

Elämäntyytyväisyys 10–29-vuotiailla suomalaisilla elämän eri osa-alueiden ja liikunnan näkökulmasta

Luokanopettajan tutkinto-ohjelman
pro gradu -tutkielma

Laatija:
Nina Litja

17.2.2023
Turku

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Luokanopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijä: Nina Litja

Otsikko: Elämäntyytyväisyys 10–29-vuotiailla suomalaisilla elämän eri osa-alueiden ja liikunnan näkökulmasta

Ohjaaja: Liikuntakasvatuksen professori Pasi Koski

Sivumäärä: 53 sivua + liitteet 7 sivua

Päivämäärä: 17.2.2023

Tässä tutkimuksessa selvitettiin elämän eri osa-alueiden yhteyttä elämäntyytyväisyyteen iän ja sukupuolen näkökulmasta. Tutkimuksessa käytettiin valmista aineistoa, joka oli kerätty Lasten ja Nuorten vapaa-aika 2016 -tutkimuksen yhteydessä. Haastateltavat (n = 1045) olivat 10–29-vuotiaita suomalaisia. Elämän eri osa-alueiden ja elämäntyytyväisyyden yhteyttä selvitettiin ensin siitä näkökulmasta, miten tyytyväisyys ihmissuhteisiin, vapaa-aikaan, terveyteen, fyysiseen kuntoon, ulkonäköön ja talouteen on yhteydessä elämäntyytyväisyyteen eri ikäisillä ja eri sukupuolta olevilla. Tämän lisäksi selvitettiin liikunnan harrastamisen, sen useuden ja liikkumisen eri tapojen yhteyttä elämäntyytyväisyyteen ja yhteyksien eroja eri ikäisten ja sukupuolten välillä. Tutkimusaineisto analysoitiin määrällisesti SPSS-ohjelmalla.

Tutkitut elämän eri osa-alueet korreloivat kohtalaisesti elämäntyytyväisyyden kanssa fyysistä kuntoa lukuun ottamatta. Tyytyväisyys elämän eri osa-alueilla ja sen yhteys elämäntyytyväisyyteen vaihteli eri ikäisten ja eri sukupuolta olevien välillä. Nuorin ikäryhmä (10–14-vuotiaat) oli pääsääntöisesti tyytyväisempi elämäänsä ja sen eri osa-alueisiin. Heillä myös eri osa-alueet korreloivat keskenään voimakkaammin vanhempiin ikäryhmiin verrattuna. Naisilla korrelaatiot osa-alueiden ja elämäntyytyväisyyden välillä olivat terveyden osa-alueita lukuun ottamatta miehiä voimakkaampia. Sukupuolia verratessa ikäryhmittäin havaittiin, että naisilla korrelaatiot elämäntyytyväisyyden ja talouden ja terveyden välillä ovat voimakkaimmillaan 15–19-vuotiailla ja heikoimmillaan 25–29-vuotiailla, kun taas miehillä yhteys on käänteinen naisiin verrattuna. Sukupuolten ja ikäryhmien väliset erot osa-alueiden ja elämäntyytyväisyyden korrelaatioissa eivät ole suuria, mutta säännönmukaisuutta oli osittain havaittavissa.

Se, että ylipäätään harrasti liikuntaa, oli yhteydessä keskimääräistä korkeampaan elämäntyytyväisyyteen erityisesti miehillä, kun taas naisilla liikunnan sosiaaliset aspektit korostuivat hieman miehiä enemmän. Myös liikunnan harrastamisen useudella oli merkitystä. Noin kolme kertaa viikossa tai useammin liikkuvat olivat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä kuin harvemmin liikuntaa harrastavat. Omatoimisesti ja pääosin yksin liikuntaa harrastavat olivat keskimäärin tyytymättömämpiä elämäänsä kuin muiden kanssa tai ohjatusti liikkuvat. Tämän lisäksi urheiluseuraharrastaminen ja urheiluseurassa liikkumisen useus oli yhteydessä keskimääräistä korkeampaan elämäntyytyväisyyteen.

