

KUUDESLUOKKALAISTEN KÄSITYKSIÄ HYVÄSTÄ ELÄMÄSTÄ

Sanna Kaunismäki

Kasvatustieteen

Pro gradu -tutkielma

Kevät 2012

Opettajankoulutuslaitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Kaunismäki, S. 2012. Kuudesluokkalaisten käsityksiä hyvästä elämästä. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto. 93 sivua ja 1 liite.

Tutkimuksessa selvitettiin kuudesluokkalaisten käsityksiä hyvästä elämästä. Lisäksi tutkittiin vastaajien käyttämiä selviytymiskeinoja vastoinkäymisen jälkeen. Tutkimuksen viitekehystenä on positiivinen psykologia ja Allardtin (1980) hyvinvointimalli. Selviytymiskeinoja tarkasteltiin Lazaruksen (1976) määritelmän valossa.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen ja siinä on fenomenografinen tutkimusote, jolloin tarkastelun kohteena ovat lasten käsitykset. Tutkimukseen osallistui yksi koululuokka, jossa oli 20 oppilasta. Tutkimusaineisto kerättiin kahden avoimen kysymyksen avulla yhden oppitunnin aikana. Aineiston analyysissä käytettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Lisäksi aineistosta laskettiin eri teemoihin liittyvien mainintojen määrä.

Tutkimustulokset olivat vahvasti yhteydessä Allardtin hyvinvointimallin ulottuvuuksiin. Tulosten mukaan lapset mieltävät hyvään elämään kuuluviksi asioiksi hyvin perustavanlaatuisia osatekijöitä. Tärkeimmiksi tekijöiksi hyvän elämän lähteenä nousivat perhe, vertaissuhteet, itsensä toteuttaminen esimerkiksi harrastusten muodossa, terveelliset elämäntavat sekä luonteenpiirteet. Tulosten mukaan 12-vuotiaat käyttävät pääasiassa tunnesuuntautuneita selviytymiskeinoja. Vastoinkäymistä käsiteltiin puhumisen, harrastamisen ja muun tekemisen sekä erilaisten suhtautumistapojen avulla. Tulosten perusteella voidaan osoittaa, että 12-vuotiaiden kokemista hyvän elämän lähteistä sosiaalisilla suhteilla, harrastuksilla ja luonteenlaadulla on yhteys vastoinkäymisen käsitteeseen.

Avainsanat: hyvä elämä, hyvinvointi, keskilapsuus, fenomenografia, selviytymiskeinot

SISÄLLYS

JOHDANTO.....	5
1 POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN NÄKÖKULMA.....	7
2 KESKILAPSUUDEN HYVÄ ELÄMÄ.....	11
2.1 Keskilapsuuden kasvu ja kehitys.....	11
2.2 Hyvä elämä.....	12
2.3 Hyvinvointi hyvän elämän perustana.....	14
2.4 Elintaso ja fyysinen ympäristö	18
2.4.1 Terveys	19
2.4.2 Fyysinen kasvuympäristö	21
2.4.3 Kouluympäristö	23
2.5 Yhteisyyssuhteet.....	24
2.5.1 Vertaissuhteet ja ystävyyssuhteet	25
2.5.2 Suhteet perheenjäseniin	27
2.6 Itsensä toteuttaminen.....	29
2.6.1 Harrastukset ja leikki	29
2.6.2 Itsetunto	31
3 SELVIYTYMISKEINOT	33
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	37
4.1 Tutkimusasetelma ja -kysymykset.....	37
4.2 Tutkimuskohde.....	37
4.3 Tutkimusmenetelmät.....	39
4.3.1 Laadullinen tutkimus.....	40
4.3.2 Fenomenografinen tutkimus.....	41
4.3.3 Lapsuustutkimus	43

4.4	Aineiston analyysi	44
5	TUTKIMUSTULOKSET	47
5.1	Käsityksiä hyvästä elämästä	47
5.1.1	Vertaisuhteet ja ystävyysuhteet	49
5.1.2	Koti, perhe ja kasvuympäristö	50
5.1.3	Koulu	53
5.1.4	Harrastukset ja vapaa-aika	54
5.1.5	Terveelliset elämäntavat ja liikunta	56
5.1.6	Luonteenpiirteet ja ominaisuudet	58
5.2	Haasteista selviytyminen	61
5.2.1	Sosiaaliset suhteet apuna selviytymisessä	63
5.2.2	Elämäntavat apuna selviytymisessä	65
5.2.3	Suhtautumistapa apuna selviytymisessä	67
6	POHDINTA	70
6.1	"Hyvään elämään kätkeytyy monia tärkeitä asioita"	70
6.2	"Aina löytyy keino selviytyä vastoinkäymisestä"	74
6.3	Tutkimuskysymysten yhteys.....	77
6.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	79
6.5	Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusmahdollisuudet	82
7	LÄHTEET.....	84
8	LIITTEET	93

JOHDANTO

Ihmiset ovat kautta aikain pohtineet hyvän elämän sisältöä. Tieteellinen tutkimus on kuitenkin pääasiassa keskittynyt elämän ongelmakohtien tutkimiseen. Esimerkiksi epäsuotuisia kehitysympäristöjä, masennusta ja syrjäytymistäipumusta on tarkasteltu monelta kannalta. Tämänkaltainen tutkimus on kiistatta tärkeää, mutta asiaa voi lähestyä myös toisesta näkökulmasta. Mitä yksilön elämään kuuluu silloin, kun hän elää hyvää elämää? Asiaa voidaan tarkastella hyvinvoinnin kautta, koska hyvä elämä rakentuu hyvinvoinnista (ks. esim. Al-lardt 1980; Helavirta 2005; Kyrönlampi-Kylmänen 2010; Lopenen 2005). Tutkimus tulisi kohdistaa eri-ikäisiin ihmisiin, mutta erityisesti lapsiin. Lapsuuden hyvinvointi ja syrjäytyminen ovat nykypäivänä polttavan keskustelun aiheena. Tämän vuoksi lasten hyvinvoinnin tutkiminen olisi ensiarvoisen tärkeää. Lasten ja nuorten hyvinvointia ja hyvää elämää ovat viime aikoina tutkineet esimerkiksi Palomäki (2011), Kyrönlampi-Kylmänen (2010), kouluterveyskyselyt (Jokela ym. 2010), Ruohonen (2008) ja Preventteri-hanke (Airto ym. 2005).

Hyvän elämän tutkiminen kuuluu kiinteästi positiivisen psykologian tutkimuskenttään (ks. esim. Seligman 2008; Snyder & Lopez 2007; Carr 2004; Parks ym. 2004). Kiinnostuin positiivisen psykologian näkökulmasta tarkastella ihmistä ja elämää positiivisessa valossa. Tällöin kiinnostuksen kohteena ovat elämässä hyvin olevat asiat. Positiivisen ajattelun merkitys on nykypäivänä nostettu usein esiin eri tiedotusvälineissä. Keskustelun herättäminen ja asian tuominen tietoisuuteen onkin tärkeää. Elämässä hyvin olevat asiat antavat turvaa myös vaikeuksien hetkellä. Tämän vuoksi halusin laajentaa tutkimustani koskemaan myös 12-vuotiaden käyttämiä selviytymiskeinoja arkipäivän ongelmia kohdattaessaan.

Ihmisenä oleminen sisältää kehollisia, sosiaalisia ja henkisiä ulottuvuuksia (Bardy 2009, 37). On tärkeää tehdä tutkimusta, joka koskee monipuolisesti elämän eri osa-alueita. Lapset itse ovat oman elämänsä parhaita asiantuntijoita, joten heille tulisi tarjota puheenvuoro. Miettisen ja Väänäsen (1998) mukaan lapsuustutkimuksen tarkoituksena on tuoda lasten kokemukset esiin ja antaa tilaa heidän asioille antamilleen merkityksille. Näin päästään selvittämään lasten todellisuutta ilman aikuisten käsityksiä lapsuuden olemuksesta. (Miettinen & Väänänen 1998, 79.)

Tutkimus on syventänyt omaa ajattelua ja opettajuuttani. Opettajan ja kasvattajan on tärkeää osata kiinnittää huomio hyvin oleviin asioihin. Opettajan työssä kiinnitetään paljon huomiota oppilaiden kehitystarpeisiin ja ongelmiin, mutta näiden seikkojen vastapainoksi tarvitaan myös elämän positiivisten puolten tiedostamista. Kun oppilas tiedostaa nämä positiiviset asiat elämässään, hän kykenee käyttämään niitä hyväkseen selviytyäkseen haasteista ja ongelmista.

Tutkimuksen alussa on kuvattu positiivisen psykologian näkökulmaa ja positiivisen psykologian kenttään kuuluvia teemoja. Toisessa luvussa siirrytään tarkastelemaan keskilapsuuden hyvän elämän aineksia. Luvun pääasiallinen jaottelu perustuu Allardtin (1980) hyvinvointimalliin. Lukua on kuitenkin täydennetty myös muusta kirjallisuudesta esiin nousseiden teemojen mukaan, jolloin on muodostettu kattava katsaus keskilapsuuden hyvän elämän rakenteista. Tutkimuksessa haluttiin lisäksi tutkia lasten toimintaa heidän kohdatessaan vastoinkäymisiä ja haasteita. Oletuksena oli, että hyvän elämän ainekset näkyisivät lasten käyttäytymismalleissa, kun he etsivät keinoja selviytyä haasteesta. Kolmannessa luvussa luodaankin katsaus haasteiden kohtaamisessa käytettäviin selviytymiskeinoihin. Neljäs luku esittelee tutkimuksen toteutusta. Viides luku keskittyy tutkimustulosten kuvaamiseen. Kuudennessa luvussa pohditaan tutkimustulosten merkitystä sekä tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

1 POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN NÄKÖKULMA

Tieteellinen tutkimus on keskittynyt pääasiassa elämän ongelmakohtien tutkimukseen. Esimerkiksi negatiiviset tunteet ja tilanteet vaativat yleensä välittömiä toimia, joten sen vuoksi niiden tutkimus on ollut tärkeää. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000, 13.) Myös Aspinwall ja Staudinger (2006) ovat pohtineet valitsevaa hoidon ja toipumisen näkökulmaa. On helpompaa arvioida toivottua suuntaa muutokselle kuin määrittää vahvuuksia. Esimerkiksi yksilöä elämässä auttavien vahvuuksien määrittämisessä olisi huomioitava useita vaikeita kysymyksiä vahvuuksien ominaisuuksista ja operationalisoinnista. Lisäksi olisi kiinnitettävä huomiota näkökulman valintaan, kun tarkastellaan yksilöä hyvän elämäntavan omaksumisen jälkeen. Tulisiko havaittua muutosta tarkastella henkilön omasta vai henkilön kanssa vuorovaikutuksessa olevien ihmisten näkökulmasta? (Aspinwall & Staudinger 2006, 22.) Seligmanin ym. (2000) mukaan ihmiset voivat myös sokeutua elämän hyville asioille, koska niitä pidetään helposti itsestäänselvyyksinä. Lisäksi historialliset syyt ovat vaikuttaneet psykologisen tutkimuksen negatiiviseen painotukseen. Sodan, laman ja köyhyyden jälkeen on ollut tärkeää keskittyä selviytymiseen ja vaurioiden korjaamiseen. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000, 13.)

Positiivisen psykologian perimmäisenä tarkoituksena on ihmisten onnellisuuden lisääminen positiivisten tunteiden, tyytyväisyyden ja elämän tarkoituksen ymmärtämisen kautta (Parks ym. 2004, 1). Seligmanin (2002, 261–263) mukaan positiivisen psykologian seurauksena on onnellisuutta ja hyvinvointia. Onnellisuuden kokemukset ovat yksilön subjektiivisia elämyksiä ja tunteita. Onni ja tyytyväisyys voivat myös olla hetkellistä ja katoavaista. (Allardt 1980, 32–34.) Positiivisen psykologian tarkoituksena on siirtää näkökulma parantamisesta ihmisen vahvistamiseen (Seligman & Csikszentmihalyi 2000, 5). Ihmiset ovat

kautta aikain olleet kiinnostuneita hyvän elämän sisällöstä. On esitetty erilaisia toteamuksia ja määritelmiä hyvästä elämästä. Myös positiivista psykologiaa edustavat tutkijat ovat esittäneet ajatuksia siitä, miten parhaiten voi saavuttaa onnellisuutta, menestystä, sitkeyttä tai moraalista arviointikykyä. (Scollon ym. 2011.) Olisi tärkeää tutkia niitä arkipäivän asioita ja tilanteita, joiden seurauksena tapahtuu hyviä asioita. Tulisi tutkia esimerkiksi hyvin menestyvän lapsen perhetaustaa, viihtyisää työpaikkaa, toimivaa hallintomallia ja tavallisten ihmisten hyvää elämää. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000, 5.)

Ojansen (2007) mukaan positiivinen psykologia keskittyy tarkkailemaan niitä ehtoja, joiden vallitessa ihmiset voivat hyvin, kokevat oman elämänsä mielekkääksi ja ottavat toiset ihmiset myönteisellä tavalla huomioon. Positiivisen psykologian tutkimuskohteena ovat ihmisten kyky selviytyä elämän eteen tuomista ongelmista ja vahvuudet, jotka auttavat ongelmista selviytymisessä. (Ojanen 2007, 9.) Ihminen kohtaa elämässään säännöllisesti erilaisia haasteita. Seligmanin ym. (2000) mukaan ongelmien hoitamisen ohella näkökulmaa tulisikin kääntää ennaltaehkäisyyn suuntaan vahvistamalla ihmisen hyviä ominaisuuksia. Kun yksilö tiedostaa ja kehittää vahvuuksiaan, hän pystyy kohtaamaan haasteet paremmin. Esimerkiksi mielenterveyttä ylläpitäviä tekijöitä ovat: rohkeus, usko tulevaisuuteen, optimismi ja sinnikkyys. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000, 7–8.) Kun optimistinen ihminen kohtaa vastoinkäymisen, hän näkee sen syyt ulkoisina ja hetkittäisinä. Pessimistit taas uskovat vastoinkäymisen johtuvan sisäisistä ja pysyvistä syistä. (Snyder & Lopez 2007, 181.) Vahvuuksien kehittäminen olisi siis tehokkaampaa, kuin jo aiheutetun vaurion korjaaminen. Esimerkiksi koulujen tulisi kehittää oppilaiden kannalta myönteisiä ympäristöjä. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000, 7–8.)

Seligmanin (2002) mukaan myönteiset tunteet voidaan ajoittaa kolmeen osaan: menneisyyteen (tyytyväisyys, seesteisyys), tulevaisuuteen (optimismi, toivo,

usko, luottamus ja itseluottamus) ja nykyhetkeen (mielihyvät ja nautinnot). Nykyhetken tunteista mielihyvät aiheuttavat hetkellistä mielihyvää, kun taas nautinnot pitkäkestoista tyytyväisyyttä. (Seligman 2002, 262.) Esimerkiksi syöminen tuo hyvän olotilan ainoastaan hetkeksi, mutta tavoitteellinen urheilu, mielenkiintoinen työsuoritus tai syvällinen keskustelu aiheuttavat pitkäkestoisen positiivisen olotilan. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000, 12.) Samankaltaiseen jaotteluun yhtyy myös Nettle (Hjerppen 2011 mukaan), joka jakaa onnellisuuden kolmeen tasoon. Ensimmäinen taso kattaa nykyhetkellä vallitsevat mielihyvän ja ilon. Nämä tunteet ovat laadultaan hetkellisiä ja herkästi vaihtelevia. Toisen tason onnellisuutta ilmentävät luonteeltaan pysyvämmät tunteet, jotka koskevat hyvinvointia ja tarpeiden tyydytystä. Yksilö punnitsee elämänsä iloja ja tuskia, jolloin selviää hänen tyytyväisyytensä elämään. Kolmas taso on edellisiä laajempi ja kuvaa elämisen laatua, hyvää elämää. (Hjerppe 2011, 222–223.) Asiaa voidaan siis lähestyä joko yksilön tai ympäristön ominaisuuksista käsin. Yksilön ominaisuuksia tutkittaessa kiinnitetään esimerkiksi huomiota siihen, mitkä tekijät erottavat tyytyväisen henkilön ei-tyytyväisestä henkilöstä. Ympäristön kannalta voidaan tarkastella esimerkiksi niitä ominaisuuksia, jotka vallitsevat tyytyväisyyden aikana. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000, 8.)

Myös Parks ym. (2004, 2) on esittänyt onnellisuuden kolme rakenneosaa. Näitä ovat mielihyvä tai positiivinen tunne, sitoutuneisuus sekä merkitys. Mielihyvää ja positiivisia tunteita voidaan lisätä vaikuttamalla menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden ajatuksiin. Menneisyyteen kohdistuvia positiivisia tunteita voidaan vahvistaa esimerkiksi kiitollisuuden ja anteeksiannon kautta. Nykyhetkeen liittyvää mielihyvää on kyky nauttia käsillä olevasta hetkestä ja elämänvaiheesta. Ajankohtaiseen asiaan liittyvät positiiviset ajatukset vahvistavat onnellisuutta. Mielihyvän vahvistamiseen tulevaisuuden avulla liittyy toivoa ja optimismia tulevasta. Toinen onnellisuuden rakenneosa on sitoutuneisuus johonkin asiaan. Eri yksilöille sopii sitoutuneisuus erilaisiin asioihin, kuten esi-

merkiksi pyöräilyyn, lukemiseen, opetukseen tai johonkin muuhun toimintaan, joka tuottaa mielihyvää ja vaatii käyttämään henkilökohtaisia vahvuuksia. Sitoutuneisuudella ei tarvitse olla yhteyttä positiivisiin tunteisiin, koska sitoutuneisuus ei välttämättä ole jatkuvasti miellyttävää. Esimerkiksi maratonjuoksija ei koe jatkuvaa mielihyvää suorituksensa aikana, vaan hän joutuu näkemään vaivaa saavuttaakseen mielihyvää ja positiivisia tunteita. Kolmas rakenneosasi sisältää asioita, jotka antavat elämälle merkityksen. (Parks ym. 2004, 2.)

Mielihyvät, kuten myös menneisyyden ja tulevaisuuden myönteiset tunteet, ovat subjektiivisten tunteiden perusta. Positiivisen psykologian päämääränä oleva onnellisuus ei tarkoita vain hetkellisten subjektiivisten tilojen saavuttamista, vaan onnellisuuteen sisältyy myös ajatus elämän aitoudesta. Aitouden voi saavuttaa harjoittamalla omia ominaisvahvuuksia, jotka ovat nautinnon saavuttamisen luontaisia teitä. Ominaisvahvuuksia ja hyveitä tulisikin hyödyntää elämän kaikilla alueilla, kuten esimerkiksi työssä, rakkaudessa, kasvattamisessa ja elämän päämäärän löytämisessä. (Seligman 2002, 262.) Ilon aiheuttamia myönteisiä tuntemuksia pystytään myös mittaamaan. Hyvänolon tunteet esimerkiksi vähentävät alttiutta sydän- ja verisuonitaudeille, parantavat vastustuskykyä, vähentävät stressihormonipitoisuuksia ja parantavat kykyä liittyä sosiaalisiin verkostoihin. (Mäkelä 2010.)

Tulevaisuudessa tutkimus tulisi kohdistaa yhä enemmän kokonaisuuksiin. Huomion ei saisi kiinnittyä joko elämän heikkouksiin tai positiivisiin puoliin, vaan ihminen tulisi huomioida kokonaisvaltaisesti. (Snyder & Lopez 2007, 9.)

2 KESKILAPSUUDEN HYVÄ ELÄMÄ

2.1 Keskilapsuuden kasvu ja kehitys

Kouluikä on tärkeää kasvun kehityksen aikaa. Tällöin tapahtuu psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista kehittymistä, mikä johtaa vähitellen kehitykseen lapsesta aikuiseksi. (Laine 2002, 102.) Biologinen ja psykologinen kehitys eivät välttämättä kulje samaan tahtiin. Biologisesti samanikäiset lapset voivat olla psykologiselta kehitykseltään eri kehitysvaiheissa. Kaikki heistä käyvät läpi samat kehitysvaiheet, mutta eri nopeudella. (Keltikangas-Järvinen 2003, 104.)

7–12-vuotiaan fyysinen kehitys on suhteellisen tasaista. Kehitystä turvaa terveellinen ruokavalio ja hyvä terveydenhoito. (Ahonen & Pulkkinen 2006, 72–84.) Liikkuminen on keskeisellä asemalla keskilapsuuttaan elävän lapsen elämässä. Hän liikehtii paljon ja nauttii erilaisista liikkumista vaativista suorituksista. Esimerkiksi liikuntaleikit ja rytmiset lorut kehittävät lapsen kehon hallintaa ja rytmisyyttä. (Laine 2002, 106.) Keskilapsuudessa aivot jatkavat kehittymistään ja hermoverkkojen toiminta tarkentuu. Eri aivoalueiden yhteistoiminta paranee, minkä seurauksena esimerkiksi kyky oman toiminnan suunnitteluun ja ohjaukseen kehittyy. Aivojen läpikäymän muutoksen ajatellaankin olevan yhteydessä ajattelun kehittymiseen. Piaget'n mukaan lapsi siirtyy esioperatiivisesta vaiheesta konkreettisten operaatioiden vaiheeseen. Tässä vaiheessa ajattelu muuttuu joustavammaksi eikä lapsi enää tukeudu ainoastaan näköhavaintoihin, vaan hän pystyy luottamaan sisäisiin edustuksiinsa, representaatioihin. Kun lapsi on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, hän kiinnostuu asioiden luokittelusta ja hän kykenee yhdistelemään tietoja. Lisäksi konkreettisten operaatioiden vaiheeseen kuuluu egosentrisyydestä vapautuminen. (Aho-

nen & Pulkkinen 2006, 72–84.) Lapsen sisäinen maailma eriytyy, ja tapahtuu yksilöitymistä. Hän tarkastelee omaa sisäistä maailmaansa erillään ulkoisista tapahtumista. Lapsi myös ymmärtää, ettei sisäistä maailmaa voi nähdä ulkopuolelta. Hän esimerkiksi ymmärtää, että hymyilevä kaveri voikin sisässään tuntea surua. (Keltikangas-Järvinen 2003, 110.) Lapsen minän hallintakeinot ovat kuitenkin vielä melko hauraita, minkä vuoksi lapsen käytös saattaa vaihdella uhmasta itsenäiseen selviytymiseen. Hänen omatuntonsa on jyrkkä, minkä vuoksi lapsi on herkkä kritiikille ja vähättelylle. Lapsen mielikuvitus on rikasta ja hän analysoi maailmaa ja kokeilee mielikuvitustaan leikin varjolla. (Laine 2002, 105–106.)

Kun lapsi aloittaa koulun, hän siirtyy kodista yhteiskuntaan. Päiväkoti ja esiopetus ovat varmistaneet lapsista suurimman osan kohdalla, että heillä ryhmässä toimimisen kannalta tarpeellisia sosiaalisia taitoja. Koulussa lapsen tuoleekin sietää osallisuutensa ryhmään ja yhden aikuisen ohjattavana olemista. (Kaivosoja 2002, 115.)

2.2 Hyvä elämä

Ruohonen (2008) on esittänyt hyvän elämän edellytyksiä. Hänen mukaansa hyvä elämä koostuu turvallisista ja toimivista ympäristöistä, tukevista ja hyvää tarkoittavista ihmissuhteista, kuulumisesta yhteisöön sekä itsemääräämiskeuden ja osallisuuden sopusoinnusta. Lisäksi hän on huomionnut turvatuksen perustoimeentulon, elämäntarkoituksen toteutumisen ja arvojen (ihmisarvo, hyväntahtoisuus, turvallisuus ja yhdenvertaisuus) merkityksen. (Ruohonen 2008, 11.) Hyvä elämä voitaneenkin määritellä hyvinvoinnin toteutumisen mukaan. Kun yksilön elämässä esiintyy hyvinvointia jokaisella hyvinvoinnin osalla, hänen voidaan ajatella elävän hyvää elämää. Carrin (2004) mukaan sy-

vintä onnellisuutta koetaan sellaisten asioiden yhteydessä, jotka ovat välttämättömiä edellytyksiä ihmisen elämän ja evolutiivisen selviytymisen kannalta. Näitä asioita ovat esimerkiksi läheiset suhteet perheenjäseniin, syvät ystävyyssuhteet muutaman henkilön kanssa, tuttavuussuhteet suurempaan ryhmään, eläminen turvallisessa ja virikkeellisessä ympäristössä, fyysinen aktiivisuus, päämäärätietoinen harjoittelu ja taitojen kehittäminen sekä laadukas ravinto. (Carr 2004, 19–20.)

