

Sari Huttunen ja Saija Kulha

**”LUONTO VAIN JOTENKIN ANTAA MINULLE
ILOA JA ENERGIAA SILLOIN, KUN OLEN
VÄHÄN ALLAPÄIN.”**

Yhdeksäsluokkalaisten luontosuhde ja sen ilmeneminen
heidän kertomuksissaan onnellisuudesta.

TIIVISTELMÄ

Sari Huttunen ja Saija Kulha: "LUONTO VAIN JOTENKIN ANTAA MINULLE ILOA JA ENERGIAA SILLOIN, KUN OLEN VÄHÄN ALLAPÄIN." Yhdeksäsluokkalaisten luontosuhde ja sen ilmeneminen heidän kertomuksissaan onnellisuudesta.

Pro Gradu -tutkielma, 89 sivua, 13 liitesivua.

Tampereen yliopisto

Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma

Helmikuu 2020

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää yhdeksäsluokkalaisten luontosuhteen vahvuutta ja sitä, kuinka luontosuhde ilmenee heidän kertomuksissaan onnellisuudesta. Aiheen tutkiminen on yhteiskunnallisesti ajankohtaista, sillä luontosuhde on yhteydessä ympäristöystävälliseen käyttäytymiseen ja sitä kehittämällä voidaan lisätä onnellisuutta sekä kestäväen elämäntavan mukaisia toimintatapoja.

Tässä tutkimuksessa vastasimme kolmeen tutkimuskysymykseen: 1. Kuinka vahvoja yhdeksäsluokkalaisten luontosuhteet ovat? 2. Mistä asioista onnellisuus koostuu yhdeksäsluokkalaisten kertomuksissa? ja 3. Mitä eroja onnellisuuteen vaikuttavissa tekijöissä on havaittavissa eri luontosuhderyhmiin kuuluvien yhdeksäsluokkalaisten kertomusten välillä? Tutkimuksemme keskeiset käsitteet ovat luontosuhde ja onnellisuus. Tutkimuksen kohderyhmäksi valitsimme yhdeksäsluokkalaisten, jotka ovat saaneet opetussuunnitelman mukaista ympäristökasvatusta koko perusopetuksen ajan.

Tutkimuksemme edustaa monimenetelmällistä lähestymistapaa, johon kuului kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen aineiston kerääminen. Määrällisessä vaiheessa (N=72) selvitimme nuorten luontosuhteen vahvuuden siihen kehitetyistä Nature Relatedness -mittarista tekemällämme suomenkielisellä versiolla. Lomakekyselyä seuraavassa laadullisessa vaiheessa oppilaat (N=28) kirjoittivat kertomuksen onnellisuudestaan otsikolla: Onnellisuuteeni vaikuttavat asiat. Kertomukset analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoin jaettuna kirjoittajan luontosuhteen vahvuuden perusteella kolmeen ryhmään niiden välistä vertailua varten.

Tutkimukseemme osallistuneiden yhdeksäsluokkalaisten luontosuhde on hyvällä tasolla. Nuorten kertomuksissaan kuvaama onnellisuus muodostui jo aiempien tutkimustulosten mukaisista teemoista: suhteet ja yhteyden kokeminen, vapaa-aika, suoja ja terveys, itsensä kehittäminen ja materia. Näiden lisäksi uusiksi teemoiksi aineistostamme nousivat elämään suhtautuminen ja tutkimuksemme kannalta merkittävänä kokonaisuutena luonto. Elämään suhtautuminen näkyi nuorten selkeästi vahvana uskona omien toimien vaikutuksesta onnellisuuteen. Yhteys onnellisuuteen löytyi myös luonnossa olemisesta ja siellä palautumisesta.

Merkittävimmät erot onnellisuuskertomusten sisällöissä eri luontosuhderyhmien välillä liittyivät ihmissuhteisiin ja materiaan. Vahvan luontosuhteen omaavien nuorten kertomuksissa korostuivat hyvät ihmissuhteet ja onnistuminen ihmissuhteissa omaan onnellisuuteen vaikuttavina tekijöinä. Materiaan merkitys nuorten onnellisuuteen oli aiempiin tutkimustuloksiin nähden heikompi, eikä tullut lainkaan esille ylimmässä luontosuhderyhmässä.

Avainsanat: nuoret, luontosuhde, onnellisuus, subjektiivinen hyvinvointi, nature relatedness, subjective well-being

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	LUONTOSUHDE	7
2.1	GEENEIHIN KIRJATTU KAIPUUMME LUONTOON.....	7
2.2	LUONTOSUHTEEN MÄÄRITTELYTAPOJA.....	9
2.3	LUONTOSUHTEEN KEHITTYMINEN JA KEHITTÄMINEN	14
3	ONNELLISUUS	17
3.1	ONNELLISUUDEN MÄÄRITTELYTAPOJA.....	17
3.1.1	<i>Aristoteles ja eudaimonia</i>	18
3.1.2	<i>Psykologinen onnellisuuden tutkimus</i>	19
3.1.3	<i>Subjekttiivinen hyvinvointi</i>	20
3.2	ONNELLISUUTEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	21
3.3	SUOMALAISTEN NUORTEN ONNELLISUUS.....	23
4	LUONTOSUHTEEN JA ONNELLISUUDEN VÄLINEN YHTEYS	25
4.1	LUONTOSUHDE TÄMÄN TUTKIMUKSEN KONTEKSTISSA	25
4.2	ONNELLISUUS TÄMÄN TUTKIMUKSEN KONTEKSTISSA.....	26
4.3	LUONTOSUHTEEN JA ONNELLISUUDEN YHTEYS	29
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	33
5.1	TUTKIMUSKYSYMYKSET	33
5.2	METODISET LÄHESTYMISTAVAT	34
5.2.1	<i>Monimenetelmällinen tutkimus</i>	34
5.2.2	<i>Kyselytutkimus luontosuhteen tutkimisessa</i>	36
5.2.3	<i>Narratiivien analyysi</i>	37
5.2.4	<i>Teoriaohjautuva sisällönanalyysi</i>	38
5.3	TUTKIMUSASETELMA.....	39
5.4	LUONTOSUHDEMITTARIN LAATIMINEN.....	40
5.5	ONNELLISUUSKERTOMUKSEN SUUNNITTELU.....	42
5.6	TUTKIMUSAINEISTON HANKINTA.....	43
5.6.1	<i>Tutkimukseen osallistujat</i>	43
5.6.2	<i>Luontosuhdekysely</i>	44
5.6.3	<i>Onnellisuuskertomus</i>	45
6	AINEISTON ANALYYSI	46
6.1	LUONTOSUHDEKYSELY	46
6.2	AINEISTOJEN INTEGROINTI	46
6.3	ONNELLISUUSKERTOMUKSET	47
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET	50
7.1	YHDEKSÄSLUOKKALAISTEN LUONTOSUHTEEN VAHVUUS.....	50
7.2	NUORTEN ONNELLISUUTEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT HEIDÄN KERTOMANAAN	52
7.2.1	<i>Suhteet ja yhteyden kokeminen</i>	54
7.2.2	<i>Vapaa aika</i>	55
7.2.3	<i>Itsensä kehittäminen</i>	56
7.2.4	<i>Suoja ja terveys</i>	57
7.2.5	<i>Elämään suhtautuminen</i>	57
7.2.6	<i>Luonto</i>	59
7.3	MITÄ EROJA ONNELLISUUSKERTOMUSTEN SISÄLLÖISSÄ HAVAITAAN?	60

7.3.1	<i>Suhteet ja yhteyden kokeminen</i>	60
7.3.2	<i>Vapaa-aika</i>	61
7.3.3	<i>Itsensä kehittäminen</i>	62
7.3.4	<i>Suoja ja terveys</i>	63
7.3.5	<i>Materia</i>	64
7.3.6	<i>Elämään suhtautuminen</i>	65
7.3.7	<i>Luonto</i>	65
8	TULOSTEN YHTEENVETO JA TARKASTELU	67
9	POHDINTA	73
9.1	TUTKIMUKSEN EETTISYYS	73
9.2	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUDEN ARVIOINTI	74
9.2.1	<i>Tutkimuksen kvantitatiivisen vaiheen luotettavuus</i>	74
9.2.2	<i>Tutkimuksen kvalitatiivisen vaiheen luotettavuus</i>	76
9.2.3	<i>Metapäätelemien luotettavuus</i>	78
9.3	TULOSTEN POHDINTA	78
10	LÄHTEET	82

1 JOHDANTO

Suomi valittiin Lonely Planetin vertailussa vuonna 2019 maailman parhaaksi luontomatkakohteeksi. Perusteluina valinnalle olivat muun muassa ainutlaatuisuus ja vaihteleva eläinmäärä, kauniit maisemat, hyvät luonnonsuojelutoimet ja runsas metsäpinta-ala. (Leppänen 2019.) Samana vuonna, jo toista kertaa peräkkäin Suomi rankattiin YK:n vuosittain teettämien onnellisuusraporttien perusteella maailman onnellisimmaksi maaksi (Helliwell, Huang & Wang 2019). Aktiivisina retkeilijöinä heräsimme pohtimaan luonnon ja onnellisuuden välistä yhteyttä, jota on nykyisin myös tutkittu paljon (esim. Cervinka, Röderer & Hefler 2012; Korpela, Pasanen, Repo ym. 2018; Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal & Dolliver 2009; Nisbet, Zelenski & Murphy 2011).

Aloimme kiinnostumaan siitä, miksi ensiluokkaisista onnellisuutta tukevista rakenteista ja liki kaikkialta saavutettavissa olevasta puhtaasta luonnosta huolimatta mielenterveysongelmat yleistyvät jatkuvasti ja media viestittää ihmisten lisääntyneestä tyytymättömyydestä elämäänsä (Ala-Kivimäki 2018; THL 2019b). Ryhdyimme tarkastelemaan myös keskustelua luonnosta vieraantumisesta uusin silmin. Pohdintaan nousi huoli siitä, olemmeko arjessamme unohtaneet luonnon potentiaalin hyvinvointimme lisääjänä.

Tulevina luokanopettajina kiinnostuimme erityisesti nuorten luontosuhteesta, jonka vahvistaminen on perusopetuksen opetussuunnitelmaankin kirjattu, sekä sen positiivisista vaikutuksista onnellisuuteen. Nuorten luontosuhteen tutkiminen on myös yhteiskunnallisesti merkittävää ja ilmastokriisi huomioiden erittäin ajankohtaista. Jo varhain syntynyt myönteinen luontosuhde kantaa parhaimmillaan läpi elämän, konkretisoituen haluksi suojella luontoa ja vaikuttaa maailman tilaan omien valintojen kautta (Cantell 2011, 331–332; Polvinen, Pihlajamaa & Berg 2012, 8).

Tutkimuksen kohderyhmäksi valitsimme yhdeksännen luokan oppilaat, koska he ovat tuossa vaiheessa opintojaan saaneet opetussuunnitelman linjamaa tavoitteellista ympäristökasvatusta liki koko yhdeksänvuotisen peruskoulun

ajan. Ihanteellisessa tilanteessa luontosuhde opetussuunnitelman tavoitteita tulkiten kehittyisi johdonmukaisesti alaluokilla heräteltävästä ympäristöherkkyydestä kohti ylemmillä luokilla sen pohjalle kerroksittain rakentuvaa ympäristötietoisuutta (Opetushallitus 2014, 131, 240, 380). Yhdeksännellä luokalla oppilaiden luontosuhteen vahvistaminen mainitaan lisäksi erikseen yhtenä opetuksen asenne- ja arvotavoitteista (Opetushallitus 2014, 384). Tutkimuksemme antaa-kin kasvatusalan toimijoille arvokasta tietoa nuorten luontosuhteen tilasta.

Tutkimuksemme muotoutui kvantitatiivisesta ja kvalitatiivisesta osuudesta rakentuvaksi monimenetelmälliseksi kokonaisuudeksi. Ensimmäisessä vaiheessa keräsimme luontosuhteen mittaamiseen kehitetystä Nature Relatedness -mittarista tekemällämme suomennoksella aineiston, jonka perusteella selvitimme nuorten luontosuhteen vahvuuden. Tämä mittari soveltui tutkimuksemme, sillä sen avulla on tarkasteltu nimenomaan luontosuhteen ja onnellisuuden välistä yhteyttä. Toisessa vaiheessa keräsimme nuorten onnellisuuteen vaikuttavista tekijöistä kirjoitelmat, joiden avulla selvitimme, mistä asioista onnellisuus muodostuu oppilaiden itsensä kertomana. Jaoimme aineiston kirjoittajien luontosuhteen vahvuuden perusteella kolmeen ryhmään, jotta pystyimme vertailemaan, mitä eroja onnellisuuskertomusten sisällöissä eri luontosuhderyhmien välillä havaitaan.

Tutkielmamme alkaa pääkäsitteisiimme luontosuhteeseen ja onnellisuuden paneutumalla. Avaamme niiden määritelmiä sekä niihin vaikuttavia tekijöitä luvuissa 2 ja 3. Luvussa 4 taustoitamme luontosuhteen ja onnellisuuden välistä yhteyttä aiemman tutkimuksen perusteella ja liitämme teemat tutkimuksemme kontekstiin. Viides luku käsittelee tutkimuksen toteuttamista. Esittelemme aluksi tutkimuskysymyksemme ja sen jälkeen tutkimuksen metodiset lähtökohdat, tutkimusasetelman sekä aineistonhankinnan. Kuudennessa luvussa siirrymme aineiston analyysiin, jonka kvantitatiivisessa osuudessa selvitämme nuorten luontosuhteen vahvuutta laskemalla summamuuttujan SPSS-ohjelmalla ja kvalitatiivisessa osuudessa etsimme onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoin. Tätä seuraavassa luvussa seitsemän esitämme tutkimuksemme tulokset. Luku kahdeksan käsittää tutkimustulosten tarkastelun. Lopuksi pohdimme vielä tutkimuksemme eettisyyttä ja luotettavuutta sekä tiivistämme sen pääannin jatkotutkimusehdotuksineen luvussa yhdeksän.

2 LUONTOSUHDE

Tässä luvussa käsittelemme luontosuhdetta kokonaisvaltaisena ilmiönä. Alustamme aihetta pohtimalla ihmisten geneettistä viehtymystä luontoon sekä tuosta julkiseen keskusteluun nousevaa huolta siitä vieraantumisen seurauksineen. Tämän jälkeen perehdymme tarkemmin siihen, mitä luontosuhde tarkoittaa ja mitkä tekijät sen kehittymiseen vaikuttavat. Samalla luomme katsauksen valtakunnallisen perusopetuksen opetussuunnitelman aihetta koskeviin linjauksiin, eli kuinka luontosuhdetta myös tavoitteellisesti kehitetään.

2.1 Geeneihin kirjattu kaipuamme luontoon

Biofilia – ”ihmisissä geneettisesti määrittyvä rakkaus luontoa ja kaikkea elävää kohtaan” – on biologi Edward O. Wilsonin lanseeraama kuvaus ihmiskunnalle sen evolutiivisen historian myötä syntyneestä universaalista perustarpeesta luontoyhteyteen (Heiskanen 2017; Kellert & Wilson 2013, 31–33). Argumentit ajatuksen taustalla vaikuttavat loogisilta. Yli 99 % maapallolla oloajastaan ihminen on ollut ympäristöstään täysin riippuvainen metsästäjä-keräilijä, jonka selviytyminen on perustunut vaistonvaraisiksi kehittyneisiin kykyihin tulkita luontoa; lähestyä suotuisia ärsykeitä ja karttaa haitallisia (Kellert & Wilson 2013, 31–33). Kavahdamme edelleen intuitiivisesti käärmeitä tai hämähäkkejä, mutta palaudumme mielellämme arjen kuormituksesta hakeutumalla lemmikkien, retkeilyn, puutarhatöiden tai luonnonmaisemien pariin (Kellert & Wilson 2013, 33; Nisbet, Murphy & Zelenski 2009, 717).

Rakennettuihin ympäristöihin siirryttyämme olemme paitsi päässeet suojaan luonnon arvaamattomuudelta, myös samalla menettäneet sen arkisen kauneuden ja kosketuksen meitä elättäviin luonnon prosesseihin (Karvinen & Nykänen 1997, 17). Vaikka näennäisesti olemmekin sopeutuneet moderniin ympäris-

töömme, aivomme ja fysiologiamme eivät kehittyneet, saati ole ehtineet muovautua nykymuotoista tietoyhteiskuntaa varten (Heiskanen 2017). Saarinen ja Jantunen (2015, 21) näkevät yhä rakennetummista ympäristöissä elävien ihmisten heikentyneen luontosuhteen ainakin osittaiseksi syyksi monien ympäristö- ja terveysongelmien syntyyn. Esimeriksi merkittävästi lisääntyneiden allergioiden ja atopian taustalta on löydetty ylihygieenisyyttä, luonnon biodiversiteetin köyhtymistä sekä vähentyntä altistumista mikrobeille (Alenius ym. 2012, 8334). Vähentyneen luonnossa oleilun on lisäksi todettu aiheuttaneen muutoksia lasten fyysisessä kehityksessä esimerkiksi tasapainon heikkenemisenä, vähentyneenä aistien hyödyntämisenä ja keskittymisvaikeuksina (Louv 2005, 36; Polvinen, Pihlajamaa & Berg 2012, 9).

Ihmisen ja luonnon suhdetta sekä etenkin näiden eriytymisen syitä ja seurauksia tutkiva ekopsykologian tieteenala näkee monilla nykyihmisillä jo heikentyneen luontoyhteyden myötä kadonneen myös yhteyden omaan itseensä kokevana ja tuntevana eettisenä toimijana. Seurauksena oman arvomaailman sekä omien tarpeiden ja toiveiden vastaisesta elämästä ajaudumme stressin, uupumuksen sekä psyykkisen pahoinvoinnin kehään –unohtamatta samassa rytmisessä kasaantuvia ympäristöongelmia. (Salonen 2005, 14.) Suomalaisista nuorista, joihin tutkittavammekin lukeutuvat, joka viides kärsii jostakin mielenterveyshäiriöstä sen ollessa koululaisten yleisin terveysongelma (Huurre, Marttunen, Strandholm & Viitalainen 2013, 13).

Nuorten mielenterveyshäiriöiden runsas määrä ja yleistyminen on havaittu myös kouluterveyskyselyissä, joiden mukaan kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten ahdistuneisuus ja masennusoireilu ovat lisääntyneet viime vuosina (THL 2019b). Tutkimamme yhdeksäsluokkalaiset kuuluvat myös siihen diginatiivien sukupolveen, joka jo varhaisista elinvuosistaan alkaen on tottunut tietotekniikan ja älylaitteiden lävistämään arkeen. Griffiths, Hussain ja Richardson (2018, 109) löysivät yhteyden liiallisen älypuhelimien käytön vaikutuksista lisääntyneeseen ahdistukseen ja luontosuhteen heikkenemiseen. Ekopsykologiassa uskotaan, että mikäli tuo jo peruselintoimintoihimmekin pohjautuva myönteisen luontoriippuvuuden kokemus katkeaa, ihminen pyrkii luomaan uusia riippuvuuden kohteita, jotka usein ovat haitallisia (Salonen 2005, 47).

Edellä mainitut näkökannat huomioiden voi todeta, että tiedostimmepa sitä tai emme: luonto on meissä ja me olemme vääjäämättömästi osa luontoa. Näin

ollen luontosuhdetta ei voi nähdä valittuna ajattelutapana, vaan Willamon (2004, 42) kuvaamana jokaiseen ihmiseen kuuluvana subjektiivisena ulottuvuutena, mikä palauttaa ajatuksen takaisin biofilian hypoteesiin (Kellert & Wilson 2013, 31–33). Kun saamme uudelleen otteen tästä omasta “vihreästä langastamme”, eheytyy myös yhteys elämänarvoihin, psyykkiseen hyvinvointiin, terveyteen, etiikkaan ja ympäristövastuullisuuteen (Salonen 2005, 5).

Tarkoituksemme ei ole kuvata dystopiaa tulevaisuudesta luonnosta vieraantumisen haittavaikutuksia esiin tuomalla, vaan korostaa aiheemme ajankoh-taisuutta ja merkittävyyttä. Nuorten luontosuhteen tilan selvittäminen on tärkeää myös siksi, että mahdollisen vieraantumisen seurauksia pystyttäisiin ennaltaeh-käisemään luontosuhteen tavoitteellista kehittämistä tehostamalla. Tässä tutki-muksessa olemme kuitenkin ensi sijassa kiinnostuneita luonnon positiivisista hy-evinvointivaikutuksista, joihin syvennymme tarkemmin luvussa 4.3.

2.2 Luontosuhteen määrittelytapoja

Luontosuhde -käsitteen moniulotteisuus ja tulkinnallisuus tekevät sen tarkasta määrittelemisestä haastavaa. Yhteinen Käsitys, ympäristöministeriön rahoitta-massa hankkeessa syntynyt opas kestävän kehityksen kasvatuksen ja koulutuk-sen sanastosta ja käytännöistä, määrittelee sen lähes kaiken kattavasti

“yksilön tai yhteisön ja luonnon välisen vuorovaikutuksen kokonaisuudeksi. Luontosuhdetta voidaan tarkastella esimerkiksi ympäristöherkkyyden, arvo-jen, tietojen, toiminnan, kehon toimintojen tai ekologian kautta.” (Pääkaupun-kiseudun Kierrätyskeskus Oy 2013, 27–28).






Kuvausta voisi pitää eräänlaisena sateenvarjoselityksenä, jonka alle muut luon-tosuhteen määritelmät ainakin löyhästi sopivat. Tiivistäen voi sanoa yksilön luon-tosuhteen perustuvan aiemmin kuvaamallemme kaikille yhteiselle geneettiselle pohjalle ja muovautuvan jatkuvasti henkilökohtaisissa kokemuksissa sekä aja-tuksissa. Luontosuhde muokkautuu vahvasti myös sosiaalisessa ja kulttuuri- sessa vuorovaikutuksessa. (Temmes 2006, 14.)

Karvinen ja Nykänen (1997, 17) havainnollistavat yksilötason luontosuh-detta limittäisistä kerroksista koostuvana rakenteena. Aistihavaintojen kerrok- seen tallentuvat hajut, äänet, näyt, tunnot ja maut. Tiedon kerroksesta löytyvät tiedot ja kuvitelmat luonnosta. Mielikuvien kerros kätkee elämyksiä ja tunnelmia.

Suoran hyödyntämisen kerroksesta taas löytyy esimerkiksi sienestystykseen tai marjastukseen liittyviä käytännön tietoja ja taitoja. Meillä kaikilla on omanlaisemme koodisto asioista, joita ”kerrokseen on tallentunut”, mikä selittää eroja siinä, millaisena luonnon näemme, koemme sekä mitä luonnossa ja luonnolle teemme. Läheisessä luontosuhteessa tieto ja tunne liittyvät toisiinsa. Tieto luonnon toiminnasta, omasta paikastamme siinä ja omasta vaikutuksesta muuhun luontoon vaikuttaa oleellisesti tunteisiimme luontoa kohtaan. (Karvinen & Nykänen 1997, 17, 33.) Yksilön luontosuhteen rakentumiseen palaamme myöhemmin luvussa 2.3.

Luontosuhdetta tarkastellessa ollaan usein kiinnostuneita siitä, kuinka yksilö asemoi itsensä suhteessa luontoon. Vaikka tässä tutkimuksessa emme selvittä nuorten luontosuhdetta heidän koetun positionsa näkökulmasta, on teeman tuominen esille teoriassa ilmiön kokonaisuuden ymmärtämisen kannalta oleellista. Kotimaisessa luontosuhdetutkimuksessa viitataan usein Willamon (2004) määrittelemiin luontosuhdetyyppeihin. Seuraavana tarkastelemme näitä Willamon (2004, taulukko 1) näkemyksiä rinnakkain Pietarisen (1995, taulukko 2) määritelmien kanssa, sillä molemmat kuvaavat eroja yksilöiden ja yhteisöjen luontosuhteissa ideologisemmalla tasolla.

Willamon viisi erilaista luontosuhdetyyppeä jäsentyvät vastauksina kysymyksiin siitä, katsotaanko ihmisen kuuluvan luontoon ja siitä, tarkastellaanko luontosuhdetta ihmisen suhtena itsensä ulkopuoliseen luontoon vai huomioidaanko tarkastelussa myös suhde hänen omaan sisäiseen luontoonsa (Willamo 2004, 39–41). Pietarinen puolestaan puhuu suhtautumisestamme luontoon asennetasolla. Hänen typologiansa kautta luontosuhdetta voi laajentaa myös yhteiskunnalliseksi ilmiöksi. Se, kuinka valtio esimerkiksi hyödyntää luonnonvaroja tai investoi luonnonsuojelutyöhön, muodostaa myös yksilön luontosuhteen vaikuttavan tason.

Kuuluuko ihminen luontoon? Miten luontosuhdetta tarkastellaan?	Ihminen ei kuulu luontoon	Ihmisessä on sekä luontoon kuuluva että sen ulkopuolinen ulottuvuus	Ihminen kuuluu luontoon
Ihmisen suhde pelkästään itsensä ulkopuoliseen luontoon	1. 	2a. 	3a. 
Kyseessä on ihmisen suhde myös hänen sisäiseen luontoonsa		2b. 	3b. 

TAULUKKO 1. Viisi näkemystä ihmisen luontosuhteesta. Ympyröiden asettelu ilmentää ihmisen asemaa luonnossa, iso ympyrä kuvaa luontoa ja pieni ihmistä. (Willamo 2004, 39–41)

Ensimmäinen Willamon määritelmistä (1), ihminen ei kuulu luontoon, edustaa haitallista ajattelutapaa, jossa ihminen ja luonto nähdään toisistaan erillisinä. Tällöin luonto on jotain etäistä, muualla olevaa, jolloin esimerkiksi saastuminen ja ympäristöongelmat mieltyvät itsestä irrallisiksi aiheiksi. (Willamo 2004, 39–41.)

Pietarisen (1995) neljästä määritelmästä utilismi saa pontensa tuosta Willamon kuvaamasta ihmisen ja luonnon erilliseksi koetusta suhteesta tai ainakin sen kaksisuuntaisen riippuvuuden huomiotta jättämisestä. Tämä lähes kaikissa yhteiskunnissa nykyään vallitseva ihmiskeskeinen hyötyajattelutapa tavoittelee yhteiskunnan mahdollisimman korkeaa hyvinvointia, johon päästään tuotantoa jatkuvasti lisäämällä. Ihmisellä ajatellaan olevan rajaton oikeus lähinnä energia- ja raaka-ainevarastona nähdyn luonnon hyödyntämiseen tuottavuuden nimissä. Tästä seuraavat ongelmat, kuten Willamon mainitsema saastuminen, kyllä tiedostetaan, mutta usko alati kehittyviin tieteeseen ja teknologiaan hyvinvoinnin lisäämisen ohella niidenkin ratkaisijana on vankkumaton. (Pietarinen 1995, 98–99.)

Pietarisen (1995, 100–103) määritelmistä myös humanismin näkökulmasta ihminen on luonnon ”yläpuolella” ja oikeutettu sen hyödyntämiseen omiin pyrkimyksiinsä. Humanismin tavoitteena on ihmisen ja koko ihmiskunnan älyllinen, esteettinen ja eettinen täydellistyminen, mikä edellyttää myös luonnon kehittämistä ja täydellistämistä; ihmisen tarpeisiin hyödyllisemmäksi, järjelle ymmärrettävämmäksi, silmille kauniimmaksi. Tällainen luonnon ”sivistyminen” näkyy hoidettuina puistoina ja puutarhoina, kun taas koskematon luonto koetaan arvottomaksi, ihmiskäden muokkausta vailla olevaksi. Toisin sanoen humanismin mukaisesti luonnon tulee palvella monipuolisesti ihmisen ja yhteiskunnan kehitystä. Samalla sen olisi kuitenkin kehitettävä ihmisten eettistä mielenlaatua ja kauneudentajua sekä tuettava henkisen tasapainon saavuttamisessa –ulottuvuus, joka erottaa humanismin esteettiset ja eettiset arvot täysin syrjäyttävästä utilismista. Humanismin kuuluu myös kohtuuden näkökulma; tekniikan käytön ei tulisi vaarantaa luonnon humanististen tavoitteiden kannalta arvokkaita mahdollisuuksia. (Pietarinen 1995, 100–103.)

Toinen Willamon (2004) määritelmä näkee ihmisessä sekä luontoon kuuluvan ekologisen (2a) että siihen kuulumattoman inhimillisen (2b) ulottuvuuden. Tällöin ihmisen voidaan ajatella esimerkiksi elintoimintojensa perusteella kuuluvan luontoon, mutta tietoisuuden, teknologian ja muiden erityispiirteidensä vuoksi samalla olevan sen ulkopuolinen edustaja. (Willamo 2004, 39–41.)

Pietarisen (1995, 107–108) biosentrismissä edellä mainittu tiedostetaan, mutta se ei nosta ihmistä erityisasemaan järjestelmässä tai oikeuta käyttämään luontoa välineenään. Myöskään teknologian ja tieteen kehitys ei saisi tapahtua luonnon kustannuksella. Biosentrismi perustuu luontokeskeisyyteen, jolloin luonnolla ajatellaan olevan itseisarvo ja ihmisen tavoitteena sen runsaan ja elinvoimaisen ekojärjestelmän turvaaminen. Jaloista aatteistaan huolimatta suuntaus on joskin utopistinen, sillä tekniikan kehittyminen parantaa aina ihmisen asemaa suhteessa muihin lajeihin ja ekojärjestelmän häiriötön toimiminen edellyttäisi ihmisen luopuvan tuosta erityisasemastaan. (Pietarinen 1995, 107–108.)

Kolmannessa Willamon määritelmässä ihmisen nähdään täydellisesti kuuluvan luontoon. Luontosuhde tarkentuu edelleen sen mukaan, onko tarkastelussa oma suhde aineellisena olentona muuhun luontoon (3a) vai luonnon kokonaisuuteen, johon kokee itsekin kuuluvansa (3b). Ensin mainittu lienee suo-

malaisittain yleisin suhtautumistapa –voi ajatella ihmiselämän perustuvan luontoon aineellisessa mielessä, mutta luonnon olevan kuitenkin jotain ulkopuolista, kuten järviä ja metsiä. (Willamo 2004, 39–41.)