Elämäntyytyväisyyteen on yhteydessä monia erilaisia osa-alueita. Tämä tutkimus antaa viitteitä siitä, että osa-alueiden yhteydessä elämäntyytyväisyyteen on eroja eri ikäisten ja eri sukupuolten välillä. Jatkotutkimuksena voisi selvittää pitkittäistutkimuksena tarkemmin elämäntyytyväisyyden kannalta merkityksellisiä asioita ja miten ihmiset kokevat elämäntilanteiden muuttumisen vaikuttavan arvioon elämäntyytyväisyydestä.

Avainsanat: elämäntyytyväisyys, liikunta, nuoret, nuoret aikuiset

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Elämäntyytyväisyys	7
2.1	Elämäntyytyväisyyden määritelmä	7
2.2	Elämäntyytyväisyyden osa-alueet	9
2.3	Elämäntyytyväisyys ja liikunta	13
2.3.1	Liikunnan määritelmä	13
2.3.2	Liikunta ja elämäntyytyväisyys	14
2.4	län ja sukupuolen yhteys elämäntyytyväisyyteen	16
2.5	Elämäntyytyväisyyden taustatekijät	19
3	Tutkimuskysymykset	22
4	Tutkimusaineisto ja -menetelmä	23
4.1	Aineistonkeruu ja tutkittavat	23
4.2	Aineiston analysointi	24
5	Tulokset	26
5.1	Elämäntyytyväisyys ja tyytyväisyys elämän eri osa-alueilla	26
5.2	Elämäntyytyväisyys ja liikunta	31
6	Pohdinta	38
6.1	Elämäntyytyväisyys ja elämän eri osa-alueet	38
6.2	Elämäntyytyväisyys ja liikunta	42
6.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	46
6.4	Tulosten hyödyntämismahdollisuudet ja jatkotutkimusehdotukset	48
	Lähteet	50
	Liitteet	58

1 Johdanto

YK:n vuoden 2021 onnellisuusraportin mukaan Suomi oli maailman onnellisin maa. Suomalaiset antoivat elämälleen kokonaisuudessaan keskimäärin arvion 7,9 asteikolla 0–10, (Helliwell, Huang, Wang & Norton 2021, 16–18). Lasten onnellisuustutkimuksessa 8-, 10-, ja 12-vuotiailla Suomen sijoitus vaihteli välillä 14–16 (Rees, Savahl, Lee & Casas 2020, 27). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2021 perusopetuksen neljäs- ja viidesluokkalaisista suurin osa oli tyytyväisiä elämäänsä. Kuitenkin noin 15 prosenttia lapsista ei ollut tyytyväisiä elämäänsä. Elämäntyytyväisyys oli laskenut vuodesta 2019 noin viidellä prosenttiyksiköllä. Tytöt olivat poikia tyytymättömpiä elämäänsä ja erot sukupuolten välillä kasvoivat vuodesta 2019 vuoteen 2021. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Elämäntyytyväisyyden laskua osaltaan saattaa selittää myös keväällä 2020 alkanut koronapandemia.

Mitattu elämäntyytyväisyys perustuu aina ihmisen subjektiiviseen kokemukseen (Kahneman & Krueger 2006, 6). Elämäntyytyväisyyden arviointi rakentuu monista asioista, esimerkiksi tyytyväisyydestä elämän eri osa-alueilla (Pavot & Diener 2008, 148). Lisäksi esimerkiksi säännöllisellä liikunnan harrastamisella on havaittu olevan positiivinen vaikutus elämäntyytyväisyyteen, itsetuntoon ja koettuun terveyteen (Rodrigues ym. 2021, 12). Ihmisen elämäntilanne on yhteydessä siihen, mitä asioita hän pitää elämässään tärkeinä (Martikainen 2009, 734) ja elämäntyytyväisyyteen yhteydessä olevissa osa-alueissa myös tapahtuu muutoksia elämänmuutosten myötä (Rojas 2006, 491).

Viikoittaisen liikkumissuosituksen saavuttaminen vähenee iän myötä. Kun 7–11-vuotiaista vielä lähes puolet saavutti 60 minuutin liikkumissuosituksen päivittäin, 13-vuotiaista sen saavutti joka kolmas ja 15-vuotiaista joka viides. (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2019, 18). Lasku vain jatkuu lukiolaisilla, sillä 16–17-vuotiaista 14 prosenttia saavuttaa viikoittaisen liikkumissuosituksen ja 18–20-vuotiaista sen saavuttaa vain yksi kymmenestä (Kokko, Martin, Hämylä, Ng, Vilberg & Suomi 2021, 16). Nuoremmat lapset liikkuvat enemmän kevyesti, reippaasti ja rasittavasti kuin vanhemmat lapset ja nuoret, minkä lisäksi paikallaanolo lisääntyy merkittävästi vanhemmissa ikäluokissa. (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2019, 30–31.)