Taina Kyrönlampi-Kylmänen (2010) on tutkinut väitöskirjassaan lapsen hyvää arkea lasten näkökulmasta. Hän esittää lapsen ihanteellisen arjen koostuvan seuraavista tekijöistä: vanhempien ja lapsen välinen leppoisa yhdessäolo, lapsen kuunteleminen, perheen yhteinen lämmin ateria päivittäin, leikki, riittävä yöuni, kohtuullinen median käyttö, vanhempien osa-aikatyö ja sosiaalinen verkosto. Lisäksi selkeä ruokailu- ja nukkumisrytmi, riittävä määrä ulkoilua sekä kavereiden ja vanhempien kanssa ajan viettäminen ovat tärkeitä kulmakiviä lapsen hyvässä arjessa. Lapsen hyvän arjen peruslähtökohtana tulee olla lapsen hyväksyminen ja rakastaminen omana itsenään. Lapsi tarvitsee vanhemman huomiota ja läsnäoloa. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 149–150.) Lapsen hyvän arjen toteutuminen lähtee siis kodin ja vanhempien luomasta perusturvallisuudesta sekä lapsen ja vanhempien välisestä hyvästä suhteesta. Lapsen perustarpeiden tulee täytyä ja hänen tulee saada mahdollisuus elää terveellisten elämäntapojen mukaisesti.

Myös Kuusela & Minkkinen (1997) ovat saaneet samankaltaisia tuloksia tutkissaan kuudesluokkalaisten elämäntilannetta. He havaitsivat, että kuudesluokkalaisten arvioivat elämänsä merkittävimmäksi asiaksi kaveripiirin. Muita merkittäviä asioita olivat harrastukset ja vapaa-aika, koti ja perhe sekä koulu. Heidän mukaansa eri elämänaalueet ovat limittyneet toisiinsa ja toimivat toisiaan täydentäen. (Kuusela & Minkkinen 1997, 102.) Lapsen hyvän arjen peruslähtökoh-

dat eivät siis juurikaan eroa yleisemmästä hyvän elämän kuvauksesta. Kokonaisvaltainen hyvinvointi luo perustan yksilön hyvälle elämälle. Hyvinvointia esiintyy, kun ihminen saa keskeiset tarpeensa tyydytetyksi. Näiden tarpeiden tyydyttämättä jättäminen taas aiheuttaisi huonoja olosuhteita. (Allardt 1980, 21, 32.) Seuraavassa tarkastellaan hyvinvointia hyvän elämän perustana ja eritellen hyvinvoinnin rakentumista tarkemmin.

2.3 Hyvinvointi hyvän elämän perustana

Helavirran (2005) mukaan hyvinvoinnin käsite on haastava määritellä erityisesti silloin, kun puhutaan lapsista ja nuorista. On esitetty hajanaisia käsityksiä heidän hyvinvointinsa rakentumisesta eli siitä, mistä heidän hyvä elämänsä koostuu. (Helavirta 2005, 85.)

Hyvinvointia voidaan tarkastella joko yksilön tai yhteiskunnan näkökulmasta. Mikrotason tarkastelussa hyvinvointia tarkastellaan yksilön näkökulmasta, jolloin kiinnostus kohdistuu yksilön omiin näkemyksiin, tunteisiin ja kokemuksiin asioista. Makrotason tarkastelu taas kohdistuu laajemmin koko yhteiskuntaan. (Hjerppe 2011, 212.) Hyvän yhteiskunnan ajatus kytkeytyy hyvinvointiin (Allardt 1980, 16). Lisäksi hyvinvointi voidaan jakaa subjektiiviseen ja objektiiviseen hyvinvointiin. Subjektiivinen hyvinvointi käsittää ihmisen oman kokemuksen hyvinvoinnistaan, kun taas objektiivinen hyvinvointi sisältää ne ulkoiset hyvinvoinnin ehdot, joita voidaan määritellä ja arvioida. (Allard 1980, 32; Hjerppe 2011, 221; Snyder & Lopez 2007, 129; Vornanen 2001, 21.) Esimerkiksi sosiaalisia suhteiden objektiivisena mittarina voi olla osallistumisen määrä ja subjektiivisena mittarina yksilön myönteiset käsitykset ja elämykset sosiaalisista suhteistaan. (Hjerppe 2011, 221.)

Allardt (1980) mukaan hyvinvointi koostuu elintasosta ja elämänlaadusta. Elintaso määritellään aineellisten ja persoonattomien resurssien kautta. Tällaisia ovat esimerkiksi tulot, asunto ja työllisyys. Elämänlaatu taas sisältää inhimillisten suhteiden sekä sosiaalisten ja itsensä toteuttamiseen liittyvien tarpeiden tarkastelua. Hyvinvointiin ei siis sisälly pelkästään aineellinen hyvinvointi, vaan elämänlaatu sisältää myös henkisen hyvinvoinnin ulottuvuuden osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Allardt 1980, 18, 32–35.)

Allardt (1980) hyvinvointimallin mukaan yksilön hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen, joita ovat elintaso (*having*), yhteisyysuhteet (*loving*) ja itsensä toteuttamisen muodot (*being*). Luokat ovat muodostuneet kolmen erilaisen tarpeen mukaan. Ensimmäinen ulottuvuus on muodostettu yksilön omistamisen tai hallitsemisen tarpeiden perusteella (*having*). Elintason aineelliset osatekijät ilmaisevat ne tekijät, joita kaikki ihmiset tarvitsevat. Näitä ovat esimerkiksi terveys, koulutus, työllisyys ja työolot, asunto-olot, virkistys ja vapaa-aika, ravinto, sosiaalinen turvallisuus ja perhesuhteet sekä taloudelliset ja poliittiset resurssit. Tässä ulottuvuudessa koulutus käsitetään välineenä tulojen hankkimiseen. Mikäli koulutusta tarkastellaan sivistyksen näkökulmasta, se laskettaisiin kuuluvaksi itsensä toteuttamisen ulottuvuuteen. Toinen ulottuvuus taas sisältää ihmisen sosiaalisuuden ja huomioi ihmisen suhteen muihin ihmisiin (*loving*). Jokaisella ihmisellä on tarve kuulua johonkin sosiaaliseen verkostoon, jossa ilmaistaan välittämisen tunteita. Yhteisyydestä puhutaan, kun suhteet ovat vastavuoroisia ja sisältävät huolenpitoa. Kolmas ulottuvuus sisältää ihmisen suhteen yhteiskuntaan (*being*), jolloin kyse on pääasiassa itsensä toteuttamisen tarpeista. Ulottuvuus sisältää käsityksen yksilöstä persoonana, jolloin yksilö voidaan nähdä osaltaan korvaamattomana. Yksilöä ei siis pidä esineellistää eikä inhimillisiä suhteita pidä arvioida pelkästään hyödyn kannalta. Yksilön tulee myös saada osakseen arvontoa ja kunnioitusta sekä hänellä tulee olla mahdollisuus osallistua poliittiseen toimintaan. Lisäksi yksilöllä tulee

olla mahdollisuus osallistua mielenkiintoiseen vapaa-ajan toimintaan ja harrastuksiin. Saavutettu olotila ei kuitenkaan takaa hyvinvoinnin pysyvyyttä. Hyvinvointi voi muuttua ulkoisissa syissä tapahtuneiden muutosten seurauksena. (Allardt 1980, 33, 37–50.) Kun yksilö nostaa asemaansa esimerkiksi työpaikalla, hänen suhteellinen asemansa voi kuitenkin laskea ympäristön muuttuessa. Näin voi käydä esimerkiksi silloin, kun lähipiiri saa arvontoa vielä enemmän. Tapahtuu siis tilanteisiin sopeutumista. (Hjerppe 2011, 225.) Hyvinvoinnin eri ulottuvuudet limittyvät toisiinsa tiiviisti ja ruokkivat toinen toistaan. Ulottuvuudet ovat kuitenkin osaltaan korvaamattomia. Toisen ulottuvuuden runsauksella ei voida täydellisesti korvata toisen ulottuvuuden puutetta, koska jokaisella niistä on itsenäistä arvoa. (Bardy 2009, 37.)

Hyvinvoinnin ymmärtämisen edellytyksenä on ymmärtää ihmisen omia vahvuuksia ja hyveitä. Kun näitä ominaisuuksia pääsee käyttämään, on seurauksena hyvinvointia. (Seligman 2008, 22.) Comte-Sponvillen (2001, 9–10) mukaan ”hyve antaa kullekin oliolle sen erityisen arvon ja tekee siitä erinomaisen”. Hyve syntyy ihmiseksi tulemisen (biologinen fakta) ja inhimilliseksi tulemisen (kulttuurillinen vaatimus) yhdistyessä. Hyve on siis tapamme olla ja toimia inhimillisesti. ”Hyveet ovat meidän moraalisia arvojamme, jos me niin tahdomme, mutta ne tulevat oleviksi kykymme mukaan elämässämme ja teoissamme: ne ovat ainutkertaisia, kuten jokainen meistä, aina monitahoisia, samoin kuin heikkoudet, joita ne pyrkivät oikomaan tai hävittämään” (Comte-Sponville 2001, 10). Seligman (2002) on määritellyt kuusi hyvettä, jotka tunnustetaan kaikkialla maailmassa. Näitä hyveitä ovat viisaus ja tieto, rohkeus, rakkaus ja inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus sekä henkisyys ja transkendenssi. Yhdessä nämä muodostavat käsitteen hyvästä luonteesta. Hyveet voidaan saavuttaa erilaisilla keinoilla, esimerkiksi kohtuullisuutta voidaan osoittaa olemalla vaatimaton ja nöyrä. Kyse on siis erilaisista reiteistä, luonteen ominaisuuksista, joiden avulla hyveet voidaan saavuttaa. (Seligman 2002, 162.)

Keltikangas-Järvinen (2000) nostaa esiin yhteisten arvojen häviämisen näkymisen nykymaailmassa. Yksilöllisen arvomaailman myötä arvot itsessään vähitellen häviävät. Arvomaailman hajoaminen alkaa, kun ympäristöstä omaksutaan ainoastaan joitain arvoja henkilökohtaisiksi arvoiksi. Tämä taas johtaa jatkuvasti toisten arvojen hylkäämiseen. Lopulta ihmisten arvot ovat niin eriytyneitä, että harvoilla ihmisillä on keskenään samoja arvoja. Ihminen ei halua yleensä poiketa ympäristönsä arvoista, joten hän hylkää ne arvot, joita muut eivät pidä tärkeinä. Tämä taas itsessään vähentää arvojen monimuotoisuutta. Seurauksena on arviotyhjiö, jolloin vanhojen hävinneiden arvojen tilalle ei ole tullut uusia. Tämänkaltaisen yhteisten arvojen häviäminen luo turvattomuutta, ei suinkaan vapautta. Arvojen avulla ihminen nimittäin jäsentää maailmaa ja kykenee ennakoidaan muiden ihmisten toimintaa. Kun ihmisillä on samanlaiset arvot, he voiva ennakoida toisten käyttäytymistä miettimällä, miten itse toimisivat kyseisessä tilanteessa. Ilman yhteisiä arvoja elämä voi olla hallitsematonta ja turvattonta. (Keltikangas-Järvinen 2000, 318–319.) Yhteisesti tunnustetut arvot voidaan siis ajatella kuuluvan hyvään elämään (ks. myös Ruohonen 2008, 11).

Preventteri-hankkeella (Loponen 2005) on tutkittu esimerkiksi lasten ja nuorten hyvinvointia. Hankkeen nimi viittaa ennaltaehkäisevään työotteeseen lapsiperheiden palveluissa. Tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten hyvinvointi koostuu perheestä, kaverisuhteista, koulumenestyksestä, harrastuksista, hyvästä taloudellisesta tilanteesta, aineellisesta hyvinvoinnista, terveydestä ja elämäntavoista, elämyksistä ja lemmikkieläimistä. Lasten ja nuorten elämän iloja koskevat kirjoitelmat kuvaavat elämän moninaisuutta ja monimerkityksellisyyttä. Tällöin muut elämän tärkeät asiat voivat tukea lasta silloin, kun joku asia elämässä ei suju. (Loponen 2005, 26–27.)

Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla -raportin mukaan nuorten hyvinvoinnin kehitys on ollut pääasiassa positiivista (Jokela ym. 2010, 71). Esimerk-

keinä mainitaan koulun fyysisten työolojen parantuminen, nuorten tupakoinnin ja huumekekeilujen vähentyminen, liikunnan harrastamisen lisääntyminen sekä nuorten oma arvio terveydentilansa parantumisesta. Kielteisenä kehityksenä mainitaan esimerkiksi myöhään valvomisen yleistyminen ja ylipainon lisääntyminen vuosiin 2006–2007 saakka. (Jokela ym. 2010, 71.)

Seuraavissa luvuissa olen jaotellut hyvinvoinnin eri osatekijöitä Allardtin (1980) hyvinvointimallin mukaisiin osa-alueisiin. Osatekijät on mukailtu vastaamaan keskilapsuuttaan elävän lapsen elämään kuuluvia teemoja. Ensimmäisen osa-alueen muodostavat Allardtin mallin mukaisesti elintaso (having). Elintasaan kuuluviksi teemoiksi on tässä määritelty terveys, fyysinen ympäristö ja koulu-ympäristö. Seuraavaan osa-alueeseen kuuluvat yhteisyyssuhteisiin (loving) liittyvät tekijät, joita tässä ovat vertais- ja ystävyys-suhteet sekä koti ja perhe. Kolmannen osa-alueen muodostavat itsensä toteuttamiseen (being) liittyvät tarpeet, joiksi on määritelty itsetunto, harrastukset ja leikki.

2.4 Elintaso ja fyysinen ympäristö

Allardtin (1980) määrittelemä ensimmäinen hyvinvoinnin ulottuvuus on elintaso. Se sisältää sellaisia aineellisia hyvinvoinnin osia, jotka ovat jokaiselle ihmiselle tärkeitä. (Allardt 1980, 39–42.) Tässä tutkimuksessa elintason ulottuvuuteen on luettu kuuluvaksi terveys, fyysinen kasvu-ympäristö ja koulu-ympäristö. Koulutus voidaan laskea kuuluvaksi myös kolmanteen hyvinvoinnin ulottuvuuteen, joka on itsensä toteuttamisen ulottuvuus, mikäli otetaan huomioon pääasiassa koulutuksen sivistyksellinen näkökulma. Tässä tutkimuksessa elintason ulottuvuuden yhteydessä ei käsitellä esimerkiksi työllisyyttä tai työoloja, koska ne eivät suoranaisesti kuulu 12-vuotiaiden lasten elämään. Lapsiin vai-

kuttavat toki vanhempien taloudellinen tilanne ja työllisyys, tätä on käsitelty lyhyesti perhesuhteiden kohdalla.

2.4.1 Terveys

Terveyttä pidetään yhtenä kaikkein tärkeimmistä onnellisuuden ulottuvuuksista (Hjerppe 2011, 224). Lapsena ja nuorena omaksutut terveelliset ravitsemustottumukset ja elämäntavat ovat tulevaisuuden hyvän terveyden perusta. Terveellisillä ruokailutottumuksilla on todettu olevan yhteyttä muutenkin terveelliseen elämäntapaan ja perhetaustaan. Terveellinen ruokavalio on yhteydessä esimerkiksi tupakoimattomuuteen, liikunnan harrastamiseen, perheen hyvään taloudelliseen tilanteeseen ja yhteisiin ruokailuhetkiin sekä koulumyönteisyyteen. Ruoka ei välttämättä toimi vain ravintona, vaan osoittaa myös nuoren identiteettiä ja arvoja. Esimerkiksi kasvisruoan suosiminen kertoo nuoren arvoista. Murrosiässä energiantarve on suurimmillaan. Tällöin ravinnon tulisi olla tasapainoista ja monipuolista vastatakseen kasvaneeseen ravinnon tarpeeseen. Ruokailun tulee myös olla säännöllisten ateriarytmien mukaista. (Lyytikäinen 2002, 376–381.)

Carrin (2004) mukaan säännöllinen fyysinen aktiivisuus lisää onnellisuutta ja hyvinvointia esimerkiksi vähentämällä negatiivisia mielialaoireita, lisäämällä toimintakykyä sekä parantamalla kuntoa ja elimistön toimintaa. Lyhytaikainen fyysinen harjoittelu taas parantaa väliaikaista mielialaa hetkellisesti, koska mielihyvähormonien tuotanto kiihtyy. Fyysinen harjoittelu tuottaa tyytyväisyyttä, mutta yhteys fyysisen terveyden ja tyytyväisyyden välillä on monimutkaisempi. Yksilön subjektiivinen kokemus omasta terveydentilastaan vaihtelee esimerkiksi luonteenpiirteiden ja selviytymiskeinojen käyttämisen perusteella. Ihminen saattaa siis kokea hyvää oloa ollessaan sairas, mikäli hän onnistuu kä-

sittelemään sairauttaan selviytymiskeinojensa avulla. Toisaalta myös fyysisesti terve henkilö voi kokea itsensä sairaaksi. (Carr 2004, 28–29.) Terveellisiin elämäntapoihin liittyy myös passiivisen elämäntavan vähentäminen. Tässä yhteydessä lapsen tietokoneen ja pelikonsolin käyttöön tulee kiinnittää huomiota. Liika pelaaminen passivoi lasta ja vie aikaa leikiltä. Koska tietokonepelien maailma kuormittaa aivoja, lapset ovat usein äkäisiä ja levottomia pelatessaan liian kauan. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 152.)

Laadukasta yöunta pidetään elimistön immuunijärjestelmän, oppimis- ja keskittymiskyvyn sekä keskushermoston huolto ja kunnossapidon tärkeänä osana. Yöunen puute aiheuttaa päänsärkyä, levottomuutta ja keskittymisvaikeuksia. Vanhempien tulisikin huolehtia lapsen säännöllisistä ja kiireettömistä nukkumaanmenorutiineista. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 151–152.) Hyvä vireystila on myös oppimisen perusedellytys. Uuden oppiminen ja muistaminen vaikeutuvat väsyneenä. Jo lievä väsymys heikentää oppimissuorituksia ja keskittymiskykyä sekä aiheuttaa ärtyisyyttä. Väsymys voi myös lisätä onnettomuusalttiutta ja aiheuttaa fyysisiä oireita. Väsymyksen syitä voivat olla esimerkiksi unen puute, unihäiriöt tai yleissairaudet. Koululaisen kohdalla syynä on yleensä liian myöhäisestä nukkumaanmenosta johtuva unenpuute (Saarenpää-Heikkilä 2002, 346–347.) Veijanen (2004) tutkimuksessa keskiverto 5-luokkalainen lapsi nukkui viikolla noin 9 tuntia ja viikonloppuisin noin 10 tuntia. Pojat nukkuivat keskimäärin hieman vähemmän kuin tytöt. (Veijanen 2004, 55.)

Nuorten päihteidenkäyttö on huolenaiheena yhä nuorempien keskuudessa. Päihteiden käyttö aloitetaan yleensä tupakan ja alkoholin kautta. Päihteiden käytön on todettu liittyvän kiinteästi lapsen tai nuoren perhetaustaan, kehitykseen, koulumenestykseen, ystäväpiiriin ja muihin elämäntapoihin. Epävakaat perheolot ja aikainen vanhemmista irtautuminen altistavat päihdekokeiluille.

Myös huono koulumenestys ja huono kouluviihtyvyys liittyvät päihteidenkäyttöön. (Terho 2002, 365–370.)

2.4.2 Fyysinen kasvuympäristö

Kyttä (2003) on tutkinut lapsiystävällistä ympäristöä lapsen toimintamahdollisuuksien ja itsenäisen ympäristöntutkimismahdollisuuden suhteen kautta. Tulosten perusteella hän esittää neljä laadullisesti erilaista lapsen ympäristöä. Lapsen kannalta paras ympäristö on sellainen, jossa hän saa vapaasti liikkua ja jossa on runsaasti toimintamahdollisuuksia. Lapselle huonoimmassa ympäristössä sekä liikkumis- että toimintamahdollisuuksia on rajoitettu. Tällaisessa ympäristössä elää esimerkiksi täydellisesti eristetty lapsi. Kolmannen tyyppin ympäristössä lapsella on kyllä vapaa mahdollisuus liikkua, mutta ympäristö on tyhjä eikä tarjoa minkäänlaisia virikkeitä tai toimintamahdollisuuksia. Neljännessä ympäristössä olisi toimintamahdollisuuksia, mutta lapsen vapaata liikkumista on rajoitettu. Tästä tyyppistä esimerkkinä mainitaan vanhempien tiukka valvonta tai miinoja täynnä oleva ympäristö. (Kyttä 2003, 92–94.)

Miellyttäväksi koettu asuinympäristö lisää onnellisuutta ja tyytyväisyyttä (Carr 2004, 25). Lapsen ympäristösuhteen kehittyminen riippuu hänen koti-, piha-, päiväkotij- ja kouluympäristöstä sekä muusta lähiympäristöstä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 28). Helavirran (2006, 216) tutkimuksen mukaan koti koettiin merkityksellisenä paitsi ihmissuhteiden vuoksi myös tilana ja paikkana. Lapsen kannalta paras ympäristö on sellainen, joka tarjoaa toimintamahdollisuuksia, on luonnonläheinen ja mittakaavaltaan inhimillinen ja lapselle sopiva. Hyvässä elinympäristössä lapsen turvallisuus ja turvallisuuden tunne vahvistuu. Suomen lasten suhteellisen hyvästä fyysisestä ympäristöstä kertoo lasten liikkumisen vapaus ja luontoalueiden runsaus. Lapset voivat pääsääntöisesti

kulkea koulu- ja harrastusmatkat itse ja turvallisesti. Lapsiystävällisyyttä voidaan parantaa esimerkiksi kävely- ja pyöräteitä lisäämällä sekä rakentamalla lähiliikuntapaikkoja ja liikenteeltä suojattuja alueita asutuksen sisälle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 28–29.)

Lapsi muodostaa vuorovaikutuksellisen ja ainutlaatuisen suhteen ympäristöönsä. Tämän vuoksi eri lapset kokevat saman ympäristön hieman eri tavalla. (Kytä 2003, 87–88.) Ojansen (2001) mukaan hyvässä ympäristössä tulee olla tilaa lapsen mielikuvitukselle ja seikkailulle. Lasten käyttöön tulee varata tarpeeksi vapaasti muokattavaa materiaalia, joka antaa mahdollisuuden mielikuvituksellisiin leikkeihin. Esimerkiksi metsä, hiekka, kivet ja pahvilaatikot luovat puitteet lasten mielikuvituksellisille leikeille. Ympäristön ei siis tarvitse olla valmis, vaan lapsi voi muokata sitä omia tarpeitaan ja mielikuvitustaan vastaavaksi uudelleen ja uudelleen. Tilan tulee myös olla pysyvä, koska lapsi kiinnittyy tiloihin toimimalla niissä. Hyvässä ympäristössä tulee myös olla tilaa yhdessäololle ja ympäristön kauneudelle. Hyvä ympäristö on siis hyvin kokonaisvaltainen. Sieltä löytyy tilaa tunteille, toiminnalle, muistoille ja unelmille. Turvallinen ympäristö voi myös tasapainottaa ja eheyttää lapsen mieltä. (Ojanen 2001, 72–78.) Kytän (2003) mukaan ympäristön ei siis tule ainoastaan vastata lapsen kehitystasoa, vaan sen tulee tarjota myös haasteita, jotka kannustavat lasta ylittämään itsensä. Lapset kokevat tämänkaltaiset haastavat ympäristöt kaikista kiehtovimmiksi. Mikäli ympäristö ei turvallisesti ja suunnitellusti tarjoa lapselle haasteellisia toimintamahdollisuuksia, lapset keksivät niitä itse, mikä voi aiheuttaa vaaratilanteita. (Kytä 2003, 89.)

2.4.3 Kouluympäristö

Kaivosojan (2002, 114) mukaan koulu on lapsen tärkeä kehitysympäristö, jossa tapahtuu sekä taitojen kehittämistä että testaamista. Koulun merkitys lapsille on kuitenkin vaihteleva, koska lapsilla on monia muitakin ympäristöjä, joissa he kehittyvät. Savolaisen (2002) mukaan on tärkeää, että kouluympäristö tukee oppilaiden ja henkilöstön terveyttä ja työkykyä. Kaikilla koulu yhteisön jäsenillä tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa työolojen kehittämiseen ja tätä kautta omaan hyvinvointiin. Koulu ympäristö pitää sisällään sekä fyysiset että psykososiaaliset tekijät. Fyysiseen ympäristöön kuuluu esimerkiksi koulualue rakennuksineen sekä esimerkiksi ääniympäristö, valaistus, ilmastointi ja lämpötila. Psykososiaalinen ympäristö taas koostuu asenteista ja arvoista, ihmissuhteista sekä erilaisista itsetuntoon ja turvallisuuteen vaikuttavista asioista. Koululaisten sairastelun yhteyttä työympäristöön on huomioita vain vähän. Hyvä työympäristö innostaa työntekoon ja huomioi jokaisen jäsenen. Hyvälle työympäristölle tyyppisiä piirteitä ovat esimerkiksi yhteiset tavoitteet, oikeudenmukaisuus, avuliaisuus ja avoin ilmapiiri. (Savolainen 2002, 74–75.)

