxy.helsinki.fi/10.1080/15582159.2017.1311628>
- Metsämuuronen, J. (2003). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Myers, D.G. (2015). *Psychology in Modules. (11th edition)*. New York: Worth Publishers Inc.
- Ojanen, M. (2015). Positiivisen psykologian kritiikki. Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.), *Positiivisen psykologian voima* (s. 113-134). Juva: PS-kustannus.

- Ojanen, M. (2018). *Onnellisuuksien oivaltaja. Mitä tiede kertoo onnellisuudesta?* Jyväskylä: PS-kustannus.
- O'Rourke, J. & Cooper, M. (2010). Lucky to be happy: A study of happiness in Australian primary students. *Australian Journal of Education & Developmental Psychology*, 10, 94-107.
- Pakaluk, M. (2005). *Aristotle's Nicomachean Ethics: An Introduction*. UK: Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511802041>
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. (2014). Helsinki: Opetushallitus.
- Ponocny, I., Weismayer, C., Weismayer, C., Stross, B., Stross, B., Dressler, S. (2016). Are most people happy? Exploring the meaning of subjective well-being ratings. *Journal of Happiness Studies*, 17(6), 2635-2653. doi:10.1007/s10902-015-9710-0
- Quennell, P. (1988). *The Pursuit of Happiness*. London: Constable.
- Raamattu*. (1992). Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöönotettava suomennos. Kirjapaja
- Rohlf, M. (2018). Happiness in Rousseau and Kant. *The Modern Turn* (p. 216–). Catholic University of America Press.
- Rudebusch, G. (2009). *Socrates* (1. Aufl.). Wiley-Blackwell.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

- Scorsolini-Comin, F., Fontaine, Anne Marie Germaine Victorine, Koller, S. H., & Santos, M. A. d. (2013). From authentic happiness to well-being: The flourishing of positive psychology. *Psicologia, Reflexão E Crítica*, 26(4), 663-670. doi:10.1590/S0102-79722013000400006
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *The American Psychologist*, 55(1), 5-14.
doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. USA: The Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Simon & Schuster.
- Talvio, M. & Klemola, U. (2017). *Toimiva vuorovaikutus*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tanzer, J. R. (2021). Developing authentic happiness: Growth curve models to assess lifelong happiness. *The Journal of Positive Psychology*, 16(1), 11-19. doi:10.1080/17439760.2019.1689419
- Tenney, J. K. (2011). Factors affecting the happiness of urban elementary school students: An exploratory study (Order No. 3480846) Available from Social Science Premium Collection. (902633059).
- Tuominen-Soini, H. (2015). Onko nuorella kaikki hyvin, jos koulussa menee hyvin? Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.), *Positiivisen psykologian voima* (s. 243-263) Juva: PS-kustannus.
- Uusiautti, S. (2013). On the positive connection between success and happiness. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 3(1) doi:10.5861/ijrsp.2013.509

- Uusitalo-Malmivaara, L. (2011). Global and School-Related Happiness in Finnish Children. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 601–619.
<https://doi.org/10.1007/s10902-011-9282-6>
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2014). Happiness Decreases during Early Adolescence – A Study on 12- and 15-Year-Old Finnish Students. *Psychology*, 5, 541-555.
doi: [10.4236/psych.2014.56064](https://doi.org/10.4236/psych.2014.56064).
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2015). Positiivinen psykologia – mitä se on? Teoksessa Lotta Uusitalo-Malmivaara (toim.), *Positiivisen psykologian voima* (s. 18–27). Juva: PS-kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L., & Lehto, J. E. (2016). Happiness and depression in the traditionally bullied and cyberbullied 12-year-old. *Open Review of Educational Research*, 3(1), 35-51.
doi:<http://dx.doi.org.libproxy.helsinki.fi/10.1080/23265507.2016.1155168>
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2016). *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luonteenvahvuutensa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Veenhoven, R. (2010). How universal is happiness? *International differences in well-being* (). New York: Oxford University Press.
doi:10.1093/acprof:oso/9780199732739.003.0011
- Veenhoven, R. (2012). Does Happiness Differ Across Cultures? Teoksessa H. Selin & G. Davey (toim.), *Happiness Across Cultures: Views of Happiness and Quality of Life in Non-Western Cultures* (s.451–472). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Vende, Y. (2017). Mencius and plato on land repartition: Humane space is well-divided space. *International Communication of Chinese Culture*, 4(2), 203-225.
doi:10.1007/s40636-017-0090-5