Alakouluikäisistä lähes kolmekymmenvuotiaaksi elämä muuttuu monin tavoin, muun muassa koulun nivelvaiheissa, mahdollisten opintojen myötä, työelämään siirtyessä tai perhettä perustaessa. Kyseisellä aikavälillä myös elämäntyytyväisyydessä tapahtuu muutoksia (Baird,

Lucas & Donnellan 2010, 189; Goldbeck ym. 2007, 975). Lisäksi liikunnan harrastamisen tavoissa saattaa tapahtua muutoksia. Esimerkiksi vuoden 2020 LIITU-tutkimuksen mukaan urheiluseuraharrastaminen lopetetaan keskimäärin 14-vuotiaana (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2021, 43).

Tässä tutkimuksessa käsitellään lasten ja nuorten sekä nuorten aikuisten elämäntyytyväisyyteen yhteydessä olevia osa-alueita. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten elämän eri osa-alueet ovat yhteydessä elämäntyytyväisyyteen 10–29-vuotiailla suomalaisilla. Elämässä on monia eri osa-alueita, mutta tässä tutkimuksessa keskitytään siihen, miten tyytyväisyys ihmissuhteisiin, vapaa-aikaan, terveyteen, fyysiseen kuntoon, ulkonäköön ja talouteen on yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Lisäksi tutkimuksessa syvennytään siihen, millainen yhteys liikunnalla ja liikkumisen eri tavoilla ja elämäntyytyväisyydellä on. Näitä yhteyksiä tarkastellaan iän ja sukupuolen alaryhmissä mahdollisten erojen ja muutosten selvittämiseksi, sillä sukupuolen ja elämäntilanteen on aiemmin todettu olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyden kannalta merkityksellisinä pidettyihin osa-alueisiin (Martikainen 2009, 734). Tutkimuksessa käytetään valmiina aineistona Lasten ja Nuorten vapaa-aika 2016 -tutkimuksen aineistoa soveltuvien osien (Nuorisosiain neuvottelukunta (jatkossa Nuora) & Nuorisotutkimusseura 2016).

2 Elämäntyytyväisyys

Elämäntyytyväisyyden voi ajatella koostuvan tyytyväisyydestä elämän eri osa-alueilla (Pavot & Diener 2008, 148), mutta kaikkiin osa-alueisiin ei tarvitse olla tyytyväinen ollakseen tyytyväinen elämäänsä (Rojas 2006, 491). Elämäntyytyväisyyteen on yhteydessä myös monet taustamuuttajat, kuten yhteiskunnalliset olosuhteet (Steckermeier 2020, 713), persoonallisuustekijät (Suldo, Minch & Hearon 2014, 976) ja sosioekonomiset ominaisuudet (Ramia 2021, 185). Tässä osiossa määritellään elämäntyytyväisyyttä käsitteenä ja käsitellään elämäntyytyväisyyteen yhteydessä olevia osa-alueita. Lisäksi syvennytään liikunnan ja liikkumisen eri tapojen ja elämäntyytyväisyyden yhteyteen. Iän ja sukupuolen yhteyttä elämäntyytyväisyyteen käsitellään omassa alaluvussaan ja lopuksi avataan muita taustatekijöitä, jotka ovat yhteydessä elämäntyytyväisyyteen.

2.1 Elämäntyytyväisyyden määritelmä

Onnellisuus, tyytyväisyys elämään ja subjektiivinen hyvinvointi ovat toisiinsa rinnastettavissa olevia käsitteitä. Yleisen onnellisuuden voi määritellä sen kautta, miten paljon yksilö pitää omasta elämästään kokonaisuutena. Tyytyväisyys elämään viittaa yleensä yleiseen onnellisuuteen, mutta se voi viitata myös onnellisuuden kognitiiviseen ulottuvuuteen, jolloin elämäntyytyväisyyden synonyymi on tyytyväisyys. Subjektiivista hyvinvointia käytetään usein laajemmissa merkityksissä viitaten esimerkiksi henkiseen toimintakykyyn. (Veethoven 2012, 5–6.)