Pietarisen typologiasta mystismi sijoittuneeksi viimeksi mainittuun kategoriaan. Mystikko etsii suorastaan pyhänä pitämästään luonnosta ykseyden kokemusta, tunnetta, että on osa jotain suurempaa. Päinvastoin kuin utilismissa, tiede ja tekniikka nähdään luonnon henkisyydelle väkivaltaa tekevinä pahoina, jotka samalla sabotoivat ihmisen mahdollisuuden saavuttaa näitä haluttuja kokemuksia. (Pietarinen 1995, 104–105.)

	Utilismi	Humanismi	Mystismi	Biosentrismi
Päämäärä	Yhteiskunnan hyvinvoinnin edistäminen tuotantoa lisäämällä	Ihmisen älyllinen, esteettinen ja eettinen täydellistyminen	Ihmisen ja luonnon ykseyden kokeminen	Luonnon ekojärjestelmän toiminnan turvaaminen
Ihmisen asema	Rajaton oikeus luonnon hyödyntämiseen	Oikeus käyttää luontoa edistämään täydellistymistään	Elämän korkeain arvon on luonnon pyhyyden tavoittelu	Ihmisellä ei oikeutta luonnon käyttämiseen välineenä
Luonnonkuva	Luonto nähdään energia- ja raaka-ainevarastona	Mahdollisuuksien varasto ihmiselle	Luonto on yksi suuri henkinen kokonaisuus	Luonto kaikkine osineen yhtä tärkeä kuin ihminen
Suhde tekniikkaan	Lisää hyvinvointia, kehitettävä jatkuvasti	Käytetään harkiten luontoa vaarantamatta	Kielteinen, koska tekee luonnolle väkivaltaa	Kielteinen, koska parantaa ihmisen asemaa suhteessa muuhun luontoon

TAULUKKO 2. Neljä perusasennetta ihmisen ja luonnon suhteesta (Pietarinen 1995, 98–108)

Niin ikään Karvinen ja Nykänen (1997, 17–19) ovat tyypitelleet käytännöllisellä tasolla erilaisia luontosuhteita, joista myös löytyy yhtymäkohtia edellä mainittuihin. Luonnonkansojen kokemus *arkaainen luontosuhde* määrittää ihmisen luonnonvoimien erääksi ilmentymäksi, siis luontoon ehdottomasti kuuluvaksi. *Hyödyntävän luontosuhteen* omaava arvostaa luonnossa aineellista hyötyä tuottavia

seikkoja, mikä ilmenee esimerkiksi metsästykseenä, kalastuksena, sienestyksenä tai metsänhoitona. *Esteettinen ja romanttinen luontosuhde* perustuu luonnon aitona ja kauniina kokemiseen. Tällöin luonnosta haetaan aistillisia ja esteettisiä nautintoja sekä tunteikkaita kokemuksia esimerkiksi luonnonvalokuvauksen, maisemamaalauksen, lintujen tarkkailun tai vaeltelun kautta. Ihminen, jolla on *naturalistinen luontosuhde*, lähtee puolestaan luontoon koettelemaan rajojaan ja selviytymään erilaisista tilanteista. Luonto nähdään vaativana ympäristönä, vastustajana, jota haastetaan ankarilla vaelluksilla, vuorenavalloituksilla tai erätaitokilpailuissa. (Karvinen & Nykänen 1997, 17–19.)

Tiedollisen/tieteellisen luontosuhteen omaava taas lähtee luontoon etsimään kysymyksiä ja vastauksia. Luonnosta otetaan näytteitä, sitä lajitellaan, nimetään ja kerätään. Tällainen luontosuhde ilmenee mm. lintujen tutkimisena tai kasvien ja perhosten keräilyinä. On myös heitä, joiden suhde luontoon on *välinpitämätön, pelokas* tai jopa *vihamielinen*. Tällöin luonnossa ei nähdä olevan mitään mielenkiintoista tai tärkeää, sinne ennemmin joudutaan kuin hakeudutaan. (Karvinen & Nykänen 1997, 17–19.)

Ajankohtaisessa keskustelussa kuulee toisinaan puhuttavan luonnosta vieraantumisen ohella jopa katkenneesta tai täysin puuttuvasta luontosuhteesta. Willamo (2004, 42) tulkiten väitteet ovat kuitenkin epärelevantteja; niin kauan kuin ihminen hengittää ja syö, hänen yhteytensä luontoon ei voi olla puutteellinen kuin korkeintaan tietoisuuden tasolla. Näin ollen edes vihamielisesti luontoon suhtautuva ei pysty kieltämään väistämätöntä suhdettaan luontoon.

2.3 Luontosuhteen kehittyminen ja kehittäminen

Suhtautumisemme maailmaan aikuisena heijastuu pitkälti lapsuudenkokemuksistamme, jotka ovat merkittävässä asemassa myös luontosuhteen syntymisessä (Cantell 2011, 331–332; Kellert 2002, 118). Kellertin (2002) jaottelussa luontokokemukset voivat olla suoria, epäsuoria tai välillisiä. Suorat kokemukset viittaavat todelliseen fyysiseen kontaktiin luonnonympäristön tai -eliön kanssa, mieluiten rakennetun ympäristön ja ihmisen jatkuvan kontrollin ulkopuolella. Toiminta on tällöin suunnittelematonta ja spontaania, esimerkiksi leikkimistä tai touhuilua lähimetsässä, joella tai niityllä, takapihalla tai joutomaalla. Tällaisista ympäristöistä

löytyy yhä eliöitä, jotka elävät itsenäistä elämäänsä ihmisen toimista riippumatta. (Kellert 2002, 118–119.)

Epäsuora luontokokemus on edelliseen verrattuna suunnitelmallista, ohjelmoitua ja rajoitetumpaa, mutta niin ikään todellista fyysistä tekemistä. Kohdatut eliöt tai ympäristöt ovat ihmisen manipuloimia ja kontrolloimia kuten eläintarhoissa, kasvitieteellisissä puutarhoissa tai luontokeskuksissa. Epäsuoria luontokokemuksia syntyy myös kotiympäristössä lemmikkieläinten ja sisä- tai puutarhakasvien parissa puuhailtaessa. (Kellert 2002, 119.) Kuten suorien ja epäsuorien luontokokemusten kuvaukset ilmentävät, kasvuympäristöllä on suuri merkitys yksilön luontosuhteen kehittymiselle.

Välillinen tai symbolinen kokemus puolestaan tapahtuu ilman todellista fyysistä kosketusta luontoon, siis esimerkiksi television, internetin, taiteen, kirjallisuuden tai muun median välityksellä. Tarjotut kuvaukset luonnosta eivät näissä tapauksissa aina ole realistisia, vaan voivat olla hyvinkin stilisoituja tai symbolisia. Jos yksilön kokemukset luonnosta ovat pääosin välillisiä, voivat ne siis olla jopa vääristyneitä. Se mistä nykyisin ollaan huolissaan, liittyy juuri lasten suorien ja spontaanien luontokokemusten vähyteen. (Kellert 2002, 120.) Aiheeseen on onneksi havahduttu kansallisellakin tasolla ja ympäristökasvatus kuuluu kasvatusinstituutioiden velvoitteisiin aina varhaiskasvatuksesta alkaen. Tutkimuskohteemme huomioiden rajaamme tavoitteellisen ympäristökasvatuksen tarkastelun peruskouluikäisiin lapsiin ja nuoriin, joten avaamme perusopetuksen opetussuunnitelman 2014 linjauksia vuosiluokkien 1–9 osalta.

Myös kouluopetuksessa luontosuhteen kehittymisessä ensimmäisenä korostuu fyysinen, kokemuksellinen ulottuvuus eli suorat luontokokemukset. Heti vuosiluokkien 1–2 ympäristöopin kohdalla mainitaan tavoitteeksi kehittää oppilaiden ympäristöherkkyyttä, jonka voi nähdä lähes luontosuhteen synonyyminä (Opetushallitus 2014, 131). Opetushallitus (2019) määrittää ympäristöherkkyyden positiivisten luontokokemusten pohjalta syntyneeksi myönteiseksi suhteeksi luontoon ja ympäristöön. Se on myös kykyä nauttia luonnosta ja ulkona luonnossa tapahtuvasta toiminnasta sekä kykyä havainnoida ympäristöä monipuolisesti (Opetushallitus 2014, 131). Lasten on päästävä itse kokemaan, näkemään, kuulemaan, haistamaan ja maistamaan luontoa. Näin rakennetaan Karvisen ja Nykäsen (1997, 17) kuvaamaa aistihavaintojen ydinkerrosta, jonka yhdessä kokemusten kanssa voi ajatella muodostavan luontosuhteen perustan. Näin ollen

jo kouluympäristöä suunnitellessa ja kehitettäessä tulisi huomioida lähiluonnon hyödyntämisen mahdollisuus. Lisäksi opettaja voi esimerkiksi oman luokkansa sisustuksella sekä oppimateriaalivalinnoillaan vaikuttaa siihen, millaisia välillisiä luontokokemuksia oppilaat arjessaan saavat.

Perusopetuksessa vuosiluokilla 3–9 ympäristöherkkyys vaihtuu tavoitteissa ympäristötietoisuudeksi, mikä taas tähtää toimintakyvyn ja vastuullisuuden kehittämiseen (Cantell & Koskinen 2004, 64; Opetushallitus 2014, 240,380). Näin ympäristölle herkistymisen jatkoksi aletaan tietoisesti kehittää kognitiivista ajattelua. Kellert kuvaa kognitiivisuuden yhdistelmäksi tietämisen, ymmärtämisen, soveltamisen, erittelyn, yhdistelemisen ja arvioinnin taitoja (Kellert 2002, 121–122). Karvisen ja Nykäsen (1997, 17) mallin tiedon kerrokseen liittyvät myös kuvitelmat. Kouluaikana lapselle tarjoutuu epäsuoria luontokokemuksia esimerkiksi erilaisten retkien ja ohjattujen aktiviteettien kautta. Myös internet, televisio ja mobiililaitteet tuovat luontoa välillisesti oppilaan elämään. Kellertin (2002, 139) mukaan epäsuorat ja välilliset kokemukset eivät kuitenkaan koskaan voi korvata suoria kokemuksia, joten on tärkeää tarjota lapsille ja nuorille säännöllisesti mahdollisuuksia aitoihin, fyysisiin kokemuksiin mahdollisimman autenttisessa luonnonympäristössä. On myös tärkeää kehittää medialukutaitoa ja harjaannuttaa oppilaat tunnistamaan faktan ja fiktion eroja tarkasteltaessa luonnosta tarjottuja representatioita.

Luontosuhde tässä kirjoitusasussaan esiintyy opetussuunnitelmassa ainoastaan vuosiluokkien 7–9 biologian oppiaineen yhteydessä, kun sen vahvistaminen mainitaan yhtenä opetuksen asenne- ja arvotavoitteista (Opetushallitus 2014, 384). Mutta kuten sanottua, opetus alemmilla luokka-asteilla suuntaa samaa tavoitetta kohti. Ideaalitulanteessa luontosuhde muotoutuisi siis johdonmukaisesti kerros kerrokselta kasvavana tietoisuutena. Lapsena havainnoinnin, tutkimisen ja toiminnan kautta syntynyt ympäristölle herkistyminen sekä tietotaidon lisääntyminen muodostavat varttuessa perustan syvemmille arvopohdinnoille itsestä ja ympäristöstä sekä omista vaikutusmahdollisuuksista. Näin luontosuhde kietoutuu yksilön tietoisuuteen, tietoihin, asenteisiin, taitoihin ja osallistumiseen, jotka Unesco on asettanut tavoitteiksi maailmanlaajuiselle ympäristökasvatukselle (Cantell & Koskinen 2004, 60).

3 ONNELLISUUS

Suomi oli YK:n vuosittain teettämien, kolmen vuoden seurantajaksolle pohjautuvien onnellisuusraporttien perusteella maailman onnellisin maa vuosina 2018 ja 2019 (Helliwell, Huang & Wang 2019, 24; Helliwell, Huang, Wang & Shiple 2018, 20). Samalla kuitenkin nuorten mielenterveyshäiriöt, kuten ahdistuneisuus ja masennus yleistyivät (THL 2019b). Mielenterveyshäiriöt ovatkin koululaisten yleisin terveysongelma ja niistä kärsii joka viides suomalainen nuori (Huurre, Marttunen, Strandholm & Viitalainen 2013, 13). Tämä ristiriitainen tilanne herättää pohtimaan, mistä onnellisuudessa on oikeastaan kyse. Etsimme kysymykseen vastausta tässä luvussa onnellisuuden määrittelytapoihin perehtymällä. Lisäksi avaamme onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä yleisellä tasolla sekä tutkimuksemme kohderyhmän, eli suomalaisten nuorten osalta.

3.1 Onnellisuuden määrittelytapoja

Kuten luontosuhdetta, myös onnellisuutta kuvaavia käsitteitä ja määrittelytapoja on runsaasti. Onnellisuuden määritelmät vaihtelevat muun muassa historiallisen ajankohdan, maantieteellisen sijainnin sekä tutkimusperinteiden mukaan. Länsimaissa onnellisuuden käsite on yhteydessä individualismiin, kuten omien päämäärien toteuttamiseen. Aasialaisissa kulttuureissa puolestaan onnellisuuteen liitetään harmonia ja mielenrauha. (Ojanen 2018, 21.) Tässä luvussa perehdymme Aristoteleen näkemykseen onnellisuudesta hyveiden mukaisena elämästä, psykologiseen onnellisuuden tutkimukseen suuntaukseen sekä subjektiivisen hyvinvoinnin käsitteeseen, johon tutkimuksemme onnellisuuskäsitys perustuu.

3.1.1 Aristoteles ja eudaimonia

Termi eudaimonia on ollut käytössä jo Aristoteleen ja muiden antiikin filosofien kirjoitelmissa, joista se on myöhemmin suomennettu onnellisuudeksi (Aristoteles 1989, 214). Eudaimoninen onnellisuus koostuu hyveiden mukaisesta toiminnasta sekä mielihyvää tuottavista asioista (Ojanen 2018, 20). Hyveillä tarkoitetaan sielun hyveitä ja onnellisuus on sielun toimintaan perustuvaa (Aristoteles 1989, 24). Aristoteleen mukaan onnellisuus on ihmisten elämän päämäärä, joka on itsessään tavoittelemisen arvoista, eikä siihen pyritä jonkin muun asian saavuttamiseksi (Aristoteles, 1989, 194). Myöhemmin on kuitenkin osoitettu, että onnellisuuden avulla voidaan saavuttaa myös hyödyllisiä seurauksia, sillä sen on todettu edistävän ihmisten elämän aktiivisuutta, fyysistä kuntoa ja vastustuskykyä. Onnellisuuden seurauksena ihmiset pitävät itsestään ja muista, heillä on paremmat kyvyt ratkaista konflikteja ja luonteeltaan he ovat epäitsekkeitä ja sosiaalisia. (Lyubomirsky, King & Diener 2005, 840.)

Onnellisuus on Aristoteleen kuvaamana mahdollista saavuttaa harjoittelemalla ja oppimalla hyveiden mukaisia ajattelu- ja toimintamalleja. Kaikki ihmiset kohtaavat elämässään erilaisia hyviä ja huonoja tapahtumia ja toisinaan saattaakin vaikuttaa siltä, että ihmisten onnellisuus vaihtelee näiden tapahtumien seurauksena. Aristoteleen mukaan asia ei kuitenkaan ole näin, vaan ihmisten onnellisuus perustuu pysyvälle ja jatkuvalla hyveiden mukaiselle ajattelulle ja toiminnalle. (Aristoteles 1989, 19–22.) Tämän vuoksi onnellisuus ei ole epävakaa, satunnaisten elämässä tapahtuvien asioiden mukaan vaihteleva, vaan ihmisen pysyvämpi tila samalla tavoin kuin luontosuhde. Hyveiden mukaisesti ajatteleva ja toimiva ihminen on onnellinen pääsääntöisesti koko elämänsä ajan ja hän vain kohtaa elämän mukanaan tuomat satunnaiset tapahtumat. Jos ihminen kuitenkin kohtaa runsaasti merkittäviä huonoja tapahtumia, ne voivat viedä hänen mahdollisuutensa onnellisuuteen hetkellisesti. Tällaisten tapahtumien jälkeen onnellisuuden palautumiseen tarvitaan paljon aikaa ja työtä. Onnellisuuden saavuttamiseen on siis mahdollista itse vaikuttaa. (Aristoteles 1989, 19–22.)

3.1.2 Psykologinen onnellisuuden tutkimus

Onnellisuuden tutkimus jakautuu kahteen tutkimusperinteeseen: psykologiseen ja hyvinvointia tarkastelemaan onnellisuuden tutkimukseen (Haybron 2008, 29; Mattila & Aarnisalo 2009, 17). Psykologinen onnellisuuden tutkimus jakautuu edelleen neljään eri onnellisuusteoriaan onnellisuuden määrittelytapojen mukaan. Nämä teoriat ovat tunnetila-, hybridi-, psykologishedonistinen sekä elämään tyytyväisyys -teoria (Haybron 2008, 29–31; Mattila & Aarnisalo 2009, 19–20).

Tunnetilateorian mukaan onnellisuuden määrittelyssä on olennaista henkilön emotionaalinen tila kokonaisuutena, johon kuuluvat muun muassa tunteet sekä yksilön kyvyt käsitellä niitä. Tunnetilateoria poikkeaa hedonistisesta teoriasta siten, että se ei määrittele onnellisuutta miellyttävien kokemusten perusteella, sillä niiden ei nähdä suoraan vaikuttavan yksilön emotionaaliseen tilaan. Pinnalliset miellyttävät kokemukset eivät tee muutosta siihen, kuinka onnellinen ihminen on tunnetilatasolla tarkasteltuna. Kaikki yksilöt kohtaavat väistämättä epämiellyttäviä kokemuksia, mutta nämä kokemukset eivät välttämättä vaikuta tunnetilaan, mikäli yksilö osaa käsitellä ne oikein. (Haybron 2008, 29–31.) Tunnetilateoriassa on tässä mielessä yhteneväisyyttä aiemmin esitettyyn Aristoteleen ajatteluun, jonka mukaan elämän satunnaiset miellyttävät ja epämiellyttävät tapahtumat eivät heiluta yksilön onnellisuutta, joka on luonteeltaan säilyvää.

Toinen psykologisen onnellisuustutkimuksen alle lukeutuva onnellisuusteoria on hybridimallit, joissa yhdistellään teorioita ja luodaan yhteyksiä niiden välille. Hybridimalleissa on hyvää se, että niissä lukuisat eri onnellisuuden osat nähdään tärkeinä, eikä ole olemassa osaa, joka ei liittyisi onnellisuuteen ainakin joissain tilanteissa. Yhtenä esimerkkinä hybridimallin hyödyntämisestä on tässä tutkimuksessa käyttämämme, seuraavassa luvussa esiteltävä subjektiivisen hyvinvoinnin malli, jossa yhdistellään kahta eri onnellisuusteoriaa: psykologishedonistista teoriaa ja elämään tyytyväisyys -teoriaa. (Haybron 2008, 29–31.)

3.1.3 Subjektiiivinen hyvinvointi

Tässä tutkimuksessa määrittelemme onnellisuuden subjektiiiviseksi hyvinvoinniksi, mikä vastaa onnellisuuden käsitettä myös muissa suomalaisissa tutkimuksissa (Nuorisobarometri 2016; Salonen & Konkka 2017). Käytämme jatkossa ilmauksia toistensa synonyymeinä. Termiä subjective well-being käytetään runsaasti englanninkielisessä onnellisuuden tutkimuksessa, vaikka sille ei ole olemassa yhtä objektiivista kaikkien hyväksymää määritelmää. Käsitteen määrittelytavoille on kuitenkin yhteistä se, että subjektiiivisen hyvinvoinnin nähdään rakentuvan useasta eri osasta.

Perustamme tutkimuksemme onnellisuuden käsitteen subjektiiivisen hyvinvoinnin hybridimalliin, jossa yhdistyvät psykologishedonistinen ja elämään tyytyväisyys -teoria. Mallissa onnellisuuden hedonistinen osa muodostuu positiivisten (miellyttävien) ja negatiivisten (epämiellyttävien) kokemusten lukumäärän ja esiintymistiheyden tasapainosta pitkällä aikavälillä (Diener & Emmons 1985, 1114–1116; Haybron 2008, 29–31; Larsen & Eid 2008, 3–4). Tutkimuksemme aiheen kannalta esimerkkeinä tällaisista onnellisuuteen vaikuttavista miellyttävistä kokemuksista ovat luonnosta saatavat kokemukset. Luontokokemuksista on mahdollista saada myönteisiä elvyttäviä vaikutuksia, kuten palautua stressistä ja ladata akkuja. Elvyttävän luontokokemuksen voi saavuttaa itselle sopivassa paikassa, jossa pääsee irrottautumaan arjesta ja lumoutumaan johonkin ympäristön kohteeseen kuten nuotion liekkeihin, järven aaltoihin tai tähtiin. (Salonen 2005, 64–70.)

Hedonistisen osan lisäksi toisena subjektiiivisen hyvinvoinnin osana pidetään elämän tyytyväisyyttä eli yksilön arviota siitä, kuinka tyydyttävää hänen elämänsä on kokonaisuudessaan (Larsen & Eid 2008, 3–4). Onnellisella ihmisellä on elämän tyytyväisyys -teorian mukaan tarkasteltuna suotuisa asenne omaa elämäänsä kohtaan (Haybron 2008, 29–31). Ajattelemme tässä korostuvan nimenomaan yksilön sisäisen käsityksen omasta elämästään, johon liittyvät muun muassa Salosen ja Konkan (2017) kuvaamat arvostukset. Heidän mukaansa subjektiiivisen hyvinvoinnin käsitteeseen ja erityisesti sen elämän tyytyväisyyden osaan sitoutuu ajatus siitä, miten nuori itse näkee oman elämänsä ja millaiset mahdollisuudet hänellä on toteuttaa arvojaan omasta näkökulmastaan. Tämän vuoksi nuorilta itseltään tulee kysyä, mitä asioita he arvostavat ja miten heidän

subjektiivinen hyvinvointinsa näyttäytyy näiden arvostusten valossa. (Salonen & Konkka 2017, 138.) Elämän tyytyväisyys -teorioista puhuttaessa on tärkeää huomata, että onnellisuuden käsite voidaan jakaa kahteen osaan: tyytyväisyysonneen ja tunneonneen. Tunneonnella tarkoitetaan ihmisen onnellisuuden tunnetta, joka voi vaihdella esimerkiksi vuorokauden sisällä useaan otteeseen, kun taas tyytyväisyysonnella tarkoitetaan yleisemmällä tasolla ihmisen tyytyväisyyttä elämäänsä. (Ojanen 2018, 18–19.) Tässä tutkimuksessa olemme kiinnostuneita nuorten tyytyväisyysonnesta.

3.2 Onnellisuuteen vaikuttavat tekijät

Aiemmissa tutkimuksissa on löydetty lukuisia tekijöitä, jotka ovat yhteydessä tai jopa välttämättömiä onnellisuuden saavuttamisen kannalta. Tällaisia ovat muun muassa persoonallisuustekijät, geneettiset tekijät, ympäristötekijät sekä yksilön omat toimet. (Larsen & Eid 2008, 5–8; Lyubomirsky 2007, 21–23.)

Persoonallisuustekijöitä koskevissa tutkimuksissa on havaittu, että ekstroverttiys edistää onnellisuutta, kun taas neuroottisuus vaikuttaa siihen negatiivisesti. Nämä vaikutukset ovat havaittavissa erityisesti subjektiivisen hyvinvoinnin hedonistisella osa-alueella. (Costa & McCrae 1980, 675–677; Diener & Seligman 2002, 83.) Onnellisilla ihmisillä korostuu onnettomiin ihmisiin verrattuna runsas ekstroverttiys, sosiaalisuus ja läheiset ihmissuhteet. Tämän perusteella hyvät sosiaaliset suhteet ovat välttämättömiä onnellisuuden kannalta, mutta eivät kuitenkaan yksinään takaa sitä. (Diener & Seligman 2002, 83.)

Vastaavasti geneettisten tekijöiden vaikutukset onnellisuuteen ovat muun muassa kaksostutkimuksissa todennettuja (Bartels & Boomsma 2009). Perinnöllisyys laajasti tarkasteltuna vaikuttaa yksilön onnellisuuteen arviolta 40–50 % (Bartels & Boomsma 2009, 605). Lyubomirsky (2007, 20-21) puolestaan näkee yksilön onnellisuudesta 50 % muodostuvan vanhemmilta saadun synnynnäisen onnellisuustason perusteella.

Siitä huolimatta, että geenien vaikutus onnellisuuteen on merkittävä, ei onnellisuus määrity ainoastaan niiden perusteella, vaan kulttuuri-, ympäristö- ja tilannesidonnaiset tekijät vaikuttavat onnellisuuteen hyvinkin vahvasti (Larsen & Eid 2008, 6–7). Tätä voidaan perustella muun muassa tutkimuksilla, joissa on

havaittu, että eri valtioissa ja kulttuureissa onnellisuutta määrittävät erilaiset tekijät. Elinolot, kuten varallisuus, terveydentila ja parisuhdestatus ovat esimerkkejä onnellisuuteen vaikuttavista tilannesidonnaisista ympäristötekijöistä. (Diener, Napa-Scollon, Oishi, Dzokoto & Suh 2000; Diener, Suh, Smith & Shao 1995, 7–8.) Lyubomirskyn (2007, 20–21) mukaan erot ympäristötekijöissä selittävät onnellisuuden tason vaihteluista 10 %. Prosentuaalinen osuus on verrattain pieni, joten elinympäristö ja siinä tapahtuvat muutokset eivät siis hänen teoriassaan olisi varsinaisesti avainasemassa onnellisen elämän saavuttamisessa.

Elinolojen sijaan huomio tulisi Lyubomirskyn (2007) mukaan kiinnittää yksilön oman toiminnan vaikutuksiin. Yksilön omilla toimilla, kuten ajattelumalleilla ja arjen toimintatavoilla on mahdollista vaikuttaa oman onnellisuuden tasoon nousevasti tai laskevasti. Onnellisuudesta peräti 40 % selittyy hänen mukaansa yksilön omilla toimintatavoilla, kuten sillä, kuinka optimistisesti henkilö kykenee tarkastelemaan omaa elämäänsä. (Lyubomirsky 2007, 21–23.) Oman toiminnan merkityksen korostaminen on linjassa Aristoteleen esittämän näkemysten kanssa, jonka mukaan onnellisuus ei ole synnynnäistä tai sattumanvaraista, vaan muodostuu hyveiden mukaisesta elämäntavasta (Aristoteles 1989, 19).

Lapsia ja nuoria tutkittaessa on havaittu, että heillä onnellisuuteen vaikuttaa viisi teemaa: ihmiset ja eläimet, saavutukset, materia, harrastukset sekä urheilu. Harrastusten kategoriaan liittyy muiden harrastusten ohella luontoon yhteydessä olevia asioita, kuten retkeily- ja kalastusharrastus. Kategorioista tärkeimmässä roolissa eivät kuitenkaan ole harrastukset, vaan ihmiset ja eläimet, jotka olivat onnellisuuden kannalta perustavanlaatuisia. (Chaplin 2009.)

Myös materia on lapsille ja nuorille tärkeää, mutta sillä ei tutkimuksen mukaan ole käyttöarvoa, vaan symbolinen arvo esimerkiksi osana tiettyyn ryhmään kuulumista. Lapset ja nuoret ymmärtävät onnen löytyvän läheisistä ihmissuhteista ja materiaa käytetään keinona luoda näitä onnellisuutta tuottavia suhteita. (Chaplin 2009.) Tämä tukee Dienerin ja Seligmanin (2002) havaintoa, jonka mukaan sosiaalisuus ja hyvät ihmissuhteet ovat tärkeässä roolissa onnellisuuden kannalta.

3.3 *Suomalaisten nuorten onnellisuus*

Suomessa teetetään vuosittain Opetus- ja kulttuuriministeriön Nuorisobarometri sekä joka toinen vuosi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kouluterveyskysely, joissa molemmissa tarkastellaan nuorten onnellisuutta. Nuorisobarometrissa 2016 asiaa on kysytty muodossa: ”Kuinka tyytyväinen olet nykyiseen elämääsi kaiken kaikkiaan kouluarvosana-asteikolla 4–10?”. Kyselylomakkeissa ei siis käytetä termiä onnellisuus, vaan sen sijaan kysytään elämään tyytyväisyydestä, jonka kautta subjektiivista hyvinvointia tarkastellaan. (Nuorisobarometri 2016, 85–87.)

Sekä kouluterveyskyselyssä että Nuorisobarometrissa on havaittu yhdeksäsluokkalaisten onnellisuuden oleva Suomessa hyvällä tasolla. Vuonna 2019 kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista nuorista elämänsä erittäin tyytyväisiä oli 30,6 % ja melko tyytyväisiä 44,7 % (THL 2019a). Vuosien 2016 ja 2017 Nuorisobarometreissa tulos koko 15–29-vuotiaiden otoksella elämään tyytyväisyydestä kysyttäessä oli kouluarvosana-asteikolla 8,3, eli nuoret olivat tyytyväisiä elämänsä. Tarkasteltaessa erityisesti 15–19-vuotiaiden ikäryhmää, johon myös tutkittavamme kuuluvat, havaittiin, että nuorin ikäryhmä on hieman tyytyväisempi elämänsä vanhempiin ikäryhmiin verrattuna. (Nuorisobarometri 2016, 85–87; Nuorisobarometri 2017, 99–103.) Samalla linjalla on myös Uusitalo-Malmivaara (2012, 16-17), jonka tutkimuksessa havaittiin, että subjektiivinen onnellisuus laski kuudennelta luokalta yhdeksännelle edettäessä, mutta tästä huolimatta yhdeksäsluokkalaisten onnellisuus oli hyvällä tasolla.