Svedbom (2005) on esitellyt neljä keskeistä seikkaa, jotka vaikuttavat koulun mahdollisuuksiin tukea oppilaiden terveyttä ja vaikuttaa sen kehitykseen. Ensimmäisenä kohtana ovat koulun suhteet ympäröivään yhteiskuntaan, eli missä määrin yhteiskunnan edustajat voivat vaikuttaa koulun jokapäiväiseen toimintaan tai millaiset ovat koulun suhteet oppilaiden vapaa-ajallaan kohtaamiin henkilöihin. Toisena kohtana mainitaan koulun ilmapiiri, jolla tarkoitetaan sekä fyysistä ympäristöä (esimerkiksi leikkitilan tai kouluruokalan laatu) että psykososiaalista ympäristöä (suhteet, odotukset). Myös opetuksen muoto ja menetelmät ovat tärkeitä, koska niillä on todettu olevan suuri vaikutus oppilaiden terveyden kehittymiseen. Lisäksi neljäntenä kohtana on esitelty opetuksen sisäl-

tö, jonka avulla asioita voidaan lähestyä eri näkökulmista, huomioidaan sukupuoli tai jätetään se huomiotta, käsitellään oppilaiden omia kokemuksia ja tarpeita sekä välitetään asiantietoa, arvostuksia tai toimintavalmiuksia. (Svedbom 2005, 65–66.) Koululla onkin paitsi sivistyksellinen myös oppilaiden terveyden edistämiseen pyrkivä tehtävä. Koulu muovaa väistämättä lapsen hyvinvoinnin eri osa-alueita. Kun lapsi on koulumyönteinen, hänen hyvinvointinsa todennäköisesti vahvistuu kouluvuosien aikana. Kouluvoi edistää hyvinvointia puuttamalla haittavaikutuksiin ja tukemalla oppimista. (Rimpelä 2002, 88–89.)

Helavirran (2006) tutkimuksessa koulussa menestyminen koettiin vahvana voimavaratekijänä. Tätä selittänee myös se, että kulttuurimme arvostaa koulumenestystä. Tämä arvo välittyy lapsille aikuisten kautta, ja kyseisessä tutkimuksessa nousikin esiin koulumenestyksen yhteys vanhempien ja opettajien odotuksiin. Myös kouluviihtyvyys, koulun sosiaaliset suhteet ja uusien asioiden oppiminen koettiin tutkimuksessa tärkeiksi. (Helavirta 2006, 209–210.)

2.5 Yhteisyysuhteet

Toinen Allardtin (1980) määrittelemä hyvinvoinnin ulottuvuus on yhteisyysuhteet. Ulottuvuus sisältää ihmisen sosiaalisuuden merkityksen ja suhteet muihin ihmisiin. Yhteisyysuhteesta puhutaan silloin, kun suhde on luonteeltaan vastavuoroinen ja sisältää huolenpitoa. (Allardt 1980, 42–46.) Tässä yhteisyysuhteet on jaoteltu vertaissuhteisiin, ystävyysuhteisiin ja suhteiksi perheenjäseniin.

Yhteisyysuhteet käsittävät hyvin moninaisia suhteita. Läheissuhteet perheessä ja muualla ympäristössä ovat lapsuuden kehityksen kannalta elintärkeitä. (Bardy 2009, 36.) Paitsi että lapsen suhteet perheenjäseniin ovat kunnossa, hän tar-

vitsee myös suhteita muihin samanikäisiin ja samaa kehitysvaihetta eläviin lapsiin. Carrin (2004) mukaan onnellisuutta koetaan, kun muodostetaan syvä ystävyysuhde muutamien henkilöiden kanssa ja ylläpidetään tuttavallisia suhteita suuremman ryhmän kanssa. Ihmisen tulisi tavata muita ihmisiä ja pyrkiä yhteistyöhön heidän kanssaan (Carr 2004, 19–20, 24). Tärkeää on siis toimia erilaisten ihmisten kanssa eri ympäristöissä, vaikka heihin ei solmisikaan läheisiä suhteita.

2.5.1 Vertaissuhteet ja ystävyysuhteet

Salmivallin (2008) mukaan vertaisella tarkoitetaan sellaisia henkilöitä, joiden sosiaalinen, emotionaalinen tai kognitiivinen kehitys on suunnilleen samalla tasolla lapsen kehityksen kanssa. Vertaiset ovat yleensä lapsen ikätovereita, mutta eivät välttämättä täsmälleen saman ikäisiä. Vertaisryhmään kuuluminen on lapselle tärkeää ja palkitsevaa. Se tarjoaa ajanvietettä, kumppanuutta ja yhteenkuulumisen tunnetta. Ryhmässä toimiminen edistää lapsen sosiaalista kehitystä, koska siinä on mahdollista oppia monenlaisia sosiaalisia taitoja, kuten esimerkiksi yhdessä toimimista, kompromissien tekemistä ja jämäkkyyttä. (Salmivalli 2008, 15, 32–33.)

Salmivalli (2008) korostaa, että ystävyysuhteet ovat vertaissuhteita läheisempiä suhteita. Ystävyysuhde on vastavuoroinen ja se sisältää myönteisiä tunteita molempien osapuolten osalta. Suhteelle on ominaista luja sitoutuminen ja omista asioista kertominen luottamuksellisesti. Vaikka lapsi olisi torjuttu vertaisryhmässä, hänellä voi silti olla läheisiä ystävyysuhteita. Vastavuoroisesti vertaisryhmässä suosittu lapsi voi olla ilman ystävyysuhdetta. (Salmivalli 2008, 35–36.)

Poikkeuksen (1997) mukaan suuri osa sosiaalisen vuorovaikutuksen taidoista opitaan lapsuudessa. Vuorovaikutuksen kautta lapset oppivat luomaan yhteisiä merkityksiä ja rakentavat sosiaalista ymmärrystään. Vertaissuhteiden kautta oma identiteetti hahmottuu ja omia kokemuksia on mahdollista jakaa ikätovereiden kesken. Ikätovereiden kanssa ollaan yleensä suhteellisen samalla kehitystasolla, ja ikätovereiden väliselle suhteelle ominaista on vastavuoroisuus. (Poikkeus 1997, 122.) Ystävyysuhteet perustuvatkin keskilapsuudessa samais-
tukseen, jolloin ystäväksi valikoituu pääasiassa samaa sukupuolta edustava henkilö (Laine 2002, 106, Kaivosoja 2002, 115–116). Myös Kaivosoja (2002) toteaa kaverisuhteiden merkityksen kouluikässä. Kavereista saattaa esiintyä jopa kilpailua, koska lapset pyrkivät pääsemään juuri tiettyjen kavereiden suosioon. Alaluokilla lapselle on tärkeää kuulua ryhmään ja tulla hyväksytyksi. Ylemmille luokille siirtymisen myötä kaveruuteen alkaa liittyä enemmän sääntöjä, ja tässä vaiheessa sosiaalisten suhteiden arvioiminen on tarkkaa. Usein sosiaalisia suhteita opitaankin havainnoimalla kavereiden käytöstä, ja vasta sitten havaittuja sääntöjä sovelletaan itseen. (Kaivosoja 2002, 115–116.) Keskilapsuuden ystävyysuhteet opettavatkin lapselle ensisijaisesti käyttäytymisen normeja. Lapselle on tärkeää, millaisen vaikutelman he antavat itsestään ikätovereilleen. (Salmivalli 2008, 37.) Helavirran (2006) tutkimuksessa kaverisuhteisiin liitettiin monia asioita, jotka tekevät suhteesta myönteisen. Näitä ovat esimerkiksi kavereiden määrä, kaverisuhteisiin liittyvä ilo, kavereiden olemassaolo, kavereiden kanssa toimiminen, kavereiden luonteenpiirteet ja uusien kavereiden löytäminen. (Helavirta 2006, 211.)

Myös itsetunnolla on yhteyttä sosiaalisten taitojen hallintaan ja kykyyn tulla toimeen muiden kanssa (Keltikangas-Järvinen 2003, 36). Hyvä itsetunto tekee sosiaalisesta sopeutumisesta helpompaa, mutta ei kuitenkaan takaa sitä. Vaikka ihmisen itsetunto olisikin vahva, hän ei esimerkiksi automaattisesti huomioi toisia tai omaa hyviä sosiaalisia taitoja. Kaikille lapsille tulee opettaa näitä taito-

ja, mutta niiden oppiminen on todennäköisesti helpompaa hyvän itsetunnon omaavalle lapselle. (Keltikangas-Järvinen 2003, 36–37.)

2.5.2 Suhteet perheenjäseniin

Vanhemmat ovat keskeisessä asemassa puhuttaessa lasten hyvinvoinnista ja hyvästä elämästä (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 143; Loponen 2005, 26). Lasten elinolojen toteutuminen kotona on pitkälti vanhempien vastuulla (Bardy 2009, 36). Sosiaali- ja terveysministeriön (2007, 20) tavoitteen mukaan lapsen tulisi saada kotona rakkautta ja huolenpitoa.

Rönkän (2001) mukaan lapsen kasvun ja kehityksen perusta on vuorovaikutus läheisen aikuisen kanssa. Lapsen sosiaalisuuden ja perusturvallisuuden kehitykselle on tärkeää, että vanhemmat ovat läsnä paitsi fyysisesti myös henkisesti. Laadukkaassa yhdessäolossa vanhemmat osoittavat aitoa kiinnostusta lapsia kohtaan ja haluavat auttaa heitä mahdollisissa ongelmissa. (Rönkä 2001, 56–57.) Sosiaali- ja terveysministeriön (2007) tavoitteen mukaan lapsella tulisi olla ”turvallisia ja pitkäkestoisia ihmissuhteita ja turvallisuuden tunnetta vahvistava kasvuympäristö”. Pitkäkestoiset ja turvalliset ihmissuhteet antavat lapselle kuvan, että hänestä välitetään ja hänestä otetaan vastuu. Lapsen elämässä on kuitenkin toisaalta liikaa ja toisaalta liian vähän aikuisia. Koulujen suuret ryhmäkoot eivät välttämättä takaa lapselle riittävästi aikuisten huomiota. Lapsen koulupäivän aikana hän kuitenkin kohtaa suuren määrän aikuisia, joihin hän muodostaa usein vain lyhytkestoisen suhteen. Aikuisten ennakoimatonta vaihtuvuutta voidaan pitää lapselle haitallisena, kun taas vahvat sosiaaliset verkostot tukevat kehitystä ja ehkäisevät syrjäytymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 26.)

Lapsi tarvitsee riittävän pitkän lapsuuden tullakseen sisäisesti vahvaksi aikuiseksi. Iän myötä lapsi toki tarvitsee lisää liikkumatilaa ja mahdollisuuden itenäistyä, mutta tämä ei poista vanhempien vastuuta lapsesta. Vanhempien tulisi olla lapsen saatavilla, kun tämä heitä tarvitsee. (Keränen ym. 2001, 60.) Keskilapsuuttaan elävän lapsen suhde vanhempiin muuttuu. Hänen uskonsa vanhempien kaikkivoipaisuuteen väljenee, ja hän huomaa vanhempiansa heikkouksia. (Laine 2002, 106.) Lapsen ja vanhemman välisen hyvän suhteen tulisi olla niin luja, että se kestää erilaisia perhe-elämän muutoksia. Yhteiskunnan päätöksenteossa on viitteitä siitä, että vanhemmuutta ei riittävästi arvosteta. Vanhemmat eivät välttämättä ymmärrä merkittävää vastuutaan vanhempina. Heidän hyvinvointinsa onkin pohjana lapsen hyvinvoinnille (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 20; Törrönen 2001, 70). Vanhempien ongelmat heijastuvat helposti lapseen. Esimerkiksi työttömyys, päihteet tai mielenterveyden ongelmat voivat viedä vanhempien voimia niin, ettei lapsen hoitamiseen jää riittävästi voimia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 20.) Rönkä (2001) toteaa esimerkiksi vanhempien kokeman työstressin olevan eräs keskeinen tekijä, joka häiritessään vanhemman ja lapsen välistä suhdetta, saa lapsen masentumaan tai muulla tavoin oirehtimaan ulospäin. Vanhempien työstressi vaikuttaa lapseen epäsuorasti viemällä vanhempien voimia, jolloin hänen aikansa ei ehkä enää riitä vanhemmuuteen. (Rönkä 2001, 53.) Myös Kaivosojan (2002, 15) mukaan vanhempien koulutustasolla ja työttömyydellä on havaittu olevan vaikutusta lasten sosiaaliseen toimintakykyyn.

Seligmanin (2008) mukaan kasvatuksessa tulisi pyrkiä myönteisiä tunteita vahvistamaan kehään. Lapsen myönteiset tunteet tulisi huomioida ja niitä tulisi vahvistaa. Tällöin tuetaan lapsen älyllistä ja sosiaalista kehitystä, sekä luodaan hyvä perusta tulevaisuuden taidoille ja omien vahvuuksien ymmärtämiselle. Lisäksi on tärkeää suhtautua lapsen myönteisiin tunteisiin ja vahvuuksiin yhtä vakavasti kuin hänen kielteisiin tunteisiin ja heikkouksiin. Positiivisen psykolo-

gian käsityksen mukaan myönteiset ja kielteiset tunteet ovatkin yhtä aitoja ja perustavia. (Seligman 2008, 253.)

Mäkelän (2010) mukaan lapsen kykyä kokea iloa ja onnea voidaan vahvistaa, mikä tukee lapsen selviämistä kasvuun liittyvissä vaikeuksissa. Tämä tehdään jakamalla hyviä tunteita yhdessä lapsen kanssa. Kun aikuinen kiinnostuu lapsen kokemuksista ja antaa kiitosta yrityksistä ja ponnisteluista, hän vahvistaa lapsen kykyä ylläpitää hyvinolon tunteita kuormittavissa tilanteissa. Tällainen toiminta synnyttää oletusmalleja, joiden lapsi odottaa toistuvan vastaisuudessakin. Kun lapsi omaa näitä oletusmalleja, hän kykenee huomaamaan yhteisen ilon hetkiä helpommin. (Mäkelä 2010.)

2.6 Itsensä toteuttaminen

Allardt (1980) mukaan kolmas hyvinvoinnin ulottuvuus on mahdollisuus itsensä toteuttamiseen. Ulottuvuus sisältää käsityksen yksilöstä persoonana, jolla on oikeus toteuttaa itseään mielekkääksi katsomallaan tavalla. (Allardt 1980, 46–49.) Tässä tutkimuksessa itsensä toteuttamisen ulottuvuus on määritelty sisältämään harrastukset ja leikin itsensä toteuttamisen muotoina sekä itsetunnon roolin itsensä toteuttamisen mahdollistajana.

2.6.1 Harrastukset ja leikki

Tuomisto (2001) nostaa harrastukset tärkeäksi elämää ylläpitäväksi ja kannattavaksi voimaksi. Harrastukset voivat toimia tärkeänä tukipisteenä ihmisen kohdatessa haasteita muilla elämän osa-alueilla. Ajankäytön yksipuolistuminen ja harrastusten puute voivat esimerkiksi aiheuttaa ihmiskuvan kapenemista.

(Tuomisto 2001, 69.) Harrastukset ovat lapselle hyväksi, kun hän nauttii niistä ja lähtee mielellään harrastamaan. Harrastamisessa täytyy säilyttää kohtuus, koska liika harrastusten määrä rasittaa lasta. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 147; Tuomisto 2001, 70.) Harrastusten tulisi lisäksi olla monipuolisia ja edistää lapsen psykofyysistä kehitystä. Tällöin harrastusten tulisi vaatia sekä henkistä luovuutta että ruumiinkulttuuria. (Tuomisto 2001, 70.) Tällöin harrastaminen kehittää yksilön eri osa-alueita. Harrastuksilla on monia myönteisiä vaikutuksia lapseen, ne kehittävät esimerkiksi sosiaalisia taitoja ja tuottavat onnistumisen kokemuksia (Keränen ym. 2001, 61).

Veijanen (2004) tutki 5.-luokkalaisten vapaa-ajan viettämistapoja sekä heidän ohjattuja ja ohjaamattomia harrastuksiaan. Tulosten mukaan lapset kuluttivat eniten aikaa kavereiden ja perheen kanssa olemiseen. Seuraavaksi eniten aikaa käytettiin television katseluun. Vähiten aikaa kului koululäksyjen tekemiseen. Suosituimpia ohjattuja harrastuksia olivat kerhot, urheilun joukkuelajit ja musiikkiharrastukset. Pojat harrastivat urheilun joukkuelajeja enemmän kuin tytöt, kun taas tytöt harrastivat enemmän yksilölajeja ja musiikkia. Harrastamista tapahtui keskimäärin kaksi kertaa viikossa, kestoltaan noin 2, 5 tuntia viikossa. Kolmanneksella lapsista ei ollut mitään ohjattua harrastusta. Ohjaamattomista harrastuksista suosituimmaksi nousi urheilun yksilölajien harrastaminen ja toiseksi lukeminen. Kolmanneksi eniten aikaa kului, erityisesti poikien kohdalla, tietokoneen parissa. Tyttöjen keskuudessa lukeminen ja piirtäminen olivat myös suosittua puuhaa. (Veijanen 2004, 54–55.)

Harrastusten ohessa myös leikki on tärkeää lapsen kehityksen kannalta. Kotona lapsi voi leikkiä omassa tahdissaan ja valita leikkiympäristönsä vapaasti. Lapsena koettu mahdollisuus leikkiä luo pohjaa myös aikuisuuden uutteruudelle ja tasapainoisuudelle. (Kyrönlampi-Kylmänen 2012, 146, 151.) Leikin ja mielikuvivi-

tuksen avulla lapsi voi myös vähitellen tutustua aikuisten maailmaan (Keränen 2001, 60).

2.6.2 Itsetunto

Keltikangas-Järvisen (2003, 35) mukaan itsetunto on yhteydessä yleiseen hyvinvoinnin tunteeseen. Kun ihmisen itsetunto on vahva, hän kykenee huomaamaan elämän hyvät puolet paremmin kuin huonon itsetunnon omaava ihminen. Hyvä itsetunto ei kuitenkaan automaattisesti takaa tyytyväisyyttä elämään, kuten itsetunto-ongelmatkaan eivät suoraan johda huonon elämän kokemukseen. Kuitenkin itsetunnon, tunteiden ja mielialan välillä on yhteyttä. Hetkelliset mielialat, kuten esimerkiksi epäonnistumisen tunteet, voivat vaikuttaa voimakkaasti oman itsensä arviointiin silloin, kun itsetunto on heikko. Kun itsetunto on korkealla, ihminen pystyy kestäämään pettymyksiä ja epäonnistumisia. Hän pystyy ymmärtämään, ettei maailma kaadu epäonnistumisen myöntämiseen. Hän pystyy myös oppimaan tapahtuneesta. (Keltikangas-Järvinen 2003, 22–23, 35–36.)

Hyvän itsetunnon omaava lapsi uskaltaa asettaa tavoitteensa korkealle ja vastaanottaa haastavia tehtäviä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita automaattista menestystä suorituksissa, vaan rohkeutta yrittää vaikeitakin tehtäviä. Satunnaiset epäonnistumiset eivät myöskään horjuta vaatimustasoa. Alisuoriutuminen taas uhkaa heikolla itsetunnolla varustettua lasta, koska häntä vaivaa pelko epäonnistumisesta. Tällöin lapsi ei uskalla edes yrittää, koska hän ei usko onnistumisen mahdollisuuteen, eikä hän näin ollen välttämättä suoriudu tehtävistä kykyjään vastaavalla tavalla. Toisaalta heikon itsetunnon omaava lapsi voi kokea jatkuvaa näyttämisenhalua, mikä taas rohkaisee toimintaa. (Keltikangas-Järvinen 2003, 38–39.) Hyvän itsetunnon omaava lapsi siis uskaltaa tarttua

haasteisiin ja toteuttaa omia unelmiaan. Tämä on yhteydessä itsensä toteuttamisen mahdollisuuteen, jolloin lapsi uskaltaa toteuttaa itseään eikä liiaksi pelkää epäonnistumista tai naurunalaiseksi joutumista.

Keltikangas-Järvisen (2003, 40) mukaan itsetuntoa voidaan pitää jopa koulunesteyksen tärkeimpänä selittäjänä. Keltikangas-Järvinen viittaa tutkimukseen, jossa verrattiin kahta lapsiryhmää. Molemmat olivat yhtä lahjakkaita, mutta toisen ryhmän lapset eivät uskoneet onnistumisen mahdollisuuksiinsa. Näillä lapsilla oli matalampi vaatimustaso kuin muilla lapsilla, ja he uskoivat, että opettajalla on vaatimattomammat odotukset heitä kohtaan. Ajan kuluessa heikon itsetunnon omaavien lasten arvosanat alkoivat laskea ja saavuttivat lopulta sen tason, mitä he itseltään alussa uskalsivat odottaakin. Tämä taso oli kuitenkin huomattavasti matalampi kuin mihin he olisivat pystyneet. Tätä nimitetään itseään toteuttavaksi ennusteeksi, ja tällaiset lapset luovat koululle haasteen vaikean tunnistettavuutensa vuoksi. (Keltikangas-Järvinen 2003, 40–41.)

3 SELVIYTYMISKEINOT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää, millaisia tiedostettuja keinoja 12-vuotiaat käyttävät kohdatessaan vastoinkäymisen. Tutkimuksen pääpaino on kuitenkin hyvän elämän tutkimisessa, joten sen sisältämien asioiden taustoittaminen on saanut tutkimuksessa enemmän tilaa. Tässä tutkimuksessa ei myöskään tarkastella elämän suuria muutostilanteita tai traumaattisia kokemuksia, vaan arkipäivän tavallisia vastoinkäymisiä. Haasteiden kohtaamisessa käytettävistä menetelmistä on seuraavassa luotu katsaus.

Selviytymiskeinoja ja niiden käyttöä on tutkittu paljon. Tutkimuskentän ongelmana on pidetty sitä, ettei yhtä yleisesti hyväksyttyä tapaa kuvata selviytymistä ole löydetty, vaan tutkijat ovat luoneet runsaasti omia teorioitaan. (Nurmi 2009, 112.) Selviytymisellä tarkoitetaan toimintaprosessia, joka vähentää tai poistaa tehokkaasti fyysistä tai psyykkistä uhkaa. Se auttaa sekä itseä että muita hallitsemaan tilannetta. (Ayalon 1995, 12.) Psyykkisten selviytymiskeinojen ja puolustusmekanismien tehtävänä on ”suojella psyykkistä eheyttä ulkoisilta vaaroilta ja sisäiseltä ahdistukselta”. Psyykkiset suojausmekanismit ovat pääosin tiedostamattomia ja kiinteä osa persoonallisuutta. (Punamäki & Puhakka 1995, 119.) Selviytymiskeinojen käyttäminen on monimutkainen ja moniulotteinen prosessi, joka liittyy sekä ympäristön vaatimuksiin ja voimavaroihin että persoonaan. Selviytymiskeinot liittyvät kiinteästi myös tunteisiin ja niiden säätelyyn stressiprosessin aikana. Selviytymiskeinot voivat liittyä tiettyyn tilanteeseen, ja ne voivat muuttua ajan myötä. Niitä voidaankin kehittää harjoittelun avulla. (Feldt & Metsäkangas 2009, 100–102.)