Onnellisuus on pohjimmiltaan yksityistä, subjektiivista ja henkilökohtaista, mikä tekee siitä haastavan mitattavan (Weimann, Knabe & Schöb 2015, 151). Tyytyväisyys elämään ei ole henkilökohtainen fakta, kuten esimerkiksi ikä, eikä suoraan todennettavissa oleva kokemus. Tyytyväisyyttä elämään arvioidaan usein sillä hetkellä, kun sitä kysytään, perustuen retrospektiiviseen arviointiin. Arvioon saattaa vaikuttaa ihmisen muisti ja mieliala sekä konteksti, jossa onnellisuutta kysytään. (Kahneman & Krueger 2006, 6.) Tutkimushetken kontekstilla ja lyhytaikaisilla mielialan vaihteluilla ei kuitenkaan ole havaittu olevan suurta vaikutusta ihmisen arvioon omasta onnellisuudestaan. Pidempikestoiset ja laajemmat muutokset ihmisen elämäntilanteessa, kuten esimerkiksi pitkäaikaistyöttömyys, vaikuttavat ihmisen arviointiprosessiin elämäntyytyväisyydestään selkeämmin ja muutokset myös kestävät pidempään. (Pavot & Diener 2008, 148.)

Dienerin, Emmonsin, Larsenin ja Griffinin (1985, 71–72) kehittämä elämäntyytyväisyysasteikko (Satisfaction With Life Scale, SWLS) koostuu viidestä väitteestä, jotka keskittyvät ihmisen kokonaisvaltaiseen onnellisuuteen:

1. Elämäni on monin tavoin lähellä omaa ihannettani.
2. Olosuhteet elämässäni ovat erinomaiset.
3. Olen tyytyväinen elämääni.
4. Olen tähän mennessä saavuttanut itselleni tärkeät asiat elämässäni.
5. Jos voisin elää elämäni uudestaan, en muuttaisi lähes mitään.

Asteikkoa on käytetty eri tutkimuksissa ja sen on todettu olevan luotettava mittari, kun tutkitaan ihmisten tyytyväisyyttä omaan elämäänsä (Pavot & Diener 2008, 148). Dienerin ym. kehittämä elämäntyytyväisyysasteikko on dominoinut elämäntyytyväisyyden mittausta sen kehittämisen jälkeen, mutta muitakin elämäntyytyväisyysasteikkoja on kehitetty, kuten Riverside Life Satisfaction Scale. Se pyrkii huomioimaan myös elämäntyytyväisyyteen yhteydessä olevia epäsuoria indikaattoreita, kuten esimerkiksi ihmisen toive muuttaa omaa elämäänsä. (Margolis, Schwitzgebel, Ozer & Lyubomirsky 2019, 621.)

Tyytyväisyyttä elämään arvioidaan usein käyttämällä vain yhtä muuttujaa. Useamman muuttujan käyttämisen elämäntyytyväisyyden selvittämiseksi keskimäärin parantaa luotettavuutta, mutta myös vain yhden muuttujan käyttäminen saattaa olla huomattavasti luultua luotettavampaa. (Lucasin ja Donnellan 2012, 328–330.) Myös tässä tutkimuksessa elämäntyytyväisyyttä on selvitetty yhdellä kysymyksellä pyytämällä vastaajia arvioimaan tyytyväisyyttä elämäänsä kokonaisuudessaan kouluarvosanalla 4–10, minkä lisäksi on selvitetty tyytyväisyyttä elämän eri osa-alueisiin samalla asteikolla. Vastaajat ovat olleet nuoria, jolloin voidaan ajatella, että esimerkiksi elämäntyytyväisyysasteikon (SWLS) kysymykset elämässään tärkeiden asioiden saavuttamisesta ja elämän elämisestä uudestaan eivät antaisi ainakaan nuorimpien osalta lisäarvoa elämäntyytyväisyyden arviointiin.