Seuraavaksi avaamme, mitkä tekijät suomalaisten tutkimusten valossa vaikuttavat nuorten onnellisuuteen. Nuorten elämään tyytyväisyyteen yhteydessä olevista tekijöistä merkittävimmät liittyvät ihmisen perustarpeisiin: läheisiin ihmissuhteisiin, suojaan, terveyteen ja itsensä kehittämiseen (Salonen & Konkka 2017, 144). Nuorisobarometriin mukaan ihmissuhteet ja terveys näyttävät olevan merkittävässä asemassa subjektiivisen hyvinvoinnin kannalta. Yksinäisyys vaikuttaa elämään tyytyväisyyteen negatiivisesti, kun taas yhteenkuulumisen kokemukset kouluuyhteisössä peruskoulussa ovat yhteydessä myös myöhempään elämään tyytyväisyyteen. (Nuorisobarometri 2016, 85–87; Nuorisobarometri 2017, 100–103.) Uusitalo-Malmivaara (2012) on selvittänyt onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä tarjoamalla nuorille vaihtoehtoja, joista he valitsivat useampia

onnellisuuttaan nostavia tekijöitä. Merkittävimmit onnellisuutta kohottaviksi tekijöiksi nousivat parempi koulumenestys, suurempi määrä rahaa sekä runsaampi vapaa-aika. Koulumenestys ja runsas vapaa-aika todettiin onnellisuutta nostaviksi tekijöiksi jo kuudennella luokalla, kun taas rahan merkitys nousi yhdeksännellä voimakkaammin esille. (Uusitalo-Malmivaara 2012, 9–11.)

Suomessa ei ole tutkittu nuorten onnellisuuden ja luontosuhteen välistä yhteyttä, mutta joissakin tutkimuksissa ympäristön tilalla on havaittu olevan vaikutusta nuorten elämään tyytyväisyyteen. Uusitalo-Malmivaaran (2012) tutkimuksessa yhtenä onnellisuutta nostavana tekijänä tarjottiin ilmastonmuutoksen pysähtymistä. Nuorista 21,5 % vastasi, että ilmastonmuutoksen pysähtyminen nostaisi heidän onnellisuuttaan. (Uusitalo-Malmivaara 2012, 9–11.) Vaikka ilmastonmuutoksen pysähtyminen ei noussut tutkimuksessa suosituimpien tekijöiden joukkoon, viidesosa yhdeksäsluokkalaisista näki sen yhteyden omaan onnellisuuteensa. Ilmastonmuutoksen ja ympäristöasioiden vaikutusta nuorten onnellisuuden tasoon vahvistaa myös Nuorisobarometrissa saatu tulos, jonka mukaan ympäristön tilan paranemiseen luottavat nuoret ovat tyytyväisiä elämäänsä (Nuorisobarometri 2016, 85–87).

Suomessa on Salosen ja Konkan (2017, 149) mukaan vallalla ajattelutapa, jossa onnellisuus saavutetaan kuluttamisen ja materiaalisen hyvinvoinnin avulla. Nuorisobarometrin mukaan onnellisuus on vain osittain kytköksissä omistamisen, talouskasvun ja yksilökeskeisyyden arvoille. Tulosten valossa onnellisuus tulisi nähdä laajemmin, sillä ekologiseen kestävyys, kulttuuriseen moninaisuuteen ja yhteiskunnan eheyteen liittyvät toimet ovat subjektiivisen hyvinvoinnin kehittymisen kannalta tärkeitä. Suomessa tulisi siis kiinnittää enemmän huomiota aineettomien asioiden varaan rakentuvaan subjektiiviseen hyvinvointiin. (Salonen & Konkka 2017, 149.) Esimerkiksi luonto voi tarjota tällaisia aineettomia kokemuksia ja elämyksiä, jotka lisäävät onnellisuutta.

4 LUONTOSUHTEEN JA ONNELLISUUDEN VÄLINEN YHTEYS

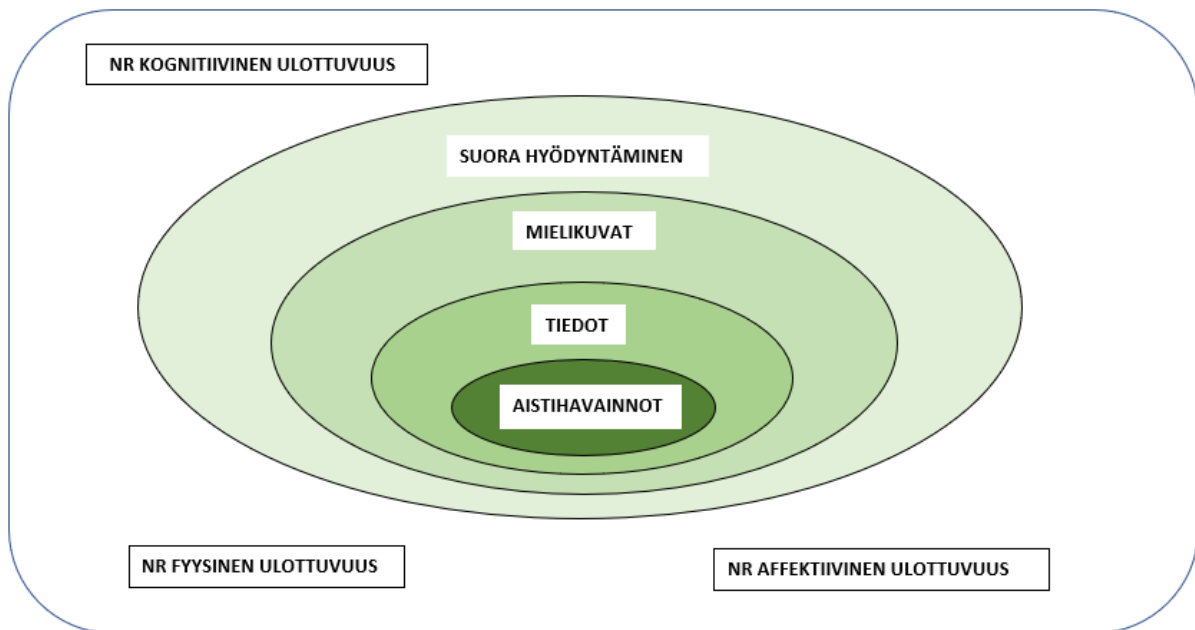
4.1 Luontosuhde tämän tutkimuksen kontekstissa

Hyödynsimme tutkimuksessamme Nisbetin, Zelenskin ja Murphyn (2009) kehittämää luontosuhdemittaria. Nature Relatedness -mittarin (NR) taustateorianä oleva luontosuhde kuvaa yksilötason tunteisiin ja ajatuksiin sisäistynyttä kokemusta tämän henkilökohtaisesta yhteydestä ympäröivään luonnonmaailmaan (Nisbet ym. 2009, 718). Nature relatedness tarkoittaa laajasti sen arvostamista ja ymmärtämistä, että olemme yhteydessä kaikkeen elävään maapallolla; Willamon määritelmiin suhteutettuna siis täydellisesti luontoon kuuluvia (Nisbet ym. 2009, 718; Willamo 2004, 39–41). Samaistumisen kokemus voi olla jopa fyysistä, kuten mystikolla (Nisbet ym. 2009, 718; Pietarinen 1995, 104–105). Relatedness vapaasti suomennettuna tarkoittaakin sukulaisuutta, mikä kuvaa hyvin tutkijoiden perusajatusta yksilön ja hänen ympäristönsä suhteesta.

Nisbetille ym. (2009) luontosuhde ei ole pelkästään rakkautta luontoon, tai luonnon esteettisistä mielihyvää tuottavista puolista nauttimista (esimerkiksi auringonlaskun katselua tai lumihiihtäileiden ihastelua). Mittarin taustalla on ajatus syvemmästä luontosuhteesta, joka huomioi kaikkien luonnon yksityiskohtien ja prosessien tärkeyden, jopa niiden, jotka eivät ole esteettisesti viehättäviä tai hyödytä ihmisiä, kuten esimerkiksi hiiret, kuolema ja mätäneminen. (Nisbet ym. 2009, 718.) Ajatus on yhteneväinen biosentrismien perusperiaatteelle siitä, että luonto kaikkine osineen on yhtä tärkeä kuin ihminen (Pietarinen 1995, 107–108).

NR sisältää kognitiivisen eli tiedollisen, affektiivisen eli tunteellisen ja fyysisen eli kehollisen ulottuvuuden (Nisbet ym. 2009, 718). Ulottuvuudet eivät todellisuudessa ole selkeärajaisia, vaan toisiinsa limittyviä. Ajatuksissamme kuhunkin ulottuvuuteen sisältyy sivulla 10 kuvaamamme Karvisen ja Nykäsen (1997, 17)

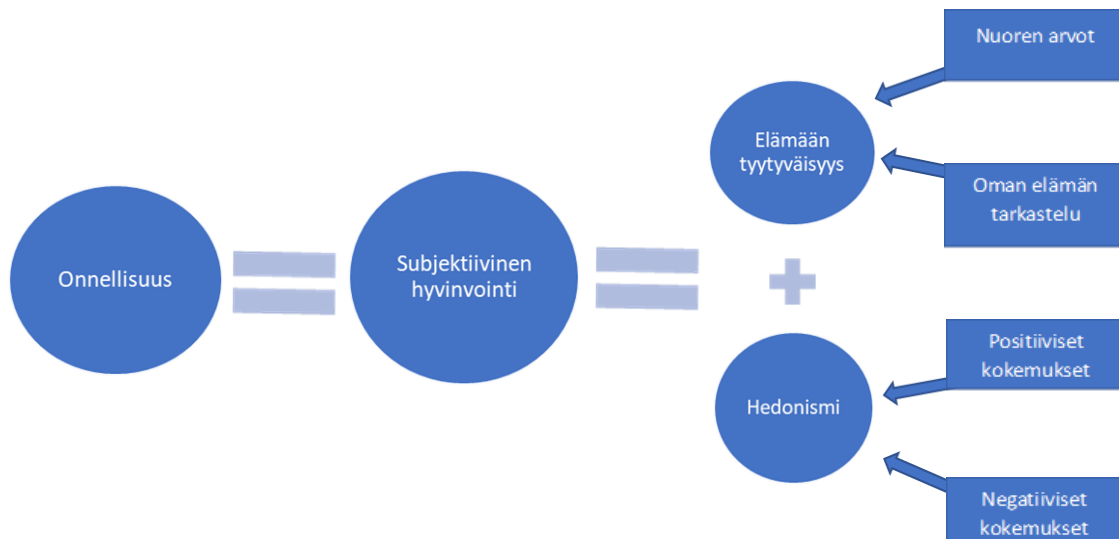
luontosuhteen kerrosrakenne (kuvio 1). Esimerkiksi luontosuhteen kognitiivinen ulottuvuus liittyy tiedon ja mielikuvien kerrokseen, jotka koostuvat luontoon liittyvistä tiedoista ja kuvitelmista sekä elämyksistä ja tunnelmista. Samalla kognitiivinen ulottuvuus linkittyy myös aistihavaintojen ja suoran hyödyntämisen kerrokseen, sillä esimerkiksi sienestyksessä tarvitaan monenlaisia tietoja ja havaintoja. (Karvinen & Nykänen 1997, 33.)



KUVIO 1. Luontosuhteen rakenne ja ulottuvuudet tässä tutkimuksessa (Karvinen & Nykänen 1997, 33; Nisbet ym. 2009, 718).

4.2 Onnellisuus tämän tutkimuksen kontekstissa

Tässä tutkimuksessa nuorten onnellisuudella tarkoitetaan heidän subjektiivista hyvinvointiaan eli nuorten omaa käsitystä onnellisuudestaan ja siihen vaikuttavista asioista (kuvio 2).



KUVIO 2. Onnellisuuden käsitteen osatekijät tässä tutkimuksessa.

Subjekttiivinen hyvinvointi rakentuu hedonistisesta osasta, eli nuoren kohtaamista positiivisista ja negatiivisista kokemuksista sekä elämän tyytyväisyyden osasta, eli nuoren sisäisestä tunteesta siitä, kuinka hyvää hänen elämänsä on (=oman elämän tarkastelu) (Diener & Emmons 1985, 1114–1116; Haybron 2008, 29–31; Larsen & Eid 2008, 3–4). Elämän tyytyväisyyteen kuuluvat olennaisena osana myös nuoren arvot, jotka voivat olla Aristoteleen (1989) eudaimonistiseen käsitykseen kuuluvien hyveiden mukaisia tai muita nuorelle itselleen merkityksellisiä arvoja. Elämään tyytyväisyyteen vaikuttaa se, kuinka nuori kykenee toimimaan omien arvojensa ja päämääriensä mukaisesti. Vaikka kokemusten merkitystä korostava hedonistinen ja niiden sijaan hyveisiin perustuva eudaimonistinen käsitys ovat toisistaan poikkeavia, ne eivät kuitenkaan ole toisensa poissulkevia ja voivat sisältyä samaan onnellisuuskäsitykseen (Salonen ja Konkka 2017, 139). Onnellisuus ei siis heilahtelee ainoastaan erilaisten kokemusten mukaan, vaan ihmisen ajattelu- ja toimintatavoilla on merkittävä osuus onnellisuuden rakentumisessa.

Seuraavaksi avaamme taustateoriasta muodostunutta analyysirunkoa, jonka ohjaamana tarkastelimme keräämiämme onnellisuuskertomuksia. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että ennen kertomusten lukemista runko oli ikään kuin tyhjä, mutta kuitenkin suuntasi kertomusten analysointia. Sisällönanalyysin

avulla löysimme nuorten kertomuksista sisältöjä, joilla muodostamamme analyysirunko täydennettiin. Runkoon oli analyysin edetessä mahdollista lisätä myös aineistosta nousevia uusia teemoja.

Muodostamamme analyysirunko perustuu aiemmissa luvuissa esiteltyihin onnellisuustutkimuksiin. Onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä käsittelevässä luvussa 3.2 esittelimme Chaplinin (2009) tutkimuksen, jonka mukaan nuorten onnellisuuteen vaikuttaa viisi kategoriaa: ihmiset ja eläimet, saavutukset, materia, harrastukset sekä urheilu. Vastaavasti suomalaisessa onnellisuuden tutkimuksessa (3.3) Salonen ja Konkka (2017) ovat havainneet, että nuorilla onnellisuuteen vaikuttavat läheiset ihmissuhteet, itsensä kehittäminen, suoja ja terveys. Uusitalo-Malmivaaran (2012) mukaan taas nuorten onnellisuuteen vaikuttavat merkittävimmin parempi koulumenestys, suurempi määrä rahaa sekä runsaampi vapaa-aika. Näiden aiempien tutkimusten perusteella näyttää siltä, että nuorten onnellisuuteen vaikuttavat taulukossa 3 kuvatut seikat.

Yhteyden kokeminen: läheiset ihmissuhteet (Chaplin 2009; Salonen & Konkka 2017)
Vapaa-aika: harrastukset, itsensä toteuttaminen (Chaplin 2009; Uusitalo-Malmivaara 2012)
Materia: raha, tavarat (Chaplin 2009; Uusitalo-Malmivaara 2012)
Itsensä kehittäminen: saavutukset koulussa ja harrastuksissa (Chaplin 2009; Salonen & Konkka 2017; Uusitalo-Malmivaara 2012)
Suoja ja terveys (Salonen & Konkka 2017)

TAULUKKO 3. Tutkimustamme ohjaava analyysirunko.

Teorioita yhdistellessämme päädyimme tekemään muutoksia Chaplinin teorian jaotteluihin. Emme kokeneet tarpeelliseksi jättää urheilua omaksi kategoriakseen, vaan sisällytimme sen harrastuksien kanssa *vapaa-ajan* kategoriaan.

Ensimmäisessä versiossamme analyysirungosta itsensä kehittäminen ja saavutukset olivat erillisiä kategorioita. Päädyimme kuitenkin lopulta siihen, että

saavutuksiin päästään itsensä kehittämisen kautta, jolloin nämä kaksi liittyvät tiiviisti toisiinsa muodostaen yhden kategorian: *itsensä kehittäminen*.

Tutkimuksemme tarkasteli luontosuhteen merkitystä osana nuorten onnellisuutta. Luonnossa oleminen vahvistaa luontosuhdetta, joka puolestaan on linkkinä luonnon vaikutusten ja onnellisuuden välillä (Mayer, Frantz, Bruehlman-Senechal & Dolliver 2009, 616–620, 634–636). Oletimmekin edellä kuvattujen teemojen lisäksi luonnon olevan yksi nuorten onnellisuuteen vaikuttava tekijä. Luontokategoriaan kuuluisivat nuorten kertomuksissa mahdollisesti esille nousevat, Kellertin (2002) kuvaamat suorat, epäsuorat ja välilliset luontokokemukset. Epäsuoria luontokokemuksia syntyy muun muassa lemmikkieläinten kanssa touhutessa (Kellert 2002, 119). Näin ollen emme rinnastaneet lemmikkien kanssa saatuja kokemuksia Chaplinin tavoin ihmissuhteisiin, vaan näimme niiden olevan Kellertin teorian mukaisesti luontosuhdetta ruokkivia luontokokemuksia.

4.3 Luontosuhteen ja onnellisuuden yhteys

Sekä luontosuhteen että onnellisuuden perusta muodostuu biologiasta. Jo peruselintoimintomme sitovat meidät väistämättömästi luontoon (Willamo 2004, 39–41). Myös onnellisuuteen geenit vaikuttavat merkittävästi. Joidenkin tutkimusten mukaan perinnöllisyys määräisi jopa puolet yksilön onnellisuudesta. (Bartels & Boomsma 2009, 605; Lyubomirsky 2007, 20–21.)

Myös yhteiskunta ja sosialisatio vaikuttavat luontosuhteeseen ja onnellisuuteen. Yhteiskunnallisella tasolla esimerkiksi ympäristöpolitiikka antaa viitettä siitä, millaisena ihmisen ja luonnon suhde nähdään. Onnellisuuden yhteiskunnalliset erot taas määrittyvät muun muassa siitä, suositaanko yksilö- vai yhteiskökeskeistä kulttuuria ja mitkä ovat kulloinkin sosiaalisen arvostuksen kohteita (Ojanen 2018, 21; Salonen & Konkka 2017, 149).

Eryteisesti kokemukset ovat tärkeässä roolissa niin luontosuhteen kuin onnellisuuden muodostumisessa (Haybron 2008, 29–31; Kellert 2002, 118). Molempia on mahdollista myös omalla toiminnalla tietoisesti kehittää. Tutkimukset tuottavat jatkuvasti uutta tietoa luonnon positiivisista vaikutuksista yksilön ja yh-

teisön hyvinvointiin. On todettu, että luonnossa oleminen vahvistaa luontosuhdetta, joka puolestaan on linkkinä luonnon vaikutusten ja hyvinvoinnin välillä. (Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal & Dolliver 2009, 616–620, 634–636.)

Luontosuhteen ja onnellisuuden yhteyttä tutkittaessa on havaittu, että vahvan luontosuhteen omaavilla ihmisillä myös psykologisen hyvinvoinnin taso on hyvä. Henkilöt, joilla on korkea psykologinen hyvinvointi, ovat tyytyväisiä elämäänsä ja arvioivat elämänsä olevan merkityksellistä. He nauttivat elämästään ja ovat tyytyväisiä myös itseensä. (Cervinka, Röderer & Hefler 2012, 384–385.) Luonnonympäristössä oleilun on todettu vaikuttavan psyykkiseen hyvinvointiin muun muassa vähentämällä aggressiivisuuden, ahdistuneisuuden ja masennuksen kaltaisia kielteisiä tunteita ja vahvistamalla mielihyvän kokemusta (Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal & Dolliver 2009, 608). Luonnossa oleminen helpottaa stressioireita, rauhoittaa, virkistää ja rentouttaa sekä auttaa itsetunnon vahvistumisessa (Polvinen ym. 2012, 15). Jokapäiväiset käynnit luonnossa vaikuttavat mielialaan, elpymiseen sekä subjektiiviseen hyvinvointiin. Muun muassa luontokäynnit, joilla huomio kohdistetaan omiin ajatuksiin ja tunteisiin sekä ympäristöön ovat positiivisesti yhteydessä hyvinvointiin. (Pasanen 2019.)

Luonnolla on suurempikin vaikutus hyvinvoinnille, kuin stressistä palautuminen ja latautuminen hektisen arjen keskellä. Luonnossa oleminen ja hyvä luontosuhde paitsi saavat aikaan positiivisia tunteita, myös vahvistavat kykyä reflektoida oman elämän ongelmakohtia ja selvittämättömiä asioita. (Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal & Dolliver 2009, 616–620, 634–636.) Psykkisten etujen lisäksi luonnossa oleilu edistää myös kognitiivisia kykyjä kuten ajattelun taitoja. Näiden etujen lisäksi luonnolla on myönteinen vaikutus fyysiseen hyvinvointiin ja yleisterveyteen. (Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal & Dolliver 2009, 608.) Luonnonympäristössä oleilun fyysisiä hyvinvointivaikutuksia ovat esimerkiksi allergeenien sietokyvyn lisääntyminen ja motoristen perustaitojen kehittyminen (Polvinen ym. 2012, 15).

Onnellisuuteen ja tunteisiin liittyen on tutkittu, toimiiko luonnossa oleilu itsessään keinona säädellä negatiivisia tunteita, vai tuleeko siihen yhdistää myös muita keinoja. Luonnonympäristön hyödyntämistä tarkasteltiin lempipaikkaan menemisen tai ulkona tapahtuvan kävelylenkin muodossa. Luonnonympäristön hyödyntäminen tunteiden sääntelyssä oli erityisesti surullisuuden osalta positiivisesti yhteydessä onnellisuuteen. (Korpela, Pasanen, Repo ym. 2018, 1–5).

Ympäristöön meneminen toimii keinona tunteiden säätelylle. Toisaalta taas havaittiin, että miellyttävät aktiviteetit korreloivat ympäristössä olemisen kanssa, eli mukavat aktiviteetit ulkona yhdessä muiden kanssa auttavat käsittelemään surullisuutta ja vaikuttavat tätä kautta elämään tyytyväisyyteen ja onnellisuuteen (Korpela, Pasanen, Repo ym. 2018, 12).

Tutkittaessa luontosuhteen yhteyttä opiskelijoiden onnellisuuteen havaittiin, että yksilölliset erot luontosuhteessa juuri NR-mittaria käytettäessä ovat yhteydessä eroihin subjektiivisessa hyvinvoinnissa (Nisbet, Zelenski & Murphy 2011, 307–308). Tutkimuksissa tarkasteltiin hyvinvoinnin lukuisia ulottuvuuksia, joista luontosuhteen havaittiin olevan positiivisesti yhteydessä erityisesti elinvoimaisuuteen, autonomiaan, yksilön kasvuun sekä elämän merkityksellisyyteen. Lisäksi havaittiin, että ympäristöaiheisia kursseja käyneiden opiskelijoiden luontosuhde ja elinvoimaisuus kehittyivät verrattuna opiskelijoihin, jotka eivät osallistuneet kyseisille kursseille. Tutkimusten tuloksena todetaan, että luontosuhde voi edistää yksilön subjektiivista hyvinvointia. (Nisbet, Zelenski & Murphy 2011, 316–317.)

Jatkotutkimuksessa puolestaan tarkasteltiin, onko kyseessä aidosti juuri luontosuhteen ja onnellisuuden välinen yhteys vai laajempi subjektiivisten suhteiden vaikutus, sillä myös ihmissuhteet vaikuttavat osaltaan onnellisuuteen. Havaittiin, että luontosuhde säilyy merkittävänä onnellisuuden ennustajana silloinkin, kun otetaan huomioon yksilön muut suhteet. (Zelenski & Nisbet 2014, 10,16.) Näin ollen luontosuhde on yhteydessä onnellisuuteen, jolloin luontosuhdetta kehittämällä voidaan lisätä onnellisuutta (Zelenski & Nisbet 2014, 18).

Toisaalta on havaittu, että NR-mittarin yksilön näkökulmia tarkasteleva osa-alue on yhteydessä pahoinvointiin. Tämä luontosuhteen osa-alue liittyy vahvoihin ympäristöasenteisiin, joilla vaikuttaa olevan mahdollisesti negatiivinen yhteys onnellisuuteen. (Zelenski & Nisbet 2014, 18.) Toisin sanoen, vaikka tiiviillä luontosuhteella selkeästi on positiivinen vaikutus yksilön elämään, on vahvan luontosuhteen joissakin tapauksissa esitetty myös johtavan elämänlaadun heikkenemiseen. Luontoon liittyvä emotionaalinen suhde voi muodostua kielteiseksi esimerkiksi saastumisen, luontoympäristön pilaantumisen tai ilmastonmuutoksen myötä. Ahdistuksen ja pelon tunteet voivat olla niin voimakkaita, että jaksaminen sekä mielenterveys vaarantuvat. Voidaan puhua jopa henkilökohtaisesta ympäristökriisistä tai ekoahdistuksesta. (Salonen 2010, 112.) Veli-Matti Värriin

(2019) mukaan tärkeää on kuitenkin toivon säilyttäminen, jolloin emme lamaannu ekoahdistuksen alle, vaan teemme voitavamme tilanteen pelastamiseksi. Luontosuhde on yhteydessä ympäristöystävälliseen käyttäytymiseen ja sitä kehittämällä voidaan lisätä onnellisuutta sekä kestävän elämäntavan mukaisia toimintatapoja. Luonnonympäristöjen tulee olla osa jokaisen elämää, sillä vahvan luontosuhteen avulla voidaan saada aikaan hyötyjä sekä ihmisten, että luonnon hyvinvoinnille. (Richardson, Sheffield, Harvey & Petronzi 2016, 20-21; Zelenski & Nisbet 2014, 18.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuskysymykset

Vahvan luontosuhteen on todettu lisäävän tyytyväisyyttä omaan elämään (Cervinka, Röderer & Hefler 2012, 384–385). Samalla huoli luonnosta vieraantumisesta ja nuorten lisääntyneestä pahoinvoinnista kasvavat (Saarinen & Jantunen 2015, 21; Salonen 2005, 14; THL 2019b). Tutkimuksessamme tarkastelimme peruskoulun viimeisellä luokalla olevien yhdeksäsluokkalaisten luontosuhdetta ja onnellisuutta kolmen tutkimuskysymyksen avulla:

1. Kuinka vahvoja yhdeksäsluokkalaisten luontosuhteet ovat?
2. Mistä asioista onnellisuus koostuu yhdeksäsluokkalaisten kertomuksissa?
3. Mitä eroja onnellisuuteen vaikuttavissa tekijöissä on havaittavissa eri luontosuhderyhmiin kuuluvien yhdeksäsluokkalaisten kertomusten välillä?

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenämme oli määrällisesti selvittää, kuinka vahvoja yhdeksäsluokkalaisten luontosuhteet ovat. Tähän käytimme siihen erikseen kehitettyä NR-luontosuhdemittaria. Tutkittavamme ovat läpikäyneet liki yhdeksän vuotta tavoitteellista ympäristökasvatusta, jonka yhtenä päämääränä on luontosuhteen kehittäminen ja vahvistaminen. Näin ollen vastauksemme antavat samalla arvokasta tietoa kasvatustoimijoille työn onnistumisesta tai sen puutteista.

Toinen tutkimuskysymyksemme selvitti, mistä asioista onnellisuus koostuu yhdeksäsluokkalaisten tuottamissa kertomuksissa. Tähän kysymykseen et-

simme vastausta analysoimalla laadullisesti nuorten omin sanoin kuvaamia onnellisuuteensa liittämäään merkityksiä. Kolmanteen tutkimuskysymykseen vastataksemme luokittelimme kertomusaineiston kirjoittajien luontosuhteen vahvuuden perusteella kolmeen ryhmään nähdäksemme, mitä eroja onnellisuuden vaikuttavissa tekijöissä on havaittavissa eri luontosuhderyhmiin kuuluvien yhdeksäsluokkalaisten kertomusten välillä. Määrällisen ja laadullisen osion sisältävänä tutkimuksemme oli otteeltaan monimenetelmällinen.

5.2 *Methodiset lähestymistavat*

5.2.1 Monimenetelmällinen tutkimus

Tieteessä on perinteisesti vallinnut jyrkkä kahtiajako numeroita käsittelevän kvantitatiivisen ja merkityksiä tutkivan kvalitatiivisen paradigman välillä (Johnson & Onwuegbuzie 2004, 1–2). Pitkään vastakohtaisina ja siten toisensa tutkimuksessa poissulkevinä nähtyjä suuntauksia on käytännössä kuitenkin vaikea tarkkarajaisesti erottaa toisistaan (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 132). Ikään kuin kolmanneksi paradigmaksi mainittujen väliin ja rinnalle on noussut monimenetelmällinen tutkimusote (mixed methods research), jossa molempien suuntauksien edut valjastetaan samaan tutkimukseen. Näin tutkimuskysymykseen pystytään vastaamaan tehokkaammin. Monimenetelmällinen tutkimus alkaakin tutkimuskysymyksen määrittämisellä ja siihen parhaiten soveltuvien menetelmien valitsemisella. (Johnson & Onwuegbuzie 2004, 14–15, 21.)

Tutkimusmenetelmien yhteiskäyttöä samassa tutkimuksessa kutsutaan yleisesti triangulaatioksi, josta voi edelleen erottaa neljä päätyyppiä; metodi-, tutkija-, aineisto- ja teoriatriangulaatio (Raunio 1999, 340–342). Kun yhdessä tutkimuksessa on käytetty kahta tai useampaa triangulaation päätyyppiä, voidaan puhua myös omaksi tyypikseen erotetusta monitriangulaatiosta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 169).

Methodisen triangulaation määritelmänä on tutkimuksessa käytettävä monimetodinen lähestymistapa (Raunio 1999, 340–342). Metodien yhdistäminen voidaan toteuttaa lukuisilla eri tavoilla joko samanaikaisesti, peräkkäin tai lomittain. Tutkija voi myös halutessaan nostaa toisen metodin hallitsevampaan asemaan.

(Johnson & Onwuegbuzie 2004, 19–22.) Tutkijatriangulaatiosta on kyse tilanteissa, joissa tutkimukseen osallistuu aineistonkerääjinä, tulosten analysoijina ja tulkitsijoina useampia tutkijoita (Hirsjärvi ym. 2018, 228). Aineistotriangulaatiossa tutkimusongelman ratkaisemiseksi kerätään useampia erilaisia aineistoja ja tutkimus, jossa on huomioitava useita teoreettisia näkökulmia, täyttää teoreettisen triangulaation määritelmän (Hirsjärvi ym. 2018, 228; Tuomi & Sarajärvi 2018, 168).

Konvergenttimallin mukainen monimenetelmätutkimus etenee siten, että aluksi samanaikaisesti tai joissakin tapauksissa tietyn aikaraamin sisällä kerätään ja analysoidaan toisistaan erilliset määrällinen ja laadullinen aineisto (Creswell 2015, 36; Fetters, Curry & Creswell 2013, 2137). Aineiston keräämisen prosessi voi olla iteratiivinen, jolloin esimerkiksi ensin kerätty kvantitatiivinen aineisto ja sen löydökset voivat vaikuttaa siihen minkälaista kvalitatiivista aineistoa keskitytään keräämään tai toisin päin (Fetters, Curry & Creswell 2013, 2137). Konvergenttimallin aineistonkeruuvaiheessa on huomioitava, että aineisto on hyvä kerätä samasta perusjoukosta, mutta tutkija voi valita lähestymistavan, jossa kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen otos eivät ole yhtä suuria (Creswell 2015, 78–79).