Myös luoteenpiirteet voivat toimia tehokkaina voimavaroina epävakaisissa olosuhteissa. Nämä persoonallisuuden pysyvät piirteet suuntaavat ihmisen menes-

tyksellistä selviytymiskeinojen käyttöä erilaisissa tilanteissa (Feldt & Mäkikangas 2009, 102). Kobasa (1985) esittää määritelmän henkilölle, joka selviytyy sairastumatta stressistä. Tämän henkilön luonnetta kuvaa käsite sitkeys. Sitkeän luonteen omaavia henkilöitä voidaan kuvata kolmen määritelmän avulla. Ensimmäkin he uskovat pystyvänsä itse kontrolloimaan omaa elämäänsä. Sitkeän luonteen omaavat ihmiset ovat myös sitoutuneita elämänsä eri osa-alueisiin. Tällöin ihmisellä on syitä olla antamatta periksi ja asioita, jotka auttavat jaksamaan. Kolmas kuvaava määritelmä on, että sitkeän luonteen omaavat henkilöt kokevat muutoksen positiivisena haasteena. Tällöin ihminen on avoin muutoksille, tutkii ympäristönsä ilmiöitä aktiivisesti ja on täten paremmin valmistunut kohtaamaan yllättäviä tilanteita. (Kobasa 1985, 176–178.) Ihminen tarkastelee ja yrittää ymmärtää ympäristönsä tapahtumia jatkuvasti. Tilanteen tulkinta siis vaihtelee joka hetki, ja siihen vaikuttavat sekä yksilön sisäiset että ympäristöön liittyvät seikat. Selviytymiskeinot eivät siis ole muuttumattomia, vaan ne elävät tilanteen mukana ja pyrkivät monimutkaisten vuorovaikutusten kautta ratkaisemaan kulloisenkin tilanteen ainutlaatuisesti. (Lazarus 1985, 162.)

Feldt ja Mäkikangas (2009) esittelevät Richard S. Lazaruksen kognitiivista teoriaa. Teoria kohdistuu ihmisen toimintaan ja ajatuksiin stressitilanteissa. Lisäksi se tutkii, miten ihmisen ajatukset ja toiminnot muuttavat tilannearviota prosessin edetessä. Teoria jakautuu kahteen tasoon, joita ovat primaarinen ja sekundaarinen taso. Primaarissa arvioinnissa ihminen pohtii stressitekijän merkitystä ja arvioi sen haitallisuusasteen. Tämä arviointi tuottaa joko kielteisiä tunteita (suru, viha, ahdistus) tai myönteisiä tunteita (innostus), riippuen koetaanko stressitekijä uhaksi vai mahdollisuudeksi. Sekundaarissa arvioinnissa puntaroidaan mahdollisia selviytymiskeinoja, jotka auttavat selviämään tilanteesta. (Feldt & Mäkikangas 2009, 94–95.) Lazarus (1976) jakaa nämä selviytymiskeinot ongelmasuuntautuneisiin ja tunnesuuntautuneisiin. Ongelmasuuntautuneet selviytymiskeinot tarkoittavat ihmisen aktiivista pyrkimystä ratkaista stressaa-

va tilanne. Mikäli yksilö arvioi vastoinkäymisen olevan edessä, hän voi yrittää valmistautua siihen etukäteen. Esimerkiksi välttääkseen epäonnistumisen kohteessa, hänen tulee opiskella etukäteen. Vaaraa voidaan lähestyä myös aggressiivisesta näkökulmasta, jolloin joko puolustaudutaan konkreettista vaaraa vastaan tai etsitään syntipukki. Uhkaava tilanne voidaan yrittää myös välttää tai vain hyväksyä vastoinkäymisen olemassaolo. Tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot taas tarkoittavat stressitilanteen aiheuttamien epämiellyttävien tunteiden lievittämistä, jolloin toiminta ei kohdistu suoraan ongelmatilanteeseen. Tällaisia keinoja voivat olla esimerkiksi tunteiden purkaminen, tuen etsiminen muilta ihmisiltä, tilanteen välttely tai itseen kohdistuvat syytökset. (Lazarus 1976, 74–85, Feldt & Mäkikangas 2009, 94–95.) Uhkaavalta tilanteelta suojaavat myös defenssimekanismit. Siinä missä Lazaruksen kognitiivinen teoria huomioi ihmisten aktiivisen toiminnan vastoinkäymistä vastaan, defenssimekanismit toimivat tiedostamatta. (Lazarus 1976, 85–86). Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuitenkin käsitellä tiedostettuja toimintatapoja haasteen kohdatessa, joten defenssimekanismia ei tässä tutkimuksessa käsitellä.

Epäonnistuminen ja haasteiden kohtaaminen saattavat horjuttaa myös itsetuntoa. Keltikangas-Järvinen (2003) esittelee viisi erilaista itsetuntoa suojaavaa keinoa. Ensimmäiseksi epäonnistumisen negatiivisia seurauksia vähennetään usein selittämällä epäonnistumisen syytä, jolloin epäonnistumisen ajatellaan johtuvan yksilöstä itsestään riippumattomasta tekijästä. Itsetuntoa voidaan suojata myös arvioimalla epäonnistumisen kohteena olevan asian tärkeys uudelleen. Hyvän itsetunnon omaava henkilö pystyy epäonnistumisen kohdatessaan toteamaan, ettei asia ollutkaan kovin tärkeä. Tällöin epäonnistumista yritetään pienentää mitätöimällä asian merkittävyyttä. Kolmantena keinona ihminen voi tukea itsetuntoaan ”valikoivan vertaamisen” avulla. Tällöin epäonnen sattuessa ihminen vertaa itseään muihin itselleen suotuisalla tavalla. Hän saattaa esimerkiksi etsiä muiden ihmisten huonoja puolia tai liioitella hänen kanssaan epäon-

nistuneiden ihmisten määrää. Neljäntenä keinona on käyttäytymisen muutos. Tällöin hyvän itsetunnon omaava henkilö kykenee joko torjumaan ja unohtamaan negatiivisen kokemuksen tai vähättelemään sen merkitystä. Tällöin negatiivisten kokemusten seurauksia ei koeta kovinkaan vakaviksi. Viidentenä keinona on itsevarma käyttäytyminen, jolloin ihminen yrittää peittää epävarmuuttaan korostetun itsevarmalla esiintymisellä. Hyvän itsetunnon omaava henkilö pystyy selviytymään koettelemuksestaan menestyneesti käyttämällä näitä keinoja. Huonon itsetunnon omaavan henkilön kohdalla tapaus on pulmallisempi, koska hänellä ei ole vastaavanlaisia suojakeinoja käytettävänä. Huonon itsetunnon omaava henkilö suurentele epäonnistumisen kokemustaan, ja liittää sen omaa itseään koskevaksi. (Keltikangas-Järvinen 2003, 44–49.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimusasetelma ja -kysymykset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kuudesluokkalaisten oppilaiden käsityksiä 12-vuotiaan lapsen hyvästä elämästä. Lisäksi tutkittiin sitä, millaisia tiedostettuja selviytymiskeinoja he käyttävät kohdatessaan tavallisia arkipäivän vastoinkäymisiä. Tutkimuskysymykset kumpusivat positiivisen psykologian peruslähtökohdasta, hyvän elämän tutkimisesta. Ennen kuin voidaan ymmärtää ihmisten pyrkimystä hyvään elämään, tulee ihmisiltä itseltään kysyä hyvän elämän sisällöstä (Scollon ym. 2011, 2). Oletuksena oli, että hyvän elämän aiheet näkyisivät lasten toiminnassa heidän etsiessään keinoja selviytyä haasteesta. Tutkimus haluttiin kohdistaa lasten omiin käsityksiin, koska lasten kuuleminen ja heidän aktiivisuutensa korostaminen on hyvin tärkeää (Bardy 2009, 29, Miettinen & Väänänen 1998, 69–70).

Tutkimuksessa pyrin löytämään vastaukset seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Mitä hyvä elämä sisältää kuudesluokkalaisten mielestä?
2. Millaisia tiedostettuja keinoja kuudesluokkalaiset käyttävät selviytyäkseen arkipäivän vastoinkäymisistä?

4.2 Tutkimuskohde

Valitsin kuudesluokkalaiset tutkimuskohdeksi, koska halusin valita tutkimusjoukon alakouluikäisten joukosta. Kuudesluokkalaiset pystyvät ilmaisemaan it-

seään kirjallisesti hyvin, ja uskoin saavani heiltä mahdollisimman monipuolisia näkemyksiä hyvästä elämästä. Aineistonhankintamenetelmä tulisikin sovittaa lapsen itseilmaisun tyyliin ja määrään sekä ajattelun kehitysvaiheeseen (Aarnos 2010, 173; Ahonen 1994, 123). Lisäksi alakouluikäisten tutkiminen tuntui luonnolliselta, koska opiskelen luokanopettajaksi. Tutkittaessa lasten arkielämää, voidaan kuitenkin kyseenalaistaa lapsen biologinen ikä yksilön elämän määrittäjänä (Keltikangas-Järvinen 2003, 104; Miettinen & Väänänen 1998, 71). Tutkimustulosten arvioinnissa tulisikin ottaa huomioon lasten yksilöllinen kehitysrytmi. Aineistosta tulisi etsiä sekä yleisesti lapsuuteen kuuluvia asioita että yksilöllisiä seikkoja, jotka liittyvät lasten erilaisiin kehitysrytmeihin, kasvuympäristön ja persoonallisuuden eroihin (Aarnos 2010, 182.) Tutkimuksessa ei ole tarkoitus selvittää, elävätkö kyseisen tutkimusryhmän lapset hyvää elämää vai eivät. Sen sijaan tarkoituksena on selvittää lapsen näkemyksiä siitä, millaista 6.-luokkalaisen hyvä elämä heidän mielestään on.

Keräsin tutkimusaineiston keväällä 2011 erään koulun kuudennessa luokassa Etelä-Pohjanmaalla. Sain tutkimukseen luvan koulun rehtorilta. Lisäksi oppilaiden huoltajat saivat tutkimustani koskien tutkimuslupapyyynnön, jossa esittelin lyhyesti tutkimukseni aiheen ja pyysin vastaamaan, saako lapsi osallistua tutkimukseeni. Luokan kaikki oppilaat osallistuivat tutkimukseen, jolloin tutkimusjoukon koko oli 20 oppilasta, joista 12 tyttöä ja 8 poikaa.

Alussa esittelin itseni ja kerroin perustietoa tutkimuksestani. Tämän jälkeen jaoin oppilaille kysymykset ja vastauspaperin. Tutkimuslomake sisälsi kaksi avointa kysymystä (liite 1), joihin jokainen oppilas vastasi. Kävimme ensin kysymykset yhdessä läpi, jolloin pyrin varmistamaan, että kaikki olivat ymmärtäneet ne. Painotin oppilaille, ettei kysymyksiin ole oikeita tai vääriä vastauksia, vaan jokaisen omat mielipiteet ja ajatukset ovat tutkimuksen kannalta tärkeitä. Oppilaat kirjoittivat vastauksiaan suunnilleen 30 minuutin ajan. Vastaukset kir-

joitettiin nimettöminä. Taustatietona kysyttiin ainoastaan vastaajan sukupuolta, koska haluttiin selvittää, onko vastauksista löydettävissä yhtäläisyyksiä eri sukupuolten välillä. Olin läsnä luokassa koko kirjoitusprosessin ajan, joten oppilailla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä, mikäli jokin asia olisi jäänyt epäselväksi. Vaikutti siltä, että oppilaat osallistuivat tutkimukseen tosissaan. Tunnelma luokassa oli rauhallinen, ja kukin oppilas kirjoitti vastaustaan itsenäisesti ja tehtävään paneutuen. Kaikki vastaukset olivat tutkimukseen soveltuvia, eikä yhtään vastausta tarvinnut hylätä.

4.3 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusstrategian ja yksittäisten tutkimusmetodien valinta riippuu tutkimustehtävästä (Hirsjärvi ym. 2004, 123). Tutkittaessa merkitysrakenteita, eli miten ihmiset hahmottavat ja järjestävät erilaisia asioita, tulee aineistona olla tekstiä, jossa tutkittavat kertovat asioista omin sanoin, eivätkä valitse tutkijan valmiiksi jäsentämistä vastausvaihtoehdoista (Alasuutari 2011, 83). Tutkimuksessani oli tärkeää antaa lasten äänen kuulua aineistosta. Toteutin tämän laatimalla kaksi avointa kysymystä. Avointen kysymysten avulla voidaan löytää näkökulmia, joita tutkija ei ole osannut ajatella etukäteen. Lisäksi avoimet kysymykset antavat tutkittavalle mahdollisuuden kertoa, mitä hänellä todella on mielessään. (Hirsjärvi ym. 2004, 188–190; Valli 2010, 126.) Pysin muodostamaan kysymykset mahdollisimman yksinkertaisiksi välttääkseni mahdollisia väärintulkintoja. Avoimet kysymykset antoivat vastaajille mahdollisuuden kertoa juuri heidän omista mielipiteistään, joita ei välttämättä muuten olisi osattu kysyä. Selkeä kysymyksenasettelu antoi vastauksille aiheen, mutta muuten vastauksen luominen riippui ainoastaan vastaajan omista mielipiteistä ja antoi tilaa hänen henkilökohtaisille ajatuksilleen.

Valitessani tutkimusmenetelmää, otin huomioon myös tutkimukseni viitekehystenä olevan positiivisen psykologian näkökulman. Positiivinen psykologia on kiinnostunut hyvän elämän tutkimisesta. Ennen kuin ihmisten pyrkimyksiä hyvää elämää kohti voidaan ymmärtää, heiltä itseltään tulee kysyä hyvän elämän sisällöistä (Scollon ym. 2011, 2).

4.3.1 Laadullinen tutkimus.

Laadullisen tutkimuksen kohteena on yleensä elämismaailma, jolla tarkoitetaan ihmistä ja ihmisen maailmaa. Elämismaailma on yksilön, yhteisön, sosiaalisen vuorovaikutuksen ja arvotodellisuuden kokonaisuus. (Varto 1992, 23.) Tämän tutkimuksen tutkimuskohde liittyy lasten käsityksiin elämismaailmastaan. Laadullisten ja aineistolähtöisten menetelmien avulla voidaan välittää ”lapsen ääni” tutkijoille. Lisäksi näiden menetelmien avulla voidaan selvittää lapsen arkielämän moninaisuutta ja kompleksisuutta laajemmin kuin kokeellisten survey-tutkimusasetelmien avulla. (Miettinen & Väänänen 1998, 74.) Tällä tutkimuksella haluttiin nimenomaan saada lasten ääni kuuluviin, joten laadullinen tutkimus oli luonteva lähestymistapa.

Laadulliselle tutkimukselle on ominaista sen ilmaisullinen rikkaus, monitasoisuus ja kompleksisuus (Alasuutari 2011, 84). Laadullisen tutkimuksen tutkimustavat ovat hyvin monipuolisia, koska myös tutkimuksessa käytettävät aineistot voivat olla hyvin monimuotoisia. Esimerkiksi haastattelut, päiväkirjat ja erilaisia tarkoituksia varten tuotettu kuvallinen tai kirjallinen materiaali voi toimia laadullisen tutkimuksen aineistona. (Eskola & Suoranta 2008, 15–16.) Tutkijalta vaaditaan tutkimuksellista mielikuvitusta tutkimusmenetelmien ja kirjallisten ratkaisujen suhteen (Eskola & Suoranta 2008, 20).

Laadullinen aineiston on ”pala tutkittavaa maailmaa”, jolloin sen jokaisen särmän tutkiminen olisi haasteellista, mutta joka kuitenkin tarjoaa lähtökohdan monenlaiselle tarkastelulle (Alasuutari 2011, 87). Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Vaikka todellisuus on moni-nainen, sitä ei pidä pilkkoa mielivaltaisesti osiin, vaan kohdetta tulisi pyrkiä tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi ym. 2004, 152.) Laadullinen tutkimus ei tähtää tilastollisiin yleistyksiin, vaan tärkeää on pyrkiä kuvaamaan tapahtumaa, ymmärtämään toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta ilmiöstä (Eskola & Suoranta 2008, 61).

Aineistosta on mahdollista löytää monensuuntaisia suhteita, koska tapahtumat muovaavat toisiaan jatkuvasti (Hirsjärvi ym. 2004, 152). Aineiston koolla ei laadullisessa tutkimuksessa ole välitöntä vaikutusta tai merkitystä tutkimuksen onnistumisen kannalta. Puhutaan kuitenkin aineiston kylläntymisestä, jolloin aineistoa tulee olla tarpeeksi tuomaan esiin tutkimuskohteen teoreettisen peruskuvion. Tämä saavutetaan, kun aineisto alkaa toistaa itseään, eikä uusia näkökulmia enää esiinny. Aineiston tulee toimia tutkijan apuna käsitteellisen ymmärryksen luomisessa tutkittavasta ilmiöstä. (Eskola & Suoranta 2008, 62–63.)

4.3.2 Fenomenografinen tutkimus

Tutkimuksessani käytän fenomenografista lähestymistapaa, joka soveltuu hyvin lasten tutkimiseen (Aarnos 2010, 180). Fenomenografia pohjautuu sanoista ”ilmiö” ja ”kuvata”, joten fenomenografia tutkii ympäröivän maailman ilmentymistä ja rakentumista ihmisen tietoisuudessa (Ahonen 1994, 114). Menetelmän tavoitteena on analysoida, kuvailla ja ymmärtää ihmisten käsityksiä ilmiöistä ja niiden välisistä suhteista. Tuloksinan kohteeksi muodostuvat täten ih-

misten käsitykset todellisuudesta. Arkikäsitteitä tutkimalla voidaan ymmärtää esimerkiksi lasten tulkintoja todellisuudesta. (Miettinen & Väänänen 1998, 79; Nummenmaa & Nummenmaa 1998, 65–67.) Näin lasten käsitysten tutkiminen tarjoaa myös mahdollisuuden ammatilliseen kehittymiseen heidän kanssaan työskenteleville aikuisille (Aarnos 2010, 183). Lasten käsitysten tiedostamisesta on siis hyötyä kaikille lasten kanssa toimiville. Esimerkiksi kun opettajat tiedostavat lasten käsitykset, he pystyvät huomioimaan ne omaa opetusta suunnitellessaan.

Ahosen (1994) mukaan fenomenografiassa käsitteellä tarkoitetaan kokemuksen ja ajattelun avulla muodostettua kuvaa jostain ilmiöstä. Käsite rakentuu siis maailmasta saadun kokemuksen perusteella. On tärkeää tehdä ero käsitteen ja mielipiteen välille. Käsite on muotona pysyvämpi, se on tiettyjen perusteiden mukaisesti rakennettu kuva jostain asiasta. Käsitteensä varassa ihminen jäsentää uutta asiaa koskevaa tietoa. Käsitteet ovat tietorakenteita, jotka voivat kehittyä. (Ahonen 1994, 116–118.) Fenomenografisen lähestymistavan mukaan ihminen on tietoinen olento. Hän rakentaa ilmiöistä käsitteitä itselleen, ja kykenee ilmaisemaan nämä käsitteet kielellisesti. (Ahonen 1994, 121–122.)

Samaa ilmiötä koskevat käsitteet ovat kuitenkin erilaisia eri ihmisillä, ja fenomenografia on kiinnostunut näistä sisällöllisistä eroista. Nämä erot johtuvat enimmäkseen kokemustaustasta, eivät välttämättä henkilön ikäkaudesta. Käsitteitä ei kuitenkaan ole syytä asettaa paremmuus- tai kehittyneisyysjärjestykseen. (Ahonen 1994, 114–119.) Saadusta aineistosta pyritään etsimään käsitysten samanlaisuuksia ja erilaisuuksia, joiden perusteella muodostetaan erilaisia kuvauskategorioita (Nummenmaa & Nummenmaa 1998, 66). Tutkimuksessani selvitin 12-vuotiaiden lasten käsitteitä hyvän elämän lähteistä. Jokaisella on oma käsite hyvästä elämästä ja siihen kuuluvista asioista, mutta käsitysten taustalla on varmasti myös paljon yhteneväisyyksiä.

Ahonen (1994) huomauttaa, että fenomenografia on aikaisemmin pohjautunut kognitiiviseen oppimiskäsitykseen. Sen mukaan henkilö kehittää itselleen ajatusrakenteita, skeemoja, kokemusten ja vuorovaikutuksen kautta saadusta informaatiosta. Fenomenografisella tutkimuksella on myös yhteyksiä fenomenologiseen filosofiaan, joka taas keskittyy ihmisen kokemuksiin maailmasta. Ihmisellä onkin tarve jäsentää maailmansa ja suhteuttaa kokemukset toisiinsa, mikä perusteella hän pystyy tekemään tarkoituksenmukaisia toimintapäätöksiä (Ahonen 1994, 116, 121, 132.)

4.3.3 Lapsuustutkimus

Lapsuustutkimuksen lähtökohtana on pyrkimys tasa-arvoon ja oikeudenmukaisuuteen sekä lasten yhteiskunnallisen aseman parantaminen. Lapsuus ei ole irrallinen elämänvaihe, vaan esimerkiksi päivähoito- ja koulujärjestelmän kautta lapsuus jäsentää yhteiskunnan toimintaa. Lapsuutta tulisikin käsitellä yhteiskuntaan integroituneena sisältönä ja yhteiskunnan rakenteeseen sisältyvänä ilmiönä. (Miettinen & Väänänen 1998, 71.)

Lapsuustutkimuksessa lapset nähdään aktiivisina toimijoina, jotka vaikuttavat omaan elämäänsä. Lasten aktiivisuuden korostaminen nostaa heidät tutkimuksen subjekteiksi. (Miettinen & Väänänen 1998, 69–70.) Lasten osallisuutta tulisi tarkastella tässä hetkessä olevana ilmiönä, eikä ajatella lapsia tulevaisuuden aikuisina (Bardy 2009, 29). Lapsen osallisuuteen sisältyykin vastavuoroisuutta ja molemminpuolista vuorovaikutusta. Aikuisten ei pitäisi puhua vain lasten osallisuudesta, vaan heidän tulisi luoda osallistumisen mahdollisuuksia ja edistää vuorovaikutusta. (Vornanen 2001, 36–37.)

Tutkimukseni kannalta on merkittävää tutkia lasten omia käsityksiä hyvän elämän lähteistä. Hyvän elämän kokemukset liittyvät onnellisuuteen (Allardt 1980, 35), joten oli tarkoituksenmukaista tutkia subjektiivisia käsityksiä. Lapsuustutkimuksen tarkoituksena on tuoda lasten kokemukset esiin ja antaa tilaa heidän asioille antamilleen merkityksille. Näin päästään selvittämään lasten todellisuutta ilman aikuisten käsityksiä lapsuuden olemuksesta. (Miettinen & Väänänen 1998, 79.) Lapsi saa usein ensikosketuksensa tutkimusmaailmaan tutkijan vieraillessa koulussa. Kokemuksen perusteella lapsi rakentaa kuvaa tutkijasta ja tutkimustyöstä. Tämän vuoksi on tärkeää, että lapsiystävällisyydestä ja tutkimuksen etiikasta huolehditaan koko tutkimuksen ajan. Tutkimukseen osallistumisen tulee olla lapselle miellyttävä kokemus, eikä se saa häiritä lapsen koulunkäyntiä. Päinvastoin, luokanopettaja voi jopa hyödyntää tutkimuksen aihepiiriä myöhemmässä opetuksessaan, jolloin tutkimus saadaan linkittymään lasten arkielämään. (Aarnos 2010, 172–173, Miettinen & Väänänen 1998, 74–75.)

4.4 Aineiston analyysi

Laadullisen aineiston analyysi on uusien merkitysten rakentamista aineistoa järjestämällä. Analyysin tarkoituksena on luoda selkeyttä aineistoon ja tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Aineisto tulee järjestää sellaiseen muotoon, että siitä voidaan löytää vastaukset tutkimusongelmiin. (Eskola & Suoranta 2006, 137, 150–225.) Analyysivaiheessa on huomioitava, että eri analyysitavat kietoutuvat toisiinsa. Laadullisen aineiston rikkautena voidaankin pitää erilaisten analysointitapojen runsautta. (Eskola & Suoranta 2006, 161.)

Käytin tutkimuksessani teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi sopii hyvin laadulliseen tutkimukseen ja sen avulla voidaan tehdä monenlaista tut-

kimusta. Analyysin tarkoituksena on luoda selkeä sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Aineisto pyritään järjestämään selkeään ja tiiviiseen muotoon, kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Ennen analyysin aloittamista on tärkeää tutustua aineistoon perinpohjaisesti. Aineistoa tulee lukea läpi useita kertoja. Analyysivaiheessa tutkijalla täytyy olla vankka käsitys siitä, mitä hän aikoo tutkia ja kaikki muu on jätettävä aineistosta syrjään. Teoriaohjaavassa analyysissä jokin tietty teoria tai malli voi toimia apuna analyysin etenemisessä. Teoriaa ei ole tarkoitus testata, vaan tarkoituksena on uusien ajatusurien aukominen. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 93–99, 151.) Tässä tutkimuksessa mallina toimivat Allardtin (1980) hyvinvointimalli ja Lazaruksen (1976) määritelmä selviytymiskeinoista. Näitä malleja verrataan aineistosta nousseisiin lasten käsityksiin. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä tutkija yhdisteleekin valmiita malleja ja aineistoa toisiinsa (Eskola & Suoranta 2006, 99).

Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee kolmen vaiheen mukaan. Ensimmäinen vaihe on aineiston redusointi eli pelkistäminen, jolloin aineistosta karsitaan tutkimuksen kannalta epäolennainen aines pois. Pelkistäminen voi tapahtua joko informaation pilkkomisella osiin tai tiivistämisellä. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 110–112.) Tutkimuksessani pelkistin aineistoa etsimällä tutkimuskysymyksiä vastaavia ilmaisuja, jotka alleviivasin erivärisillä kynillä. Sisällönanalyysin seuraavassa vaiheessa nämä aineistosta koodatut alkuperäisilmaisut käydään tarkasti läpi, minkä jälkeen ne ryhmitellään eli klusteroidaan. Tällöin tarkoituksena on etsiä käsitteitä, jotka kuvaavat samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Tämän jälkeen samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi. Kolmantena vaiheena on aineiston abstrahointi eli teoriaan sitominen. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 112–115.)

12-vuotiaiden hyvää elämää koskevasta aineistosta löydettyjen yhtäläisyyksien perusteella muodostui kuusi erilaista kuudesluokkalaisten hyvän elämän muo-

dostavaa teemaa. Nämä teemat ovat koti, perhe ja kasvuympäristö, vertaissuhteet, koulu, harrastukset ja vapaa-aika, terveelliset elämäntavat ja liikunta sekä luonteenpiirteet. Toisen kysymyksen aineiston perusteella muodostui kolme teemaa, joihin liittyviä asioita 12-vuotiaat käyttivät selviytyäkseen haasteista.

Määrällistä analyysiä voidaan soveltaa myös laadulliseen aineistoon (Eskola & Suoranta 2008, 164; Tuomi & Sarajärvi 2006, 117). Aineistoa käsiteltiin myös sisällön erittelyn keinoin. Tällöin laskettiin, kuinka monta tiettyyn teemaan liittyvää mainintaa aineistosta löytyy. Mainintojen lukumäärien perusteella muodostettiin taulukot erikseen tyttöjen ja poikien vastausten osalta. Tällöin on mahdollista verrata tyttöjen ja poikien vastausten jakaantumista eri teemojen kesken. Alasuutarin (2011) mukaan tapausten laskemisessa ei kuitenkaan ole vielä kysymys kvantitatiivisesta analyysistä, vaan taulukointi tarjoaa kätevän tavan kvalitatiivisen aineiston esittämiseen. Lisäksi se osoittaa aineiston systemaattista käyttöä. (Alasuutari 2011, 193.)

Tulosten analysoinnin jälkeen on tärkeää suorittaa tulosten tulkinta, jolloin saatuja tuloksia pohditaan ja niistä tehdään johtopäätöksiä. Tulosten analyysin kautta pyritään synteisiin, jolloin analyysia varten pilkotusta aineistosta palataan suurempaan kokonaisuuteen. Synteesissä kootaan pääseikat yhteen ja pyritään esittämään selkeät vastaukset tutkimuskysymyksiin. Synteesin perusteella laaditaan johtopäätöksiä tulosten merkityksestä tutkimusalueella ja laajemmassa yhteydessä. (Hirsjärvi ym. 2004, 213–215.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tulkinta on kaksivaiheista. Ensimmäisen asteen tulkintana pidetään tutkittavien henkilöiden tulkintoja arkipäivän ilmiöistä. Tutkijan tehtävänä on jatkaa näiden ensiasteisten tulkintojen työstämistä ja antaa niille uusia merkityksiä. Tätä kutsutaan toisen asteen tulkinnaksi, joten tutkittava ongelma on tulkittavana kahteen kertaan. (Eskola & Suoranta 2008, 148.)

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Käsityksiä hyvästä elämästä

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia käsityksiä kuudesluokkalaisilla oppilailla on 12-vuotiaan hyvästä elämästä. Lisäksi pyrittiin selvittämään niitä tiedostettuja keinoja, joita kuudesluokkalaiset käyttävät selviytyäkseen arkipäivän vastoinkäymisistä. Vastauksia näihin kysymyksiin etsittiin kahden avoimen kysymyksen avulla, jolloin mahdollistettiin lapsen oman äänen kuuluminen tutkimusaineistossa.

Vastaukset olivat keskimäärin vähän alle sivun pituisia, mutta pituudet vaihtelivat alle puolesta sivusta yli sivun mittaisiin teksteihin. Jokainen oppilas oli vastannut molempiin kysymyksiin asiallisesti, eikä yhtään vastausta tarvinnut hylätä. Vastausten sisällöstä, pituudesta ja kirjoitustyylistä saattoi päätellä, että aihe oli monille mieluista ja he olivat mahdollisesti pohtineet samankaltaisia asioita aiemminkin muissa yhteyksissä. Toiset oppilaat olivat kirjoittaneet hyvin pohdiskelevan ja pitkän tekstin, jossa he esittelivät useita näkökulmia aiheeseen liittyen ja perustelivat ne hyvin. Näistä vastauksista huokui vastaajan kiinnostus aihetta kohtaan ja mahdolliset aikaisemmat pohdinnat. Toiset oppilaat taas olivat tyytyneet pääosin luettelemaan esimerkiksi hyvään elämään kuuluvia asioita, ja perustelleet ainoastaan joitain kohtia.

Aineistossa oli huomattavissa tiettyjen teemojen toistuminen suurimmassa osassa vastauksista. Näitä teemojen esiintymisiä ja tarkempia sisältöjä tarkastelen seuraavissa luvuissa.

Aineistossa esiintyi yhteensä 159 mainintaa hyvään elämään kuuluvista asioista. Vastausten runsautta selittää se, että monet vastaajat nostivat samasta teemasta esiin useita toisistaan eroavia asioita. Lisäksi jokainen vastaaja nosti esiin monta eri teemaa. Taulukossa 1 on kuvattu eri teemojen saamat maininnat tyttöjen ja poikien vastauksissa. Tyttöjen ja poikien vastausten perusteella taulukossa on lihavoitu kolme suosituinta teemaa.

Taulukko 1. Hyvän elämän lähteet

Teema hyvän elämän lähteenä	Tyttöjen vastaukset (lkm)	Poikien vastaukset (lkm)
Vertais- ja ystävyysuhteet	17	10
Perhe (vanhemmat, sisarukset, suku)	16	2
Koulu, läksyt	16	8
Luonteenpiirteet	13	5
Koti, oma huone fyysisenä ympäristönä	11	2
Harrastukset ja vapaa-aika	8	10
Päihteettömyys, nuhteettomuus	11	1
Terveellinen ruoka	6	4
Liikunta	6	3
Henkinen jaksaminen	5	1
Lemmikit	2	1
Riittävä yöuni	1	0
Yhteensä	112	47

Tyttöjen vastauksia oli 112 kappaletta. Tytöt olivat esittäneet yhteensä 12 erilaista teemaa 12-vuotiaan hyvään elämään kuuluvista asioista. Eniten mainintoja sai vertais- ja ystävyysuhteiden merkitys hyvän elämän lähteenä (17 mainin-

taa). Vertaissuhteella tarkoitetaan suhdetta samanikäiseen ja suhteellisen samassa kehitysvaiheessa olevaan lapseen. Toiseksi eniten mainintoja keräsivät perhe ja kouluun liittyvät asiat (16 mainintaa). Näiden jälkeen eniten mainintoja sai luonteenpiirteiden merkitys hyvän elämän kannalta (13 mainintaa). Seuraavaksi suosituimmaksi teemaksi nousi koti ja muu fyysinen ympäristö sekä päihteen ja nuhteeton elämäntapa (11 mainintaa).

Poikien vastauksia oli 47 kappaletta. Poikien vastauksista nousi yhteensä 11 erilaista teemaa hyvän elämän kuvaajana. Tärkeimmiksi asioiksi koettiin vertais- ja ystävyysuhteet sekä harrastukset ja vapaa-aika (10 mainintaa). Näiden jälkeen eniten mainintoja keräsivät kouluun liittyvät asiat (8 mainintaa). Loput maininnat jakautuivat suhteellisen tasaisesti muiden kahdeksan teeman kesken.

5.1.1 Vertaissuhteet ja ystävyysuhteet

Vertaissuhteet ovat 12-vuotiaille hyvin tärkeitä ja se kävi ilmi myös vastauksista. Jokainen vastaaja oli maininnut ystävät tai kaverit hyvään elämään kuuluvaksi asiaksi. Yhdeksän vastaajaa perusteli ystävien tärkeyttä tarkemmin, mutta 11 tyytyi vain mainitsemaan heidän merkityksensä. Kavereiden ja ystävien kanssa pidetään hauskaa, harrastetaan, leikitään, rentoudutaan, heille kerrotaan murheista, heihin luotetaan ja heitä autetaan. Ystävät mainittiinkin vanhempien ohessa tärkeiksi henkilöiksi elämässä. Allardtin (1980, 256) mukaan ystävyysuhteet ovat tärkein muuttuja, kun selitetään onnen kokemista ja tarpeentyydytystä. Myös Kuusela & Minkkinen (1997, 84) havaitsivat kaveripiirin merkittävimmäksi osa-alueeksi kuudesluokkalaisten elämässä.

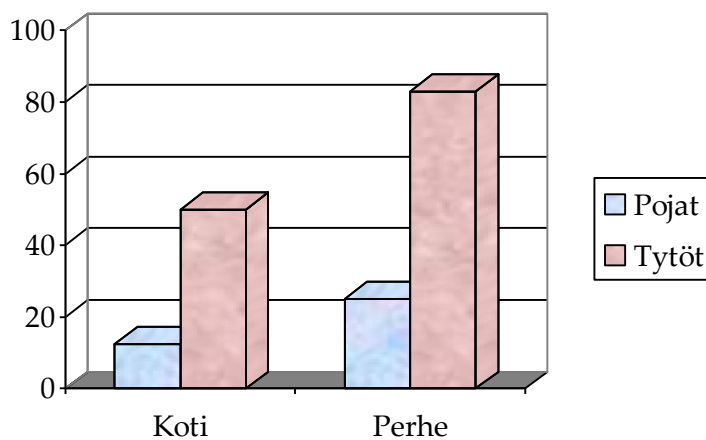
Ystäville pitäisi olla helppo puhua ja heidän tulisi kuunnella murheita. *”Hyvä elämä on myös mielestäni sitä, ettei tarvitse kantaa suura taakkaa tai kokea suuria vas-*

toinkäymisiä yksin. Hyvään elämään kuuluvat myös ystävät, joille voi kertoa kaiken” (tyttö6). Kavereiden kanssa vietetty aika myös piristää ja saa hyvälle tuulelle.

Vastaajat toivoivat, että heillä olisi paljon kavereita, mutta huomauttivat myös muutaman läheisemmän ystävän merkityksestä. Myös Carrin (2004) mukaan on hyväksi muodostaa syvä ystävyys suhde muutamien henkilöiden kanssa ja ylläpitää tuttavallisia suhteita suuremman ryhmän kanssa. (Carr 2004, 19–20.) Kavereille täytyy myös jäädä tarpeeksi aikaa, esimerkiksi harrastukset eivät saisi haitata liiaksi kavereiden kanssa vietettävää aikaa. Esimerkiksi eräs poika paheksui pidentyneiden koulupäivien ja raskaiden harrastusten vievän aikaa kavereiden tapaamiselta.

5.1.2 Koti, perhe ja kasvuympäristö

Kodin ja perheen (vanhemmat, sisarukset, sukulaiset) merkitys hyvän elämän lähteenä nousi esiin erityisesti tyttöjen vastauksista. Kodin merkityksen nosti esiin kuusi tyttöä ja perheen mainitsi jopa kymmenen tyttöä (kuvio 1). Pojista vain yksi mainitsi oman huoneen ja kaksi mainitsi perheen.



KUVIO 1. Kotiin ja perheeseen liittyvien mainintojen määrä sukupuolittain prosentteina, n=20, tyttöjä 12 ja poikia 8.

Vastaajien mukaan jokaisella ihmisellä pitäisi olla koti, tai vaihtoehtoisesti jokin muu paikka jossa rauhoittua ja oleskella. Kodin tulisi olla hyvä. Kotia ei yleensä kuvailtu erityisen tarkasti, vain sen olemassaolo mainittiin. Yhdessä vastauksessa nostettiin lapsen oman huoneen merkitys esiin: *"lapsella pitäisi myös olla oma huone, jossa voisi tehdä mitä haluaa"* (poika 3). Lisäksi yhdessä vastauksessa mainittiin yleisesti hyvän kasvuympäristön merkitys.

Viidessä vastauksessa nostettiin esiin ehjän perheen ihanne. Vastaajat ilmaisivat asian joko yhden kodin ihanteella tai vanhempien yhdessäololla. Yhdessä vastauksessa mainittiin lisäksi, että hänen kohdallaan vanhemmat eivät ole eronneet.

Se [hyvä elämä] on sitä, että kotona voi olla oma itsensä ja että perhe olisi koossa. (Tyttö 6)

Isän ja äidin pitäisi olla yhdessä, että voi kaikki tehdä jotain kivaa yhdessä. (Poika 3)

Sääntöjen ja rajojen merkitys nousi esiin kahdessa vastauksessa. Näiden mukaan vanhempien tulisi kotona tehdä selväksi tietyt säännöt ja rajat. Vanhempien tulisi kontrolloida esimerkiksi nukkumaanmenoajoja, ruokailuaikoja sekä tietokoneella tai television äärellä vietettyä aikaa. *"Kun vanhemmat osaavat pitää kuria kotona, ei lapsen elämä ala lipsua huonoon suuntaan"* (tyttö 5).

Vanhempien tärkeä rooli nousi esiin useista vastauksista. Perheenjäsenen tulisi ylipäättään olla hyvät suhteet. Vanhemmilta odotetaan hyvää vanhemmuutta, auttavaisuutta, huolenpitoa, lapsesta välittämistä ja lapsen pitäisi pystyä kertomaan heille huolistaan. Vanhempien tulisi tukea joka asiassa omaa lastaan.

Vanhemmille pitäisi pystyä kertomaan huolistaan, jos niitä olisi.

(Tyttö 1)

Vanhemmat pitäisivät hyvää huolta ja kuuntelisivat, kun on hätä tai tarvetta puhua jollekin. (Tyttö 5)

Vanhemmathan saavat itse päättää, millaisen mallin he antavat lapselleen. (Tyttö 5)

Vanhemmilta odotetaan myös lapsen tuntemista. Tämä käy ilmi esimerkiksi eräästä vastauksesta: *”olisi myös hyvä, että oma äiti, joka yleensäkin ostaa vaatteita lapselle, tietäisi mikä on 12-vuotiaan oikea vaatemaku”* (tyttö 10). Eräs poika piti myös viikkorahan saamista hyvään elämään kuuluvana asiana. Toisaalta eräs tyttö pohti: *”hyvää elämää tai onnea ei saa rahalla, tämä pitäisi tiedostaa”* (tyttö 6).

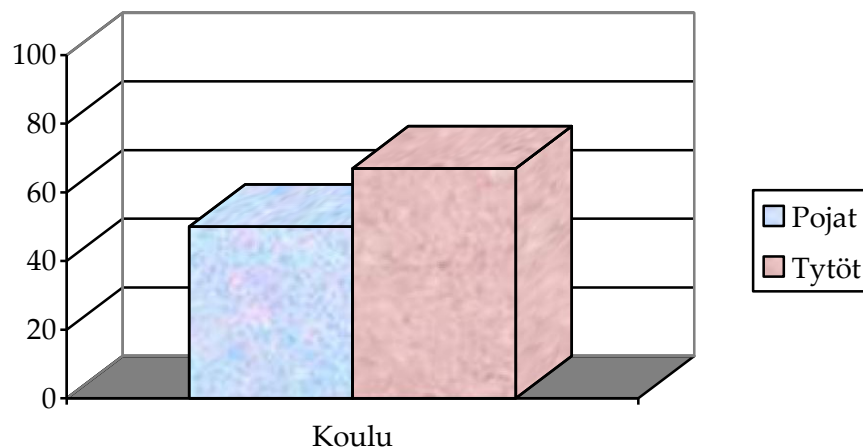
Helavirran (2006) tutkimuksen hyvän elämän tarinoissa maininnat vanhemmisesta ja perheestä olivat yleisiä toteamuksia asioiden kunnossa olemisesta. Maininnat liittyivät esimerkiksi vanhempien käyttäytymiseen, mielialaan tai keskinäisiin väleihin. Vanhempisuhteista kirjoittamista esiintyi enemmän seitsemäsluokkalaisten vastauksissa kuin kolmasluokkalaisten, mikä voi johtua esimerkiksi vanhempisuhteen merkityksestä murrosiän itsenäistymisessä ja oman identiteetin rakentumisessa. Myös sisarussuhteet koettiin vastauksissa voimavaraksi. Pienempien sisarusten hoivaaminen ja isompien sisarusten toimiminen esikuvina oli lapsille tärkeää. (Helavirta 2006, 211–212.) Lisäksi sisarukset voivat tuoda lohtua ja seuraa (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 144).

Myös lemmikit koettiin tärkeiksi perheenjäseniksi ja osallisiksi hyvään elämään. Kaksi tyttöä ja yksi poika totesivat lemmikkieläinten olevan tärkeitä hyvässä

elämässä. *"Lemmikit ovat ainakin mulle tosi tärkeitä, sekin tekee mun elämästä osaksi onnellisen"* (tyttö 1). *"On myös mukavaa olla lemmikkien, esimerkiksi koiran, kanssa"* (poika 6).

5.1.3 Koulu

Vastaajista 60 %, kahdeksan tyttöä ja neljä poikaa, nostivat esiin koulunkäynnin hyvään elämään kuuluvana asiana (kuvio 2).



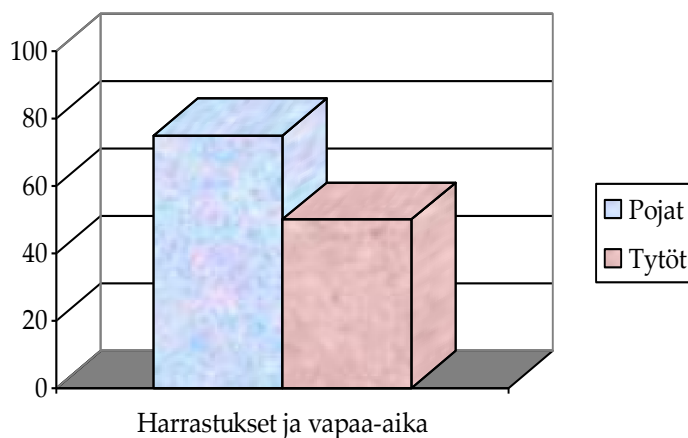
KUVIO 2. Kouluun liittyvien mainintojen määrä sukupuolittain prosentteina, n=20, tyttöjä 12 ja poikia 8.

Koulunkäynti koettiin tärkeäksi vaiheeksi elämässä ja sen merkitys jokapäiväisessä elämässä oli vastaajille suuri: *"koulu on myös tärkeä vaihe elämässä, vaikka se tuntuu joskus tylsältä"* (tyttö 1). Vastaajien mukaan koulussa tulisi olla kivaa, vaikka he ymmärtävät mukaan mahtuvan myös huonoja päiviä. Koulunkäynnin ei myöskään saisi olla liian rankkaa. Vastausten perusteella koulunkäyntiin panostetaan ja läksyjen tekemiseen ja kokeisiin lukemiseen tulisi löytyä tarpeeksi aikaa ja rauhaa. Harrastukset eivät saisi rajoittaa koulunkäyntiä.

Vastaajien mukaan koulussa viihtymisen kannalta olisi tärkeää, että koulussa olisi hyvä olla. Koulussa olisi kavereita eikä ketään syrjittäisi. Myös Kuuselan & Mikkosen (1997) tutkimuksen mukaan, koulu koettiin paikaksi, jossa opiskelun ohessa on tärkeintä tavata kavereita. Yhdessäolo kavereiden kanssa miellettiin tärkeimmäksi kouluviihtyvyyttä selittäväksi tekijäksi. (Kuusela & Mikkonen 1997, 60–61.) Kolme tyttöä ja yksi poika kertovat myös kiusaamisen vastustamisen merkityksestä. Koulussa kaikkien pitäisi tulla keskenään toimeen, eikä ketään saisi kiusata. *”Kiusaaminenkaan ei ole mukavaa kenenkään mielestä. Kiusaamiseen on puututtava heti”* (tyttö 4). Mahdollisen kiusaamisen ilmetessä, siitä olisi pystyttävä puhumaan. Lisäksi kuudesluokkalaisten hyvään elämään kuuluu myös yläasteelle siirtymisen odotus. Tämä kävi ilmi kahden pojan ja yhden tytön vastauksesta.

5.1.4 Harrastukset ja vapaa-aika

Harrastukset ja vapaa-ajanvietto nousivat myös tärkeäksi hyvän elämän lähteeksi 12-vuotiaiden elämässä. Yhteensä 60 % vastaajista, kuusi poikaa ja kuusi tyttöä, mainitsi harrastusten merkityksen (kuvio 3).



KUVIO 3. Harrastuksiin ja vapaa-aikaan liittyvien mainintojen määrä sukupuolittain prosentteina, n=20, tyttöjä 12 ja poikia 8.

Vastauksissa ei yleensä eritelty harrastuksia tai pohdittu niiden merkitystä sen tarkemmin. Harrastusten tärkeys voidaan kuitenkin päätellä mainintojen yleisyydestä, koska suurimmassa osassa vastauksista oli jonkinlainen maininta harrastusten tärkeydestä hyvän elämän kannalta. Harrastusten määrä pitäisi olla sopiva, että aikaa jäisi muuhunkin. Harrastuksen pitäisi myös olla mieluinen, jolloin harrastuksesta löytyy apua jos on paha mieli tai huolia. *”Jokin harrastus olisi hyvä olla ja siitä pitäisi itse saada päättää, että harkkoihin olisi kiva mennä”* (tyttö 1). Harrastukset auttoivat myös jaksamaan paremmin. Tosin eräässä pojan vastauksessa todettiin harrastusten koventuneen iän seurauksena, mutta vastaaja hyväksyi tämän ikään kuuluvana asiana ja oman kehittymisen edesauttajana.

Harrastukset eivät saa rajoittaa koulua, mutta koulu saa rajoittaa harrastuksia. (Tyttö 4)

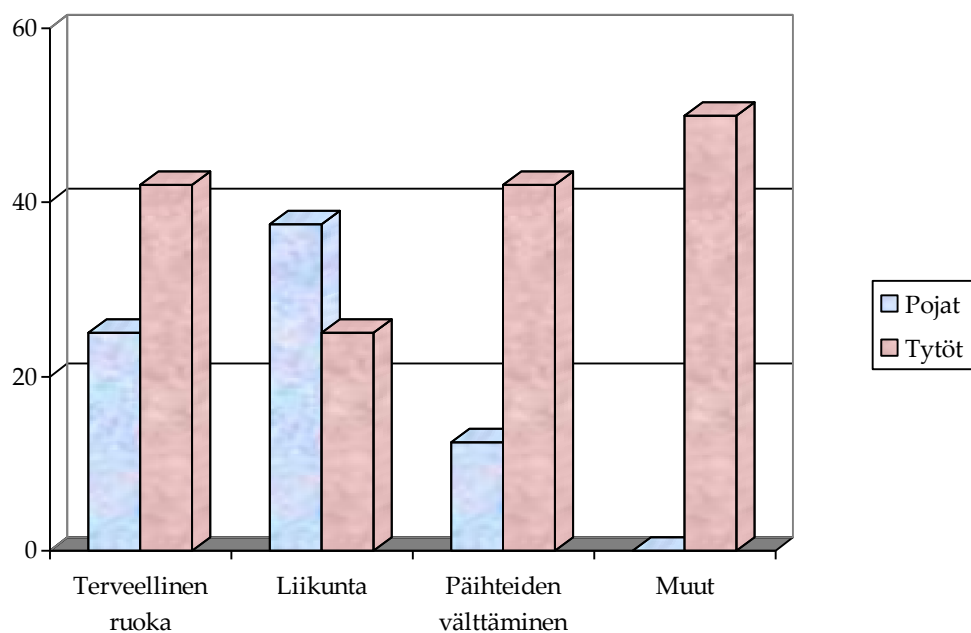
Paljon harrastuksia pitää olla. 12-vuotias kun on vielä kasvuiässä, että lihakset kasvavat. (Poika 2)

Vapaa-ajanvietto ilmeni vastauksissa usein harrastusten yhteydessä. Vapaa-ajalta toivottiin lisäksi viihteellisyyttä, huvittelumahdollisuutta ja mukavaa tekemistä. Silloin tulisi voida esimerkiksi leikkiä tai pelata kavereiden kanssa. Vapaa-ajanviettotavat liittyvät vastauksissa myös vuodenaikojen mukaisiin puuhiin: *”kavereitten kanssa laskettelemista, tai jossain muualla, ja kesällä uimassa”* (poika 7). Lisäksi eräs poika toivoi, että vapaa-ajalla voisi silloin tällöin lähteä käymään ulkomailla.