Suomalaiset 10–29-vuotiaat ovat yleisesti ottaen hyvin tyytyväisiä elämäänsä antaen elämäntyytyväisyydelleen keskimäärin arvosana 8,7 kouluarvosana-asteikolla 4–10. (Merikivi, Myllyniemi, Salasuo 2016, 112). Seuraavassa luvussa avataan elämäntyytyväisyyteen mahdollisesti yhteydessä olevia elämän eri osa-alueita. Elämäänsä voi olla tyytyväinen, vaikka tyytyväisyys ei näkyisikään kaikilla elämän osa-alueilla. Kun tyytyväisyys on korkealla ihmiselle tärkeillä elämän osa-alueilla, voi elämäntyytyväisyys olla korkea huolimatta siitä, että joihinkin osa-alueisiin olisi hyvin tyytymätön. (Rojas 2006, 491.)

2.2 Elämäntyytyväisyyden osa-alueet

Elämäntyytyväisyyden voidaan ajatella koostuvan ihmisen persoonallisuustekijöistä sekä tyytyväisyydestä elämän eri osa-alueilla. Elämäntyytyväisyyteen yhteydessä olevat osa-alueet voivat muuttua ajan myötä ja esimerkiksi kulttuuriset ja yksilölliset tekijät saattavat vaikuttaa eri osa-alueiden ja elämäntyytyväisyyden yhteyksiin. (Pavot & Diener 2008, 148.) Tässä luvussa avataan elämän eri osa-alueiden yhteyttä elämäntyytyväisyyteen pohjautuen Lasten ja nuorten vapaa-aika 2016 -tutkimuksen aineistoon (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016), jota hyödynnetään tässä tutkimuksessa. Tutkimuksessa selvitettiin yleisen elämäntyytyväisyyden lisäksi tyytyväisyyttä vapaa-aikaan, ihmissuhteisiin, terveyteen, fyysiseen kuntoon, ulkonäköön, taloudelliseen tilanteeseen sekä tyytyväisyyttä vapaa-aikaan median parissa. Median parissa vietetty vapaa-ajan tyytyväisyys päädyttiin jättämään tämän tutkimuksen ulkopuolelle, sillä vapaa-ajan tyytyväisyyden ja elämäntyytyväisyyden yhteyttä haluttiin tutkia yleisemmällä tasolla ja haastattelututkimuksen pohjalta tehty aiempi julkaisu Media hanskassa (Merikivi, Myllyniemi, Salasuo 2016) keskittyi median näkökulmiin.

Vapaa-ajan tyytyväisyys ja elämäntyytyväisyys ovat selkeästi positiivisesti yhteydessä etenkin länsimaisessa kulttuurissa. Vapaa-ajan kasvavaa merkitystä saattaa selittää vapaa-ajan autonomisuus. Muut elämän osa-alueet, kuten työ ja perhe-elämä ovat enemmän säänneltyjä ihmisen ulkopuolelta, kun taas vapaa-aikaa koskeviin asioihin pääsee usein itse vaikuttamaan. (Lachmann ym. 2018, 17.) Vaikka autonomia on tärkeä asia nuorelle, niin vanhempien valvonta vaikuttaa vähentävän tylsyyttä vapaa-ajalla. Vapaa-ajalla koettu tylsyyys taas on yhteydessä vähäisempään elämäntyytyväisyyteen. Tytöt ja nuoremmat kokevat keskimäärin yleisemmin tylsyyttä vapaa-ajallaan verrattuna poikiin ja vanhempiin nuoriin. (Spruyt, Vandenbossche, Keppens, Siongers & Van Droogenbroeck 2016, 237–238.) Liian vähäinen vapaa-aika on negatiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen esimerkiksi sitä kautta, että terveellisen elämän ylläpidolle esimerkiksi riittävän levon ja liikunnan kautta ei jää tarpeeksi aikaa (Masuda, Williams & Tallis 2020, 2963).

Vapaa-ajan aktiviteetteihin osallistuminen on tärkeä osa-alue nuorten positiivisen psyykkisen kehityksen näkökulmasta (Leveresen, Danielsen, Birkeland & Samdal 2012, 1588).