Monimenetelmätutkimuksessa eri metodien integrointi voidaan toteuttaa aineiston keräämisen, analyysin tai tulosten tulkinnan vaiheessa. Konvergenttimallissa integrointi tapahtuu yleensä aineistojen yhteen liittämisenä, kun kvalitatiivisesta ja kvantitatiivisesta aineistoista saadut tulokset tuodaan yhteen. (Creswell 2015, 83.) Monimenetelmätutkimuksessa toteutettu integraatio voidaan kuvata yhteisessä esitysmuodossa, esimerkiksi taulukkona, joka havainnollistaa molempien aineistojen tuloksia lukijaystävällisessä muodossa (Creswell 2015, 84–85; Fetters, Curry & Creswell 2013, 2143). Konvergenttimallissa voidaan käyttää yhteistä esitysmuotoa tilastollisten teemojen mukaan, jolloin taulukossa kvalitatiiviset teemat on järjestelty vaakariveille, kun taas kvantitatiivisen aineiston tulokset esitetään pystyriveillä. Taulukosta lukija kykenee tarkastelemaan, miten kvalitatiiviset teemat eroavat tilastollisissa kategorioissa tarkastelemalla solujen sisältöjä. (Creswell 2015, 85.)

5.2.2 Kyselytutkimus luontosuhteen tutkimisessa

Luontosuhteen mittaamiseen on kehitetty erilaisia työkaluja, jotka useimmiten ovat lomaketyyppisiä likert -asteikollisia kyselyitä (esim. Cheng & Monroe 2010; Clayton 2003; Mayer & Franz 2004; Nisbet & Zelenski 2013; Nisbet, Zelenski & Murphy 2009; Schultz 2002). Vastausten keskiarvosta muodostuu vastaajan luontosuhteen vahvuutta kuvaava luku, jossa vahvempi arvo ilmentää vahvempaa suhdetta luontoon. Toisistaan jo temaattisesti poikkeavasti nimetyt mittarit mittaavat osittain samaa asiaa, mutta tulokulmissa luontosuhteen käsitteeseen löytyy eroavaisuuksia.

Suomessa luontosuhtemittareita ei toistaiseksi ole käytössä, mutta psykologi Kirsi Salonen on kehittänyt yhteistyössä muiden tutkijoiden kanssa CNS-mittarista (Mayer & Franz 2004) vaikutteita saaneen mittariston (KOLU) kokonaisvaltaisen luontokokemuksen tutkimiseen. KOLU:ssa luontokokemuksen kokonaisvaltaisuus muodostuu emootioita, minäkokemusta ja ympäristösuhteen ominaisuuksia koskevista väittämistä. (Salonen, Kirves & Korpela 2016.) Tutkimukseemme se ei soveltunut painopisteen ollessa spesifeissä luontokokemuksissa laajemmin ajatellun luontosuhteen sijaan.

Nykyisin kyselyt toteutetaan usein sähköisesti. Verkkokyselytutkimuksen etuna on sen tehokkuus; tutkija saavuttaa suuren joukon ihmisiä kerralla säästämällä omaa aikaansa ja vaivaansa. Lisäksi aineiston käsittely, tallentaminen ja analysointi tietokoneella siihen erikseen laadituilla valmiilla ohjelmilla on nopeaa. Kyselytutkimuksella on myös heikkoutensa. Tutkija ei pysty vaikuttamaan siihen, kuinka vakavasti vastaajat suhtautuvat tutkimukseen, eli pyrkivätkö he vastaamaan rehellisesti ja huolellisesti. Väärinymmärryksiä on myös vaikea kontrolloida, vaikka kyselylomaketta olisi pilotoitu ennen varsinaista tutkimusta. Etukäteen ei voi täysin tietää, kuinka onnistuneita vastausvaihtoehdot vastaajien näkökulmasta ovat tai kuinka perehtyneitä he ylipäänsä ovat kysymysten aiheista. Lisäksi riskinä on, että vastaamattomuus nousee lomakekyselyissä suureksi. (Hirsjärvi ym. 2008, 190.)

5.2.3 Narratiivien analyysi

Narratiivisen tutkimuksen suomennokseksi on vakiintunut kerronnallinen tutkimus (Heikkinen 2018, 171). Narratiivisuudella voidaan kuvata tutkimuksen teossa erinäisiä asioita, kuten tiedon luonnetta, tutkimusaineiston luonnetta tai aineiston analyysitapaa (Heikkinen 2002, 188–189; Heikkinen 2018, 176). Kerronnallisessa tutkimuksessa voidaan erottaa toisistaan narratiivien analyysi ja narratiivinen analyysi. Narratiivien analyysi sallii useampia lähestymistapoja ja analyysimenetelmiä kuin narratiivinen analyysi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Edellisessä aineistoa luokitellaan ja jäsennetään, kun taas jälkimmäisessä pyritään tuottamaan yhtenäinen kertomus, joka tuo esille aineiston keskeiset seikat (Heikkinen 2018, 181).

Narratiivisesta tutkimusaineistosta puhuttaessa voidaan tiukan määritelmän mukaan tarkoittaa aineistoa, joka on suullisesti tai kirjallisesti tuotettu kertomus, jolla on ajallisesti etenevä juoni sekä alku, keskikohta ja loppu. Suopeamman käsityksen mukaan narratiivisen tutkimusaineiston ei ole välttämätöntä täyttää vaatimusta juonellisesti yhtenäisestä ja ajallisesti etenevästä kertomuksesta. (Heikkinen 2002, 189–190; Heikkinen 2018, 180.)

Heikkisen mukaan vapaat kirjalliset vastaukset, joissa tutkittavat kertovat käsityksiään omin sanoin, ovat kerrontaan perustuvaa narratiivista aineistoa (Heikkinen 2002, 189–190; Heikkinen 2018, 180). Käyttäessään kirjoitelmien kaltaisia yksityisiä dokumentteja aineistonaan tutkija olettaa tutkittavien olevan tarpeeksi kypsiä ja kyvykkäitä ilmaisemaan itseään kirjallisesti (Tuomi & Sarajärvi 2002, 96). Tämä vaatii tutkittavilta reflektoinnin taitoja. Syrjälä kuvaa reflektiota ja oman elämän pohdintaa ihmisen perustavanlaatuisesti ominaisuudeksi. Pohtiessaan omaa elämäänsä ihminen kertoo itselleen ja muille eri tilanteissa erilaisia tarinoita, jotka voivat avata uusia näkökulmia tai kätkeä entisiä. (Syrjälä 2001, 1.)

Subjektiiivisiä käsityksiä tutkittaessa on huolehdittava, että tutkittavilla on riittävä vapaus kertoa juuri heille tärkeistä asioista. Tällöin tutkimuksessa esiin nousevat asiat ovat tutkituille henkilökohtaisesti merkityksellisiä, eivätkä vain tutkijan etukäteen päättämiä teemoja. Kertomukset auttavat ymmärtämään, muistamaan ja jakamaan toisten kanssa kokemuksia ja tapahtumia. Narratiivisuuteen

liittyy myös ajatus yksittäisten kokemusten ja koko elämän välisestä yhteydestä. (Syrjälä 2001, 4.)

5.2.4 Teoriaohjautuva sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on kvalitatiivisessa tutkimuksessa erilaisten dokumenttien analysointiin käytetty perusmenetelmä, johon useimmat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät tavalla tai toisella pohjautuvat (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103). Dokumenteiksi luetaan laajasti esimerkiksi kirjat, keskustelut, kirjeet, haastattelut, päiväkirjat, artikkelit ja kirjoitelmat (Kyngäs & Vanhanen, 1999, 4). Sisällönanalyysissä pyritään järjestämään tutkimuksen aineisto selkeään ja tiiviiseen muotoon sen sisältämä informaatioarvo samalla säilyttäen, jotta pystytään muodostamaan luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122).

Sisällönanalyysiä voidaan toteuttaa aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjautuvasti. Niiden väliset erot liittyvät siihen, kuinka tutkittavaa ilmiötä kuvaava teoria ohjaa aineiston hankintaa, analyysia ja raportointia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107–111.) Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä edetään induktiivisesti yksittäisestä yleiseen, jolloin päämääränä on uuden teorian muodostaminen. Teorialähtöisessä analyysissä puolestaan päättely on deduktiivista, eli jo aiemman tiedon pohjalta yleisestä yksityiseen etenevää, esimerkiksi valmiiseen malliin nojaavaa. Tällöin tarkoituksena on pikemminkin aiemman teorian testaaminen uudessa kontekstissa. (Eskola & Suoranta 2014, 83; Tuomi & Sarajärvi 2018, 107–110.)

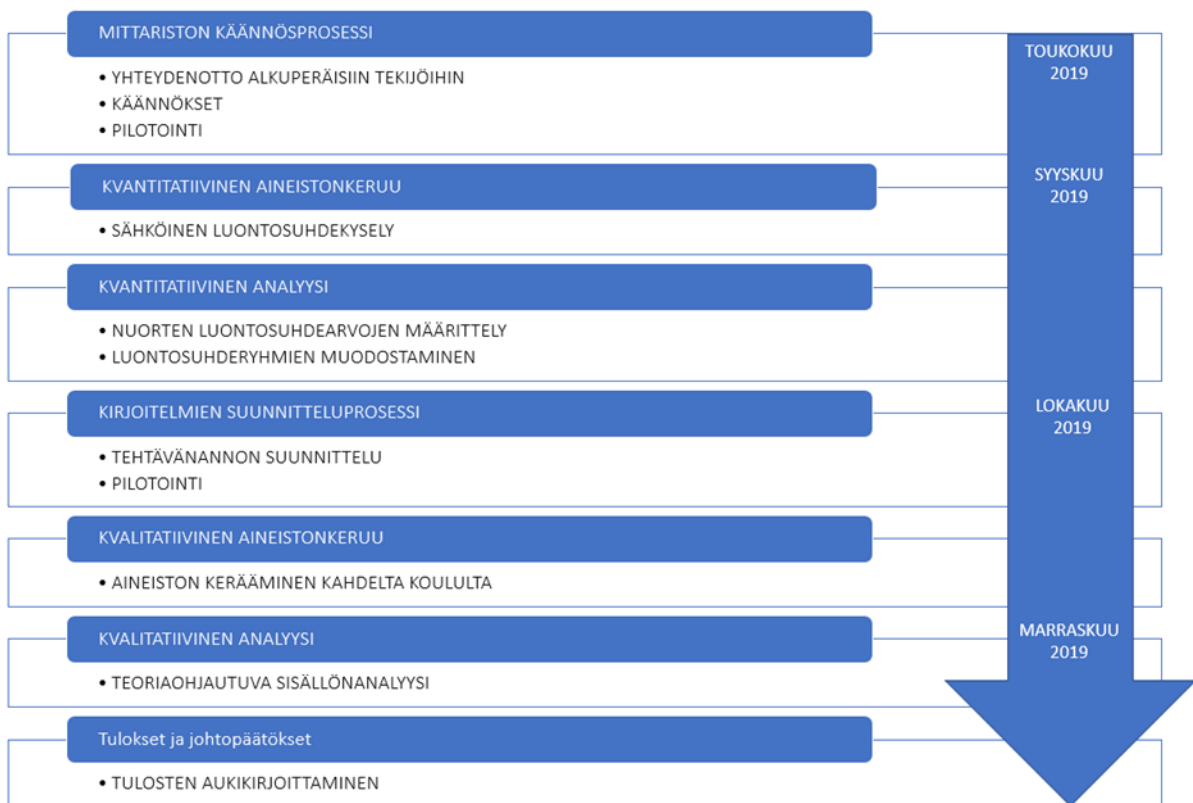
Teoriaohjaava sisällönanalyysi sijoittuu edellä mainittujen välimaastoon. Siinä teoria toimii tukena analyysin tekemisessä, mutta se ei teorialähtöisen sisällönanalyysin tavoin ole tutkimusta rajaavaa, vaan pikemminkin uusia ajatuksia synnyttävää. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109–110.) Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä voidaan käyttää esimerkiksi aiemmasta teoriasta muodostunutta viitekehystä eli analyysirunkoa, johon sisällöllisesti sopivia asioita aineistosta etsitään. Analyysirungon ulkopuolisista asioista taas voidaan muodostaa uusia luokkia induktiivisen sisällönanalyysin periaatteiden mukaisesti, mikä ei puhtaasti teorialähtöisessä menetelmässä olisi mahdollista. (Kyngäs & Vanhanen, 1999, 7–8.) Koska ajatteluprosessissa vuorottelevat aineistolähtöisyys ja valmiit

mallit, on päättelyn logiikka teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä abduktiivista (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109–110).

Teoriaohjautuva sisällönanalyysi noudattaa aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemistapaa. Aluksi aineisto pelkistetään (redusointi), eli siitä etsitään tutkimuksen kannalta olennaiset ilmaisut, jotka muutetaan yksinkertaistettuun muotoon. Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaisut ryhmitellään (klusterointi) samankaltaisuuksien tai eroavaisuuksien perusteella eri luokiksi. Muodostetut luokat yhdistellään edelleen uusiksi luokiksi niin monta kertaa, kuin tutkimuksen kannalta on tarpeellista. Tällöin muodostuu ala-, ylä- ja pääluokkia. Luokkien ryhmittelyvaiheessa aineisto myös käsitteellistetään (abstrahointi), eli luokat nimitetään niiden sisältöä kuvaavalla tavalla. Tällöin aineiston tietojen pohjalta muodostetaan uusia teoreettisia käsitteitä ja päätelmiä tutkimusaiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–125.) Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee siis aluksi aineistolähtöisesti, mutta eroaa puhtaasti aineistolähtöisestä analyysistä abstrahoinnin vaiheessa; jälkimmäisessä teoreettiset käsitteet syntyvät tutkimusaineistosta, mutta teoriaohjaavassa ne tuodaan ohjaamaan analyysin loppuvaihetta valmiina aiheesta jo tiedettynä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 110, 133).

5.3 Tutkimusasetelma

Kiinnostuttuamme nuorten luontosuhteen tutkimisesta meillä ei ollut suunnitelmana sisällyttää tutkimukseemme sekä määrällistä että laadullista osuutta. Ajatus muotoutui kirjallisuuskatsausta tehdessämme havaittuamme, että luontosuhteen vahvuuden tutkimiseen on kehitetty määrällisiä mittareita. Tutkimukseemme valikoituneella mittarilla oli tutkittu mielenkiintomme kohteena olevaa luontosuhteen yhteyttä onnellisuuteen. Halusimme lisäksi selvittää nuorten omia käsityksiä onnellisuudesta, mihin laadullinen lähestymistapa oli toimivin valinta. Näin tutkimuksemme muotoutui monimenetelmälliseksi. Ohessa kuvaamme (kuvio 3) tarkemmin tutkimusasetelmaamme sekä tutkimusprosessimme etenemistä.



KUVIO 3. Tutkimusasetelma.

5.4 Luontosuhdemittarin laatiminen

Hyödynsimme tutkimuksessamme Nisbetin, Zelenskin ja Murphyn (2009) Nature Relatedness -mittaria, jonka suomenkielisen version toteutus oli tärkeä osa työskentelyämme. Kääntämisprosessi oli merkittävä myös siksi, että vastaavia luontosuhdetta mittaavia työkaluja ei suomalaisessa tutkimuskentässä vielä ollut käytössä. NR-mittari soveltui tutkimukseemme, sillä sen avulla on tarkasteltu nimenomaan luontosuhteen ja onnellisuuden välistä yhteyttä. Se kehitettiin osin muiden mittareiden pohjalta, mutta paikkaamaan niissä ilmenneitä puutteita. Sen validiteetti on todettu useissa tutkimuksissa: NR-mittari kuvaa sisäisesti johdonmukaista ja ajallisesti vakaata suhdetta luontoon. (Nisbet, Zelenski & Murphy 2009, 725–726, 731.)

Otimme toukokuussa 2019 sähköpostitse yhteyttä Elizabeth Nisbetiin, joka sittemmin toimi yhteyshenkilönämme koko tutkimusprojektin ajan. Saatuaamme tutkijoilta luvan käyttää NR-mittaria omassa työssämme oli seuraavana vaiheena mittarin kysymysten suomentaminen. Kääntämisen englannista suomeen teimme itse, jonka jälkeen Nisbetin pyynnöstä käännetimme väitteet ulkopuolisella henkilöllä (Henry Riihonen) takaisin suomenkielisistä englanninkielisiksi ja lähetimme ne edelleen Nisbetin tarkastettavaksi. Hän esitti joitakin korjausehdotuksia sanavalintoihin ja ne tehtyämme hyväksyi käännöksemme asiasisällöltään alkuperäisiä vastaaviksi.

Tämän jälkeen laadimme sähköisesti täytettävän kyselylomakkeen Tampereen yliopiston e-lomake -työkalulla. Päädyimme verkossa täytettävään kyselyyn, koska se mahdollisti suuremman otoskoon tutkimuksemme ensimmäisessä vaiheessa ja vapautti meidät tutkijoina osallistumasta fyysisesti sen toteuttamiseen. Myös tutkimukseen osallistuvien luokkien opettajien työtä se helpotti. Lisäksi vastaukset e-lomakkeelta pystyi siirtämään jatkokäsiteltäviksi suoraan SPSS-ohjelmaan. Ennen kyselyn julkaisua suoritimme kyselylle laadullisen pilotoinnin, johon osallistui kaksi yhdeksäsluokkalaista ja kaksi aikuista. Pilotointiin osallistuneille henkilöille lähetettiin linkki kyselyyn ja ohjeet palautteenantoon sähköpostitse. Pilotoinnista saamamme palautteen perusteella selkeytimme kyselyyn vastaamista kasvattamalla riviväliä, muutimme alkuinfoa selkeämmäksi, muokkasimme vastausvaihtoehtojen sanallista muotoilua sekä korjasimme muutamaa väitettä.

Lopullinen tässä tutkimuksessa käyttämämme kysely oli oma suomennoksemme Nisbetin, Zelenskin ja Murphyn (2009) NR-mittarista (Alkuperäinen mittari liite 1, suomennos liite 2). Luontosuhdemittari sisältää yhteensä 21 väitettä, joihin vastaaminen tapahtuu viisiportaisella likert -asteikolla. Suurimmassa osassa väittämistä vastausvaihtoehto 5="Täysin samaa mieltä" on indikaattori vahvasta yhteydestä luontoon. Väitteiden 2, 3, 10, 11, 13, 14, 15 ja 18 vastauksista muodostuu käännösmuuttujat (Nisbeth, Zelenski & Murphy 2009). Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että vastauksen 5="Täysin samaa mieltä" antaminen on merkki heikosta luontosuhteesta. Kaikkien väittämien vastauksista muodostuva keskiarvo kuvaa vastaajan luontosuhteen voimakkuutta ja se voi olla mitä tahansa nollan ja viiden väliltä. Luontosuhde on sitä vahvempi, mitä korkeampi luku keskiarvoksi saadaan.

NR-mittari lähestyy yksilön kognitiivisesta, affektiivisesta ja psyykkisestä ulottuvuudesta koostuvaa luontosuhdetta kolmeen eri teemaan liittyvien väitteiden kautta. Väittämät *itsestä* kertovat, kuinka voimakkaasti yksilö identifioituu luonnonympäristöön. Tätä mitataan esimerkiksi väitteillä 17. ”Suhteeni luontoon on tärkeä osa sitä, kuka olen.” ja 21. ”Tunnen syvää yhteyttä kaiken elollisen ja maapallon kanssa.”. Väittämiä itsestä ovat edellä mainittujen lisäksi kohdat 5, 7, 8, 12, 14 ja 16. *Näkökulmaan* liittyvät väittämät kuvaavat sitä, kuinka henkilökohtainen luontosuhde ilmenee asenteissa ja käytöksessä. Tästä esimerkkinä kohdat 3. ”Ihmisillä on oikeus käyttää luonnonvaroja haluamallaan tavalla.” sekä 20. ”Ajattelen paljon eläinten kärsimystä.”. Näkökulmaa mittaavat väittämät 2, 3, 11, 15, 18, 19 ja 20. *Kokemuksiin* viittaavat väittämät ilmentävät yksilön luontoon kokemaa fyysistä samaistumista sekä viehättymistä, kuten väittämissä 6. ”Nautin maan kaivelusta ja käsieni likaantumisesta.” ja 9. ”Kiinnitän huomioni luontoon, missä ikinä olenkin.”. Kokemuksiin viittaavat lisäksi myös väittämät 1, 4, 10 ja 13. (Nisbet, Zelenski ja Murphy 2009, 732.)

Tutkimuksessa hyödynsimme NR-mittaria nuorten luontosuhteen kokonaisvahvuuden hahmottamiseksi. Tämän tutkimuksen puitteissa emme pystyneet paneutumaan siihen, missä määrin edellä mainitut eri osa-alueet painottuvat nuorten vastauksissa. Osa-alueet ovat kuitenkin tärkeässä roolissa mittarin kattavuuden ja toimivuuden kannalta, joten halusimme avata ne tässä yhteydessä.

5.5 Onnellisuuskertomuksen suunnittelu

Olimme kiinnostuneita yhdeksäsluokkalaisten onnellisuuteen vaikuttavista tekijöistä ja niiden eroista luontosuhderyhmien välillä. Vastauksia etsimme narratiivien analyysin avulla tarkastelemalla onnellisuuskertomuksia teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä. Kirjoitelmien keräämisessä lähtöoletuksemme oli, että yhdeksäsluokkalaiset ovat kyvykkäitä tuottamaan sisällöltään tutkimuksemme kannalta informatiivista aineistoa.

Suunnitteluvaiheessa laadimme kolme erilaista tehtävänantoa onnellisuuskertomusten kirjoittamiseen ja vertailimme pilotoimalla niillä saatua tietoa suhteessa tutkimuskysymyksiimme. Pidimme ohjeistuksen avoimena ja neutraalina, jotta mahdollisimman monipuoliset ja rehelliset ajatukset pääsisivät

esiin. Pilotointiin osallistui 20 henkilöä, joista suurin osa oli peruskoulun oppilaita ja loput tuttavapiiristämme. Vaihtoehdot tehtävänantoon olivat seuraavat:

1. Kirjoita kertomus otsikolla: Onnellisuuteeni vaikuttavat asiat.
2. Kuvittele onnellista ajanjaksoa elämässäsi. Kirjoita kertomus asioista, jotka vaikuttavat onnellisuuteesi.
3. Kirjoita kertomus asioista, jotka vaikuttavat onnellisuuteesi.

Jo tässä vaiheessa havaitsimme vastausten pituuden vaihtelevan suuresti ja niistä näkyi vastaajan motivoituminen tehtävään. Huomasimme tehtävänannossa 2 olevan riskinä vastaajan keskittymisen liiaksi tiettyyn yksittäiseen ajanjaksoon, kuten lomamatkaan. Hylkäsimme vaihtoehdon, sillä tarkoituksenamme oli tutkia nuorten pysyvää onnellisuuden kokemusta. Vaihtoehdot 1 ja 3 ovat sisällöltään yhteneviä, mutta persoonamuotonsa puolesta erilaiset. Pilotoinnissa tutkittiin, onko sillä vaikutusta kirjoitelmien sisältöön. Havaitsimme, että vaihtoehdossa 1, jossa näkökulma on henkilökohtaisempi, vastaukset olivat syvällisempiä ja pidempiä kuin vaihtoehdossa 3. Valintaa puolsi myös se, että vaihtoehdon 1 ryhmä oli ainoa, jossa luonto tai ympäristö teemana nousi esille. Vaikka pilotointi suoritettiin sähköisesti, päädyimme aineistonkeruussa perinteiseen paperille kirjoittamiseen. Uskoimme sen parantavan keskittymistä tehtävään ja nostavan vastausten laatua.

5.6 Tutkimusaineiston hankinta

5.6.1 Tutkimukseen osallistujat

Tutkimuksen kohteeksi valitsimme yhdeksännen luokan oppilaat, koska he ovat tuossa vaiheessa opintojaan saaneet opetussuunnitelman linjaamaa tavoitteellista ympäristökasvatusta lähes koko yhdeksänvuotisen peruskoulun ajan. Olemme heidän olevan jo verrattain valistuneita ja kyvykkäitä käsittelemään moniulotteisia ja nuoremmille ehkä liian abstrakteja kokonaisuuksia.

Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa syyskuussa 2019 toteutettuun luontosuhdekyselyyn osallistui kuusi luokkaa ja vastauksia saimme yhteensä 87:ltä yhdeksäsluokkalaiselta. Vastaaajista viisitoista ei antanut lupaa vastaustensa tutkimuskäytölle, joten ensimmäisen vaiheen otoskoko oli 72.

	KouluA Lk1	KouluB Lk2	KouluB Lk3	KouluC Lk4	KouluC Lk5	KouluC Lk6	Yht.
Osallistujat	21	9	21	13	11	12	87
Luvan antaneet osallistujat	17	6	18	12	7	12	72
Ei lupaa antaneet osallistujat	4	3	3	1	4	0	15

TAULUKKO 4. Tietoja osallistuneista luokista.

Tutkimuksemme toinen vaihe toteutettiin lokakuussa 2019. Siihen osallistui kaksi koulua, joista kaksi luokkaa kummastakin. Tutkimuksessa jatkoivat ne oppilaat, jotka olivat ensimmäisessä vaiheessa antaneet luvan vastaustensa tutkimuskäyttöön ja olivat koulussa kertomusten keräämispäivänä. Kirjoitelmia tutkimuksemme saimme yhteensä 28:lta yhdeksäsluokkalaiselta.

5.6.2 Luontosuhdekysely

Laatimamme luontosuhdekysely toteutettiin sähköisesti Tampereen yliopiston e-lomakkeen avulla. Lähetimme sähköpostitse linkin sekä QR-koodin kyselylomakkeeseen kullakin koululla yhteyshenkilönämme toimineelle opettajalle, joka edelleen jakoi sen oppilailleen. Kyselyyn vastaamisen arvioitu kesto oli 5–15 min ja sen pystyi suorittamaan puhelimella tai tietokoneella. Kyselyn toteuttamisen yhteydessä opettajan tehtävänä oli antaa jokaiselle oppilaalle määrittämämme henkilökohtainen koodi, jonka oppilas syötti lomakkeen alkuun. Henkilökohtainen koodi koostui koulua sekä luokkaa kuvaavasta kirjaimesta ja oppilaan järjestysluvusta luokan aakkostetussa oppilaslistassa. Näin varmistettiin kyselyyn osallistuvien oppilaiden anonymiteetin säilyminen sekä se, että pystyimme yhdistämään tutkimuksen myöhemmässä vaiheessa kerätyt kirjoitelmat kyselyaineistoon. Sähköinen lomake oli lähetyshetkestä eli 18.9.2019 alkaen auki kaksi viikkoa, joten sen täyttämisaikajankohta oli joustavasti yhteyshenkilöiden päätettävissä.

5.6.3 Onnellisuuskertomus

Kertomusten ohjeistamisen, tutkimustilanteen valvomisen ja valmiiden kertomusten keräämisen suoritimme henkilökohtaisesti siten, että kumpikin meistä meni keräämään aineiston yhdeltä koululta. Pyrimme luomaan tutkimustilanteesta strukturoidusta asetelmastaan huolimatta rennon, jotta oppilaat rohkaistuisivat avoimesti kirjoittamaan meille ajatuksistaan ja tuntemuksistaan. Kertomukset kirjoitettiin käsin niille varatulle lomakkeelle (liite 3). Otsikkona oli: Onnellisuuteeni vaikuttavat asiat. Laadimme lomakkeeseen oppilaiden luettavaksi lyhyen saatetekstin, jossa vielä kerroimme tutkimuksen sisällöstä. Luimme oikein ohjeistuksen oppilaille myös sanallisesti ennen tutkimuksen alkua. Tuolloin kehoitimme heitä vielä paneutumaan tehtävään huolella ja kirjoittamaan kokonaisiin virkkein, jotta lyhyiltä vastauksilta vältyttäisiin. Kirjoittamiseen oli käytettävä vähintään 30 minuuttia. Jotkut olivat valmiita huomattavasti nopeammin ja toiset jatkoivat kirjoittamista koko 45 minuuttia kestävästä oppitunnin ajan. Vastauksien pituudet vaihtelivat kahdesta rivistä neljään sivuun.

6 AINEISTON ANALYYSI

6.1 Luontosuhdekysely

Luontosuhdetta mittaavan kyselyaineiston analysointi suoritettiin SPSS-ohjelmalla. Sen avulla muodostimme käännösmuuttujat ja laskimme kyselyssä olleista 21:stä luontosuhdetta koskevasta väittämästä summamuuttujan eli luontosuhteen arvoa kuvaavan keskiarvon. Näin saimme vastauksen ensimmäiseen tutkimuskysymyksemme: ”Kuinka vahvoja oppilaiden luontosuhteet ovat?”. Lisäksi laskimme SPSS:llä luontosuhdearvon tunnusluvut (minimi, maksimi, keskiarvo, keskihajonta), tutkimme luontosuhdearvojen jakauman normaaliutta kuvaajan lisäksi Kolmogorov-Smirnov -testin avulla sekä laskimme luontosuhteen luottamusvälin.

Tässä tutkimuksessa olimme kiinnostuneita siitä, vaikuttaako eri vahvuisen luontosuhteen omaavilla nuorilla onnellisuuteen erilaiset asiat. Näin ollen luokitelimme nuoret kolmeen eri ryhmään luontosuhdearvojen perusteella. Koska tutkittaviemme luontosuhdearvot painottuivat skaalan keskiväliin, alkuperäinen suunnittelemamme jaosta tasaryhmiin ei toiminut. Tuolloin ajateltuun heikon luontosuhteen ryhmään (luontosuhdearvo 0–1,67) ei olisi kuulunut yhtään yhdeksäsluokkalaista. Luontosuhdearvojen ollessa kaikilla tutkituista hyvällä tasolla nimesimme kategoriat vahvuutta kuvaavan termin sijaan ”alimmaksi”, ”keskimmäiseksi” ja ”ylimmäksi” luontosuhderyhmäksi. Ryhmien muodostamista kuvataan tarkemmin luvussa 7.1.