Nettilähteet

Mannerheimin lastensuojelu liitto

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/> Luettu: 3.4.2021

Nuorten mielenterveystalo

<https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/Pages/default.aspx> Luettu: 19.2.2021

Opetus- ja kulttuuriministeriö

<https://minedu.fi/uusiperuskoulu> Luettu: 6.12.2020

Suomen evankelis-luterilainen kirkko

<https://evl.fi/etusivu> Luettu: 13.1.2021

Suomen mielenterveys ry

<https://mieli.fi/fi/kehittamistoiminta/lapset-ja-nuoret> Luettu: 19.2.2021

Suomen virallinen tilasto (SVT)

http://www.stat.fi/til/ksyyt/2019/ksyyt_2019_2020-12-14_kat_007_fi.html Luettu:
2.4.2021

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos

<https://thl.fi/fi/> Luettu: 19.2.2021

Tilastokeskus

https://tilastokoulu.stat.fi/verkkokoulu_v2.xql?page_type=sialto&course_id=tkoulu_tilaj&lesson_id=1&subject_id=3 Luettu: 1.4.2021

United States Declaration of Independence

<https://www.archives.gov/founding-docs/declaration-transcript> Luettu: 12.2.2021

Uuttakoulua -hanke

<https://www.uuttakoulua.fi> Luettu: 5.3.2020

World happiness report

<https://worldhappiness.report> Luettu: 27.11.2020

Yle

<https://yle.fi/uutiset/3-11266978> Luettu: 1.12.2020

Liitteet

Liitteenä #uuttakoulua -hankkeen kyselytutkimuksen osiot, joita käytin tutkimuksessani.

Miltä sinusta YLEENSÄ tuntuu?

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	En ole samaa mieltä/eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Yleisesti ottaen pidän itseäni hyvin onnellisena							
2. Verrattuna useimpiin tuntemiini ihmisiin pidän itseäni heitä onnellisempänä							
3. Jotkut ihmiset ovat yleisesti hyvin onnellisia. He nauttivat elämästä ja saavat kaikesta paljon irti. Oletko sinä tällainen?							

Mitä olet viime päivinä ajatellut kouluasioista? Vastaa alla oleviin väittämiin

	Olen aivan eri mieltä	Olen hieman eri mieltä	Olen hieman samaa mieltä	Olen aivan samaa mieltä
1. Kouluun oli ihan okei tulla				
2. Minulla oli rento olo				
3. Koulu tuntui minusta turvalliselta paikalta				
4. Keskityin				
5. Tunsin itseni varmaksi				
6. Tulin kaikkien kanssa hyvin toimeen				
7. Minulla oli kivaa				
8. Olin rauhallinen				
9. Koulutyö kiinnosti minua				
10. Minusta tuntui hyvältä				
11. Luotin itseeni				
12. Tein työt hyvin				
13. Minusta oli kivaa olla muiden kanssa				

Onnellisuuttani lisäksi

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	En ole eri mieltä/samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Parempi terveydentila							
2. Enemmän ystäviä							
3. Uusi harrastus							
4. Perherauha							
5. Tyttö- tai poikaystävä							
6. Parempi menestys koulussa							
7. Parempi menestys harrastuksessa							
8. Oma lemmikkieläin							
9. Kuuluisaksi tuleminen							
10. Parempi ulkonäkö							
11. Läheisten päihteidenkäyttö vähenisi							
12. Ihmiset olisivat tasa-arvoisia							
13. Ilmastonmuutokseen puututtaisiin vakavammin							
14. Eläinten oikeudet paranisivat							
15. Saisin enemmän rahaa							
16. Saisin enemmän vapaa-aikaa							
17. Väkivalta vähenisi ympäristössäni							
18. Minua ei kiusattaisi							
19. En itse kiusaisi muita							
20. Uskaltaisin olla oma itseni							