Psykologisten perustarpeiden täytyminen vapaa-ajan aktiviteeteissa on yhteydessä korkeampaan elämäntyytyväisyyteen. Erityisesti tyytyväisyys kompetenssiin ja yhteenkuuluvuuteen ovat yhteydessä niin tyttöjen kuin poikienkin yleiseen tyytyväisyyteen omaan elämäänsä. (Leveresen ym. 2012, 1569.) Sosiaalinen pääoma on selkeimmin

yhteydessä vähempään tylsyyteen vapaa-ajalla ja sitä kautta korkeampaan elämäntyytyväisyyteen, minkä lisäksi suuri sosiaalinen verkosto vähentää materiaalistien ja kulttuuristen resurssien merkitystä vapaa-ajalla koettuun tylsyyteen. (Spruyt ym. 2016, 237–238.)

Sosiaalisten suhteiden on todettu olevan vahvasti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen (Ateca-Amestoy, Cortés Aguilar & Moro-Egido 2013, 544; Lamu & Olsen 2016, 182). Ystävien näkemisen useus sekä ystävyysuhteiden laatu ovat yhteydessä yleiseen elämäntyytyväisyyteen. Elämäänsä tyytyväisillä ihmisillä on usein myös vahvempia ja intiimimpiä ihmissuhteita elämäänsä tyytymättömiin verrattuna. (Amati, Meggiolaro, Rivellini & Zaccarin 2018, 14.) Tyytyväisimpiä ihmiset ovat elämäänsä, kun he ovat tyytyväisiä niin intiimeihin suhteisiin, ystävyys- kuin perhesuhteisiin. Kuitenkin tyytymättömyyden jollain ihmissuhteiden osa-alueella on havaittu tasapainottuvan tyytyväisyydellä toisissa ihmissuhteissa. Esimerkiksi tyytymättömyys intiimiin suhteeseen oli negatiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen, mutta samalla tyytyväisyys ystävyysuhteisiin lievensi negatiivista vaikutusta. (Kaufman, Rodriguez, Walsh, Shafranske & Harrell 2022, 11.)

Sosiaalisen kanssakäymisen määrällä on toisaalta todettu epälineaarinen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Hyvinvointi lisääntyy sosiaalisen kanssakäymisen määrän kasvaessa matalasta keskitasoiseksi, mutta suuremmilla määrillä yhteys hyvinvointiin tasaantuu. (Ren, Stavrova & Loh 2021, 14.) Elämäntyytyväisyyden havaittiin parantuvan niillä, joilla oli aktiivinen sosiaalinen strategia oman elämäntyytyväisyytensä parantamiseksi. Tavoite saattoi olla esimerkiksi perheen ja ystävien näkeminen useammin. Sosiaalisesti aktiivisen strategian valinneilla sosiaalinen kanssakäyminen lisääntyi ja elämäntyytyväisyys kasvoi mittauskertojen välissä yhdessä vuodessa. (Rohner, Richter, Brümmer, Wagner & Schmulke 2018, 1294.) Ihmisen sosiaalisen kanssakäymisen tarpeen osoittaa myös se, että yksinäisyys ja kuulumattomuuden tunne vähentävät elämäntyytyväisyyttä (Mellor, Stokes, Firth, Hayashi & Cummins 2008, 216).

Terveydellä on merkittävä yhteys ihmisen elämäntyytyväisyyteen. Pitkäaikaissairaat ja ihmiset, joilla on kehitysvamma, ovat terveisiin verrattuna selkeästi tyytymättömiä elämäänsä ja sen eri osa-alueisiin, erityisesti taloudelliseen tilanteeseen, terveyteen ja työllisyysmahdollisuuksiin. (Ramia 2021, 188.) Esimerkiksi masennusoireilla ja elämäntyytyväisyydellä on selkeä negatiivinen yhteys. Samassa tutkimuksessa havaittiin

koulustressin olevan yhteydessä masennusoireisiin ja matalampaan elämäntyytyväisyyteen. (Mosknes, Løhr, Lillefjell, Byrn & Haugan 2016, 355.)

Terveys on tärkeämpi elämän osa-alue niille, joiden subjektiivinen hyvinvointi on matala, verrattuna korkeampaa subjektiivista hyvinvointia kokeviin (Lamu & Olsen 2016, 181). Esimerkiksi 40–56-vuotiailla terveyden äkillisen heikentymisen esimerkiksi vakavan taudin tai loukkaantumisen seurauksena oli voimakkaammin yhteydessä subjektiivisen terveyden laskuun verrattuna 57–85-vuotiaisiin. Tämä yhteys oli havaittavissa myös elämäntyytyväisyyden osalta iän ja terveyden äkillisen heikentymisen yhteisvaikutuksena, mutta pelkällä ikä ei ollut yhteyttä elämäntyytyväisyyteen. (Wurm, Tomasik & Tesch-Römer 2008, 123.)