6.2 Aineistojen integrointi

Työssämme on käytetty monimenetelmällistä tutkimusotetta ja tutkimusasetelma mukailee konvergenttimallia, jonka mukaisesti keräsimme ja analysoimme toisistaan erilliset määrällisen ja laadullisen aineiston peräkkäin tietyn aikaraa-

min sisällä. Keräsimme aineistot samasta perusjoukosta, mutta valitsimme lähestymistavan, jossa kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen otos eivät olleet yhtä suuria.

Monimenetelmällinen tutkimuksemme täyttää aineisto- ja metoditriangulaation määritelmät. Tutkimuksessamme erillisissä vaiheissa kerätyt määrällinen ja laadullinen aineisto integroituivat analysoinnista alkaen. Metodien integrointi tapahtui konvergenttitutkimukselle tyypilliseen tapaan aineistojen yhteen liittämisenä. Tutkimusasetelmamme kuitenkin poikkeaa yleisimmästä konvergenttimallista, sillä aineistojen täysin samanaikaisen keräämisen sijasta aineistonkeruu järjestäytyi peräkkäin (kts. s. 40 kuvio 3). Ensimmäisessä vaiheessa keräsimme lomakekyselyllä kvantitatiivisen aineiston, jonka perusteella selvitimme numeerisesti yhdeksäsluokkalaisten luontosuhteen vahvuuden vastataksemme ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme.

Kvalitatiivinen aineisto muodostui myöhemmin kerättävistä kirjoitelmista ja toisessa kysymyksessä keskiössä olevaa onnellisuutta tarkastelimme laadullisesti kirjoitelmien avulla teoriaohjautuvalla sisällönanalyysilla. Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen aineisto kerättiin toisistaan erillään ja niiden integrointi oli välttämätöntä, jotta pystyimme vastaamaan kolmanteen tutkimuskysymykseemme onnellisuuskertomusten sisällöissä ilmenneistä luontosuhderyhmien välisistä eroista. Kertomusten analysointi toteutettiin alusta alkaen kolmessa ryhmässä kirjoittajien luontosuhteen vahvuuden mukaisesti. Vaikka tutkimuksessamme toteutui integraatio, oli kvalitatiivinen metodi tässä tutkimuksessa hallitsevammassa roolissa.

6.3 Onnellisuuskertomukset

Tekstiaineiston analysointi alkoi kertomusten läpiluennalla, jotta saimme yleiskuvan aineiston luonteesta. Kertomukset jaettiin kirjoittajien luontosuhdearvojen perusteella kolmeen ryhmään ja toisella luennalla käsitelimme kertomuksia ryhmittäin kirjaten ylös niistä nousseita huomioita. Skannasimme aineistot talteen sähköiseen muotoon ja kirjoitimme ne jatkokäsittelyä varten tekstitiedostoina tietokoneelle. Kaikki aineiston käsittelyyn ja analyysiin liittyvät työvaiheet teimme yhteistyössä fyysisesti samassa paikassa, omia näkemyksiämme jatkuvassa

vuoropuhelussa esille tuoden. Aineiston analysoinnissa käytimme Microsoft Excel -ohjelmaa.

Kolmannella läpiluvulla tekstitiedostosta värikoodattiin analyysirungon mukaisesti teemoittain tutkimuskysymysten kannalta oleelliset ilmaukset, jotka siirrettiin suorina lainauksina kunkin luontosuhderyhmän omaan Excel-välilehteen. Seuraavaksi kertomuksista poimitut suorat ilmaukset järjestettiin edelleen siten, että selkeästi samaan asiaan liittyvistä ilmauksista muodostettiin omat ryhmänsä. Esimerkiksi *Suhteet ja yhteyden kokeminen* –kategoriasta ryhmiteltiin erilleen perheeseen, ystäviin, perheen kanssa ajan viettämiseen ja niin edelleen liittyvät sisällöt. Samalla suorat ilmaukset pelkistettiin. Ohessa nuorten kertomuksissaan käyttämiä suorita ilmauksia, jotka yhdistettiin ja pelkistettiin muotoon perhe.

Perhe tekee minut myös onnelliseksi, enkä osaa kuvitella elämäni ilman heitä. (LS1)

Minut tekee onnelliseksi perheeni... (LS2)

Perheellä on suuri merkitys onnellisuuteeni. (LS3)

Pelkistetyt ilmaukset järjestettiin ja samaan teemaan liittyvät pelkistykset yhdistettiin ryhmiksi, joista muodostuivat alaluokat. Esimerkiksi kategoriassa *Suoja ja terveys* pelkistetyt ilmaukset *kotiolut*, *tukiverkosto*, *yhtenäinen perhe*, *perheolut* ja *terveydestä huolehtiva lähipiiri* yhdistyivät alaluokaksi *hyvinvointia tukevat kotiolut*. Kun olimme saaneet muodostettua alaluokat jokaiseen luontosuhderyhmään kunkin kategorian pelkistetyistä ilmauksista, lähdimme vertaamaan eri kategorioihin syntyneitä alaluokkia. Havaitimme, että eri luontosuhderyhmissä oli samansisältöisiä alaluokkia, jotka olimme kuitenkin nimenneet eri tavoilla. Muutimme alaluokkien nimet yhdenmukaisiksi. Tästä esimerkkinä alaluokkien *vastoinikäymisten voittaminen* ja *selviytyminen vastoinkäymisistä* nimien muuttaminen yhdenmukaiseen muotoon *suhtautuminen vastoinkäymisiin*.

Eri luontosuhderyhmien alaluokkien nimien yhdenmukaistamisen jälkeen alaluokista järjestettiin samaan teemaan liittyvät luokat edelleen yläluokiksi. Tässä vaiheessa yhdistimme esimerkiksi alaluokan *hyvinvointia tukevat kotiolut* yhteen alaluokkien *turvallinen koti ja elinympäristö* ja *taloudellinen vakaus*, jolloin ne muodostavat yhdessä yläluokan *suoja*. Yläluokista seuraavana tulivat

pääloukat, jotka ovat ohessa taulukossa 5 kuvatun teorian ohjaaman analyysirungon mukaiset.

Yhteyden kokeminen
Vapaa-aika
Materia
Itsensä kehittäminen
Suoja ja terveys

TAULUKKO 5. Analyysirunko.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenämme oli selvittää yhdeksäsluokkalaisten luontosuhteen vahvuutta, johon vastaamme esittämällä luontosuhdemittarilla saamamme tulokset luvussa 7.1. Toinen ja kolmas tutkimuskysymyksemme kuuluivat: ”Mistä asioista onnellisuus koostuu yhdeksäsluokkalaisten kertomuksissa?” ja ”Mitä eroja onnellisuuteen vaikuttavissa tekijöissä on havaittavissa eri luontosuhderyhmiin kuuluvien yhdeksäsluokkalaisten kertomusten välillä?”. Näihin vastaamme avaamalla teoriaohjautuvan sisällönanalyysin avulla nuorten onnellisuuskertomuksista löytämiämme tuloksia. Käsittelemme tuloksia analyysirungon mukaisesti teemoittain nostamalla esille luvussa 7.2 yhtäläisyyksiä ja luvussa 7.3 eroja, joita eri luontosuhderyhmien kertomusten välillä havaitsimme.

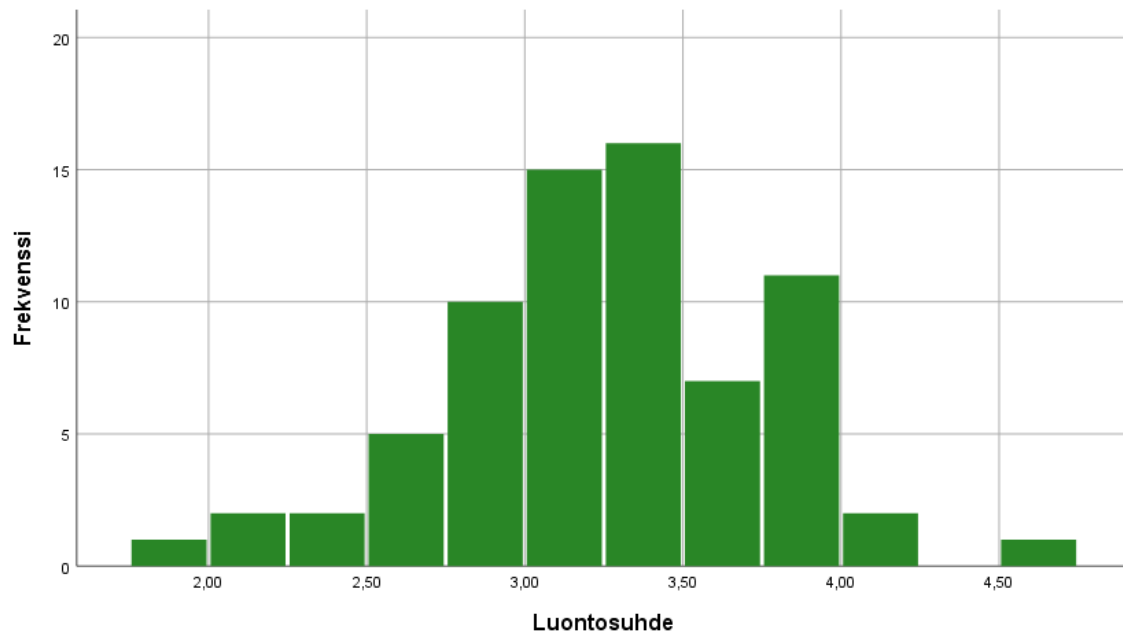
7.1 Yhdeksäsluokkalaisten luontosuhteen vahvuus

Toteutimme yhdeksäsluokkalaisille sähköisen luontosuhdekyselyn, joka perustui Nisbetin, Zelenskin ja Murphyn (2009) kehittämään NR-mittariin. Laatimallamme kyselyllä saimme vastauksen ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme; ”Kuinka vahvoja oppilaiden luontosuhteet ovat?”.

Ensin muodostimme SPSS:llä (liite 4) tarvittavat käännoismuuttujat ja lasimme 21:den luontosuhdetta mittaavan väittämän Cronbachin alfa -kertoimen, jonka arvoksi tuli 0,79. Tämän jälkeen muodostimme luontosuhdeväittämistä summamuuttujan, joka kertoo kunkin yhdeksäsluokkalaisten luontosuhdetta kuvaavan arvon. Otoksessamme heikoin luontosuhdearvo on 1,95 ja vahvin 4,52. Luontosuhdearvon keskiarvo otoksessamme on 3,24.

	Minimi	Maksimi	Keskiarvo	Keskihajonta
Luontosuhdearvo	1,95	4,52	3,24	0,50

TAULUKKO 6. Luontosuhteen tunnusluvut.



KUVIO 4. Luontosuhteen jakauma otoksessamme.

Yhdeksäsluokkalaisten luontosuhdearvot jakautuivat siten, että ääripäihin lukeutuvia oli vähän, kun taas useilla luontosuhdearvo painottui keskiarvon tuntumaan. Testattaessa normaalijakaumaoletusta Kolmogorov-Smirnov -testillä nollahypoteesina on muuttujan jakautuminen normaalijakauman mukaisesti ja puolestaan vaihtoehtoisena hypoteesina on jakauman poikkeaminen normaalijakaumasta. Nollahypoteesi jää voimaan, kun testin p-arvo on suurempi kuin 0,05. (Nummenmaa 2009, 154–155.) Luontosuhdearvo noudattaakin normaalijakaumaa SPSS:llä suoritetun Kolmogorov-Smirnov -testin (p-arvo: 0,2 > 0,05) sekä yllä olevan luontosuhteen kuvaajan (kuvio 4) perusteella.

Otoksessa saadun keskiarvon 3,24 lisäksi olimme kiinnostuneita koko perusjoukon, eli kaikkien suomalaisten yhdeksäsluokkalaisten luontosuhteen keskiarvosta. SPSS:llä laskettu 95 % luottamusväli luontosuhteen keskiarvolle on 3,12–3,36. Tämä tarkoittaa sitä, että yhdeksäsluokkalaisten luontosuhteen todellinen keskiarvo sijoittuu mainittujen arvojen välille 95 % varmuudella.

Oppilaista pyrittiin muodostamaan luontosuhdearvojensa perusteella kolme tasaista ryhmää niin, että jokaiseen niistä tulisi sama määrä, eli 33,3 %

vastaajista (24 oppilasta). Kahden alimman luokan rajalle osui kuitenkin useampia saman luontosuhdearvon saaneita nuoria, jotka sijoitimme keskimmaiseen luokkaan. Näin ollen kaikista luokista ei tullut saman suuruisia. Ohessa taulukko 7 muodostamistamme ryhmistä.

Luontosuhderyhmä	Luontosuhdearvo	Frekvenssi	Prosentit
Alin	0 - 3,00	23	31,9
Keskimmäinen	3,01 - 3,40	25	34,7
Ylin	3,41 - 5	24	33,3
	Yhteensä	72	100

TAULUKKO 7. Muodostamamme luontosuhderyhmät.

7.2 Nuorten onnellisuuteen vaikuttavat tekijät heidän kertomanaan

Seuraava taulukko (taulukko 8) havainnollistaa aineistomme analyysistä muodostuneet alaluokat ja niistä rakentuneet yläluokat, jotka edelleen yhdistyivät analyysirungon mukaisiksi pääluokiksi. Kertomuksista löytyi kuitenkin myös onnellisuuden olennaisesti liittyviä asioita, jotka eivät sopineet analyysirungon olemassa oleviin teemoihin. Näin aineistostamme nousi kaksi analyysirungon ulkopuolista uutta teemaa; *elämään suhtautuminen ja luonto*. Elämään suhtautumisen pääluokkaan kokoamamme ilmaukset kuvasivat nuorten ajattelumaailmaa liittyen nykyhetkeen ja sen arvostamiseen, vastoinkäymisten kohtaamiseen, mielenhallintaan sekä tulevaisuuden unelmiin.

PÄÄLUOKKA	YLÄLUOKKA	ALALUOKKA
SUHTEET JA YHTEYDEN KOKEMINEN	LÄHEISET	Läheiset
		Läheisten kanssa ajan viettäminen
	RAKKAUS & VÄLITTÄMINEN	Välittäminen & huolenpito
		Rakastava perhe
	MUIDEN HYVINVOINTI	Muiden hyvinvointi
	SUHTEIDEN LAATU	Luottamus
		Puhuminen & tunteet
Hyvät suhteet		
USKONTO	Uskonto	

VAPAA-AIKA	HARRASTUKSET	Harrastukset
	VAPAA-AJAN MERKITYKSET	Mielekäs vapaa-aika Vapaus
	PSYKKISET MERKITYKSET	Tunteiden säätely
		Ajatusten nollaaminen
ITSENSÄ KEHITTÄMINEN	ONNISTUMISET	...koulussa
		...töissä
		...harrastuksissa
		...ihmissuhteissa
	OMAT TOIMET	Omien tekojen vaikutus
SUOJA JA TERVEYS	TERVEYS	Perustarpeet
		Oma terveys
		Läheisten terveys
	SUOJA	Hyvinvointia tukevat koti-olot
		Turvallinen koti ja elinympäristö
		Taloudellinen vakaus
MATERIA	RAHA	Raha itsessään
		Raha välineenä
		Palkka
<u>ELÄMÄÄN SUHTAUTUMI- NEN</u>	ELÄMÄN ASENNE	Oman elämän arvostaminen
	TULEVAISUUSORIENTAATIO	Unelmat
	MIELENHALLINTATAIDOT ERI TILANTEISSA	Mielenhallinta
		Stressinhallinta
<u>LUONTO</u>	LUONNOSSA OLEMINEN	Oleilu
		Eläimet
	HYVINVOINTIVAIKUTUKSET	Palautuminen
		Virkistyminen
	LUONNON HAVAINNOINTI	Luonnon havainnointi
		Vuodenaikoihin suhtautuminen
LUONNON TÄRKEYS	Luonnon tärkeys itselle	

TAULUKKO 8. Tutkimusaineistosta muodostuneet ala-, ylä- ja pääluokat. Analyysirungon ulkopuolelta nousseet pääluokat alleviivattuina.

Vaikka elämään suhtautumisen teema tässä tutkimuksessa oli uusi, on se tullut ilmi tarkasteltaessa laajasti aiempaa onnellisuudentutkimusta. Esimerkiksi Lyubomirsky (2007) mukaan yksilön onnellisuuden tasosta iso osa selittyy omilla toimintatavoilla, kuten ajattelumalleilla ja sillä, kuinka optimistisesti henkilö suh-

tautuu omaan elämäänsä. Yksilön ajattelumallit tai elämään suhtautuminen eivät kuitenkaan päätyneet laatimaamme alkuperäiseen analyysirunkoon, sillä ne perustuvat tutkimuksiin, joissa kohderyhmänä ei ole ollut nuoriso. Aiemmissa nuorten onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä tarkastelevissa tutkimuksissa asenne omaa elämää kohtaan ei ollut noussut esille.

Luonnon nouseminen toiseksi analyysirungon ulkopuoliseksi pääluokaksi oli tutkimuksemme kannalta keskeinen tulos. Pääluokka koostui luonnossa olemiseen, eläimiin, luonnon hyvinvointivaikutuksiin, luonnon havainnointiin ja luonnon tärkeyteen liittyneistä asioista. Kaikki aineistostamme nousseet luontoviitaukset löytyvät liitteestä 5. Luonnon yhteys onnellisuuteen on todettu useissa tutkimuksissa (esim. Cervinka, Röderer & Hefler 2012; Zelenski ym. 2014), mutta suomalaisten nuorten onnellisuutta tutkittaessa aihe ei ole noussut aiemmin esiin.

7.2.1 Suhteet ja yhteyden kokeminen

Suhteet ja yhteyden kokeminen -kategoriassa nuorten kertomuksissa nousivat esille läheiset, rakkaus ja välittäminen sekä muiden hyvinvointi. Läheisiin ihmisiin lukeutuivat perhe, kaverit, koulukaverit sekä sukulaiset. Läheisten olemassaolo ja ajan viettäminen heidän kanssaan toi onnellisuutta nuorten elämään: ”Minun onnellisuuteen vaikuttaa moni asia, mutta tärkeimpiä ovat juurikin perheen ja ystävien kanssa ajan viettäminen.” (LS2), ”Onnellisuuteeni vaikuttavat huomattavasti muut ihmiset.” (LS3). Suhdetta läheisiin kuvattiin yleensä positii-visin ilmauksin.

...iloni alkaa kuin nään äidin ja isän ja eljen ja siskonja siskon lapsi ... (LS1)

Kaverit ja perhe ovat minulle tosi tärkeitä ja isoja syitä onnellisuuteeni. (LS2)

Erään nuoren kertomuksessa tuotiin esille muisto kavereiden puuttumisesta onnellisuutta heikentävänä tekijänä: ”Edellisessä koulussani minulla ei ollut oikeastaan ollenkaan kavereita. Olin silloin onnellisuuteni pohjamudissa.” (LS3). Ihmissuhteet ja yhteen kuulumisen kokemukset koulussa vaikuttavat onnellisuuden myös Nuorisobarometrien (2016, 2017) tulosten perusteella.

Läheisiltä saatu välittäminen ja huolenpito lisäsivät nuorten onnellisuutta kaikissa luontosuhderyhmissä. Välittäminen ja huolenpito ilmenivät muun muassa kannustamisena, tukemisena ja siinä, että vanhemmat tai ystävät olivat kiinnostuneita nuoren asioista.

..Kiinnostaako läheisiä terveytesi ja hyvinvointisi, kyselevätkö he tai ovatko huolissaan. Tuntuu hyvältä, jos jotain kiinnostaa. (LS3)

Perheeni on myös tärkeä osa onnellisuuteeni siten, että tiedän että minulla on joku joka huolehtii minusta....(LS1)

Varmasti se tekee hymyn huulelle, kun sinua kannustetaan että pystyt johonki! Se, että joku on sinulle tukena eri asioissa, sillä yksin olisi hirveitä selvitä koko elämästä. (LS2)

Nuoret pitivät myös muiden hyvinvointia tärkeänä oman onnellisuuteensa vaikuttavana tekijänä: ”Usein olen onnellinen, kun ympärilläni olevat ovat onnellisia.” (LS1), ”Onnellisuuteeni vaikuttaa perheen ja läheisten hyvinvointi”. (LS3) Ihmissuhteissa asioista puhuminen ja tunteiden näyttäminen sekä luottamus olivat yhteydessä onnellisuuteen.

Olen onnellinen, koska minulla on ystäviä. He saavat minut onnelliseksi, koska heille voin kertoa asioitani joita muille en kerro... (LS1)

....isovanhempani ovat minulle kaikki erityisen rakkaita. he tekevät minut super onnelliseksi. voin puhua heille mistävain. Kaikista rakkaimat ovat kuitenkin oma perheeni ja kaksi hyvää ystävääni. heille voi puhua avoimesti, Riidellä ja sopia, sekä näyttää tunteeni. (LS2)

7.2.2 Vapaa aika

Jo aiemmassa tutkimuksessa (Uusitalo-Malmivaara 2012) suomalaisten nuorten onnellisuuteen vaikuttavaksi tekijäksi todettu runsas vapaa-aika nousi merkittävään rooliin myös tässä tutkimuksessa. Etenkin vapaa-ajan harrastukset vaikuttivat tutkimuksemme nuorten onnellisuuteen.

Urheilu tekee minut myös onnelliseksi, ja jalkapallon pelaaminen, varsinkin. (LS1)

Harrastan lentopalloa ja se on myös suuri onnellisuuden tuottaja. (LS2)

Piirtäminen on vielä yksi keino saada onnellisuutta. (LS3)

Nuoret korostivat mielekkään vapaa-ajan tärkeyttä: ”Onko jotain mielekästä tekemistä vapaa-ajalla” (LS3), ”Myös se, että saan harrastaa mieluisaa lajia, jossa perheeni tukee minua, saa minut onnelliseksi.” (LS1) ja nostivat esille vapaa-ajan psyykkiset merkitykset. Vapaa-ajan psyykkisten merkitysten alaluokista etenkin ajatusten nollaaminen muista asioista vapaa-ajalla lisäsi nuorten onnellisuutta.

Musiikin kuuntelu on tosi tärkeää, koska se auttaa keskittymään ja silloin kaikki muu ympärillä unohtuu. (LS1)

Jos minulla on ollut huono päivä niin voin mennä pelaamaan jotain veljeni tai kavereitteni kanssa ja unohtaa päiväni kokonaan. (LS2)

Kaikissa harrastuksissa on juttuna se, että voi vaan tehdä mistä tykkää tosi paljon ja olla ajattelematta mitään muuta. Se tunne on mahtava! (LS3)

7.2.3 Itsensä kehittäminen

Onnistumisen kokemukset koulussa ja harrastuksissa vaikuttivat yhdeksäsluokkalaisten onnellisuuteen.

Saan myös paljon iloa koulusta, silloin kun onnistun. Koulun avulla opin uusia asioita ja saan rytmin päiviin. (LS2)

Kaikki onnistuminen on minulle onnea, ja tuntuu, että koko onnellisuuteni perustuu onnistumiseen. Ei aina pelkkä esim. kokeessa onnistuminen, urheilusuorituksen tekeminen onnistuneesti tai taideteoksen onnistuminen. (LS3)

Meikkaaminen itselle ainakin on hyvin tärkeää, sitä oisi verrata vaikka maa-laamiseen/piirtämiseen ... se on terapeuttista ja siinä vasta saakin onnistumisen tunteita, koska voi tehdä paljon erilaisia meikkejä. (LS1)

Havainto koulussa onnistumisesta on yhteneväinen Uusitalo-Malmivaaran (2012) tutkimustuloksen kanssa, jonka mukaan hyvä koulumenestys on nuorilla merkittävä onnellisuutta nostava tekijä. Keräämissämme kertomuksissa ainoastaan yksi nuori puhui suoraan kouluarvosanoista: ”Onnellisuuteeni vaikuttaa myös pienet asiat, kuten se, että saan kokeesta hyvän numeron.” (LS1), mutta koulussa pärjääminen nähtiin tärkeäksi, ”koska ei tarvitse esim. stressata jatko-opinnoista.” (LS1).

7.2.4 Suoja ja terveys

Terveyden on todettu jo aiemmissa tutkimuksissa (Nuorisobarometri 2016; Salonen & Konkka 2017) olevan tärkeää onnellisuuden kannalta ja tuloksemme ovat yhteneväisiä havainnon kanssa. Terveyttä arvostettiin itsessään, mutta myös etuoikeutena, joka ei kaikille ole itsestäänselvyys.

Minut tekee onnelliseksi...se että oon ihan terve” (LS2),

Olen onnellinen myös siitä että olen terve enkä esimerkiksi vakavasti sairas. (LS1)

Tulen onnelliseksi myös siitä kun olen terve ... kaikilla ei ole näitä mahdollisuuksia.” (LS1).

Terveydestä iloittiin, sillä mahdollinen sairaus “vaikeuttaa paljon elämää ja siitä tulee paljon huolta toisille.” (LS1). Oman terveyden ohella teeman sisällöistä mainittiin perustarpeet: ruoka, uni ja liikunta.

Paljon siihen, että olet onnellinen vaikuttaa liikunta. Saat siitä voimaa jaksaa eri asioissa. (LS2)

Olen myös huomannut, että riittävällä unella ja ravinnolla on osuutta asiaan. (LS3)

..ruokaa ja puhdasta vettä on aina ...(LS1)

Toinen yhdeksäsluokkalaisten kertomuksista noussut pääluokka oli suoja ja sen alaluokista hyvinvointia tukevat kotiolot. Eräs nuori korosti perheen yhtenäisyyden merkitystä onnellisuuteensa “..sillä tiedän, että suurimmalla osalla kavereistani vanhemmat ovat eronneet ja elämää on sekoittanut isä-, äiti- tai sisarpuolet ja muuttoa paikasta toiseen.” (LS2). Toinen puolestaan mainitsi tärkeäksi sen, “saako apua niin fyysisiin kuin henkisiin ongelmiinsa.” (LS3).

7.2.5 Elämään suhtautuminen

Pääsääntöisesti tutkimukseen osallistuneiden yhdeksäsluokkalaisten luontosuhde oli hyvällä tasolla. Aiemmassa aikuisiin kohdistuneessa tutkimuksessa on havaittu vahvan luontosuhteen vaikuttavan positiivisesti psykologiseen hyvinvointiin. Yksilöt, joilla psykologinen hyvinvointi on korkealla tasolla, ovat tyyty-

väisiä elämäänsä sekä itseensä ja pitävät elämäänsä merkityksellisenä. (Cervinka, Röderer & Hefler 2012, 384–385.) Myös tässä tutkimuksessa merkittävä yhdeksäsluokkalaisten onnellisuuteen vaikuttava tekijä oli oman elämän arvostaminen.

Loppujen lopuksi minulla on asiat tosi hyvin. Monesti keskittyy vain siihen, mitä ei ole ja tulee valitettua ihan turhista asioista. Olen viimeaikoina viettänyt aikaa ihmisten kanssa, kenellä onnellisuuteen vaikuttavia asioita ei ole niin paljon ollut. On oppinut arvostamaan omaa elämää. (LS2)

Minulla on paljon asioita mitkä tekee minut onnelliseksi kun on semi iso perhe, poikaystävä, ystävä kaveri ja tosi paljon harrastuksia ja elän oikeasti onnellista elämää. Kaikki on hyvin. (LS3)

Mielestäni minulla on kaikki asiat kunnossa. (LS1)

Oman elämän arvostamisen lisäksi elämään suhtautumiseen lukeutui mielenhallinta, jota nuoret kuvasivat esimerkiksi seuraavasti: ”Joskus voi tuntua siltä, että mikään ei ole hyvin ja kaikki menee pieleen, silloin keskityn niihin asioihin jotka tekevät onnelliseksi.” (LS1), ”Sitten kun osaa nauttia tästä hetkestä tai jos ei nauti yrittää tehdä siitä mukavempaa, eikä odota vaan sitä tulevaa.” (LS2). Elämään suhtautumiseen sisältyy olennaisena osana edellä avatun mielenhallinnan lisäksi suhtautuminen vastoinkäymisiin: ”Toki aina ei ole hyvä päivä ja on vastoinkäymisiä, mutta niistäkin selviää aina, kun puhuu jonkun luotettavan henkilön kanssa ja jatkaa elämää” (LS3). Yhdeksäsluokkalaisten kirjoitelmista nousivat esiin myös stressin kokemukset ja stressinhallinnan taidot omaan onnellisuuteen vaikuttavina tekijöinä.

Ei ainakaan se (lisää onnellisuutta), kun koulutehtäviä ja projekteja on kassassa pöydällä niin paljon, ettei muuta mahdu tekemäänkään. Eikä se, kun koko ajan pitäisi pystyä tekemään enemmän asioista tai olemaan tuotteliaampi. Ei se, kun koko ajan on tunne siitä, että vaaditaan liikaa. Vaikka yrittäisi kaikkensa ja haluaisi olla hyvä, ei onnistu. Se on raskasta. (LS3)

Jos tiedän, että minulla on tulossa monta koetta, se voi alkaa ahdistamaan ja mielialani ei ole niin onnellinen, kuin se oli. Mutta, kun kokeet ovat ohi, minulle tulee levollinen olo ja olen taas melko onnellinen. (LS2)

7.2.6 Luonto

Luonto nousi esille kaikkien luontosuhderyhmien kertomuksissa, mikä on tutkimusaiheemme kannalta olennainen tulos. Luonnossa oleminen ja hyvinvointivaikutuksista luonnosta saatavat palautumisen kokemukset mainittiin jokaisessa ryhmässä. Luontoon hakeuduttiin ”nollaamaan ajatuksia”, rauhoittumaan ja rentoutumaan.

Luonnossa tykkään rauhottua ja siellä voi nollata kaikki ajatukset, eikä kellolla ole luonnossa mitään merkitystä. (LS3)

Kun ajattelen jotain rauhallista paikkaa jossa haluaisin käydä rentoutumassa luonto on melkein aina osa kuvitelmiäni. (LS1)

...onnellisuuteeni vaikuttavat...sekä Suomen ihana ja aina niin raikas luonto jossa voin rauhoittua ja pohdiskella. (LS2)

Nuoret mainitsivat esimerkiksi metsän miellyttävänä ulkoilu- tai oleskelupaikkana.

Olen myös huomannut, että ulkoilma ja joskus metsässä olo on raikastavaa. (LS2)

Tykkään kävellä metsässä ja muutenkin ulkoilla ... ja kun olen vaikka surullinen, stressaantunut tai jotain muuta niin menen yksin tai jonkun kanssa ulos kävelemään ja se aina rauhoittaa. (LS1)

Rakastan myös metsää koska siellä on rauhallista. (LS1)

Luontoon liitettiin muutoinkin sosiaalisia mielikuvia esimerkiksi illan viettämisenä nuotiolla ystävien kanssa tai mökkeilynä isovanhempien seurassa.