5.1.5 Terveelliset elämäntavat ja liikunta

Terveellisiin elämäntapoihin liittyviä ilmaisuja esiintyi aineistossa paljon. Terveellisiin elämäntapoihin luetaan tässä aineistossa esiintyneistä seikoista terveellinen ruokavalio, liikunta terveyden edistäjänä, päihteiden välttäminen ja riittävä yöuni. Liikunnallisten harrastusten merkitystä hyvän elämän lähteenä on vastausten perusteella esitelty jo luvussa ”harrastukset ja vapaa-aika”, mutta tähän lukuun olen kerännyt ne maininnat liikunnasta, jotka on esitetty selvästi terveellisiin elämäntapoihin liittyvänä asiana.

Jonkinlainen terveellisiin elämäntapoihin liittyvä maininta esiintyi yhteensä 80 % vastauksista (kuvio 4).



KUVIO 4. Terveellisiin elämäntapoihin liittyvien mainintojen määrä sukupuolittain prosentteina, n=20, tyttöjä 12 ja poikia 8.

Terveellisen ruoan mainitsi vastauksissaan yhteensä 30 %, neljä poikaa ja kaksi tyttöä. Terveellisen ruoan merkitys ainoastaan mainittiin ilman perusteluja tai tarkennuksia. Ainoastaan yhdessä pojan vastauksessa eriteltiin maidon ja hedelmien sisältyminen terveelliseen ruokavalioon.

Liikunnan merkitys terveellisissä elämäntavoissa nousi esiin 35 % vastauksista, vastaajissa oli neljä tyttöä ja kolme poikaa. Vastaajien mielestä 12-vuotiaan pitäisi liikkua paljon ja monipuolisesti. Liikkumismuodoista säännöllinen ulkoilu koettiin hyväksi. *”Liikunta puhdistaa mielen ja pysyy hyvässä kunnossa”* (tyttö 3). Kahdessa vastauksessa painotettiin kohtuullisuutta television ja tietokoneen käyttöön, niiden äärellä ei saisi istua liikaa. *”Mutta kyllä televisiotakin saa sopivasti katsoa, mutta ei liikaa”* (tyttö 1).

Päihteiden (alkoholi, tupakka, nuuska, huumeet) vastustaminen nousi esiin yhteensä 30 % vastauksista, viidessä vastaajana tyttö ja yhdessä poika. Tulos tukee osaltaan Preventteri-hankkeella (2005) saatua tulosta, jonka mukaan elämäntavoista kirjoitettiin erityisesti huonoon elämään liittyvänä uhkana. Kyseinen tutkimus ei kuitenkaan nähnyt eroa tyttöjen ja poikien välillä. (Helavirta 2005, 104.) Vastaajien mukaan 12-vuotiaan elämään eivät kuulu päihteet. Niiden käyttäminen voi tuhota elämän.

Kurjaa, kun jotkut jo tämän ikäisenä polttavat ja juovat... Se ei kuulu hyvään elämään. (Tyttö 9)

Tarjoillaan kaikkea ja niistä pitää vaan kieltäytyä, niin oma elämä on omassa hallinnassa. (Poika 2)

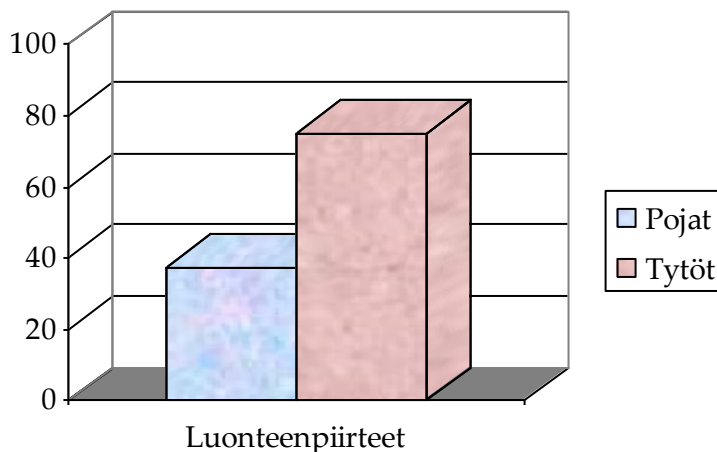
Itsehän sitä päättää mihin elämänsä tuhlaa. Sehän olisi sama asia, että maksaa siitä, että elämänsä lyhentää. (Tyttö 5)

Eräs tyttö nostaa vastauksessaan esiin kodin merkityksen päihteiden käytön esittämisessä ja perää vanhempien vastuuta lapsen päihteiden käytöstä. Lisäksi hän nostaa esiin vanhempien esikuvana olemisen, viittaamalla heidän omaan suhtautumiseensa päihteitä kohtaan: *”omalla kohdallani vanhemmat eivät juo eivät-kä varsinkaan polta”* (tyttö 5). Lisäksi hän nostaa esiin kavereiden merkityksen päihteitä käyttävän tuttavien auttamisessa. Kaverit voivat esimerkiksi yrittää puhua tälle järkeä ja näin yrittää saada hänet lopettamaan päihteiden käytön. Eräs tyttö muistutti myös, etteivät rikokset ja näpistely kuulu 12-vuotiaan hyvään elämään.

Lisäksi yksi tyttö muistutti riittävän yöunen yhteydestä terveellisiin elämäntapoihin. Lapsen riittävä ja laadukas uni onkin kasvun, hyvinvoinnin ja terveyden elementti (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 152). Toisessa vastauksessa toivottiin läpi elämän kestäväää terveyttä. Kolmessa tytön ja yhdessä pojan vastauksessa nostettiin esiin myös henkinen jaksaminen. 12-vuotiaan elämän tulisi olla suhteellisen huoletonta. Ei saisi olla liikaa murheita eikä suuria huolia kannettavana. Lisäksi hyvä elämä olisi mahdollisimman turvallista.

5.1.6 Luonteenpiirteet ja ominaisuudet

Hyvä elämä on erään tytön mukaan onnellista elämää. Vastaajien käsitysten mukaan hyvään elämään kuuluvat myös tietynlaiset luonteenpiirteet ja ominaisuudet. Vastaajista yhteensä 60 %, yhdeksän tyttöä ja kolme poikaa, kertoivat esimerkkejä luonteenpiirteistä ja ominaisuuksista, jotka he liittävät 12-vuotiaan hyvän elämän ainesosiksi (kuvio 5).



KUVIO 5. Luonteenpiirteisiin liittyvien mainintojen määrä sukupuolittain prosentteina, $n=20$, tyttöjä 12 ja poikia 8.

Positiivisista luonteenpiirteistä mainittiin ystävällisyys toisia kohtaan, auttavaisuus, iloisuus ja reippaus. *"On hyvä olla aina iloinen ja reipas ja auttaa toisia"* (poika 8). Lisäksi kaksi tyttöä nosti esiin itsevarmuuden ja itseensä luottamisen merkityksen. Hyvään elämään kuuluu, ettei tarvitse mennä muiden mukana tekemään tyhmyyksiä, vaan pystyy luottamaan omaan harkintakykyyn. Keltikangas-Järvisen (2003) mukaan hyvä itsetunto on yhteydessä oman elämän hallintaan. Päätösten ja ratkaisujen tekeminen ohjaa elämää ihmisen itsensä haluaan suuntaan, jolloin yksilöstä tulee oman elämänsä subjekti. (Keltikangas-Järvinen 2003, 36; Kobasa 1985, 176–178.)

Meillä on tapana sanoa, että elämä on peliä. Ja niinhän se on. Valintoja täynnä. Miten itse aiot sen elää, sen saa jokainen itse päättää. (Tyttö 8)

Lisäksi vastaajat kokivat tärkeäksi omana itsenä olemisen, ettei tarvitse esittää jotain muuta kuin on. *"Elämä on myös helpompaa, kun saa olla oma itsensä kaikkien kanssa"* (tyttö 6). Hyväksytyksi tuleminen omana itsenään onkin eräs peruslähdekohta lapsen hyvässä arjessa (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 150). Itsetunte-

mukseen liittyy myös kyky hyväksyä omat heikkoudet ja taito käsitellä niitä. Niinpä 12-vuotiaan olisikin tärkeää osata puhua omista asioistaan muille. *”Murheiden kanssa ei saa jäädä yksin”* (tyttö 4). Lisäksi 12-vuotiaan tulisi jo pystyä huolehtimaan omista tavaroistaan ja koulunkäynnistään.

Vaikka vastaajat painottivat sosiaalisuuden ja harrastusten välityksellä suhteellisen aktiivisen elämäntavan ihannetta, esiin nousi myös päinvastaisia näkemäksiä. Välillä pitäisi saada olla ihan yksin ja rauhoittua itsekseen, *”joskus on hyvä vain pysähtyä”* (tyttö 6). *”Vapaa-ajalla on kiva olla kavereiden kanssa, mutta on myös mukavaa välillä olla yksin”* (poika 6). Kyrönlampi-Kylmäsen (2010) mukaan lapsen suotuisalle kehitykselle on välttämätöntä, että lapsi saa välillä olla rauhassa omissa oloissaan. Lapsi voi stressaantua jatkuvasta metelistä, suurista ryhmistä ja usein vaihtuvista aikuisista. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 146, 156.)

Yhdessä tytön vastauksessa huomioitiin myös kivojen muistojen merkitys hyvän elämän lähteenä. Toisessa taas huomioitiin kiitollisuuden merkitys: *”Mielestäni tärkeintä on olla iloinen siitä mitä meillä on”* (tyttö 11). Toisaalta kolmessa vastauksessa, kahdessa vastaajana tyttö ja yhdessä poika, nousi esiin tulevaisuuden ja uusien kokemusten odottaminen. Kuudesluokkalaisten ajatuksissa siintää jo siirtyminen yläkouluun ja sen mukainen elämänmuutos. Kolmessa vastauksessa tätä muutosta odotettiin innolla.

12-vuotiaan elämä on usein aika vaikeaa, mutta kun osaa elää täysillä niin kyllä aurinkokin paistaa. (Tyttö 6)

5.2 Haasteista selviytyminen

Toisella tutkimuskysymyksellä haettiin vastausta siihen, millaisia tiedostettuja keinoja kuudesluokkalaiset käyttävät selviytyäkseen tavallisista arkipäivän vastoinkäymisistä. Vastausta tähän kysymykseen haettiin avoimen kysymyksen avulla, jolloin mahdollistettiin lasten oman äänen kuuluminen tutkimusaineistossa.

Toisen kysymyksen kohdalla vastaukset olivat keskimäärin lyhyempiä kuin ensimmäisen kysymyksen kohdalla. Pituudet vaihtelivat suunnilleen muutamista lauseista puoleen sivuun. Yhtään vastausta ei kuitenkaan tarvinnut hylätä, vaan jokaisesta oli löydettävissä lapsen käyttämät keinot vastoinkäymisen kohtaamisessa. Tämän myötä myös mainintoja kertyi vähemmän kuin hyvän elämän lähtökohtia selvittävän aineiston perusteella.

Aineistossa esiintyi yhteensä 92 mainintaa niistä keinoista, joita käytettiin vastoinkäymisestä selviytymisessä. Vastausten määrää selittää se, että vastauksissa samaa teemaa käsiteltiin eri näkökulmista. Lisäksi jokainen vastaaja kirjoitti useasta eri teemasta. Taulukossa 2 on kuvattu eri teemojen saamat maininnat tyttöjen ja poikien vastauksissa. Tyttöjen ja poikien vastausten perusteella taulukossa on lihavoitu kolme suosituinta teemaa.

Taulukko 2. 12-vuotaiden selviytymiskeinot

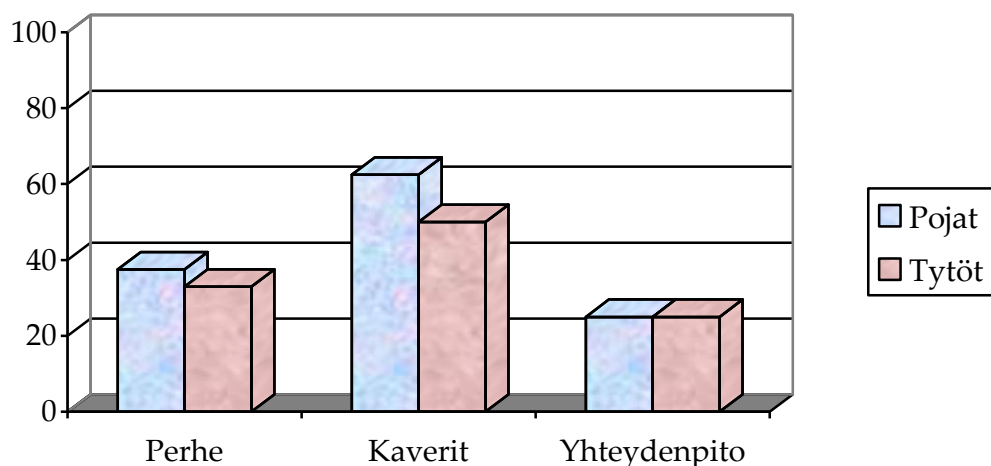
Teema		Tyttöjen vastaukset (lkm)	Poikien vastaukset (lkm)
Sosiaaliset suhteet	Vertaissuhteet	11	10
	Vanhemmat	5	4
	Isovanhemmat	2	1
Elämäntavat	Ulkoilu	6	5
	Harrastus, puuhailu	6	3
	Television katselu	1	3
	Syöminen	0	3
	Lemmikit	0	2
	Nukkuminen	1	0
Suhtautumistapa	Virheistä oppiminen	8	1
	Optimismi	5	3
	Välinpitämättömyys	3	2
	Reflektointi	1	3
	Salailu	1	2
Yhteensä		50	42

Tyttöjen vastauksia oli yhteensä 50 kappaletta. Tytöt olivat nostaneet esiin yhteensä 12 erilaista teemaa, joita he käyttivät kohdatessaan vastoinkäymisen. Kaikista eniten mainintoja keränneeksi teemaksi nousi jälleen vertaissuhteet-teema (11 mainintaa). Vertaissuhteella tarkoitetaan suhdetta samanikäiseen ja suhteellisen samassa kehitysvaiheessa olevaan lapseen. Seuraavaksi suosituimmaksi teemaksi nousi virheistä oppiminen (8 mainintaa) suhtautumistapana vastoinkäymiseen. Kolmanneksi suosituimmiksi teemoiksi nousivat harrastukset ja muu puuhailu sekä ulkoilu (molemmista 6 mainintaa). Näiden jälkeen vastaukset jakautuivat suhteellisen tasaisesti sosiaalisiin suhteisiin, suhtautu-

mistapoihin ja elämäntapoihin liittyvien teemojen kesken. Tytöt eivät maininneet lainkaan syömistä tai lemmikeiden kanssa puuhailua, jotka teemoina nousivat esiin poikien vastauksista.

Poikien vastauksia oli yhteensä 42 kappaletta. He olivat nostaneet esiin yhteensä 13 erilaista teemaa. Myös poikien vastausten perusteella eniten mainintoja keräsi vertaissuhteet-teema (10 mainintaa). Vertaissuhteet ovat keränneet eniten mainintoja tyttöjen ja poikien osalta sekä hyvää elämää selvittävän aineiston että vastoinkäymisen kohtaamista selvittävän aineiston perusteella. Toiseksi eniten mainintoja poikien vastausten perusteella sai ulkoilu (5 mainintaa) ja kolmanneksi eniten vanhemmat (4 mainintaa). Näiden jälkeen vastaukset jakautuivat hyvin tasaisesti muiden teemojen kesken. Pojat eivät olleet nostaneet lainkaan esiin nukkumisen merkitystä, joka tytöillä oli kerännyt yhden maininnan.

5.2.1 Sosiaaliset suhteet apuna selviytymisessä



KUVIO 6. Sosiaaliisiin suhteisiin liittyvien mainintojen määrä sukupuolittain prosentteina, n=20, tyttöjä 12 ja poikia 8.

Vastaajista yhteensä 35 %, kolme poikaa ja viisi tyttöä, kertoi perheen avusta vastoinkäymisen kohtaamisessa. Tässä tapauksessa perheeseen luetaan kuuluvaksi vanhemmat, sisarukset ja isovanhemmat (kuvio 6). Vastausten mukaan vanhempien rooli on olla tukena ja turvana sekä kuunnella huolia. Vastaajat kertoisivat tapahtuneesta vastoinkäymisestä vanhemmilleen, *”jolloin huolet purkaantuvat”* (poika 2), *”juttelisin ja purkaisin pahaa mieltäni vanhempieni kanssa”* (tyttö 9). Vastausten perusteella vanhempien kokemukseen ja näkökulmiin luotetaan. Heidän kanssaan keskusteltaisiin vastoinkäymisestä ja mietittäisiin erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja asian ratkaisemiseksi. Vanhempien kanssa myös vietettäisiin aikaa vastoinkäymisen jälkeen, eräs tyttö esimerkiksi pyytäisi äitiään mukaan kaupungille ostoksille. Myös isovanhemmat osoittautuivat hyviksi kuuntelijoiksi ja mielialan parantajiksi: *”mumma ja paappa ovat parhaita kannustamaan ja tsemppaamaan eteenpäin”* (tyttö 3). Mummolassa vierailu koettiin tärkeäksi mielialaa parantavaksi tekijäksi.

Kavereilla on vastaajien mukaan tärkeä merkitys vastoinkäymisestä selviytymisessä. Vastaajista yhteensä 70 %, viisi poikaa ja seitsemän tyttöä, nostivat esiin kavereiden merkityksen. *”Minua harmitti todella paljon ja mietin koko ajan, mikä voisi olla tärkeämpää kuin oma kaveri?”* (tyttö 12). Huolen jakaminen kaverin kanssa keskustellen osoittautui tärkeäksi selviytymiskeinoksi. Kaverin kanssa voidaan myös viettää aikaa erilaisen toiminnan parissa. Suurin osa vastaajista koki kaverin henkilökohtaisen tapaamisen tärkeäksi. Yleensä vastaaja kertoi hakeutuvansa itse kaverin seuraan ottamalla tähän yhteyttä, ja ehdottamalla jotain yhteistä tekemistä. Eräs tyttö kertoi, että hän tapaa kavereitaan kaupungilla. Kavereita ja tuttavuuksia kerääntyy paikalle myös kotialueen ulkopuolelta. Tällöin seura on aina löydettävissä, eikä haittaa vaikka joku tietty kaveri ei pääsisikään mukaan. Preventteri-hankkeen (2005) tulosten perusteella vertaissuhteilla on tärkeä merkitys huolien jakajana. Vastaajista 28 % ilmoitti kaverin tärkeimmäksi henkilöksi tärkeiden asioiden jakajana. (Helavirta 2005, 120.)

Myös kavereiden kanssa puhuminen ilman tapaamista koettiin helpottavan selviämistä ja parantavan mielialaa. Kavereihin voidaan olla yhteydessä puhelimen, tekstiviestien tai internetin välityksellä. *”Tai tekstaan ja puhun puhelimesta, se kuluttaa aikaa. Ja joltain saattaa tulla hyöä viitsi, jolle nauran ja se saa mielen paremmalle tuulelle”* (tyttö 8). Yksi tyttö esitti kuitenkin päinvastaisen näkemyksen: *”piilotan puhelimen enkä mene tietokoneelle. Näin vältän, etten pura pahaa oloani kavereihin ja riitaannu turhaan”* (tyttö 6). Vastajaat eivät kuitenkaan menisi jakamaan huoliaan kenelle tahansa, vaan tärkeää on avautua jollekin läheiselle henkilölle.

Soittaisin tai menisin jollekin kaverille ja purkaisin tunteitani. (Tyttö 5)

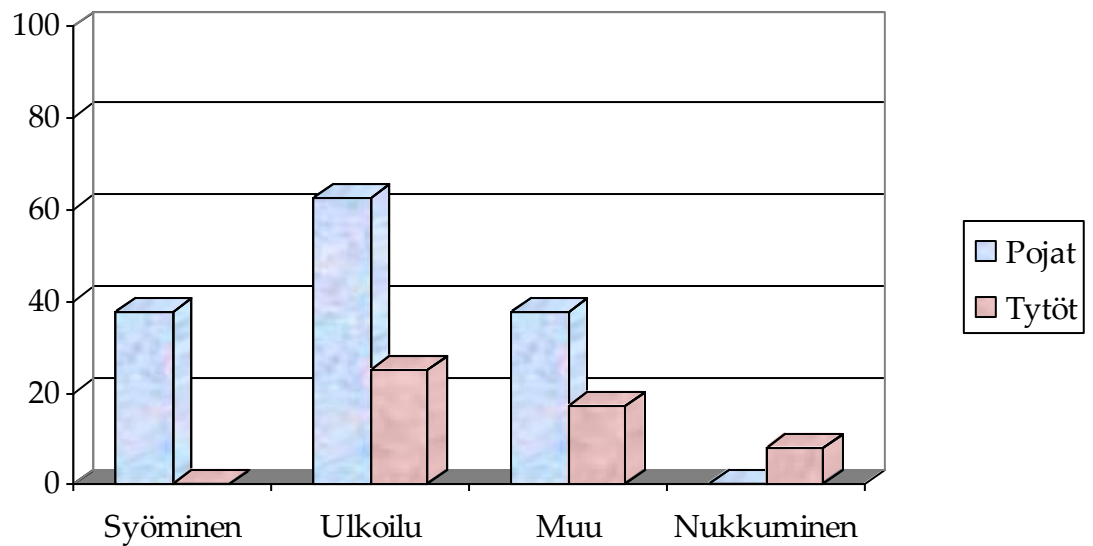
Puhun siitä vai jollekin tärkeimmälle kaverille tai jollekin muulle tärkeälle tyypille. (Poika 7)

Mikäli kohdattu vastoinkäyminen olisi kyselylomakkeessa mainittu retken peruuntuminen, yleisin tapa kohdata ongelma oli pyytää mukaan jotain toista kaveria. Retken peruuntuminen myös harmitti, suututti, aiheutti pettymyksen tunnetta ja vihastutti vastaajia. Kaverilta myös vaadittiin anteeksipyyntöä.

Myös kaverilta saatu kannustus koettiin tärkeäksi. *”Jos joku kaveri sanoo, että ensi kerralla paremmin, niin siitä tunnen oloni mukavaksi”* (poika 8).

5.2.2 Elämäntavat apuna selviytymisessä

Erilaiset elämäntapoihin liittyvät asiat koettiin merkityksellisiksi keinoiksi vastoinkäymisestä selviytymisessä (kuviot 7).



KUVIO 7. Elämäntapoihin liittyvien mainintojen määrä sukupuolittain prosentteina, n=20, tyttöjä 12 ja poikia 8.

Kolme poikaa vastasi, että he kohtaavat vastoinkäymisen syömällä. Tyttöistä kukaan ei maininnut syömiseen liittyviä asioita. *"Katson televisiota ja haen sipsiä ja karkkia tai jotain muuta hyvää, että paha mieli häviää"* (poika3).

Ulkoilu ja ulkona oleskelu osoittautuivat poikien keskuudessa suosituiksi keinoiksi selvittää vastoinkäyminen. Pojista ulkoilemaan lähti viisi ja tyttöistä kolme vastaajaa. Vastauksista nousi esiin erilaisia ulkoilun muotoja purkamaan pahaa oloa. Vastaajat kertoivat lähtevänsä ulos kävelyille, lenkille, pyöräilemään, uimaan ja tekemään lumitöitä. Ulkoilemaan mennään joko yksin, kaverin tai lemmikin kanssa. Suurin osa ei eritellyt ulkoiluseuraa sen tarkemmin, vaan ulkona oleilu oli pääosassa. Yksin ulkoilemaan lähtevät haluavat rauhassa ajatella.