Iltaa on mukava viettää nuotiolla ja kun kaverit lisää joukkoon niin se on entistä mukavampaa. (LS3)

Mökkeily on iso osa minun luonto suhdettani ja vietän mökillä paljon aikaa isovanhempieni kanssa. (LS2)

Nuorten kirjoitelmista nousseet viittaukset luontoon liittyivät pääasiassa suoriin luontokokemuksiin, jotka Kellertin (2002, 139) mukaan ovat olennaisimpia luontosuhteen syntymiselle. Tällaisia olivat esimerkiksi metsässä kävely ja ulkoilu, siis tavoitteeton toiminta aidossa luonnonympäristössä.

7.3 Mitä eroja onnellisuuskertomusten sisällöissä havaitaan?

Tässä luvussa kunkin alaluvun aloittava taulukko havainnollistaa tutkimuksemme löytyneet erot onnellisuuskertomusten sisällöissä luontosuhderyhmien välillä. Käytämme luontosuhderyhmistä lyhenteitä, joista LS1 tarkoittaa alinta luontosuhderyhmää, LS2 keskimmäistä ja LS3 ylintä. Kuten myöhemmin havaitaan, ryhmien väliset erot tulivat esiin alaluokkien tasolla. Rastit kutakin luontosuhderyhmää kuvaavassa sarakkeessa ilmentävät, mikäli alaluokkaan liittyviä ilmauksia nousi kyseisen ryhmän kertomuksista. Tummennettu kohta tarkoittaa maininnan puuttumista.

7.3.1 Suhteet ja yhteyden kokeminen

PÄÄLUOKKA	YLÄLUOKKA	ALALUOKKA	LS1	LS2	LS3
SUHTEET JA YHTEYDEN KOKEMINEN	LÄHEISET	Läheiset	x	x	x
		Läheisten kanssa ajan viettäminen	x	x	x
	RAKKAUS & VÄLITTÄMINEN	Välittäminen & huolenpito	x	x	x
		Rakastava perhe	x	x	
	MUIDEN HYVINVOINTI	Muiden hyvinvointi	x	x	x
	SUHTEIDEN LAATU	Luottamus	x	x	x
		Puhuminen & tunteet	x	x	x
		Hyvät suhteet			x
	USKONTO	Uskonto	x	x	

TAULUKKO 9. Kategorian Suhteet ja yhteyden kokeminen rakentuminen

Ylimpään ja keskimmäiseen luontosuhderyhmään kuuluvat nuoret nostivat esille hyvien suhteiden merkityksen.

Onnellisuuteeni vaikuttaa hyvä olo ja hyvät suhteen ystäväni ja vanhempieni kanssa. (LS3)

Onnellisuuteeni vaikuttavat minusta paljon ihmissuhteet, koska jos on hyvät välit kavereihin, perheisiin ja muihin niin varmasti menee hyvin. (LS2)

Hyviä suhteita kuvattiin muun muassa avoimiksi ja välittäviksi. Eräs kirjoittaja korosti tulevansa erittäin hyvin toimeen äitinsä kanssa. Yleensäkin hyvät välit perheeseen ja kavereihin nähtiin kantavana voimana elämässä. Alimmassa ja

keskimmäisessä luontosuhderyhmissä perheeseen liitettiin rakkaudellisia il-
mauksia.

Perheeni on myös tärkeä osa onnellisuuteeni siten, että tiedän että minulla on joku joka....rakastaa minua. (LS1)

Olen onnellinen siitä että.... minulla on hyvä ja rakastava perhe. (LS2)

Alimmassa ja keskimmäisessä luontosuhdekategoriassa mainittiin kahden nuoren kirjoitelmissa uskonto oman onnellisuuden lähteenä: ”Onnellisuuteeni vaikuttavat siis monet asiat... sekä uskonto.” (LS2), “..iloni alkaa...kun olen kirkossa tai ihmisten jotka menevät samaan kirkon...” (LS1).

7.3.2 Vapaa-aika

PÄÄLUOKKA	YLÄLUOKKA	ALALUOKKA	LS1	LS2	LS3
VAPAA-AIKA	HARRASTUKSET	Harrastukset	x	x	x
	VAPAA-AJAN MERKITYKSET	Mielekäs vapaa-aika	x	x	x
		Vapaus		x	x
	PSYKKISET MERKITYKSET	Tunteiden säätely	x		
		Ajatusten nollaaminen	x	x	x

TAULUKKO 10. Kategorian vapaa-aika rakentuminen

Ylimmässä ja keskimmäisessä luontosuhderyhmässä nousi esille vapaa-ajan merkityksiin kuuluva vapaus, jota ei tullut esille alimmassa luontosuhderyhmässä.

Pidän vapaudestani ja inhoaisin, jos vanhempani olisivat liian tiukkoja sen suhteen. (LS3)

Olla nuori ja vapaa. (LS2)

Sen sijaan alimmassa ryhmässä onnellisuuteen vaikuttavaksi tekijäksi nousi psyykkisten merkitysten yläluokkaan kuuluva vapaa-ajalla ja harrastusten parissa toteutettava tunteiden säätely.

Musiikin kuuntelu on tosi tärkeää,...jos oon surullinen niin kuuntelen iloista musiikkia ja yleensä se auttaa. (LS1)

Jos mainitsen vielä jonkun asian mikä tekee mut onnelliseksi niin ehdottomasti sisustaminen ja siivoaminen, tykkään järjestellä mun huonetta, imuroida, vaihtaa lakanat yms... sen jälkeen tulee tosi mukava fiilis (LS1)

7.3.3 Itsensä kehittäminen

PÄÄLUOKKA	YLÄLUOKKA	ALALUOKKA	LS1	LS2	LS3
ITSENSÄ KEHITTÄMINEN	ONNISTUMISET	...koulussa	x	x	x
		...töissä		x	x
		...harrastuksissa	x	x	x
		...ihmissuhteissa		x	x
	OMAT TOIMET	Omien tekojen vaikutus	x		x

TAULUKKO 11. Kategorian Itsensä kehittäminen rakentuminen

Ylimmän ja keskimmäisen luontosuhderyhmän nuoret pitivät merkittävänä töissä sekä ihmissuhteissa saatavia onnistumisia. Töissä onnellisuutta tuotti oman työn tuloksen näkeminen sekä itse ansaittu palkka ja ihmissuhteissa esimerkiksi muiden auttaminen tai hyvän mielen tuottaminen toisille.

Työn teossa kun onnistuu ja näkee oman käden jäljen niin se tuo onnellisuutta ja vaikka aina ei onnistu niin yrittää uudestaan. (LS3)

Onnistuu yleensä auttamaan muita jossain asiassa tai ylipäättänsä tekee jollekin hyvän mielen. Saa jonkun nauramaan kunnolla. (LS2)

Omien tekojen vaikutus puolestaan tuli esille ylimmässä ja alimmassa luontosuhderyhmässä. Nuoret tunnistivat mahdollisuutensa kehittymiseen harrastusten parissa sekä sen yhteyden omaan onnellisuuteensa: ”Harrastan tanssia ja ratsastusta. Siellä tulee onnelliseksi kun onnistuu asioissa ja oppii paljon uutta, niissä asioissa ei koskaan voi olla tarpeeksi hyvä.” (LS1).

Tutkimuksemme tulokset omien ajattelu- ja toimintatapojen vaikutuksista omaan onnellisuuteen ovat linjassa aiemman onnellisuusteorian kanssa (Aristoteles 1989; Lyubomirsky 2007). Omien tekojen vaikutus näkyi kertomuksissa siten, että nuori tunnistaa omat kehittymismahdollisuutensa ja kehittää itseään niiden mukaan. Eli vaikuttaa tietoisesti omaan toimintaansa, kuten eräs nuori kuvasi kertomuksessaan: ”Olen alkanut rajoittamaan ruutuaikaani, millä on ollut positiivinen vaikutus. Teen enemmän oikeasti hyödyllisiä asioita, enkä vain se-

laa sosiaalista mediaa kaiken aikaa.” (LS3). Toinen nuori puolestaan kuvasi ajattelun merkitystä: “Omaakin mieltään voi manipuloida todella merkittävästi, jos siinä on taitava. Toki sekin on harjoittelusta kiinni.” (LS3).

7.3.4 Suoja ja terveys

PÄÄLUOKKA	YLÄLUOKKA	ALALUOKKA	LS1	LS2	LS3
SUOJA JA TERVEYS	TERVEYS	Perustarpeet	x	x	x
		Oma terveys	x	x	x
		Läheisten terveys	x	x	
	SUOJA	Hyvinvointia tukevat kotiolot	x	x	x
		Turvallinen koti ja elinympäristö	x	x	
		Taloudellinen vakaus		x	

TAULUKKO 12. Kategorian Suoja ja terveys rakentuminen

Oman terveyden lisäksi alimmassa ja keskimmaisessä luontosuhderyhmässä nuorten onnellisuuteen vaikutti myös läheisten terveys.

Olen todella iloinen että ... kyllään minun läheisellä ole mitään sairautta, koska se vaikeuttaa paljon elämää ja siitä tulee paljon huolta. (LS1)

Onnellisuuteeni vaikuttavat siis monet asiat...läheisten terveys (LS2)

Samoin alimmassa ja keskimmaisessä ryhmässä turvallisella kodilla ja elinympäristöllä oli vaikutus nuorten onnellisuuteen. Suomea arvostettiin turvallisena maana asua, “koska esim. konfliktialueilla ei ole kovin onnellista.” (LS1)

Jos... asuisin sodan ja levottomuuksien keskellä...En usko, että olisin kovin onnellinen. (LS2)

Turvallinen elinympäristö....tuovat elämäni myös onnellisuutta. Ne ovat asioita, joita ei nyt osaa arvostaa, mutta jos niitä ei olisi, elämäni olisi kurjempaa. (LS2)

Keskimmaisessä luontosuhderyhmässä useampi nuori toi esille oman perheen taloudellisen vakauden.

On hyvä raha tilanne eikä tarvitse pelätä, että talo lähtisi alta. (LS2)

Onnellisuuteeni vaikuttaa myös se, että perheelläni ei ole esim. rahahuolia tai muita ongelmia. (LS2)

7.3.5 Materia

PÄÄLUOKKA	YLÄLUOKKA	ALALUOKKA	LS1	LS2	LS3
MATERIA	RAHA	Raha itsessään	x		
		Raha välineenä		x	
		Palkka	x	x	

TAULUKKO 13. Kategorian Materia rakentuminen

Materia ei noussut nuorten tuottamissa kirjoitelmissa esille muuten kuin rahan muodossa. Nuoret, jotka kuuluivat ylimpään luontosuhderyhmään, eivät tuoneet materiaa tai rahaa esille kertomuksissaan millään tavalla. Alimmassa luontosuhderyhmässä itse ansaitun palkan sekä rahan itsessään kerrottiin vaikuttavan onnellisuuteen.

Olen onnellinen siitä, että minulla on vakituinen työpaikka, koska on hienoa tienata itse rahaa. (LS1)

Tulen onnelliseksi myös siitä että minulla on rahaa. (LS1)

Aiemmassa suomalaisilla yhdeksäsluokkalaisilla toteutetussa tutkimuksessa on saatu tulokseksi, että rahan määrä vaikuttaa nuorten onnellisuuteen (Uusitalo-Malmivaara 2012, 9–11). Vaikka raha itsessään nousi esille tässäkin aineistossa, oli sen esiintyminen niin vähäistä, että tuloksemme eivät tue Uusitalo-Malmivaaran aiemman tutkimuksen havaintoja. Keskimmaisessä luontosuhderyhmässä puolestaan nuoret kuvasivat ansaitsemansa palkan lisäksi rahaa välineenä muihin asioihin, joiden avulla saavutetaan onnellisuutta.

Raha ei ole oikotie onneen, mutta ilman rahaa minulla ei olisi mahdollisuutta harrastaa ja taas ilman harrastuksiani en olisi niin onnellinen. (LS2)

7.3.6 Elämään suhtautuminen

PÄÄLUOKKA	YLÄLUOKKA	ALALUOKKA	LS1	LS2	LS3
<u>ELÄMÄÄN SUHTAUTUMINEN</u>	ELÄMÄN ASENNE	Oman elämän arvostaminen	x	x	x
	TULEVAISUUSORIENTAATIO	Unelmat	x		x
	MIELENHALLINTATAIDOT ERI TILANTEISSA	Mielenhallinta	x	x	x
		Stressinhallinta	x	x	x
		Suhtautuminen vastotoinkäymisiin	x	x	x

TAULUKKO 14. Kategorian Elämään suhtautuminen rakentuminen

Tulevaisuuden unelmat onnellisuuteen vaikuttavina tekijöinä nousivat esille alimmassa ja ylimmässä luontosuhderyhmässä. Keskimmäisen ryhmän kertomuksissa tulevaisuuden haaveita ei mainittu.

En pystyisi elämään onnellista elämää, jos en saisi olla oma itseni. Jos en saisi pitää mistä pidän, unelmoida mistä unelmoin. (LS3)

mää haluaisin vielä joskus olla ammatti tanssija tai poliisi, nyt ysin jälkeen haen ... olisin kyllä tosi iloinen jos pääsisin sinne, koska se on ollu mun haave jo pienestä asti ...sitten kun oon poliisi ja tehny oman biisin voin sanoo että oon toteuttanu mun haaveet. (LS1)

7.3.7 Luonto

PÄÄLUOKKA	YLÄLUOKKA	ALALUOKKA	LS1	LS2	LS3
<u>LUONTO</u>	LUONNOSSA OLEMINEN	Oleilu	x	x	x
	ELÄIMET	Eläimet	x	x	
	HYVINVOINTIVAIKUTUKSET	Palautuminen	x	x	x
		Virkistyminen		x	
	LUONNON HAVAINNOINTI	Luonnon havainnointi	x	x	
		Vuodenaikoihin suhtautuminen			
LUONNON TÄRKEYS	Luonnon tärkeys itselle	x			

TAULUKKO 15. Kategorian Luonto rakentuminen

Lemmikkien ja kotieläinten kanssa oleminen, mitkä ovat laadultaan epäsuoria luontokokemuksia (Kellert 2002,119), tulivat esille alimmassa ja keskimmäisessä luontosuhdekategoriassa.

Olen todella eläinrakas ihminen ja tykkään viettää aikaani välillä jopa monta päivää tallilla rapsutellen ... kisua ja naapulin koiraa. (LS1)

Onnelliseksi minut tekee kuitenkin jokainen viikko se päivä kun astun tallin ovesta sisään ja näen oman tallin hevoset. On aivan parasta raskaan koulu viikon ja töitten keskellä päästä vapauttamaan ajatukset olemalla hevosten seurassa. (LS1)

Minut tekee onnelliseksi....lemmikit. (LS2)

Myös luonnon havainnointi jäi puuttumaan ylimmän luontosuhdekategorian kertomuksista. Eräs nuori kertoi tykkäävänsä ”miltä metsät näyttävät talvella kun kuuset ovat lumen peitossa tai syksyllä kun puiden lehdet esim. vaahtera puun lehdet ovat värikkäitä.” (LS2). Kaksi oppilasta mainitsi erityisesti Suomen raikkaan ja puhtaan ilman, jonka arvon he olivat huomanneet vasta palattuaan lomamatkalta ulkomailta.

Kävin...espanjassa lomalla...kun palasin Suomeen huomasin taas kuinka raikasta ja ihanaa ilma oli.... Se teki minut onnelliseksi. (LS2)

parasta mitä tiedän Suomessa on raikas ilma. Kun tulin lomamatkalta Turkista ja nousin lentokoneesta huomasin ensimmäisenä kuinka helppoa on hengittää. (LS1)

Keskimmäisessä luontosuhderyhmässä erään nuoren kertomuksessa nousi esiin virkistyminen tärkeänä luontoon liitettynä hyvinvointivaikutuksena: ”Saan paljon iloa myös lenkeistä. Käyn lenkeillä parikertaa viikossa. Luonto vain jotenkin antaa minulle iloa ja energiaa silloin, kun olen vähän allapäin.” (LS2). Luonnon tärkeys nuorelle itselleen tuli suoraan sanallistettuna esille ainoastaan alimassa luontosuhdekategoriassa yhden nuoren kertomuksessa: ”Tykkään kävellä metsässä ja muutenkin ulkoilla joten luonto on minulle tosi tärkeä.” (LS1). Puolestaan vuodenajat ja niihin suhtautuminen tulivat esille ainoastaan ylimpään kategoriaan kuuluvilla nuorilla.

Myöskään ei se, kun harrastukset loppuu yksi kerrallaan eikä tee enää oikeen mitään (ei tee onnellisesi) ... tai vaikka lähestyvän talven takia...ja talvi. Toisaalta ihana, mutta toisaalta niin kylmä ja pimeä. (LS3)

8 TULOSTEN YHTEENVETO JA TARKASTELU

Luontosuhdearvon keskiarvo otoksessamme oli 3,24. Koska käänsimme itse käyttämämme kyselyn, vastaavaa vertailuarvoa ei ole saatavilla suomalaisilta nuorilta. Alkuperäisellä NR-mittarilla toteutetussa tutkimuksessa (Nisbet, Zelenski & Murphy 2009) on saatu esimerkiksi ympäristöjärjestön jäsenten luontosuhteen keskiarvoksi 3,22 ja kasvissyöjien 3,26. Tutkimuksemme yhdeksäsluokkalaisten luontosuhteen hyvän tilan voi nähdä tuovan kasvatustoimijoille positiivista viestiä tehdystä työstä. Havainto voi toisaalta heijastaa ”tuhansien järvien ja vihreän kullan maan” yleistä luontomyönteistä ilmapiiriä. Suomalaisen ehkä odotetaan valtakurssin mukaisesti pitävän luontoa tärkeänä ja arvostettavana asiana, mikä voi vaikuttaa oppilaiden vastauksiin. Samoin sosiaalinen tai koulupaine voi hankaloittaa oman autenttisen mielipiteen ilmaisemista. Tästä syystä kyselylomakkeen alussa painotettiin vastaamista rehellisesti omien tunteiden perusteella.

Luonto-pääluokan muodostuminen kirjoitelma-aineistosta on tutkimuksemme tärkeä tulos. Etukäteen oletimme, että luonto nousisi voimakkaammin esille ylimpään luontosuhderyhmään kuuluvien nuorten kirjoitelmista ja että ylipäänsä luontoon omaan onnellisuuteen vaikuttavana tekijänä viitattaisiin useammin. Onkin mielenkiintoista pohtia, miksi luontoon viitattiin vain 11:ta kertomuksessa 28:sta, eli alle puolessa kirjoitelmista, vaikka luontosuhde kaikilla tutkimuksen nuorilla oli hyvä. Ehkä on niin, että mieliin kulttuurisestikin juurtunut luontomyönteinen asenne ilmenee erityisesti silloin, kun siitä erikseen kysytään. Toisaalta mikäli luontoa pidetään itsestäänselvyyttenä, voi siitä kirjoittaminen yksinkertaisesti unohtua.

Vastoin odotuksiamme viittauksia luontoon tuli eniten alimman luontosuhderyhmän kertomuksista. Ylimpien luontosuhteiden ryhmissä korostettiin alim-

paan verrattuna hyviä ihmissuhteita, joten pohdimme, voisiko olla niin, että alimpaan luontosuhderyhmään kuuluvat henkilöt, jotka eivät välttämättä koe ihmissuhteitaan yhtä avoimina ja välittävinä, hakeutuvatkin helpommin luontoon jäsentämään ajatuksiaan. Jo aiemmissa tutkimuksissa on saatu näyttöä, että ympäristöön meneminen toimii keinona tunteiden säätelylle (Korpela ym. 2018, 1–5). Lisäksi luonnossa olemisella ja hyvällä luontosuhteella on todettu olevan yhteys kognitiivisten taitojen, kuten ajattelun ja oman elämän reflektiivisen tarkastelun, vahvistamiseen (Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal & Dolliver 2009, 608, 616–620, 634–636). Tutkimuksemme tulokset ovat siinä mielessä poikkeukselliset, että luonnossa oleminen ja sen vaikutukset tunteiden säätelyyn ja oman elämän tarkasteluun eivät korostuneet kaikista vahvimman luontosuhteen ryhmään kuuluvilla nuorilla, vaan alimpaan ryhmään kuuluvilla. Tässä kohtaa tulee kuitenkin huomata, että tutkimuksestamme kaikilla nuorilla luontosuhde oli hyvällä tasolla ja ryhmien väliset erot luontosuhteen vahvuuksissa olivat pieniä.

Tutkimuksemme perusteella vaikuttaa siltä, että ylimpiin luontosuhdeluokkiin kuuluvien vahvempi luontosuhde konkretisoituu enemmän asenteiden tasolla ja näkyy tässäkin tutkimuksessa korostuneina parempina ihmissuhteina. Lisäksi ylimpien luontosuhderyhmien kertomuksissa onnellisuuden vaikutti ihmissuhteissa onnistuminen, mikä taas ei tullut alimman luontosuhderyhmän kirjoitelmissa esille. Nuoret pitivät onnistumisena ihmissuhteissa paitsi toisten auttamista ja hyvän mielen tuottamista muille, myös muiden tekemistä onnelliseksi. Tämän voi nähdä konkretisoivan Nisbetin ym. (2009) ajatusta siitä, että luontosuhteeseen sisältyy käsitys kaikkien elävien yhteydestä maapallolla –toisten onnellisuus vaikuttaa omaani ja voin edistää myös omaa hyvinvointiani edistämällä läheisten hyvinvointia. Tutkimuksemme tulokset ovat suhteiden ja yhteyden kokemisen osalta yleisesti linjassa aiempien tutkimustulosten (esim. Chaplin 2009; Diener & Seligman 2002; Salonen & Konkka 2017) kanssa; ihmissuhteet ovat välttämättömiä jokaisen nuoren onnellisuuden kannalta.

Nuorten kertomuksista nousi esille, että onnellisuus on moniulotteinen asia, johon yhdelläkin henkilöllä vaikuttavat lukuisat eri tekijät. Tämän vuoksi haluamme korostaa, että emme voi mustavalkoisesti erotella, että esimerkiksi juuri ylimmän luontosuhderyhmän nuorilla onnellisuuden vaikuttaa hyvät suhteet tai alimman ryhmän nuorilla luonto. Sen sijaan onnellisuus on lanka, joka

koostuu useista säikeistä. Tutkimuksemme vahvistaa jo aiemmin havaitut luonnon ja luontosuhteen positiiviset vaikutukset onnellisuuteen. Nuoret muun muassa kuvailivat luonnossa olemisen antavan iloa ja energiaa silloin, kun on allapäin sekä auttavan palautumaan ja nollaamaan kaikki ajatukset. Palautuminen ja ajatusten nollaaminen liittyvät Salosen (2005, 64–70) kuvaamiin elvyttäviin luontokokemuksiin, jollaisia voi saavuttaa itselle merkityksellisessä paikassa, jossa arjesta irrottautuminen ja luonnosta lumoutuminen mahdollistuvat. Samalla kuitenkin luonnon onnellisuusvaikutukset kytkeytyvät yhteen muiden tekijöiden kuten ihmissuhteiden kanssa. Havaintomme mukailevat Korpelan ym. (2018,12) tutkimuksestaan nostamia huomioita siitä, että mukavat ulkona yhdessä muiden kanssa tapahtuvat aktiviteetit vaikuttavat elämään tyytyväisyyteen sekä onnellisuuteen esimerkiksi auttamalla käsittelemään tunteita.

Alun teoriaosuudessa avasimme Karvisen ja Nykäsen (1997, 17–19) määrittelemiä luontosuhdetyppejä. Nuorten kertomuksissa oli löydettävissä yhtymäkohtia esteettiseen ja romanttiseen sekä hyödyntävään luontosuhteeseen. Eräs nuori kuvasi kertomuksessaan, miltä puut näyttävät eri vuodenaikoina: ”Tykkään miltä metsät näyttävät talvella kun kuuset ovat lumen peitossa.” (LS1). Tämän kuvauksen perusteella hänen luontosuhteestaan vaikuttaa löytyvän esteettistä ja romanttista ulottuvuutta, sillä hän hakee luonnosta kauneuteen liittyviä nautintoja. Edellä oleva lainaus kuvastaa myös Karvisen ja Nykäsen (1997, 17) näkemystä luontosuhteen rakentumisesta eri kerroksista. Nuori on tehnyt aistihavaintojen kerrokseen kuuluvia näköhavaintoja luonnosta, hänellä on tiedonkerrokseen kuuluvaa tietämystä vuodenaikojen vaihtelusta ja hän pystyy kuvittelemaan mielessään metsää mielikuvien kerroksen mukaisesti. Vastaavasti toinen nuori puolestaan kertoi hyödyntävästä luontosuhteestaan eli metsästys harrastuksestaan: ”Metsästys on mukava harrastus, sillä siinä saa olla luonnossa ja jos tulee saalista niin se on mukavaa.” (LS3). Tämän nuoren luontosuhteessa näyttäytyy Karvisen ja Nykäsen (1997, 17) kerrosrakenteen suora hyödyntäminen saaliin saamisen muodossa. Suoran hyödyntämisen kerrokseen sisältyvät myös kaikki muut kerrokset, sillä saaliin saamiseksi tulee havainnoida ympärillä olevaa luontoa, osata metsästykseseen liittyviä tietoja ja taitoja sekä kyetä kuvittelemaan mielessään ennakkoon, kuinka toimia metsästystilanteessa.

Odotimme etukäteen ilmastonmuutoksen ja siihen liittyvän huolen tulevan mahdollisesti esille nuorilta kerätyissä kertomuksissa. Pilottivaiheessa saimme vastauksia, joissa kuvattiin ilmastonmuutoksen myötä syntyvien negatiivisten tunteiden ja ajatusten vaikuttavan myös onnellisuuteen laskevasti. Samaa on tutkimuksissa havaittu etenkin vahvan luontosuhteen omaavilla. Varsinaisessa aineistossamme ilmastonmuutos ei kuitenkaan noussut esille yhdenkään nuoren kohdalla, vaikka asiaa oletettavasti on oppitunneillakin käsitelty. Willamon (2004, 39–41) määritelmän mukaan ympäristöongelmien asettaminen itsestä irralliseksi aiheeksi liittyy luontosuhteeseen, jossa ihminen ei koe kuuluvansa luontoon, vaan näkee luonnon olevan itsestään etäällä. Vaikka tutkimukseen osallistuneiden yhdeksäsluokkalaisten luontosuhteet olivat hyvällä tasolla vaikuttaa siltä, että he eivät koe niin voimakasta yhteyttä luontoon, että kokisivat ympäristöongelmien, kuten ilmastonmuutoksen vaikuttavan omaan onnellisuuteensa.

Yksi merkittävä nuorten onnellisuuteen vaikuttava tekijä tutkimustulostemme nojalla on elämään suhtautuminen. Nuorten onnellisuuteen vaikuttaa se, miten he näkevät oman elämänsä ja kykenevät arvostamaan sitä. Yhdeksäsluokkalaisten kertomuksista esille noussut oman elämän arvostaminen on esimerkki subjektiiviseen hyvinvointiin kuuluvasta elämään tyytyväisyydestä (kts. s. 20–21) eli nuoren sisäisestä tunteesta siitä, kuinka hyvää hänen elämänsä on. Tutkimuksemme mukaan nuorten onnellisuuteen vaikuttaa elämään suhtautuminen, johon puolestaan vaikuttaa nuoren mielenhallinta- ja stressinhallintataidot sekä kyky kohdata vastoinkäymisiä. Eräs nuori kuvasi kertomuksessaan selviytyvänsä vastoinkäymisistä puhumalla niistä luotettavan henkilön kanssa, kun taas toinen keskittyi tuollaisina hetkinä niihin asioihin, jotka tekevät onnelliseksi. Näemme näiden yhdeksäsluokkalaisten kuvaamien keinojen olevan yhteydessä Lyubomirskyn (2007) teoriaan, jonka mukaan jopa 40 % onnellisuudesta selittyy ajattelu- ja toimintamalleilla, kuten sillä, miten positiivisesti yksilö kykenee tarkastelemaan elämäänsä.

Määrittelemme onnellisuuden subjektiiviseksi hyvinvoinniksi, johon kuuluu elämään tyytyväisyyden lisäksi hedonistinen tarkastelu. Onnellisuuteen vaikuttavat hedonismin mukaisesti positiiviset ja negatiiviset kokemukset (Diener & Emmons 1985, 1114–1116; Haybron 2008, 29-31; Larsen & Eid 2008,

3–4). Erään nuoren kertomuksessa nousi esille kokemus koulukavereiden puuttumisesta onnellisuutta laskevana epämiellyttävänä tekijänä ja myös Nuorisobarometrien (2016, 85–87; 2017, 100–103) tulosten mukaan yksinäisyys vaikuttaa subjektiiviseen hyvinvointiin negatiivisesti. Toisaalta epämiellyttävien kokemusten vastapainona nuorten kertomuksissa nousi esille mielekkäitä ja onnellisuuden positiivisesti vaikuttavia kokemuksia, kuten illan viettäminen nuotiolla kavereiden seurassa sekä rauhoittavat kävelylenkit ulkona yhdessä muiden kanssa.

Koulu on merkittävä tutkimuksemme nuorten arkea määrittävä tekijä ja ymmärrettävästi vapaa-aika on heille tärkeää. Merkityksellistä siitä tekee etenkin se, että nuorella on vapaa-ajallaan mahdollisuus tehdä haluamiaan asioita ja palautua arjen rasituksista. Myös Salonen ja Konkka (2017, 139) ovat tutkimuksessaan havainneet, että nuorten elämään tyytyväisyyteen vaikuttaa se, kuinka nuori kykenee toimimaan omien arvojensa ja päämääriensä mukaisesti, minkä näemme konkretisoituvan vapaa-ajan tekemisenä itsensä näköiseksi.

Alimman luontosuhderyhmän vastauksista nousi merkittäväksi harrastusten parissa tapahtuva tunteiden säätely, joka ilmeni musiikin lisäksi esimerkiksi jääkiekko-ottelussa oman joukkueen menestyksen mukana tunteella elämisessä. Koska harrastuksissa tapahtuvaan tunteiden säätelyyn viittaavia ilmauksia puolestaan ei ylempien luontosuhderyhmien kirjoitelmista löytynyt, näemme tässä mahdollisesti vastaavan yhteyden ihmissuhteisiin, kuin aiemmin mainitsimme luontoviittausten kohdalla: kenties alimman luontosuhderyhmän henkilöt turvautuvan harrastuksiin ja luontoon tunteiden säätelyssä, siinä missä ylimpiin luontosuhderyhmiin kuuluvat tukeutuvat ihmissuhteisiin.