Myös liikunta auttaa. Saatan purkaa kiukkuni liikuntaan. (Tyttö 6)

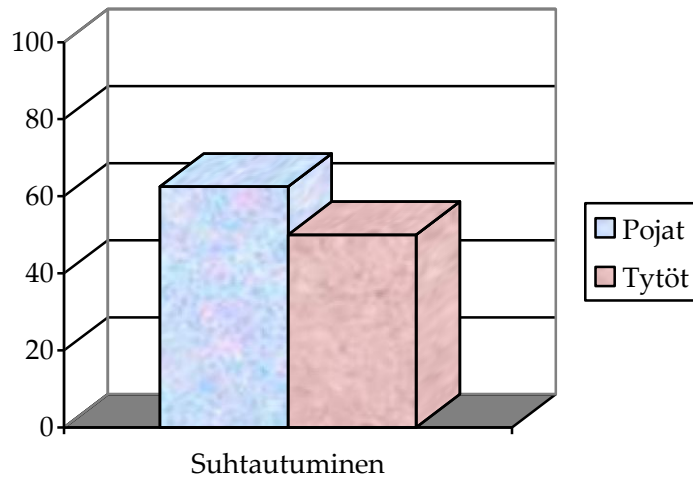
Olisin yksin ja menisin vaikka pihalle kävelylle, että saan omaa aikaa miettiä asiaa. (Poika 2)

Myös muunlaista toimintaa ja harrastuksia esiintyi auttamaan selviytymisessä. Yhteensä viidessä vastauksessa oli eritelty seuraavia tapoja, joiden avulla omaa mielialaa voidaan kohentaa: ostoksilla käynti, leipominen, lentopallo, pelien pelaaminen, soittoläksyn harjoittelu, sotkuisen huoneen siivous, kalastus ja laskettelu. Lisäksi yksi poika totesi mopolla ajamisesta seuraavasti: *”Minä ainakin ajaisin mopolla, niin huolet unohtuvat kun pitää keskittyä ajamiseen”* (poika 2).

Lisäksi yksi tyttö nosti esiin nukkumisen roolin apuna vastoinkäymisen unohtamisessa.

5.2.3 Suhtautumistapa apuna selviytymisessä

Vastauksista nousi esiin erilaisia suhtautumistapoja vastoinkäymiseen. Vastajista yhteensä 55 %, 5 poikaa ja kuusi tyttöä, mainitsi oman suhtautumistavan merkityksen vastoinkäymisestä selviytymisessä (kuvio 8). Vastoinkäymiseen voidaan suhtautua välinpitämättömästi, hyviä puolia etsien, salailien, merkitystä vähätellen, tulevaisuuteen panostaen sekä etsien vastoinkäymisen tuottamia kasvattavia tekijöitä.



KUVIO 8. Suhtautumistapoihin liittyvien mainintojen määrä sukupuolittain prosentteina, $n=20$, tyttöjä 12 ja poikia 8.

Viisi vastaajaa kertoi suhtautuvansa vastoinkäymisiin välinpitämättömästi. He joko antaisivat asian olla sen enempää ajattelemassa tai yrittäisivät unohtaa vastoinkäymisen, vaikka se vaivaisikin mieltä. Unohtaen suhtautuvat yrittivät keksiä jotain muuta korvaavaa tekemistä, esimerkiksi harrastuksen tai kaverin kutsumisen avulla.

Ylensä mua ei edes haittaa vastoinkäymiset. (Poika 5)

Ikävän vastoinkäymisen sattuessa yritän saada ajatukset jonnekin muualle. (Tyttö 4)

Pitää vain unohtaa mennyt ja jatkaa iloisena eteenpäin. (Tyttö 11)

Kaksi vastaajaa yrittäisi myös salata pahaa oloaan ja harmistumistaan vastoinkäymisen jälkeen. *"Tai sitten ehkä peitän pahanolon, mikä on väärä ratkaisu"* (tyttö 6).

Neljä vastaajaa taas turvautui positiiviseen ajatteluun. He yrittivät etsiä vastoinkäymisestä positiivisia puolia, luottivat vastoinkäymisen vahvistavaan vaikutukseen ja uskoivat, että asiat kyllä tulevat kuntoon. Oman elämän kontrollointi kuvaa Kobasan (1985) määrittelemää sitkeää luonteenlaatua. Sitkeän luonteenlaadun omaava henkilö on oman elämänsä ohjaksissa, hän on sitoutunut elämänsä eri osa-alueisiin ja hän pystyy kohtaamaan muutokset mahdollisuuksina. (Kobasa 1985, 176–178.)

Kaksi vastaajaa yritti suhteuttaa oman ongelmansa suurempaan kokonaisuuteen, jolloin oma tilanne ei enää näytäkään niin toivottomalta. Lisäksi yksi vastaaja huomioi, ettei aina voi onnistua, vaan jokaisen on joskus koettava epäonnistumisia vuorotellen.

Ajattelen, että vastoinkäymisiä tulee, koska ne täytyy ylittää ja voittaa. Niitä ei pidä alittaa tai kiertää, koska silloin häviää niille. Ajattelen, että vastoinkäymiset vahvistavat ihmistä henkisesti. (Tyttö 2)

Ajattelen, että maailmassa jollain muulla voi mennä paljon huonommin asiat, eikä minun asiani ole sittenkään niin katastrofinen. Ajattelen, että kaikki järjestyvät kyllä ja asiat tulevat parantumaan. (Tyttö 2)

Omista virheistä täytyy myös ottaa oppia ja pyrkiä seuraavalla kerralla parempaan suoritukseen. Virheiden ei saa antaa haitata, vaan on uskallettava yrittää vastaavanlaisia suorituksia myös tulevaisuudessa. Seuraavalla yrityskerralla pitää mahdollisesti yrittää entistä kovemmin. Kaksi vastaajaa huomautti, että oman toiminnan ja yrittämisen tarkkailu on tärkeää vastoinkäymiseen suhtautumisessa. Olisiko itse voinut yrittää enemmän? Yksi vastaaja nostaa myös esiin inhimillisten virheiden mahdollisuuden: *”mehän olemme ihmisiä, joten virheitä sattuu”* (tyttö 2).

6 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kuudesluokkalaisten käsityksiä 12-vuotiaan hyvän elämän lähteistä. Lisäksi selvitettiin, millaisia tiedostettuja keinoja vastaajat käyttivät kohdatessaan arkipäivän vastoinkäymisen. Lisäksi tutkittiin sitä, löytyykö näiden kahden kysymyksen välillä yhteneväisyyksiä. Vastauksia tutkimusongelmiin haettiin kahden avoimen kysymyksen avulla, jolloin lapsen äänen kuuluminen tutkimusaineistossa oli mahdollista.

Seuraavassa pohditaan tutkimuksen tuloksia sekä suhteutetaan niitä aikaisempiin tutkimuksiin. Lisäksi arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä sekä ideoidaan jatkotutkimusmahdollisuuksia.

6.1 *”Hyvään elämään kätkeytyy monia tärkeitä asioita”*

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää kuudesluokkalaisten käsityksiä hyvästä elämästä. Tutkimusaineistosta nousi esiin yhteensä 12 erilaista teemaa, jotka kuvasivat hyvää elämää. Yhteensä hyvän elämän lähteisiin liittyviä mainintoja oli 159, joista 112 oli tyttöjen mainintoja ja 47 poikien. Suositimmaksi hyvän elämän lähteeksi nousi vertaissuhteiden merkitys. Jokainen vastanneista mainitsi kaverien ja ystävien tärkeyden. Tämä on odotettu tulos, koska vertaissuhteet ovat kiistatta lapsille tärkeitä. Onkin tärkeää muistaa, että keskilapsuudessa ystävyysuhteet opettavat lapselle käyttäytymisen normeja. Lisäksi kaveripiirissä opitaan monenlaisia sosiaalisia taitoja. (Palomäki 2011, 110; Poikkeus 1997, 122; Salmivalli 2008, 32–33, 37.) Myös Palomäen (2011) tutkimuksessa sosiaalisten suhteiden määrä ja laatu ilmeni lähes jokaisessa kirjoitelmassa. Niitä käsiteltiin turvallisuuden, onnellisuuden ja tyytyväi-

syyden näkökulmasta käsin. (Palomäki 2011, 110.) Muita tärkeiksi koettuja teemoja, jotka esiintyivät sekä tyttöjen että poikien vastauksissa, olivat koti ja perhe, koulu, harrastukset ja vapaa-aika sekä terveelliset elämäntavat.

Vapaa-ajanviettotavoiksi vastaajat mielsivät harrastukset ja muun tekemisen, useimmiten kaverin kanssa. Veijanen (2004) on tutkinut 5.-luokkalaisten vapaa-ajan viettämistapoja. Tutkimuksen mukaan lapset käyttivät arkipäivinä eniten aikaa kavereiden ja perheen kanssa olemiseen. Seuraavaksi eniten aikaa käytettiin television katseluun. Vähiten aikaa päivässä käytettiin koululäksyjen tekemiseen. (Veijanen 2004, 54.) Tämä muodostaa kiinnostavan näkökohdan verrattuna tutkimukseeni. Kaverit ja perhe nähtiin tutkimuksessani tärkeiksi, joten heidän kanssaan todennäköisesti myös vietetään paljon aikaa. Mutta tutkimuksessani jopa 60 % vastaajista nosti esiin koulunkäynnin merkityksen hyvän elämän kannalta. Vaikka koulunkäynti koetaan arvokkaaksi asiaksi elämässä, läksyjen tekoon käytetään Veijasen tutkimuksen mukaan kuitenkin vain vähän aikaa vapaa-ajan kokonaismäärästä. Tätä voi selittää läksyjen vähäinen määrä ja itsensä toteuttamisen tarpeet, jotka vievät osansa vapaa-ajasta. Veijasen (2004, 54) tutkimuksen mukaan suurin osa lapsista kävi vähintään yhdessä harrastuksessa joka viikko, mutta kolmanneksella lapsista ei ollut ohjattua harrastusta ollenkaan. Tutkimukseni osoitti samankaltaisen havainnon, koska 40 % vastaajista ei maininnut harrastuksen merkitystä hyvän elämän kannalta lainkaan.

Tulokset antoivat vastauksen positiivisen psykologian tutkimuskentän peruskysymykseen hyvän elämän sisällöstä kuudesluokkalaisten osalta. Tutkimustulokset osoittavat myös vahvan yhteyden Allardtin (1980) hyvinvointimalliin. Mallin mukaan yksilön hyvinvointi sisältää kolme ulottuvuutta, joita ovat elintaso, yhteisyyssuhteet ja itsensä toteuttaminen. (Allardt 1980, 37–50.) Näiden kaikkien ulottuvuuksien merkitys nousi aineistosta selvästi esiin. Ulottuvuudet limittyvät toisiinsa ja ovat osaltaan korvaamattomia (Bardy 2009, 37).

Merkittävimmät erot tyttöjen ja poikien vastausten välillä ilmenivät kodin ja perheen, nuhteettomien elämäntapojen sekä luonteenpiirteiden keräämien mainintojen määrässä. Tytöt olivat kirjoittaneet edellä mainituista asioista huomattavasti useammin ja useammasta näkökulmasta kuin pojat. Poikien maininnat liittyivät pääasiassa vertaissuhteisiin, kouluun ja harrastamiseen.

Tutkimukseni täydentää Palomäen (2011) saamia tutkimustuloksia, joiden perusteella hän jäi pohtimaan, mitä lasten hyvään elämään tarkemmin kuuluu. Palomäen tutkimuskohteena olivat lasten subjektiiviset kokemukset heidän omasta elämästään. Hän toteaa, että silloin kun vastaajat kertoivat kaiken olevan elämässään hyvin, he eivät aina perustelleet näkemystään riittävästi. Lisäksi vastaajat kertoivat paljon auliimmin elämässään vallitsevista negatiivisista puolista. (Palomäki 2011, 91.) Hyvän elämän aineiden pohtiminen ei siis välttämättä ole lapsille helppoa. Hyvän elämän sisällyttämät asiat ovat lapselle ehkä niin itsestään selviä ja elämään kiinteästi kuuluvia asioita, kuten esimerkiksi perhe, ystävät ja harrastukset, ettei niitä tule sen enempää miettineeksi. Tällöin tutkimukseni onnistui löytämään arvokasta tietoa, koska asiaa kysyttiin suoraan, jolloin näiden asioiden esiin nostaminen oli mahdollisesti helpompaa. Lisäksi elämän negatiivisten asioiden ja riskitekijöiden sulkeminen tutkimuksen ulkopuolelle mahdollisti positiivisten osatekijöiden tarkemman tarkastelun. Toisaalta on myös varmasti löydettävissä lapsia, joille tämänkaltaiset hyvän elämän lähtökohdat ovatkin ainoastaan haavekuvia ja toiveita, mikäli ne puuttuvat lapsen elämästä.

Nykypäivän lapsille on tarjolla monenlaista viihdykettä ja harrastusmahdollisuutta. Jokaisella on mahdollisuus valita itseä kiinnostavaa tekemistä, ja päivät täyttyvätkin erilaisesta toiminnasta. Lisäksi monen arki on kiireistä ja rutiinitonta. Tutkimustulokseni kuitenkin osoittavat, että kaikista näistä valinnanmahdollisuuksista ja valinnoista huolimatta, 12-vuotiaat pitävät hyvän elä-

män peruselementteinä hyvin perustavanlaatuisia asioita. Kun koti, kaverit, harrastukset ja terveelliset elämäntavat ovat kunnossa, 12-vuotiaan on mahdollista elää hyvää elämää. Jokainen lapsi tietysti sävyttää elämänsä valitsemillaan toimilla, mutta hyvän elämän perusteista vastaajat muodostivat hyvin yhdenmukaisen kuvan. Oli kiinnostavaa havaita, että kukaan vastaajista ei esimerkiksi maininnut hyvään elämään kuuluvaksi asiaksi materialistisia arvoja tai taloudellista tilannetta. Tämä tulos on ristiriidassa Preventteri-hankkeella (2005) saatujen tulosten kanssa. Hankkeen tulosten mukaan materia ja taloudellinen toimeentulo liittyivät vahvasti lasten kokemaan hyvään elämään. Tulosten mukaan 33 % lapsista nosti ne hyvään elämään kuuluvaksi asiaksi. (Helavirta 2005, 105.) Vaikka 12-vuotiaat ovat kiinnostuneita nuorisokulttuurin eri muodoista, kuten esimerkiksi musiikista, elokuvista tai muodista, kukaan vastanneista ei maininnut tällaisia seikkoja hyvän elämän lähteiksi.

Koska tutkimuslomakkeen kysymys oli asetettu muotoon ”millaista sinun mielestäsi on 12-vuotiaan hyvä elämä”, se ei välttämättä kerro vastaajien omasta elämäntilanteesta. Jokaisen vastaajan elämään ei välttämättä aina sisälly kaikkia hyvän elämän ihanteita, vaikka he niistä kirjoittivatkin. Kysymyksellä haettiin yleispätevämpiä vastauksia ja etsittiin 12-vuotiaan hyvän elämän ihannetta. Uskoakseni tämä näkökulmaltaan hyvin yleinen asetelma myös helpotti vastaamista, koska joillekin omasta elämästä kertominen vieraille tutkijalle voisi olla kiusallista. Vaikka kysymys oli laaja, aineistossa oli huomattavissa useiden teemojen toistuminen lähes jokaisessa vastauksessa. Vaikka laadullisessa tutkimuksessa ei yleensä pyritä tilastolliseen yleistykseen (Tuomi & Sarajärvi 2006, 87–88.), on kuitenkin mahdollista olettaa, että nämä yhteiset teemat pätevät myös tutkimuskohteeni ulkopuolella. Myös aikaisemmat tutkimukset tukevat saamiani tuloksia (ks. Kuusela & Minkkinen 1997, Kyrönlampi-Kylmänen 2010, Palomäki 2011, Veijanen 2004).

Olisi kuitenkin hyvin tärkeää kuulla säännöllisesti eri-ikäisten lasten mielipiteitä omasta elämästään ja arvokkaiksi kokemistaan asioista. Maailma muuttuu jatkuvasti ja oletettavasti myös käsitykset hyvästä elämästä muuttuvat sen mukana. Lapsi on kuitenkin oman elämänsä ja omien mielipiteidensä paras asiantuntija, joten heidän ääntään ei saisi tutkimuksissa unohtaa.

6.2 "Aina löytyy keino selviytyä vastoinkäymisestä"

Toisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli löytää vastaus siihen, millaisia tiedostettuja keinoja vastaajat käyttivät kohdatessaan vastoinkäymisen. Vastaajat kertoivat esimerkkejä tavoistaan käsitellä vastoinkäymistä. Aineistossa mainintoja esiintyi yhteensä 91 kappaletta. Erilaisia haasteiden kohtaamistapoja löytyi yhteensä 14, jotka jaoteltiin kolmeksi teemaksi: sosiaaliset suhteet, suhtautumistapa ja elämäntavat.

Tulokset osoittivat, että vastoinkäymisen jälkeen merkittävin selviytymiskeino on asiasta puhuminen jonkun kanssa. Vastaajista 70 % keskustelisi vastoinkäymisestä kaverin kanssa ja 35 % jakaisi huolensa vanhempien kanssa. Asioista puhumista jonkun kanssa esiintyi sekä tyttöjen että poikien vastauksissa. Ayalon (1995) on todennut sosiaalisen tukiverkoston toimivan vastoinkäymisiltä suojaavana puskurina. Tukiverkostoon voi kuulua esimerkiksi perheenjäseniä, ystäviä, koulutovereita tai samankaltaisia kokemuksia kohdanneita henkilöitä. (Ayalon 1995, 15.) Arkipäivän ongelmien käsittelyyn löytyy siis todennäköisesti apua lähipiiristä. Kukaan vastanneista ei esimerkiksi nostanut esiin opettajaa tai muuta ammattihenkilöä, jolle voisi mennä puhumaan ongelmastaan. Myös Preventteri-hankkeella saatiin samankaltainen tulos (Loponen 2005, 26). Samankäiselle ystävälle on helppo purkaa pahaa oloa ja häneltä voi hakea vertaistukea, koska ystävällä on mahdollisesti hyvin samankaltainen kokemusmaailma.

Ystävyyssuhteeseen kuuluukin uskoutuminen ja molemminpuolinen vastavuoroisuus (Salmivalli 2008, 35). Tulosten perusteella vanhemmat toimivat myös tukena ja turvana, mutta heiltä haettiin myös ratkaisuaopua ongelmiin ja heidän kokemukseensa ja näkökulmiinsa luotettiin. Vertaiselle on siis helpompi purkaa huoliaan, mutta tilanteiden ratkaisemisessa vanhemmilla on tärkeä rooli.

Seuraavaksi suosituimmaksi keinoksi vastoinkäymisen käsittelyssä nousivat erilaiset elämäntapoihin liittyvät asiat. Vastoinkäymistä käsiteltiin ulkoilemalla, harrastamalla, syömällä, nukkumalla tai muun tekemisen avulla. Toiset suosivat kaverin kanssa yhdessä ulkoilemista/harrastamista, mutta toiset halusivat olla yksin ja ajatella rauhassa. Ulkoilua, harrastamista tai muuta tekemistä tarvittiin joko viemään ajatukset pois vastoinkäymisestä tai avuksi vastoinkäymisen käsittelyyn. Esimerkiksi yksin ulkoilemaan lähteminen selkiytti ajatuksia ja antoi mahdollisuuden olla rauhassa ajatustensa kanssa. Liikkuminen onkin lapselle luontainen (Laine 2002, 106) helposti lähestyttävä keino purkaa pahaa oloa ja käsitellä ongelmia. Vastaajista ainoastaan kolme poikaa käsitteli vastoinkäymistä syömällä. Huhta-Kahma & Juvonen (2011) ovat tutkineet kuudesluokkalaisten tunnesyömistä. Heidän mukaansa tytöt söivät hieman poikia enemmän kokiessaan negatiivisia tunteita. Pojat taas reagoivat syömisellä positiivisten tunteiden yhteydessä. (Huhta-Kahma & Juvonen 2011, 45.) Syömisestä aiheuttama hyväolo on vain hetkellistä (Seligman ym. 2000, 12.), mutta se voi toimia helppona tienä purkamaan pahaa oloa. On mahdollista, että tutkimukseni pienempään tutkimusjoukkoon oli valikoitunut tyttöjä, jotka reagoivat syömisellä harvemmin tai poikia, jotka reagoivat syömisellä useammin kuin normaalisti. Tutkimuksessani kukaan tytöistä ei reagoinut vastoinkäymiseen syömällä. Tytöt reagoivat vastoinkäymiseen pääasiassa ulkoilun ja harrastamisen keinoin.

Aineistosta nousi esiin erilaisia suhtautumistapoja vastoinkäymiseen. 55 % vastanneista kertoi jonkinlaisesta suhtautumistavasta. Mainintoja esiintyi tytöillä

hieman enemmän kuin pojilla. Viisi vastaajaa kertoi suhtautuvansa vastoinkäymiseen välinpitämättömästi, jolloin asian annettiin olla, vaikka se vaivaisikin mieltä. Huomio yritettiin kiinnittää muualle korvaavan tekemisen avulla, jota voi olla esimerkiksi ystävän tapaaminen tai harrastus. Lisäksi kolme vastaajaa yritti salata vastoinkäymisen tuottamaa pahaa oloa. Näistä kahdesta tavasta erityisesti salailu on huolestuttava piirre. Asioiden salaaminen ja yksin murehtiminen on huolestuttavaa, jos se on yksilölle tavanomaista ja jatkuvaa. Toisaalta tutkimuksessani kukaan ei maininnut yksin murehtimista ainoana selviytymiskeinona, vaan jokaisella oli myös muita keinoja käsitellä vastoinkäymistä. Neljä vastaajaa taas näki ongelman optimistisesti. He edustavat Kobasan (1985, 176–178) mainitsemaa sitkeää luonteenlaatua, jolloin haasteet nähdään mahdollisuuksina ja uskotaan omaan kykyyn käsitellä niitä. Virheistä oppimista esiintyi erityisesti tyttöjen kohdalla. He uskoivat, etteivät vastoinkäymiset ole ikuisia vaan seuraavalla kerralla on mahdollisuus onnistua. Myös oman toiminnan reflektointia esiintyi. Kaksi vastaajaa mietti miten omaan toimintaan olisi voinut vaikuttaa ja näin välttää vastoinkäymisen.

Vastauksista ilmeni, että 12-vuotiaat käyttävät pääasiassa tunnesuuntautuneita selviytymiskeinoja kohdatessaan arkipäivän vastoinkäymisen (taulukko 3). Lazaruksen (1976) mukaan tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot pyrkivät lievittämään epämiellyttäviä tunteita, toiminta ei siis pyri ratkaisemaan itse ongelmaa. Ongelmasuuntautuneita selviytymiskeinoja taas käytetään silloin, kun uskotaan, että tilanteelle on tehtävissä jotain. (Lazarus 1976, 74–85.) Sosiaaliset suhteet voivat toimia joko tunne- tai ongelmasuuntautuneena selviytymiskeinona sen mukaan, haetaanko sosiaalisten suhteiden kautta empatiaa vai neuvoja. Lasten on ehkä helpompi käyttää tunnesuuntautuneita selviytymiskeinoja arkipäivän vastoinkäymisen kohdalla, koska niiden avulla mielialan parantaminen on helpompaa ja nopeampaa kuin ongelmasuuntautuneiden selviytymiskeinojen kohdalla. Arkipäivän vastoinkäymiset voivat myös olla luonteel-

taan sellaisia, ettei tilanteen syvällinen ratkaiseminen ole aina tarpeen. Mikäli vastoinikäminen ei vaikuta lapsen elämään kovinkaan merkittävästi, tunnesuuntautuneiden selviytymiskeinojen käyttäminen on ymmärrettävää. On kuitenkin huomioitava, että tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot eivät ehkä aina riitä. Joissain tapauksissa ongelma pitäisi myös pyrkiä ratkaisemaan.

Taulukko 3. 12-vuotiaiden ongelma- ja tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot.

Tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot	Sosiaaliset suhteet kun haetaan empatiaa
	Harrastus ja ulkoilu mielialan parantajana
	Optimismi
	Välinpitämättömyys, salailu
	Syöminen
	Lemmikit
Ongelmasuuntautuneet selviytymiskeinot	Sosiaaliset suhteet kun haetaan neuvoja
	Virheistä oppiminen
	Reflektointi

6.3 Tutkimuskysymysten yhteys

Kun verrataan hyvän elämän lähteitä selvittävää aineistoa ja vastoinikäymisen kohtaamisen jälkeen käytettäviä keinoja selvittävää aineistoa keskenään, voidaan havaita selkeitä yhteneväisyyksiä tulosten välillä. Vertaissuhteet koettiin kaikista tärkeimmäksi teemaksi molemmissa aineistoissa. Myös perheen rooli osoittautui tärkeäksi. Tulokset osoittavat siis sosiaalisten suhteiden tärkeyden sekä hyvän elämän että vastoinikäymisestä selviytymisen osalta 12-vuotiaiden elämässä. Harrastukset ja ulkoilu osoittautuivat myös tärkeiksi asioiksi kummankin aineiston perusteella. Harrastus voi olla ohjattu tai ohjaamaton ja har-

rastaa voi joko yksin tai ryhmässä. Myös luonteenpiirteiden kohdalla havaittiin yhteneväisyyttä. Hyvä itsetunto määriteltiin hyvää elämää luovaksi luonteenpiirteeksi, se myös toimi apuna vastoinkäymisen käsittelyssä. Hyvän itsetunnon omaava osaa pitää elämän omassa hallinnassaan, luottaa omaan harkintakykyynsä eikä reagoi vastoinkäymiseen turhan voimakkaasti. Myös positiivinen luonteenlaatu yleensäkin liitettiin hyvään elämään ja vastoinkäymisten onnistuneeseen kohtaamiseen. Itsetunto ja positiivinen luonteenlaatu ovat yleensäkin liitetty elämänhallinnan tunteeseen (Keltikangas-Järvinen, 2003; Kobasa 1985). Voidaan siis todeta, että 12-vuotiaiden kokemista hyvän elämän lähteistä sosiaalisilla suhteilla, harrastuksilla ja luonteenlaadulla on yhteys vastoinkäymisen käsittelyyn.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää lasten erilaisia käsityksiä hyvän elämän lähteistä. Lisäksi tutkittiin lasten käyttämiä selviytymiskeinoja. Tarkoituksena ei ollut keskittyä kapea-alaisesti tiettyjen teemojen pohdintaan, vaan tutkia sitä, millaisia asioita lapsille tulee mieleen heidän pohtiessaan ikäistensä lasten hyvää elämää ja käyttämiään selviytymiskeinoja. Tarkoituksena oli siis löytää teemoja mahdollisimman kattavasti. Tutkimuksen tarkoituksena ei ollut luoda yleistettävää tietoa, vaan tarkoituksena oli keskittyä tutkimaan yhden luokan ajatuksia syvällisemmin. Tuomen & Sarajärven (2006) mukaan laadullisessa tutkimuksessa ei pyritäkään tilastollisiin yleistyksiin, vaan pyrkimyksenä on jonkin ilmiön kuvaaminen ja ymmärtäminen. Tällöin tärkeäksi kriteeriksi nousee tutkimukseen osallistuvien henkilöiden asiantuntemus. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 87–88.)

6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tässä tutkimuksessa oli tarkoituksena selvittää 12-vuotiaiden käsityksiä hyvästä elämästä ja siihen kuuluvista asioista. Lisäksi selvitettiin sitä, millaisia tiedostettuja keinoja kuudesluokkalaiset käyttivät kohdatessaan vastoinkäymisen. Aineisto kerättiin kahden avoimen kysymyksen avulla yhden oppitunnin aikana.

Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen arvioinnin perimmäisenä tarkoituksena on kysymys esitettyjen väitteiden perusteltavuudesta ja totuudenmukaisuudesta (Eskola & Suoranta 2008, 212). On tärkeää, että tutkija tiedostaa oman lähtökohtansa, aikaisemmat tietonsa ja odotuksensa, koska niillä on vaikutusta aineiston hankintaan ja johtopäätösten tekoon tutkijan tahtomattaankin. Näiden lähtökohtien tietoinen käsittely on yksi luotettavuuden takeista. (Ahonen 1994, 122; Eskola & Suoranta 2008, 208.) Tutkimuksen tulee olla puolueetonta. Puolueettomuutta arvioitaessa tulee huomioida, yrittääkö tutkija ymmärtää kohdehenkilöä vai vaikuttaako ymmärrykseen esimerkiksi tutkijan sukupuoli, ikä tai poliittinen asenne. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 133.) Tutkimukseni puolueettomuutta toteuttaa esimerkiksi aineiston muoto. Tekstipohjaisessa aineistossa näkyy vastaajan käden jälki ilman tutkijan osallisuutta. Aineistoa analysoitaessa tutkija toki joutuu tekemään tulkintoja, jotka saattavat mahdollisesti poiketa vastaajan ajatuksesta. Tutkimusaineistoni oli pääosin hyvin yksiselitteistä, enkä kokenut väärien tulkintojen mahdollisuutta järin suureksi. Lisäksi olen esittänyt suoria lainauksia vastauksista, jolloin lukija itse voi tarkkailla omien tulkintojeni ja vastauksen suhdetta.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija pohtii jatkuvasti tekemiään ratkaisuja, jolloin hän ottaa yhtä aikaa kantaa sekä analyysin kattavuuteen että tutkimuksen luotettavuuteen. Voidaankin sanoa, että laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse toimii luotettavuuden kriteerinä läpi koko tutkimuksen. (Eskola & Suoranta 2008, 208–210.) Olen tyytyväinen käyttämäni tutkimusmenetelmään, koska saatoin keskittyä tutkimaan keskitetysti kiinnostuksen kohteena olevia asioita, mutta tutkittaville jäi kuitenkin tilaa käsitellä aiheita vapaasti. Menetelmä toimi hyvin erityisesti ensimmäisen, hyvän elämän komponentteja koskevan kysymyksen aineistonkeruumenetelmänä. Toisen tutkimuskysymyksen aineistonkeruumenetelmäksi avoin kysymys oli ehkä hivenen haasteellinen. Olin huomionnut tämän jo etukäteen lisäämällä kysymykseen kaksi esimerkkitapausta (kaveri peruu retken tai epäonnistuminen kokeessa), joiden perusteella kysymyksen ymmärtäminen mahdollisesti helpottui.

Yksityisten dokumenttien, esimerkiksi kirjeiden, päiväkirjojen ja esseiden, käyttö tutkimusaineistona edellyttää, että vastaaja kykenee ilmaisemaan itseään kirjallisesti. Tässä tiedonkeruumuodossa tulee huomioida kirjoittajien ikä ja kirjalliset kyvyt. (Tuomi & Sarajarvi 2006, 86.) Tutkimusmenetelmien tulisikin soveltaa lapsen maailmaan ja tapaan tuottaa tietoa. Lisäksi lapsia tutkittaessa on huomioitava lasten kyky sivuuttaa kysyttävä asia ja kirjoittaa jostain aivan muusta. Vanhemmat lapset alkavat kuitenkin tässä suhteessa muistuttaa aikuisia, jolloin myös annettuihin teemoihin keskittyminen onnistuu. (Helavirta 2005, 96.) Tutkimukseni aineistonkeruu onnistui tältä kohden hyvin. Kuudensluokkalaiset pystyvät ilmaisemaan itseään ja ajatuksiaan paperilla hyvin ja kattavasti. Jokainen vastaaja vastasi suoraan kysytystä asiasta, eikä eksynyt sivupuille. Materiaalia tuli tutkimuksen kannalta tarpeeksi ja jokainen vastaus oli tutkimuksen kannalta arvokas. Tutkimusaineiston riittävyys havaittiin siten, että aineisto alkoi toistaa itseään ja samat teemat toistuivat useissa eri vastauksissa, aineisto siis kylläntyi (Eskola & Suoranta 2008, 62–63).

Eskolan & Suorannan (2008) mukaan laadullista tutkimusta voidaan arvioida käsitteiden *uskottavuus, siirrettävyys, varmuus* ja *vahvistuvuus* kautta. *Uskottavuuden* kriteerin mukaan tutkijan täytyy tarkistaa omien tulkintojensa vastaavuus tutkittavien käsityksiin. Omassa tutkimuksessani ei juuri ilmennyt tulkinnallisia haasteita, koska vastaajat olivat vastanneet kysymyksiin suoraan kertomalla tärkeinä pitämiään asioita ja perustelemalla niitä tarvittaessa. Lisäksi käytin tuulosiossa vastaajien suoria lainauksia, joista heidän äänensä on kuultavissa. Tutkimukseni on myös *siirrettävissä*, koska kysymyksiin vastaaminen ei ole sidoksissa aikaan tai paikkaan. *Varmuutta* voidaan lisätä huomioimalla tutkijan ennako-odotukset. Ennen tutkimuksen tekemistä pohdin mitä kaikkea aineistosta voisi nousta esiin. *Vahvistuvuudesta* kertoo tulkintojen saama tuki aiemmista samaa ilmiötä koskevista tutkimuksista. (Eskola & Suoranta 2008, 211–212.)

Tutkimuksen eettisyys

Tutkijan uskottavuus on yhteydessä tutkijan tekemiin eettisiin ratkaisuihin (Tuomi & Sarajärvi 2006, 129). Näitä ratkaisuja tutkija tekee koko tutkimuksen ajan. Tutkittaville täytyy antaa tarpeeksi tietoa tutkimuksen luonteesta ja tavoitteesta (Eskola & Suoranta 2008, 56–57). Aluksi lähestyin valitsemani koulun rehtoria tutkimuslupa-anomuksen kautta ja sain luvan tulla tekemään tutkimukseni ennalta määritellyyn luokkaan. Luvan saatuani lähetin tutkimukseen osallistuvan luokan oppilaiden huoltajille kirjeen, jossa kerroin tutkimuksestani ja pyysin vastaamaan, saako oppilas osallistua tutkimukseeni. Helavirran (2005, 93) mukaan lasten oikeus omien mielipiteiden ilmaisemiseen, esimerkiksi tutkimustarkoituksessa, toteutuu huoltajien suostumuksen kautta. On siis huoltajan suostumuksesta kiinni, saako lapsi osallistua tutkimukseen vai ei. Tutkimuksessani jokainen oppilas palautti kirjeen myöntävällä vastauksella.

Tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta tulee korostaa. Lisäksi tietojenkäsittelyssä tulee ottaa huomioon vastaajien anonymiteetin säilyminen. Myös tutkittavien tutkijaa kohtaan osoittama luottamus tulee huomioida. Mikäli tutkija lupaa aineistoa kerätessään huolehtia tutkittavien anonymiteetin säilymisestä, hänen tulee pitää lupauksensa myös tutkimustuloksia julkaistessaan. (Eskola & Suoranta 2008, 56–57.) Aineistonkeruutilanteessa kerroin osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä painotin tutkimuksen anonymiteettiä. Vastaajien henkilöllisyys ei paljastunut missään vaiheessa tutkimusta. Vastaajien tuli ainoastaan merkitä sukupuolensa vastauspaperiin, mikä mahdollisti tyttöjen ja poikien vastausten vertaamisen. Säilytin vastauspaperit asianmukaisesti omassa kansiossani.

6.5 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusmahdollisuudet

Opettajan ja kasvattajan on hyvin tärkeää pysähtyä kuuntelemaan lasta. Kiistatta jokainen haluaisi itselleen hyvän elämän. Aikuinen pystyy todennäköisesti monilta osin vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun, mutta lapsi on suurelta osin vielä aikuisen huolenpidon alaisena, joten lapsen itsensä kuuleminen olisi avainasemassa, kun tehdään häntä ja hänen kasvuympäristöään koskevia päätöksiä.

Jatkotutkimuksen aiheena olisi kiinnostavaa verrata lapsilta saatuja käsityksiä hyvän elämän sisällöstä vanhempien ja opettajan käsityksiin siitä, mitä 12-vuotiaan lapsen hyvään elämään kuuluu. Tämän tutkimiseen tulisi ehkä aineistonkeräämistapa miettiä uudelleen, koska aikuisilta saisi todennäköisesti laajempia ja yksityiskohtaisempia vastauksia, joten vastausten aiheet saattaisivat poiketa liiaksi toisistaan ollakseen vertailukelpoisia. Kysely voitaisiin suorittaa kahdessa vaiheessa. Ensimmäinen vaihe olisi tekemäni tutkimuksen kaltainen

ja sen perusteella valmisteltaisiin kyselylomake seuraavaa vaihetta varten. Seuraavassa vaiheessa olisi mahdollista keskittyä teemojen tarkempaan tutkimukseen. Tutkimus voitaisiin myös toteuttaa pitkittäistutkimuksena. Tällöin saman luokan käsityksiä tutkittaisiin eri vuosina, minkä jälkeen verrattaisiin, miten käsitykset hyvän elämän lähteistä muuttuvat vuosien aikana. Tässä tapauksessa seuraava mittaus voitaisiin tehdä esimerkiksi yhdeksännen luokan loppuessa, jolloin oppilaat olisivat saaneet lisää elämänkokemusta. Tällöin voitaisiin tutkia samojen oppilaiden eri ikäkausina tärkeinä pitämiä asioita. Lisäksi voitaisiin vertailla esimerkiksi eri puolilla Suomea, tai jopa eri maissa, asuvia oppilaita keskenään ja tutkia, löytyykö heidän vastauksistaan eroavaisuuksia. Tutkimus voitaisiin kohdistaa myös koskemaan jotain yksittäistä teemaa, jolloin tätä teemaa voitaisiin käsitellä syvällisemmin.

7 LÄHTEET

Aarnos, E. 2010. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Juva: WSOY, 172–188.

Ahonen, S. 1994. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa: S. Ahonen, S. Saari, L. Syrjälä, E. Syrjäläinen. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä, 114–161.

Ahonen, T. & Pulkkinen, L. 2006. Keskilapsuus. Teoksessa T. Ahonen, H. Lyytinen, P. Lyytinen, J-E. Nurmi, L. Pulkkinen & I. Ruoppila. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY, 70–123.

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Allardt, E. 1980. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva: WSOY.

Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. 2006. Ihmisen vahvuuksien psykologia: kehittyvän tutkimuskentän kysymyksiä. Teoksessa L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (toim.) Ihmisen vahvuuksien psykologia. Helsinki: Edita, 21–33.

Ayalon, O. 1995. Selviydyn! Yhteisön tuki ja selviytyminen. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Bardy, M. (toim.) 2009. Lastensuojelun ytimissä. Helsinki: Yliopistopaino.

Carr, A. 2004. Positive psychology. The science of happiness and human strengths. New York: Bruner-Routledge.

Comte-Sponville, A. 2001. Pieni kirja suurista hyveistä. Helsinki: Basam Books oy.

Feldt, T. & Mäkikangas A. 2009. Selviytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet. Teoksessa: T. Feldt & R-L. Metsäpelto (toim.) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus. 93–110.

Eskola, J. 1997. Eläytymismenetelmäopas. Tampereen yliopisto.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Helavirta, S. 2005. Koti, koulu, kaverit ja koira. Lasten kokemuksia hyvinvoinnista. Teoksessa M. Airtto, S. Helavirta, J. Kurkinen, K. Loponen & M. Uusimäki. Preventteri. Moniammatillinen yhteistyö lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä. Oulu: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisusarja 17. 82–168. Viitattu 18.4.2012.

<http://oulu.ouka.fi/kehittamishankkeet/kehittamishankkeet2000alkaen/hankkeet/loppuraportit/PREVENTERI.pdf>

Helavirta, S. 2006. Lasten hyvä ja huono elämä eläytymistarinoiden valossa. Teoksessa H. Forsberg, A. Ritala-Koskinen & M. Törrönen (toim.) Lapset ja sosiaalityö. Juva: PS-kustannus, 195–219.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hjerppe, R. 2011. Hyvinvointi, hyvä elämä ja onnellisuus. Teoksessa H. Hiila, M. Kautto, P. Somerkivi & I. Söderling (toim.) Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus. Helsinki: VL-Markkinointi Oy, 210–231.

Huhta-Kahma, H. & Juvonen, H. 2011. "Haluaisin syödä murheen pois" - tutkimus kuudesluokkalaisten tunteista ja syömisestä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 23.4.2012.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27102/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-2011053110944.pdf?sequence=1>

Jokela, J., Kinnunen, T., Lommi, A. & Luopa, P. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000–2009. Viitattu 20.10.2010.

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/91431fe2-cfa6-4909-9363-75eda1839dc3>

Kaivosoja, M. 2002. Sosiaalinen kehitys. Teoksessa E-L. Ala-Laurila, H. Krogius, J. Laakso, M. Pietikäinen & P. Terho (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, 114–120.

Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2003. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Keränen, T., Rönkä, A. & Stiller, I. 2001. Oikeus lapsuuteen ja vanhemmuuteen. Teoksessa J. Aromaa & S. Sulku (toim.) Kohtaamispaikkana lapsuus. Vuoropuhelua lapsen maailmasta. Helsinki: Oy Edita Ab, 58–63.

Kobasa, S. C. 1985. Stressful life events, personality and health. An inquiry into hardiness. Teoksessa R. S. Lazarus & A. Monat. Stress and coping. An anthology. New York: Columbia University Press, 174–188.

Kuusela, I. & Minkkinen, I. 1997. Kurkistus varhaisnuorten elämään: kuudesluokkalaisten elämäntilanne ja koulu sen yhtenä rakennetekijänä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 20.4.2012.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/10313>

Kyrönlampi-Kylmänen, T. 2010. Lapsen hyvä arki. Helsinki: Kirjapaja.

Kyttä, M. 2003. Children in outdoor contexts. Affordances and Independent Mobility in the Assessment of Environmental Child Friendliness. Helsinki University of Technology, Centre for Urban and Regional Studies.

Laine, O. 2002. Psykkinen kehitys. Teoksessa E-L. Ala-Laurila, H. Krogius, J. Laakso, M. Pietikäinen & P. Terho (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, 103–109.

Lazarus, R. S. 1976. Patterns of adjustment. McGraw-Hill Book Company.

Lazarus, R. S. 1985. Costs and benefits of denial. Teoksessa A. Monat & R. S. Lazarus. Stress and coping. An anthology. New York: Columbia University Press, 154–173.

Loponen, K. 2005. Preventteri kehittäjänä. Teoksessa M. Airtto, S. Helavirta, J. Kurkinen, K. Loponen & M. Uusimäki. Preventteri. Moniammatillinen yhteistyö lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä. Oulu: Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisusarja 17. 82–168. Viitattu 18.4.2012.

<http://oulu.ouka.fi/kehittamishankkeet/kehittamishankkeet2000alkaen/hankkeet/loppuraportit/PREVENTERI.pdf>

Lyytikäinen, A. 2002. Ravitseminen ja kouluruoka. Teoksessa Teoksessa E-L. Ala-Laurila, H. Krogius, J. Laakso, M. Pietikäinen & P. Terho (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, 376–384.

Miettinen, S. & Väänänen, S. 1998. Näkökulmia lapsuustutkimukseen. Teoksessa L. Laurinen (toim.) Koti kasvattajana, elämä opettajana. Kasvatus- ja oppimiskulttuurit tutkimuskohteina. Jyväskylä: Atena, 67–81.

Mäkelä, J. 2010. Lapsena yhdessä koettu ilo ehkäisee mielenterveysongelmia. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/ajankohtaista/kuukauden/lapsena_yhdessa_koettu_ilo_ehkaisee_mielenterveysongelmia 21.10.2010.

Nettle, D. 2005. Happiness. The science behind your smile. Oxford University Press.

Nummenmaa, A.R. & Nummenmaa, T. 1998. Toisen asteen näkökulma. Teoksessa: M-L. Julkunen (toim.) Opetus, oppiminen, vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 64–75.

Nurmi, J-E. 2009. Toiminta- ja tulkintatavat haasteiden kohtaamisessa ja ongelmien ratkaisemisessa. Teoksessa: T. Feldt & R-L. Metsäpelto (toim.) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Helsinki: PS-kustannus. 111–128.

Ojanen, K. 2001. Onko lapselle tilaa? Teoksessa J. Aromaa & S. Sulku (toim.) Kohtaamispaikkana lapsuus. Vuoropuhelua lapsen maailmasta. Helsinki: Oy Edita Ab, 72–78.

Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita Prima oy.

Palomäki, T. 2011. Mitä sinulle kuuluu? Lasten subjektiivisia kokemuksia omasta hyvinvoinnistaan. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 12.4.2012.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37098/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-2011121611813.pdf?sequence=1>

Parks, A. C, Seligman , M. E. P., Steen, T. 2004. A balanced psychology and a full life. The Royal Society.

<http://www.ppc.sas.upenn.edu/balancedpsychologyarticle.pdf>. Luettu 9.2.2011.

Poikkeus, A-M. 1997. Lasten toverisuhteet ja sosiaaliset taidot. Teoksessa H. Lyytinen, P. Lyytinen & M. Korhonen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY, 122–138.

Puhakka, T, Punamäki, R-L. 1995. Psykkisten selviytymiskeinojen sisältö ja tehokkuus traumaattisissa oloissa. J-R. Nurmi & K. Räikkönen (toim.) Persoonallisuus, terveys ja hyvinvointi. Acta Psychologica Fennica. Soveltavan psykologian monografioita 8,118–131.

Rimpelä, M. 2002. Terveyttä edistävä kouluuyhteisö. Teoksessa E-L. Ala-Laurila, H. Krogius, J. Laakso, M. Pietikäinen & P. Terho (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, 86–93.

Ruohonen, M. 2008. Hyvä elämä – hyvä mieli. Lasten ja nuorten henkinen hyvinvointi. Viitattu 17.4.2012.

http://www.edu.fi/download/121458_hyva_elama_hyva_mieli.pdf

Rönkä, A. 2001. Vanhempien työpaineet ja ajanpuute heijastuvat lapsiin. Teoksessa J. Aromaa & S. Sulku (toim.) Kohtaamispaikkana lapsuus. Vuoropuhelua lapsen maailmasta. Helsinki: Oy Edita Ab, 52–57.

Saarenpää-Heikkilä, O. 2002. Virkeys ja väsymys. Teoksessa E-L. Ala-Laurila, H. Krogius, J. Laakso, M. Pietikäinen & P. Terho (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, 346–351.

Salmivalli, C. 2008. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Savolainen, A. 2002. Terveellinen kouluympäristö. Teoksessa E-L. Ala-Laurila, H. Krogius, J. Laakso, M. Pietikäinen & P. Terho (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, 74–85.

Scollon, C. N. & King, L. A. 2011. What people really want in life and why it matters: contributions from research on folk theories of the good life. Teoksessa R. Biswas-Diener (toim.) Positive psychology as social change. New York: Springer, 1–14.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. 2000. Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, Vol. 55, 5–14.

Seligman, M. E. P. 2002. Authentic happiness. Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. London: Nicholas Brealey publishing.

Seligman, M. E. P. 2008. Aito onnellisuus. Helsinki: Art House.

Snyder, C. R & Lopez, S. J. 2007. Positive psychology. The scientific and practical explorations of human strength. Sage Publications.

Svedbom S. 2005. Kohti ongelmaperustaista oppimista. Esimerkkejä terveystieteen didaktiikasta. Teoksessa L. Kannas & H. Peltonen (toim.) Terveystietotutuksi. Ensiapua terveystiedon opettamiseen. Helsinki: Opetushallitus, 65–87.

Terho, P. 2002. Nuorten päihteidenkäyttö ja käytön ehkäisy. Teoksessa E-L. Alalaurila, H. Krogius, J. Laakso, M. Pietikäinen & P. Terho (toim.) Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, 366–375.

Törrönen, M. 2001. Eri-ikäiset ja -arvoiset lapset. Teoksessa M. Törrönen (toim.) Lapsuuden hyvinvointi. Yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro. Helsinki: Pelastakaa Lapset, 58–84.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2010. Kouluterveyskysely.
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomisto, P. 2001. Tasapuolisesti harrastus- ja toimintamahdollisuuksia. Teoksessa J. Aromaa & S. Sulku (toim.) Kohtaamispaikkana lapsuus. Vuoropuhelua lapsen maailmasta. Helsinki: Oy Edita Ab, 69–71.

Valli, R. 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Juva: WSOY, 103–127.

Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Veijanen, L. 2004. Kaverit, perhe ja harrastukset. Laukaalaisten 5.-luokkalaisten vapaa-aika. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 12.4.2012.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10242/G0000620.pdf?sequence=1>

Vornanen, R. 2001. Lasten hyvinvointi. Teoksessa M. Törrönen (toim.) Lapsuuden hyvinvointi. Yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro. Helsinki: Pelastakaa Lapset, 20–39.

8 LIITTEET

Liite 1: Kysymykset oppilaille

OHJEET

tyttö / poika

Vastaa molempiin kysymyksiin huolellisesti. Voit jatkaa kirjoittamista paperin toiselle puolelle.

Merkitse kysymyksen numero vastauksesi alkuun.

Vastaukset kirjoitetaan nimettöminä!

KYSYMYKSET

1. Millaista sinun mielestäsi on 12-vuotiaan hyvä elämä?



2. Kuvittele, että olet kohdannut vastoinkäymisen, esimerkiksi epäonnistunut tärkeässä kokeessa tai kaverisi on viime hetkellä perunut yhdessä sopimanne hauskan retken (tai jokin muu vastoinkäyminen). Sinua harmittaa ja olet pahalla mielellä. Mitä teet, että tuntisit olosi paremmaksi?