Suojaan sisältyvät hyvinvointia tukevat kotiolot, turvallinen koti ja elinympäristö sekä terveyteen lukeutuva läheisten terveys ovat nuorten onnellisuuteen vaikuttavia ympäristötekijöitä. Ympäristö- ja tilannesidonnaiset tekijät, kuten elinympäristö ja siinä tapahtuvat muutokset vaikuttavat myös aiemman tutkimuksen (Larsen ja Eid 2008; Lyubomirsky 2007) perusteella onnellisuuden saavuttamiseen, mitä tutkimustuloksemme tukevat. Toisaalta aiemman teorian mukaan erot ympäristötekijöissä selittävät onnellisuuden vaihtelusta vain 10 % (Lyubomirsky 2007, 20–21). Tämänkään tutkimuksen perusteella ympäristötekijät eivät nousseet nuorten mielestä tärkeimmäksi onnellisuuteen vaikuttavaksi tekijäksi.

Nuoret vaikuttavat tietoisilta globaalista eriarvoisuudesta sekä maailmalla vallitsevista levottomuuksista ja myös kotia laajemmalla tasolla ymmärtävät turvallisen elinympäristön merkityksen. Suojan laajan merkityksen ohella nuoret kuvasivat myös terveyteensä ja perustarpeisiin liittyviä seikkoja kuten ruokaa, vettä ja unta onnellisuuteensa vaikuttavina tekijöinä. He siis toivat esille yhteytensä luontoon elintoimintojensa kautta. Yhdeksäsluokkalaisten mukaan vesi, ruoka ja raikkaan ilman hengittäminen vaikuttavat heidän onnellisuuteensa, jolloin he kuvaavat Willamon (2004, 39–41) määrittelemää ihmisen luontoon kuuluvaa ulottuvuutta. Perustarpeiden kuvaamisessa oli havaittavissa kiitollisuus siitä, että itsellä asiat ovat hyvin, eikä kaikilla ole mahdollisuutta esimerkiksi puhtaaseen veteen tai ruokaan. Näitä eriarvoisuuteen liittyviä asioita on todennäköisesti käyty läpi koulussa, minkä uskomme näkyvän kirjoitelmista. Tämäkin huomioden on yllättävää, ettei huoli ympäristön tilasta noussut kirjoitelmista esiin, kun humaaneihin ongelmiin niissä kuitenkin viitattiin.

Aiemmin teoriaosuudessa toimme esille Salosen ja Konkan (2017, 149) näkemyksen Suomessa vallalla olevasta ajattelumallista, jonka mukaan onnellisuus saavuttaisiin materiaalsen hyvinvoinnin avulla. Nuorilta kerätyissä kertomuksissa korostuivat kuitenkin materian ja kuluttamisen sijaan aineettomat asiat kuten ihmissuhteet, omat toimet sekä mielenhallintataidot eri tilanteissa. Materia mainittiin alimpien luontosuhderyhmien kirjoitelmissa ainoastaan rahan muodossa. Näkemys rahasta keinona saavuttaa muita onnellisuuteen vaikuttavia asioita on havaittu Chaplinin (2009) tutkimuksessa; materia itsessään ei ole tärkeää, vaan sen avulla muodostetaan ihmissuhteita, jotka puolestaan vaikuttavat onnellisuuteen. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan noussut esille rahan merkitys ihmissuhteiden luomisessa, vaan harrastusmahdollisuuksien tarjoajana. Nuoret, jotka kuuluivat ylimpään luontosuhderyhmään, eivät tuoneet materiaa tai rahaa esille kertomuksissaan millään tavalla. Joten tässä tutkimuksessa voidaan todeta, että vahvan luontosuhteen omaavat nuoret eivät pidä materiaa onnellisuutensa kannalta merkittävänä tekijänä.

9 POHDINTA

Tässä luvussa pohdimme tutkimuksemme eettisiä kysymyksiä sekä luotettavuutta, jonka arvioinnissa on monimenetelmällisessä tutkimuksessa huomioitava sekä kvantitatiivisen että kvalitatiivisen paradigmasuuntauksen käytänteet. Lopuksi yhteenvedossa esitämme tutkimuksemme pääkohdat sekä jatkotutkimusehdotukset.

9.1 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksemme alussa keväällä 2019 otimme yhteyttä koulujen rehtoreihin ja heidän ehdottamiinsa koulukohtaisiin yhteyshenkilöihin. Tutkimukseen osallistuvien luokkien löydyttyä haimme tutkimusluvut sekä osallistuvilta kouluilta että kunnilta ja kaupungeilta. Yhteyshenkilöiden kanssa sovimme tutkimuksen käytännön toteuttamisesta syksyllä 2019 (liite 6).

Ennen aineiston hankintaa on huolehdittava, että tutkittavat saavat tutkimuksesta riittävästi tietoa ja antavat suostumuksensa siihen (Lagström 2010, 121). Tiedot täytyy antaa sellaisessa muodossa, että tutkimukseen osallistuvat ymmärtävät, mistä tutkimuksessa on kysymys ja mihin kerätyt tiedot lopulta päätyvät (Nieminen 2010, 37). Vaaditut seikat esiteltiin oppilaille tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa sähköisen lomakekyselyn alustuksena. Painotimme samassa yhteydessä tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta perustulaisissa määritellyn itsemääräämisoikeuden vaatimalla tavalla (Nieminen 2010, 35).

Jos tutkimukseen osallistujat ovat tutkimuksen alkaessa alle 15-vuotiaita, tulee lupa osallistumiseen kysyä myös huoltajilta (Nieminen 2010, 33–36). Vaikka yhdeksäsluokkalaiset pääsääntöisesti ovat 15 vuotta täyttäneitä, lähetimme varmuuden vuoksi koteihin opettajan välityksellä tutkimuksesta kertovan lomakkeen (liite 7), jolla huoltajat halutessaan pystyivät eväämään oppilaan osallistumisen tutkimukseen. Näin tapahtui yhden oppilaan kohdalla.

Tutkimusaineiston keräämisen jälkeen tulee huolehtia aineiston anonymisoinnista sekä tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesta säilyttämisestä. Suomen lainsäädäntö ja eettiset periaatteet edellyttävät tutkittavien yksityisyyden suojaamista (Kuula 2010, 216). Tämä toteutuu tutkimuksessa siten, että siihen osallistuvien oppilaiden koulua tai asuinkuntaa ei julkaista tutkimuksessa. Lisäksi kirjoitelmissa esiintyviä tutkimukseen osallistuvan henkilöllisyyteen tai asuinpaikkaan viittaavia sisältöjä muokattiin tunnistamattomaan muotoon.

Tutkimuksessa kerätyn aineiston käyttöön, säilytykseen ja jatkokäyttöön liittyvät tiedot tulee kertoa lapsille ja huoltajille jo tutkimuslupien keräämisen yhteydessä. Tutkimuksen teossa on tärkeää, että tutkimuksen alussa annetut lupaukset tutkimuksessa kerättyjen tietojen käytöstä myös toteutetaan. (Kuula 2010, 224–225.) Tutkimusaineistomme tallennetaan Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon Aila:an muissa opinnäytetöissä ja tutkimuksissa edelleen hyödynnettäväksi. Aineiston jatkotallennuksesta informoitiin huoltajia ennen tutkimusta sekä tutkimukseen osallistuvia nuoria ensimmäisen vaiheen kyselyn alustuksessa.

9.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Kun tutkimus on toteutettu monimenetelmällisesti, on sen luotettavuutta arvioitava sekä kvalitatiivisen että kvantitatiivisen metodisuuntauksen säännöin. Lisäksi on arvioitava metapäätelmiä, eli niitä yleisiä johtopäätöksiä, joiksi eri menetelmillä saadut päätelmät yhdistyvät. Monimenetelmällisen tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös jo lähtökohtaisesti se, millä perusteella menetelmät on yhdistetty sekä kuinka ja missä vaiheessa yhdistäminen on toteutettu. (Tashakkori & Teddlie 2008, 24, 3.)

9.2.1 Tutkimuksen kvantitatiivisen vaiheen luotettavuus

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskiössä on mittauksen luotettavuus, jota arvioidaan validiteetin ja reliabiliteetin kautta. Validiteetti tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2007, 226). Käytimme luontosuhteen vahvuuden selvittämiseen val-

mista NR-mittaria, jonka validiteetti on todettu useissa tutkimuksissa; mittari kuvaa sisäisesti johdonmukaista ja ajallisesti vakaata suhdetta luontoon (Nisbet, Zelenski & Murphy 2009, 725–726, 731).

Määrällisen tutkimuksen reliabiliteetti taas viittaa tutkimustulosten toistettavuuteen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160). Yleisimmin käytetty menetelmä mittauksen reliabiliteetin arvioimiseen on Cronbachin alfa -kerroin (Nummenmaa 2009, 357). Cronbachin alfan avulla mitataan mittarin sisäistä yhteneväisyyttä eli konsistenssia johon vaikuttaa kaksi tekijää: yksittäisten testikysymysten mitaustulosten samankaltaisuus sekä kysymysten lukumäärää (Metsämuuronen 2006, 68; Nummenmaa 2009, 356–357). Cronbachin alfan jäädessä alle 0,6 sitä ei voida hyväksyä, eikä muodostaa summamuuttujaa kyseisistä testikysymyksistä (Metsämuuronen 2006, 68). Analyysivaiheessa ennen summamuuttujan muodostamista laskimme NR-mittarista laatimamme suomenkielisen luontosuhdemittarin Cronbachin alfa -kertoimen, joka oli 0,79. Koska kertoimen arvo on suurempi kuin 0,6 on luontosuhdemittarimme reliabeli ja pystyimme muodostamaan summamuuttujan.

Tutkimustulosten luotettavuuteen vaikuttaa myös tapa, jolla tiedonantajat tutkimukseen ovat valikoituneet (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140). Tutkimuksemme luotettavuutta voi heikentää se, ettei tutkimukseen osallistujia valittu satunnaisesti, vaan osallistujiksi valikoituivat ne koulut ja luokat, joista vastattiin yhteydenottopyyntöömme. Kouluilla yhteyshenkilöinäimme toimineet opettajat valitsivat tutkimukseen osallistujat. Eräs opettajista kertoi poimineensa tutkimukseen osallistujiksi luokat, joilta tiesi työskentelyn sujuvan. Tämä herättää kysymyksen siitä, valikoituuko tutkimukseen osallistumaan todennäköisemmin esimerkiksi luokka, jonka oppilaat menestyvät paremmin koulussa ja miten tämä puolestaan vaikuttaa tutkimuksessa kerättävään aineistoon ja saataviin tuloksiin.

Yhteyshenkilön tekemien luokkavalintojen lisäksi jokaisella oppilaalla oli mahdollisuus päättää omasta osallistumisestaan tutkimukseen. Kvantitatiivisessa vaiheessa 15 oppilasta ei antanut lupaa vastaustensa tutkimuskäytölle, jolloin suhteellisen niukaksi (N=72) jäänyt otoskoko vaikuttaa luontosuhteen vahvuuden osalta tulosten yleistettävyyteen. Tutkimusluvan pyytämisen yhteydessä oppilaat saivat tiedon, että tutkimus koskee luontosuhdetta ja onnellisuutta. Tämä voi vaikuttaa siihen, että tutkimusluvan antavat jo lähtökohtaisesti

sellaiset henkilöt, jotka kokevat luonnon itselleen tärkeäksi. On syytä pohdita, karsiutuiko tutkimuksesta mahdollisesti pois ne henkilöt, jotka eivät koe olevansa onnellisia tai luontoa merkitykselliseksi osaksi elämäänsä, mikä myös vaikuttaisi tutkimustulosten yleistettävyyteen.

9.2.2 Tutkimuksen kvalitatiivisen vaiheen luotettavuus

Eskolan ja Suorannan mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen arviointi tiivistyy kysymykseen kokonaisprosessin luotettavuudesta, jonka tärkein kriteeri on itse työnsä keskeisenä tutkimusvälineenä toimiva tutkija (Eskola & Suoranta 1998, 211–212). Siinä missä kvantitatiivisessa tutkimuksessa arvioidaan mittauksen luotettavuutta, keskitytäänkin laadullisessa tutkimuksessa tutkijan subjektiivisuuden tarkasteluun (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231). Kvalitatiivisessa paradigmaperinteessä luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita, mutta yleisimmin sitä tarkastellaan uskottavuuden, siirrettävyyden, varmuuden ja vahvistettavuuden käsittein. Uskottavuus kuvaa sitä, vastaavatko tutkijan käsitteellistykset ja tulkinnat tutkittavien käsityksiä. (Eskola & Suoranta 1998, 163, 211–212.) Tutkimuksemme uskottavuutta pyrimme lisäämään pilotoimalla aineistonhankintamenetelmät ennen niiden käyttöä. Onnellisuuskertomuksissa tehtävänanto jätettiin neutraaliksi, jotta nuorten subjektiivisesti onnellisuuteen liittämät määritelmät pääsisivät esiin. Lisäksi analyysiamme ohjasi aiempaan nuorten onnellisuustutkimukseen perustuva analyysirunko, jolloin teemat olivat jo aiemman tutkimuksen perusteella nuorille tärkeitä.

Siirrettävyys kriteerinä on laadullisessa tutkimuksessa mahdollista tietämyksen ehdoin, vaikei yleistettävyyteen sosiaalisen todellisuuden monimuotoisuudesta johtuen pyritäkään (Eskola & Suoranta 1998, 212–213). Tutkimuksemme on seikkaperäisesti raportoitu ja sisältää liitteinä kaikki sen toteuttamiseen olennaisena liittyvät lomakkeet, joten se olisi samanlaisena tämän raportin pohjalta toistettavissa. Raportoinnin tarkkuus lisää myös laadullisen tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 227).

Tutkimuksen varmuutta tarkastellaan huomioimalla tutkimukseen ennustamattomasti vaikuttavat ennakkoehdot, kuten tutkijan ennakko-oletukset (Eskola & Suoranta 1998, 212). Koemme kumpikin luonnon tärkeänä onnellisuuteemme vaikuttavana tekijänä, joten kiinnitimme erityistä huomiota pyrkimyksissämme

objektiivisuuteen ja tulkintojemme puolueettomuuteen. Puolueettomuus liittyy siihen, pyrkiikö tutkija ymmärtämään tiedonantajia itsenään, vai vaikuttaako tutkijan tausta eräänlaisena suodattimena tehtyihin havaintoihin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160). Analyysin toteuttaminen sekä tulosten tarkastelu yhteistyössä mahdollisti kahden tutkijan ajatusten ja tulkintojen vuoropuhelun. Eskola ja Suoranta (1998, 215) toteavat useamman havainnoitsijan käytöllä voitavan lisätä tutkimuksen objektiivisuutta.

Vahvistavuus puolestaan liittyy siihen, saavatko tehdyt tulkinnat tukeaa vastaavaa aihetta käsitelleistä tutkimuksista (Eskola & Suoranta 1998, 211–212). Oma tutkimuksemme oli monilta osin linjassa aiemman nuoriin kohdistuneen onnellisuustutkimuksen kanssa. Sen sijaan nuorten luontosuhteen yhteydestä onnellisuuteen ei ole saatavilla vertailutietoa.

Tutkijan omat sitoumukset sekä aineistonkeruun ja analyysin aikana tehdyt päätökset vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuteen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141). Pohdimme aluksi mahdollisuutta valikoida tutkimuksemme toiseen vaiheeseen vain tietyt oppilaat, jolloin olisimme varmistaneet ryhmien väliset lähtökohtaerot luontosuhteiden vahvuudessa. Hylkäsimme lopulta vaihtoehdon, sillä emme halunneet oppilaiden joutuvan eriarvoiseen asemaan. Annoimme kaikille yhtäläisen oikeuden osallistua kirjoitelman tekemiseen ensimmäisen vaiheen kyselyn tuloksista riippumatta. Tästä johtuen saimme kertomuksia alimpaan ryhmään 10 kpl, keskimmäiseen 11 kpl ja ylimpään 7 kpl. Ennen kirjoitelmien analyysin aloittamista pohdimme, tulisiko kerätyistä kirjoitelmista osa jättää pois, jotta analysoitavia kirjoitelmia olisi sama lukumäärä jokaisessa ryhmässä. Tällöin kirjoitelmista osa olisi poistettu satunnaisesti arpomalla, mikä olisi voinut johtaa siihen, että sanamääriltään pitkiä ja sisällöltään informatiivisia kertomuksia olisi jäänyt kokonaan analyysin ulkopuolelle. Näin ryhmiin jäi eri määrä kirjoitelmia, mikä voi vaikuttaa negatiivisesti sisällönanalyysissä havaittujen luontosuhderyhmien välisten erojen luotettavuuteen.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavat myös tutkijan omat taidot (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141). Tämä oli ensimmäinen monimenetelmällisesti toteutettu tutkimuksemme, joten tiedostamme kokemuksemme puutteen mahdollisen vaikutuksen tutkimuksen pätevytyteen.

9.2.3 Metapäätelmien luotettavuus

Erot nuorten luontosuhteissa eivät olleet niin suuria, kuin olimme etukäteen odottaneet, mikä hankaloitti vertailua ja heikentää ryhmien välillä havaittujen erojen luotettavuutta. Jaoimme kuitenkin nuoret kolmeen ryhmään luontosuhdearvojen perusteella alkuperäisen suunnitelmamme mukaisesti. Myöhemmin tuloksia tarkastellessamme pohdimme, oliko kyseinen jaottelu sittenkään paras ratkaisu. Jos olisimmekin jakaneet nuoret kahteen ryhmään, olisimme sisällönanalyysin avulla saattaneet löytää merkittävämpiä ryhmien välisiä eroja onnellisuuteen vaikuttavissa tekijöissä. Toisaalta jatkuvan luontosuhdearvon pelkistäminen kahteen luokkaan olisi saattanut johtaa suurempaan tiedon menettämiseen juuri luontosuhteen vaikutuksista nuorten onnellisuuteen.

Tutkimuskysymystemme kannalta olennainen asia oli luonnon ilmeneminen nuorten onnellisuuskertomuksissa. Kertomuksen tehtävänannossa ei mainittu luontoa, koska tarkoituksena oli nähdä, nouseeko aihe spontaanisti esille onnellisuudesta kirjoitettaessa. Käsite luontosuhde mainittiin kuitenkin molemmissa aineistonkeruuvaiheissa, sähköisen ja paperisen lomakkeen alussa tutkimuksen teosta kertovien tietojen yhteydessä. Emme voi myöskään tietää, mitä ja millä sanoin luokkien oma opettaja on oppilailleen tutkimuksesta kertonut. Voi siis olla mahdollista, että luontoon liittyvät maininnat eivät nousseet nuorten kertomuksissa esille täysin spontaanisti, vaan nuoret kertoivat luontoon liittyvistä asioista miellyttääkseen aiheesta kiinnostunutta tutkijaa. Tutkimustamme olisi kuitenkin ollut mahdotonta toteuttaa siten, että nuoret eivät olisi saaneet tietää sen käsittelevän heidän luontosuhteitaan.

9.3 Tulosten pohdinta

Kiinnostuimme nuorten luontosuhteen ja onnellisuuden välisen yhteyden tutkimisesta pitkälti yhteiskunnallisen tilanteen ja siitä käytävien keskustelujen innoittamana. Mediassa näkyvä luonnosta vieraantumisen spekulointi ja huoli nuorten lisääntyneistä mielenterveysongelmista sekä jatkuvasti kasvava näyttö luonnossa oleilun tutkituista hyvinvointivaikutuksista johdattivat meidät aiheemme äärelle. Tutkimuksessamme selvitettiin nuorten luontosuhteen vahvuutta sekä

sitä, mistä asioista onnellisuus koostui nuorten kertomana ja miten onnellisuuskertomusten sisällöt eri vahvuisen luontosuhteen omaavien ryhmien välillä erosivat toisistaan.

Tutkimukseemme osallistuneiden yhdeksäsluokkalaisten luontosuhde oli hyvällä tasolla, joten luonnosta vieraantumisen keskusteluun tuloksemme tuovat rohkaisevaa viestiä. Tämän tutkimuksen perusteella luonnossa olemisella ja siellä palautumisella on vaikutusta nuorten onnellisuuteen. Esimerkiksi metsä oli paikka, jonne mentiin rauhoittumaan, pohdiskelemaan, lataamaan akkuja ja nollaamaan ajatuksia. Nuorten kuvaukset liittyvät juuri niihin luonnon mahdollistamiin hyvinvointivaikutuksiin, joita viime aikoina on tutkittu. Nuorten luontosuhteen hyvästä tilasta voinee ainakin osittain kiittää läpi peruskoulun tavoitteellisenä jatkuvaa ympäristökasvatusta, jonka yhtenä keskeisenä tavoitteena yksilön luontosuhteen kehittäminen on. Näin ollen tutkimuksemme antaa arvokasta tietoa ammattikasvattajille ja muille nuorten parissa toimijoille nuorten luontosuhteen tilasta ja sen kehittämistarpeista. Luontosuhteen voi kuvitella ikään kuin linkiksi luonnon ja siitä saatavien subjektiivisten hyvinvointivaikutusten välillä, joten sen tavoitteellinen ylläpitäminen ja kehittäminen on yhteiskunnallisestikin tärkeää.

On kuitenkin tarpeellista pohtia, miksi hyvällä tasolla oleva luontosuhde ilmeni konkreettisina viittauksina luontoon alle puolessa nuorten kirjoitelmista. Luontoa selkeästi ajatuksen tasolla arvostetaan, mutta sen merkitys omassa arjessa tuntuu useammalle olevan suhteellisen vähäinen. Jatkotutkimuksena tulisi vielä tarkemmin täsmällisillä kysymyksillä selvittää, kuinka hyvä luontosuhde konkreettisesti ilmenee yhdeksäsluokkalaisten arjessa vai ilmeneekö. Lisäksi tässä tutkimuksessa jäi hyödyntämättä aineistomme potentiaali luontosuhdemittarin eri kategorioilla saatavista tiedoista, jotka osittain voisivat antaa vastauksia mainittuun kysymykseen. Jatkossa olisikin hyvä tarkastella suuremmalla aineistolla, millä tasolla yhdeksäsluokkalaisten luontosuhteen itseen, näkökulmaan ja kokemuksiin liittyvät ulottuvuudet ovat ja kuinka ne ilmenevät suhteessa toisiinsa.

Tutkimuksemme nostaa esille lukuisia nuorten onnellisuuteen vaikuttavia seikkoja, joihin huomiota kiinnittämällä kasvatukselliset toimijat kuten vanhemmat ja opettajat voivat vaikuttaa nuorten onnellisuuteen. Nuorten kertomuksissaan kuvaama onnellisuus muodostui jo aiempien tutkimustulosten mukaisista

teemoista: suhteet ja yhteyden kokeminen, vapaa-aika, suoja ja terveys, itsensä kehittäminen ja materia. Merkittävänä tuloksena tutkimuksessamme oli edellä mainittujen lisäksi analyysirungon ulkopuolelta nousseiden uusien pääluokkien luonto ja elämään suhtautuminen muodostuminen. Molempien ilmeneminen oli osittain ennakoitavissa yleiseen onnellisuustutkimukseen perehdyttyämme, mutta nuoriin kohdistuvissa tutkimuksissa ne eivät ole aiemmin korostuneet. Tutkimusaiheemme huomioiden on tärkeää pohtia, miksi luonto ei aiemmassa nuorten onnellisuuteen liittyvässä tutkimuksessa ole tullut esille tai onko strukturoiduissa aineistonkeruumenetelmissä edes tarjottu siihen liittyviä vastausmahdollisuuksia. Jatkossa olisikin tärkeää nuorten onnellisuudesta valmiiden teemojen kautta kysyttäessä ottaa myös luontoaihe mukaan tutkimukseen.

Elämään suhtautuminen näkyi nuorten selkeästi vahvana uskona omien toimien vaikutuksesta onnellisuuteen. Luokanopettajaopiskelijoina aloimme pohtia kasvatuksen roolia asenneilmaston taustalla. Opetussuunnitelman tavoitteissa korostetaan toimijuutta sekä itsereflektoinnin taitoja peruskoulun kaikilla luokka-asteilla. Ehkä nuorten omaksuma asenne on osittain seurausta tavoitteidenmukaisen työskentelyn onnistumisesta. Jatkossa voisi edelleen tutkia, kuinka nuorten vahva luontosuhde ja oma toimijuus näyttäytyvät konkreettisina tekoina ympäristön puolesta. Tällä hetkellä yksi kasvatuksen ajankohtaisista ilmiöistä on ilmastokasvatus, jossa nuorten usko omien tekojen vaikutuksesta kokonaisuuteen on tärkeää.

Tutkimuksessamme merkittävimmät erot onnellisuuskertomusten sisällöissä eri luontosuhderyhmien välillä liittyivät ihmissuhteisiin ja materiaan. Ylimpien luontosuhderyhmien kertomuksissa korostuivat hyvät ihmissuhteet. Jos yksilöllä on vahva luontosuhde, tämä todennäköisesti kokee itsensä osana luontoa, siis tuntee vahvaa yhteyttä itsensä ja kaiken muun elollisen välillä. Ylimpien luontosuhderyhmien nuoret nostivatkin merkittäväksi onnellisuuteensa vaikuttavaksi tekijäksi myös ihmissuhteissa onnistumisen; he haluavat osaltaan vaikuttaa siihen, että läheiset voivat hyvin.

Onnellisuuden kulttuurisesti ja maantieteellisesti vaihtelevat määritelmät muovautuvat myös ajassa. Nuoret elävät alati muuttuvassa ja tulevaisuudeltaan epävarmassa ympäristössä, jossa tukiverkkojen merkitys yksilön arjessa vain korostuu. Mielestämme nuorten kertomuksista on aistittavissa hienovaraista lii-

kettä perinteisestä individualismia korostavasta länsimaisesta onnellisuuskäsityksestä kohti vahvempaa yhteisöllisyyttä ja sosiaalisiin verkostoihin tukeutumista.

Materiaan merkitys nuorten onnellisuuteen oli odotuksiimme ja aiempiin tutkimustuloksiin nähden heikompi, eikä sitä ylimmässä luontosuhderyhmässä mainittu lainkaan. Tämän tutkimuksen perusteella on kuitenkin mahdotonta sanoa, johtuuko tämä esimerkiksi siitä, että nuoret olisivat erityisen tietoisia kuluttamisen vaikutuksista ympäristöön ja näin olleen etsivät onnellisuutta kestävämmistä lähteistä. Joka tapauksessa tulos edustaa myönteistä kehityssuuntaa kohti materiasta irrallisempaa onnellisuutta.

Näemme tutkimusaiheessamme linkin ajankohtaiseen ilmastonmuutoskeskusteluun. Luontosuhde on yhteydessä ympäristöystävälliseen käyttäytymiseen ja sitä kehittämällä voidaan lisätä kestäväen elämäntavan mukaisia toimintatapoja. Sen, minkä kokee tärkeäksi itselleen, sitä haluaa myös vaalia. Luontosuhde muotoutuu jo varhain etenkin aidoista luontokontakteista saatavien kokemusten myötä ja vahvalla suhteella luontoon on monitasoinen positiivinen vaikutus yksilön sekä ympäröivän yhteisön elämään. Siksi luonnonympäristöjen tulisi olla osa kaikenikäisten arkea.

Aiemman tutkimuksen ja omien tulostemme perusteella luontosuhde on yhteydessä onnellisuuteen, jolloin luontosuhdetta kehittämällä myös onnellisuutta voidaan lisätä. Vaikka tutkimuksemme tulos yhdeksäsluokkalaisten luontosuhteen tilasta on positiivinen, alle puolet tutkituista viittasi luontoon onnellisuuteensa vaikuttavana seikkana. Luonnon merkitystä etenkin kasvavien nuorten arjessa tulisi näin ollen vahvistaa ja se on kasvatuksen tehtävä. Haasteena onkin tavoittaa tämä ”passiivisempi” osa ihmisistä, jotka vielä eivät arjessaan ole havahtuneet luonnon potentiaaliin oman hyvinvointinsa lisäämisessä. Ei kuitenkaan riitä, että vastuu lepää yksittäisten aiheesta kiinnostuneiden kasvattajien harteilla, vaan mission tulisi levitä kansalliseksi aina koti- ja varhaiskasvatuksesta aikuiskasvatukseen ylettyväksi yhteiseksi ideologiaksi. Sen tiedostaminen, että olemme vääjäämättömästi osa luontoa, on ajankohtaisempaa kuin koskaan.

10 LÄHTEET

- Ala-Kivimäki, P. 2018. Suomalaisten elämällä ei ole merkitystä, sanoo professori Arto O. Salonen – Puuramme itsemme tainnoksiin satumaisen vaurauden keskellä, eikä siinä ole mitään järkeä. Helsingin Sanomat 1.11.2018. Elämä. <https://www.hs.fi/elama/art-2000005884024.html> (Luettu 20.5.2019.)
- Alenius, H., Auvinen, P., Fyhrquist, N., Haahtela, T., Hanski, I., von Hertzen, L., Karisola, P., Koskinen, K., Kosunen, T.U., Laatikainen, T., Mäkelä, M.J., Paulin, L., Torppa K. & Vartiainen, E. 2012. Environmental biodiversity, human microbiota, and allergy are interrelated. PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 109 (21): 8334–8339.
- Aristoteles. 1989. Nikomakhoksen etiikka. Suom. S. Knuuttila. Helsinki: Gaudeamus.
- Bartels, M. & Boomsma, D. I. 2009. Born to be Happy? The Etiology of Subjective Well-Being. Behavior Genetics 39, 605–615.
- Cantell, H. 2011. Lapsuus ja nuoruus ympäristösuhteen perustana. Teoksessa J. Niemelä, E. Furman, A. Halkka, E.-L. Hallanaro & S. Sorvari (toim.) Ihminen ja ympäristö. Helsinki: Gaudeamus.
- Cantell, H. & Koskinen, S. 2004. Ympäristökasvatuksen tavoitteita ja sisältöjä. Teoksessa H. Cantell (toim.) Ympäristökasvatuksen käsikirja. Juva: PS-kustannus. 60–79.
- Cervinka, R., Röderer, K. & Hefler, E. 2012. Are nature lovers happy? On various indicators of well-being and connectedness with nature. Journal of Health Psychology, 17, 379–388.

- Chaplin, L. N. 2009. Please May I Have a Bike? Better Yet, May I Have a Hug? An Examination of Children's and Adolescent's Happiness. *Journal of Happiness Studies* (10) 541–562.
- Chen-Hsuan Cheng, J. & Monroe, M. 2012. Connection to Nature: Children's Affective Attitude Toward Nature. *Environment and Behavior* (44) 31–49. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0013916510385082> (Luettu 13.5.2019.)
- Clayton, S. 2003. Environmental identity: A conceptual and an operational definition. Teoksessa S. Clayton & S. Opatow (toim.) *Identity and the natural environment*. Cambridge, MA: MIT Press. 45–65.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. 1980. Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668–678.
- Creswell, J. W. 2015. Basic and advanced mixed methods designs. Teoksessa J. W. Creswell (toim.) *A concise introduction to mixed methods research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Diener, E. & Emmons, R. A. 1985. The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105–1117.
- Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V. & Suh, E. M. 2000. Positivity and the construction of the life satisfaction judgements: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1, 159–176.
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. 2002. Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81–84.
- Diener, E., Suh, E. M., Smith, H. & Shao, L. 1995. National differences in reported subjective well-being: Why do they occur? *Social Indicators Research Special Issue: Global Report on Student Well-Being*, 34, 7–32.
- Fetters, M. D., Curry, L. A. & Creswell, J. W. 2013. Achieving integration in mixed methods designs: Principles and practices. *Health Services Research*, 48, 2134–2156.
- Griffiths., M.D., Hussain., Z. & Richardson, M. 2018. Problematic smartphone use, nature connectedness, and anxiety. *Journal of Behavioral Addictions* 7(1), 109–116.

- Haybron, D. M. 2008. Philosophy and the Science of Subjective Well-Being. Teoksessa M. Eid & R. J. Larsen (toim.) The Science of Subjective Well-Being. New York: The Guilford Press. 17–43.
- Heikkinen, H. 2002. Narratiivisuus – ei vaan yksi vaan monta tarinaa. Teoksessa H. Heikkinen & L. Syrjälä (toim.) Minussa elää monta tarinaa. Kirjoituksia opettajuudesta. Helsinki: Kansanvalistusseura. 184–197.
- Heikkinen, H. 2018. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikku-noita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 170–187.
- Heiskanen, S. 2017. Biofilia – Rakkautemme luontoon. Naava. <https://www.naava.io/fi/editorial/biofilia-rakkautemme-luontoon> (Luettu 4.9.2019.)
- Helliwell, J. F., Huang, H. & Wang, S. 2019. Changing World Happiness. Teoksessa J. F. Helliwell, R. Layard & J. D. Sachs (toim.) World Happiness Report 2019. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Helliwell, J. F., Huang, H., Wang, S. & Shiple H. 2018. International Migration and World Happiness. Teoksessa J. F. Helliwell, R. Layard & J. D. Sachs (toim.) World Happiness Report 2019. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi
- Huurre, T., Marttunen, M., Strandholm, T. & Viitalainen, R. (toim.) 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus THL.
- Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. 2004. Mixed Methods Research: A Research Paradigm Whose Time Has Come. Educational Researcher, 33 (7), 14–26
- Karvinen, P. & Nykänen, R. 1997. Lähtökohtia. Teoksessa P. Karvinen, J. Hinkkanen, R. Nykänen, J. Kinnunen & S. Karhu (toim.) Luonnossa kotonaan, luonto-opastuksen käsikirja. Helsinki: Rakennusalan kustantajat RAK.

- Kellert S. R. 2002. Experiencing nature: Affective, cognitive and evaluative development in children. Teoksessa S. R. Kellert & P. H. Kahn (toim.) Children and nature: Psychological, sociocultural, and evolutionary investigations. Cambridge: MIT Press
- Kellert, S. R. & Wilson, E. O. 2013. The Biophilia Hypothesis. Washington, D.C.: Island Press.
- Korpela, K. M., Pasanen, T., Repo, V., Hartig, T., Staats, H., Mason, M., Alves, S., Fornara, F., Marks, T., Saini, S., Scopelliti, M., Soares, AL., Stigsdotter, U. K. & Ward Thompson, C. 2018. Environmental strategies of affect regulation and their associations with subjective well-being. *Frontiers in Psychology / Environmental Psychology*, 9:562.
- Kuula, A. 2010. Alaikäisiltä kerätyn aineiston arkistoinnin ja jatkokäytön etiikka. Teoksessa H. Lagström, T. Pösö, N. Rutanen & K. Vehkalahti (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry, 213–235.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällönanalyysi. *Hoitotiede*. 11 (1)
- Lagström, H. 2010. Lapset ja nuoret pitkittäistutkimuksissa – eettisten kysymysten pohdintaa. Teoksessa H. Lagström, T. Pösö, N. Rutanen & K. Vehkalahti (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry, 118–130.
- Larsen, R. J. & Eid, M. 2008. Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being. Teoksessa M. Eid & R. J. Larsen (toim.) The Science of Subjective Well-Being. New York: The Guilford Press. 1–13.
- Leppänen, M. 2019. Suomi valittiin maailman parhaaksi luontomatkakohteeksi. Yle matkailu 3.9.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10952515> (Luettu 30.9.2019.)
- Louv, R. 2005. Last Child in the Woods, Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder. London: Atlantic Books.
- Lyubomirsky, S. 2007. The How of Happiness. A New Approach to Getting the Life You Want. New York: Penguin.
- Mayer, F. S. & Frantz, C. M. 2004. The connectedness to nature scale: A measure of individual's feeling in community in nature. *Journal of Environmental Psychology* 24 (4) 503-515.

- Mayer, F. S., Frantz C., Bruehlman-Senecal E. & Dolliver K. 2009. Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior* 41(5): 607–642.
- Mattila, A. S. & Aarnisalo, P., 2009. *Onnentaidot*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Metsämuuronen, J. 2006. *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. Opiskelijalaitos. Helsinki: International Methelp Ky.
- Nieminen, L. 2010. Lasten ja nuorten tutkimus: oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa H. Lagström, T. Pösö, N. Rutanen & K. Vehkalahti (toim.) *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry, 25–42.
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M. & Murphy, S. A. 2009. The Nature Relatedness Scale: Linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment and Behavior* 41 (5), 715–740.
- Nisbet, E., Zelenski, J. & Murphy S. 2011. Happiness is in our Nature: Exploring Nature Relatedness as a Contributor to Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies* 12 (2), 303–322.
- Nisbet, E. K. & Zelenski, J. M 2013. The NR-6: A new brief measure of nature relatedness. *Frontiers in Psychology* 2013 (4), 813.
- Nummenmaa, L. 2009. *Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät*. Helsinki: Tammi.
- Nuorisobarometri, 2016. Teoksessa S. Myllyniemi (toim.) *Katse tulevaisuudessa*. Nuorisobarometri 2016. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion nuorisoneuvosto ja Nuorisotutkimusverkosto.
- Nuorisobarometri, 2017. Teoksessa E. Pekkarinen & S. Myllyniemi (toim.) *Opinpolut ja pientareet*. Nuorisobarometri 2017. Helsinki: Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusseura, Nuorisotutkimusverkosto, Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Ojanen, M. 2018. *Onnellisuuksien oivaltaja. Mitä tiede kertoo onnesta?* Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus. 2014. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf (Luettu 25.3.2019.)

- Opetushallitus. 2019. Ympäristöopin keskeisiä käsitteitä. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ymparistoopin-keskeisia-kasitteita> (Luettu 25.3.2019.)
- Pasanen, T. 2019. Everyday Physical Activity in Natural Settings and Subjective Well-Being. Direct Connections and Psychological Mediators. Tampereen yliopisto. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/118176/978-952-03-1378-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y> (Luettu 23.1.2020.)
- Pääkaupunkiseudun Kierrätyskeskus Oy 2013. Yhteinen Käsitys. Kestävän kehityksen kasvatuksen ja koulutuksen sanasto ja käytännöt. http://www.yhteinenkasitys.fi/sites/prod.yhteinenkasitys.fi/files/yhteinen_kasitys_web.pdf (Luettu 25.3.2019.)
- Pietarinen J. 1995. Ihminen ja luonto: neljä perusasennetta. Teoksessa P. Elo & H. Simola (toim.) Arvot, hyveet ja tieto. Helsinki: Painatuskeskus.
- Polvinen, K., Pihlajamaa, J. & Berg, P. 2012. Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille. Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleistä palveluiden kehittämiseen. Kansallinen hyvinvointiverkosto. https://media.sitra.fi/2017/02/27174148/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille-2.pdf (Luettu 28.3.2019.)
- Raunio, K. 1999. Positivismi ja ihmistiede. Sosiaalitutkimuksen perustat ja käytännöt. Helsinki: Gaudeamus.
- Richardson, M., Sheffield, D, Harvey, C. & Petronzi, D. 2016. The Impact of Children's Connection to Nature: A Report for the Royal Society for the Protection of Birds. Royal Society for the Protection of Birds. <http://hdl.handle.net/10545/596923> (Luettu 28.3.2019.)
- Saarinen, K. & Jantunen J. 2014. Luonto lähelle ja terveydeksi! Kysely Suomen päiväkodeille 2014. Lappeenranta: Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti.
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy
- Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka A. 2006. Narratiiviset tarkastelutavat. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/viit-tausohje.html> (Luettu 26.9.2019.)

- Salonen, K., Kirves, K. & Korpela, K. 2016. Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista. *Psykologia*, 51, 324–342.
- Salonen, A. & Konkka, J. 2017. Kun tyytyväisyys ratkaisee. Nuorten suhtautuminen globaaleihin haasteisiin, käsitykset ihanneyhteiskunnasta ja toiveet omasta tulevaisuudesta. Teoksessa S. Myllyniemi (toim.) *Katse tulevaisuudessa*, Nuorisobarometri 2016. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion nuorisoneuvosto ja Nuorisotutkimusverkosto, 137–156.
- Schultz, P. W. 2002. Inclusion with nature: The psychology of human-nature relations. Teoksessa P. Schmuck & W. P. Schultz (toim.) *Psychology of sustainable development*. Norwell, MA: Kluwer Academic. 61–78.
- Syrjälä, L. 2001. Tarinat ja elämäkerrat tutkimuksessa. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin*. Jyväskylä: PS-kustannus. 203–217.
- Tashakkori, A. & Teddlie, C. 2008. Quality of inferences in mixed methods research: Calling for an integrative framework. *Advances in mixed methods research*, 101–119.
- Temmes, E. 2006. Luonto koululaisten kokemana –tapaustutkimus Hangosta. Turku: Turun yliopiston julkaisuja.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Kouluterveyskyselyn 2019 tulokset. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2 (Luettu 26.9.2019.)
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Kouluterveyskyselyn aikasarjat. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=87869&mittarit_0=187209&mittarit_1=200386&mittarit_2=&sukupuoli_0=143993# (Luettu 30.9.2019.)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Uusitalo-Malmivaara, L. 2012. Porin yhdeksäsluokkalaisten onnellisuus. Report on happiness in ninth graders in Pori. Pori: Kaupungin julkaisusarja.
- Värri, V.-M. 2019. Ylätaso keskusteluilta 26.10.2019 – Kasvatus ekokriisin aikakaudella. Tampereen yliopisto.

- Willamo, R. 2004. Ihminen suhteessa luontoon. Teoksessa H. Cantell 2004. (toim.) Ympäristökasvatuksen käsikirja. Juva: PS-kustannus.
- Zelenski, J. & Nisbet, E. 2014. Happiness and Feeling Connected: The Distinct Role of Nature Relatedness. *Environment and Behavior* 46(1), 3–23.

Nature Relatedness Scale

Instructions: For each of the following, please rate the extent to which you agree with each statement, using the scale from 1 to 5 as shown below. Please respond as you really feel, rather than how you think “most people” feel.

1 Disagree strongly	2 Disagree a little	3 Neither Agree or disagree	4 Agree a little	5 Agree strongly
--	--------------------------------------	--	-----------------------------------	---

- | | |
|--|---|
| <p>1. I enjoy being outdoors, even in unpleasant weather. _____</p> <p>2. Some species are just meant to die out or become extinct. _____</p> <p>3. Humans have the right to use natural resources any way we want. _____</p> <p>4. My ideal vacation spot would be a remote, wilderness area. _____</p> <p>5. I always think about how my actions affect the environment. _____</p> <p>6. I enjoy digging in the earth and getting dirt on my hands. _____</p> <p>7. My connection to nature and the environment is a part of my spirituality. _____</p> <p>8. I am very aware of environmental issues. _____</p> <p>9. I take notice of wildlife wherever I am. _____</p> <p>10. I don't often go out in nature. _____</p> <p>11. Nothing I do will change problems in other places on the planet. _____</p> | <p>12. I am not separate from nature, but a part of nature. _____</p> <p>13. The thought of being deep in the woods, away from civilization, is frightening. _____</p> <p>14. My feelings about nature do not affect how I live my life. _____</p> <p>15. Animals, birds and plants should have fewer rights than humans. _____</p> <p>16. Even in the middle of the city, I notice nature around me. _____</p> <p>17. My relationship to nature is an important part of who I am. _____</p> <p>18. Conservation is unnecessary because nature is strong enough to recover from any human impact. _____</p> <p>19. The state of non-human species is an indicator of the future for humans. _____</p> <p>20. I think a lot about the suffering of animals. _____</p> <p>21. I feel very connected to all living things and the earth. _____</p> |
|--|---|

Scoring Information

Reverse scored items: 2, 3, 10, 11, 13, 14, 15, 18; NR-self items: 5, 7, 8, 12, 14, 16, 17, 21; NR-perspective items: 2, 3, 11, 15, 18, 19, 20; NR-experience items: 1, 4, 6, 9, 10, 13

Overall NR score is calculated by averaging all 21 items (after reverse scoring appropriate items). Scores on the 3 NR dimensions are also calculated by averaging appropriate items after reverse scoring.

A short-form version of the NR scale (NR-6) consists of items: 4, 5, 7, 9, 17, 21. Items are averaged to create a score on the brief measure of NR. No items are reverse scored.

Referencing information:

21-item scale:

Nisbet, E. K. L., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2009). The Nature Relatedness Scale: Linking individuals' connection with nature to environmental concern and behaviour. *Environment and Behavior, 41*, 715-740.

6-item scale:

Nisbet, E. K., & Zelenski, J. M. (2013). The NR-6: A new brief measure of nature relatedness. *Frontiers in Psychology: Personality Science and Individual Differences, 4*(813), 1-11, doi: 10.3389/fpsyg.2013.00813

Luontosuhdekysely

Olet osallistumassa Tampereen yliopiston luokanopettajaopiskelijoiden toteuttamaan Pro Gradu-tutkimukseen, jossa selvitetään yhdeksäsluokkalaisten luontosuhdetta ja onnellisuutta. Tämä kysely on kaksiosaisen tutkimuksen ensimmäinen vaihe. Toiseen vaiheeseen, jossa osallistujat tekevät kirjoitelman annetusta aiheesta, valikoituu vain osa tähän kyselyyn vastanneista. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja siitä voi kieltäytyä tutkimuksen missä tahansa vaiheessa. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ilman henkilötietoja, eikä sinua tai kouluasi voida tunnistaa aineistosta tai loppuraportista.

Tutkimuksen valmistuttua tulokset julkaistaan Tampereen yliopiston sähköisessä järjestelmässä, jossa opinnäytetyöt ovat vapaasti luettavissa. Tutkimuksessa kerätty aineisto tallennetaan Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon muissa opinnäytetyöissä ja tutkimuksissa myöhemmin hyödynnettäväksi.

Olet vastaamassa tutkimuksen ensimmäisen vaiheen kyselyyn, johon vastaaminen vie noin 10-15 min.

Vastaa seuraaviin kohtiin arvioimalla alla kuvatus asteikon mukaisesti numeroilla yhdestä viiteen (1-5), kuinka vahvasti olet samaa mieltä väitteen kanssa. Vastaa rehellisesti omien tunteustesi mukaan.

Olen lukenut ohjeet ja hyväksyn vastausteni tutkimuskäytön.

Henkilökohtainen koodisi

	1 Täysin eri mieltä	2 Jokseenkin eri mieltä	3 En osaa sanoa	4 Jokseenkin samaa mieltä	5 Täysin samaa mieltä		
1. Nautin ulkona olemisesta jopa huonolla säällä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
2. Joidenkin lajien on vain tarkoitus hävitä tai kuolla sukupuuttoon.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
3. Ihmisillä on oikeus käyttää luonnonvaroja haluamallaan tavalla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
4. Ihanne lomanviettopaikkani olisi syrjäinen alue erämaassa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
5. Ajattelen aina tekojeni ympäristövaikutuksia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
6. Nautin maan kaivelusta ja käsieni likaantumisesta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
7. Suhteeni luontoon ja ympäristöön on osa henkistä puoltani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
8. Olen hyvin tietoinen ympäristöasioista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
9. Kiinnitän huomioni luontoon, missä ikinä olenkin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
10. En ulkoile luonnossa usein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
11. Mitkään tekemiseni eivät vaikuta ongelmiin muualla maapallolla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
12. En ole luonnosta erillinen, vaan olen osa sitä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
13. Ajatus siitä, että olisin syvällä metsässä kaukana sivistyksestä on pelottava.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
14. Tunteeni luontoa kohtaan eivät vaikuta siihen, miten elän elämäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
15. Eläimillä, linnuilla ja kasveilla tulisi olla vähemmän oikeuksia kuin ihmisillä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
16. Jopa keskellä kaupunkia huomioin ympärilläni olevan luonnon.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
17. Suhteeni luontoon on tärkeä osa sitä kuka olen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
18. Luonnonsuojelu ei ole välttämätöntä, koska luonto on tarpeeksi vahva palautuakseen mistä tahansa ihmisen aiheuttamista vaikutuksista.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
19. Muiden lajien tila ilmaisee ihmisille tulevaisuuden suuntaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
20. Ajattelen paljon eläinten kärsimystä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
21. Tunnen syvää yhteyttä kaiken elollisen ja maapallon kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
	4	5	6	7	8	9	10
Kuinka tyytyväinen olet nykyiseen elämäsi kaiken kaikkiaan kouluarvosana-asteikolla 4-10?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tietojen lähetys

Tallenna

Kiitos vastauksestasi!



Onnellisuuskertomus

Olet mukana Tampereen yliopiston luokanopettajaopiskelijoiden Pro Gradu-tutkimuksessa, jossa selvitetään yhdeksäsluokkalaisten luontosuhdetta ja onnellisuutta.

Tämä kirjoitelma on kaksiosaisen tutkimuksen toinen vaihe. Kirjoitelmat käsitellään luottamuksellisesti ilman henkilötietoja, eikä sinua tai kouluasi voida tunnistaa aineistosta tai loppuraportista.

Tutkimuksen valmistuttua tulokset julkaistaan Tampereen yliopiston sähköisessä järjestelmässä, jossa opinnäytetyöt ovat vapaasti luettavissa. Tutkimuksessa kerätty aineisto tallennetaan Yhteiskuntatieteelliseen tietoarkistoon muissa opinnäytetöissä ja tutkimuksissa myöhemmin hyödynnettäväksi.

Ohjeistus kirjoitelman tekemiseen seuraavalla sivulla.

Kiitos osallistumisesta tutkimukseemme!

Ystävällisin terveisin,

Sari Huttunen sari.huttunen@tuni.fi

Saija Kulha saija.kulha@tuni.fi

Tämän sivun voit käyttää kertomuksesi suunnitteluun.

Kirjoita yhtenäinen kertomus alla olevalla otsikolla. Voit jatkaa tarvittaessa tämän paperin kääntöpuolelle.

Onnellisuuteeni vaikuttavat asiat

SPSS tulosteet

Luontosuhteen summamuuttujan reliabiliteetti

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,790	21

Luontosuhteen jakauman normaaliuden testaus

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Luontosuhde	,055	72	,200*	,989	72	,799

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Luontosuhteen tunnusluvut ja luottamusväli

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Luontosuhde	Mean	3,2401	,05863
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	3,1232	
	Upper Bound	3,3570	
	5% Trimmed Mean	3,2506	
	Median	3,2857	
	Variance	,247	
	Std. Deviation	,49747	
	Minimum	1,95	
	Maximum	4,52	
	Range	2,57	
	Interquartile Range	,70	
	Skewness	-,212	,283
	Kurtosis	,202	,559

Alaluokka	Pelkistys	Alkuperäisilmaus
Oleilu	ulkoilu yhdessä	Tykkään kävellä metsässä ja muutenkin ulkoilla ... ja kun olen vaikka surullinen, stressaantunut tai jotain muuta niin menen yksin tai jonkun kanssa ulos kävelemään ja se aina rauhoittaa (LS1)
	mökkeily	Mökkeily on iso osa minun luonto suhdettani ja vietän mökillä paljon aikaa isovanhempieni kanssa (LS2)
	saa olla luonnossa	Metsästys on mukava harrastus, sillä siinä saa olla luonnossa ja jos tulee saalista niin se on mukavaa. (LS3)
	mukavaa olla	Iltaa on mukava viettää nuotiolla ja kun kaverit lisää joukkoon niin se on entistä mukavampaa. (LS3)
Eläimet	eläimet	Onnelliseksi minut tekee kuitenkin hevoset. (LS1)
		Olen todella eläinrakas ihminen ja tykkään viettää aikaani välillä jopa monta päivää tallilla rapsutellen xxxxx kisua ja naapulin koira. (LS1)
	lemmikit	Minut tekee onnelliseksi....lemmikit (LS2)
		...heillä oli myös kaksi koira joita rakastin paljon mutta ne kuolivat. kävimme yleensä ulkoiluttamassa niitä aina kun olimme heillä kylässä. Koirien kuolema teki minut onnettomaksi. (LS2)
Palautuminen	vapauttaa ajatukset	On aivan parasta raskaan koulu viikon ja töitten keskellä päästä vapauttamaan ajatukset olemalla hevosten seurassa. (LS1)
	rauha	TULEN ONNELLISEKSI MYÖS SIITÄ ETTÄ VOIN OLLA MYÖS OMISSA OLOISSANI ... RAKASTAN MYÖS METSÄÄ KOSKA SIELLÄ ON RAUHALLISTA. (LS1)
		Tykkään kävellä metsässä ja muutenkin ulkoilla ... kun olen vaikka surullinen, stressaantunut tai jotain muuta niin ...ulos kävelemään ja se aina rauhoittaa (LS1)
		onnellisuuteeni vaikuttavat....Suomen ihana ja aina niin raikas luonto jossa voin rauhoittua (LS2)
		Luonnossa tykkään rauhottua (LS3)
	pohdiskelu	onnellisuuteeni vaikuttavat....Suomen ihana ja aina niin raikas luonto jossa voin...pohdiskella (LS2)
	kellolla ei ole merkitystä	...eikä kellolla ole luonnossa mitään merkitystä. (LS3)
ajatusten nollaaminen	Luonnossa.... voi nollata kaikki ajatukset (LS3)	
Virkistyminen	antaa iloa	Luonto vain jotenkin antaa minulle iloa....silloin, kun olen vähän allapäin (LS2)
	antaa energiaa	Luonto vain jotenkin antaa minulle...energiaa silloin, kun olen vähän allapäin (LS2)
Luonnon havainnointi	tykkään miltä metsä näyttää	Tykkään miltä metsät näyttävät talvella kun kuuset ovat lumen peitossa. (LS1)
		Tykkään miltä metsät näyttävät syksyllä kun puiden lehdet esim. vaahtera puun lehdet ovat värikkäitä. (LS1)
	erilaiset maat ja luonnon ihmeät	Haluan matkustaa erilaisiin maihin katsomaan luonnon ihmeitä. (LS1)
	raikkaus	parasta mitä tiedän Suomessa on raikas ilma. ... kuinka helppoa on hengittää. (LS1)
Olen myös huomannut, että ulkoilma ja joskus metsässä olo on raikastavaa (LS2)		
Kun on raikas olo, niin silloin on myös onnellinen. (LS2)		

		Olen onnellinen siitä että....pystyn nauttimaan Suomen raikkaasta luonnosta ja sen ilmasta. (LS2)
		Kävin...espanjassa lomalla...kun palasin Suomeen huomasin taas kuinka raikasta ja ihanaa ilma oli.... Se teki minut onnelliseksi. (LS2)
		onnellisuuteni vaikuttavat... Suomen ihana ja aina niin raikas luonto (LS2)
Vuodenaikoihin suhtautuminen	kylmä ja pimeä talvi	Myöskään ei se, kun harrastukset loppuu yksi kerrallaan eikä tee enää oikeen mitään. ... tai vaikka lähestyvän talven takia...ja talvi. Toisaalta ihana, mutta toisaalta niin kylmä ja pimeä. (LS3)
Luonnontärkeys itselle	luonto on minulle tärkeä	Tykkään kävellä metsässä ja muutenkin ulkoilla joten luonto on minulle tosi tärkeä (LS1)

TUTKIMUSLUPA

Toteutamme Pro Gradu -tutkielmaa osana Tampereen yliopiston luokanopettajan opintoja. Tutkielmamme tavoitteena on tutkia yhdeksäsluokkalaisten nuorten luontosuhteen vahvuutta ja sen yhteyttä onnellisuuteen. Haluaisimme tutkia yhtä luokkaa koulultanne ja sitä varten pyydämme teiltä lupaa tutkimuksen toteuttamiseen. Pyydämme tutustumaan huolellisesti tähän lomakkeeseen tutkimusluvan myöntämistä varten.

Tutkimus toteutetaan kahdessa osassa syksyn 2019 aikana. Molemmat osat kestävät enintään yhden oppitunnin verran. Ensimmäisessä vaiheessa oppilaat vastaavat luontosuhteen vahvuutta mittaavaan sähköiseen kyselylomakkeeseen. Tähän määrälliseen vaiheeseen tarvitaan suurempi otoskoko kuin sitä seuraavaan laadulliseen vaiheeseen, joka suoritetaan vain osalla kouluista. Toiseen vaiheeseen osallistuvat koulut ja oppilaat selviävät ensimmäisen vaiheen tulosten perusteella. Toisessa vaiheessa oppilaat tuottavat onnellisuuteen liittyvän kirjoitelman. Oppilaan on mahdollista kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta missä tahansa tutkimuksen vaiheessa.

Ensimmäisessä vaiheessa oppilailta kerätään nimitiedot, jotta ensimmäisen ja toisen vaiheen tuotokset saadaan yhdistettyä toisiinsa. Oppilaiden nimi- ja koulutiedot tulevat ainoastaan meidän tutkijoiden käyttöön eikä niitä julkaista Pro Gradun tulosten yhteydessä. Lisäksi kertomuksissa mahdollisesti ilmenevät oppilaan tunnistamiseen johtavat tiedot muutetaan tunnistamattomiksi.

Oppilaat saavat tietoonsa oman tuloksensa tutkimuksen ensimmäisestä vaiheesta. Tutkimuksen lopulliset tulokset julkaistaan Tampereen yliopiston sähköisessä järjestelmässä, jossa opinnäytetyöt ovat vapaasti luettavissa. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen sen aikana kerätty aineisto tallennetaan tunnistettomassa muodossa Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon muissa opinnäytetöissä ja tutkimuksissa myöhemmin hyödynnettäväksi.

Tutkimuksen toteuttamista varten tarvitsemme koulultanne kontaktihenkilön, johon olemme yhteydessä käytännön järjestelyiden sekä aikataulujen suhteen. Annamme mielellämme lisätietoja tutkimuksesta ja vastaamme siihen liittyviin kysymyksiin.

Ystävällisin terveisin

Saija Kulha

Sari Huttunen

TUTKIMUSLUPA

Koulu: _____

Luokka: _____

saa

ei saa

osallistua tutkimukseen, josta saatuja tietoja käytetään yllä mainitulla tavalla.

Rehtorin allekirjoitus: _____

Koulun yhteyshenkilönä toimii: _____

Yhteyshenkilön sähköposti: _____

Yhteyshenkilön allekirjoitus: _____

Tutkimukseen osallistuminen

Hyvä yhdeksäsluokkalaisten huoltaja!

Toteutamme Pro Gradu -tutkielmaa osana Tampereen yliopiston luokanopettajan opintoja. Tutkielmamme tavoitteena on selvittää yhdeksäsluokkalaisten nuorten luontosuhteen vahvuutta ja sen yhteyttä onnellisuuteen. Toivomme, että huollettavanne voi osallistua tutkimukseemme. Pyydämme teitä tutustumaan tähän lomakkeeseen ja täyttämään alla olevat kohdat, mikäli huollettavanne ei saa osallistua.

Tutkimus toteutetaan kahdessa osassa syksyn 2019 aikana. Molemmat osat kestävät enintään yhden oppitunnin verran. Ensimmäisessä vaiheessa oppilaat vastaavat luontosuhteen vahvuutta mittaavaan sähköiseen kyselylomakkeeseen. Toisessa vaiheessa oppilaat tuottavat onnellisuuteen liittyvän kirjoitelman. Oppilaan on mahdollista kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Oppilaiden nimi- ja koulutiedot tulevat ainoastaan meidän tutkijoiden käyttöön, eikä niitä julkaista tutkimuksessa. Kirjoitelmista mahdollisesti esiin nousevat oppilaan tai koulun tunnistamiseen liittyvät tiedot muutetaan tunnistamattomaan muotoon, joten oppilasta tai koulua on mahdotonta tunnistaa tutkimusraportista.

Tutkimuksen tulokset julkaistaan Tampereen yliopiston sähköisessä järjestelmässä, jossa opinnäytetyöt ovat vapaasti luettavissa. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen sen aikana kerätty aineisto tallennetaan tunnistettomassa muodossa Yhteiskuntatieteelliseen tietoaarkistoon muissa opinnäytetyöissä ja tutkimuksissa myöhemmin hyödynnettäväksi. Annamme mielellämme lisätietoja ja vastaamme mahdollisiin kysymyksiin.

Yhteistyöterveisin:

Sari Huttunen, sari.huttunen@tuni.fi

Saija Kulha, saija.kulha@tuni.fi

Täyttäkää alla olevat kohdat ainoastaan, mikäli huollettavanne ei saa osallistua tutkimukseen. Muutoin voitte sulkea lomakkeen lähettämättä sitä.

Oppilas

ei saa osallistua tutkimukseen

Tietojen lähetys

Tallenna