Fyysisen kunnan ja elämäntyytyväisyyden yhteyttä ovat tutkineet esimerkiksi Busing ja West (2016, 3) testaamalla yliopisto-opiskelijoiden aerobista kuntoa, kehonkoostumusta, liikkuvuutta ja lihaskestävyyttä sekä arvioimalla niiden yhteyttä tutkittujen elämäntyytyväisyyteen. Millään kyseisistä mitatuista osa-alueista ei havaittu olevan tilastollisesti merkitsevää yhteyttä elämäntyytyväisyyteen, eli parempi fyysinen kunto ei ollut yhteydessä korkeampaan elämäntyytyväisyyteen. Naisten ja miesten välillä oli eroja fyysisissä ominaisuuksissa, mutta ei ominaisuuksien ja elämäntyytyväisyyden yhteyksissä. (Busing & West 2016, 3.) Kuitenkin laajemmassa tutkimuksessa 12–16-vuotiailla nuorilla mitattu aerobinen kunto, alavartalon lihaskunto sekä motorinen kunto olivat positiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen (Grao-Gruces, Fernández-Martínez & Nuviala 2014, 2169).

Itsearvioidulla fyysisellä kunnolla ja elämäntyytyväisyydellä oli positiivinen yhteys elämäntyytyväisyyteen niin tytöillä kuin pojillakin. Lisäksi yleisen fyysisen kunnan osa-alueista itse raportoitu aerobinen kunto oli positiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen, mutta itse arvioidulla lihaskunnolla, nopeudella/ketteryydellä ja liikkuvuudella ei ollut yhteyttä elämäntyytyväisyyteen. (Marques, Mota, Gaspar & Gaspar de Matos 2017, 10).

Kehonkuvan, kehon pystyvyyden kokemuksen ja oman kehon arvostuksen on todettu korreloivan vahvasti niin miesten kuin naistenkin elämäntyytyväisyyteen. Miehet olivat kuitenkin lähtökohtaisesti naisia tyytyväisempiä omaan kehonkuvaansa. (Holmqvist Gattario, Frisén, Teall & Piran 2020, 7–8.) Samansuuntaisia tuloksia raportoitiin myös Frederickin, Sandhun, Morsen ja Swamin (2016, 196–197) tutkimuksessa, jossa tyytyväisyys omaan kehonkuvaan ja painoon oli yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ja itsetuntoon sukupuolesta

riippumatta. Tutkimuksessa mukana olleet miehet olivat kuitenkin huomattavasti naisia tyytyväisempiä painoonsa.

Ristiriidat mitatun painoindeksin ja koetun painon välillä sekä yli- ja alipaino ovat yhteydessä matalampaan elämäntyytyväisyyteen niin miehillä kuin naisillakin (Herman, Hopman & Rosenberg 2013, 2074). Naisilla kehon tarkkailun kautta mitattu itsen objektivoinnin on havaittu olevan yhteydessä kehohäpeään ja itsetuntoon sekä niiden kautta myös elämäntyytyväisyyteen. Kehon painoindeksillä ei kuitenkaan löytynyt yhteyttä itsen objektivointiin eli kehon koolla ei ollut merkitystä kehon tarkkailuun (Mercurio & Landry 2008, 462–463.) Naisilla sen, kuinka hyvän näköiseksi he arvioivat itsensä, huomattiin olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Yhteys oli riippumaton iästä. Niin nuorilla kuin vanhoillakin naisilla kokemus omasta ulkonäöstä oli yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. (Skalacka & Pajestka 2021, 688.)

Tulotaso on yhteydessä elämäntyytyväisyyteen suhteellisen tulotason kautta, eli ihmiset ovat tyytyväisempiä elämäänsä, kun kokevat taloudellisen tilanteensa muita paremmaksi. Tulotason havaittiin kuitenkin olevan selkeästi epäsuorasti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen, sillä se oli yhteydessä tyytyväisyyteen elämän eri osa-alueilla. (Bouyce, Brown & Moore 2010, 474.) Esimerkiksi vapaa-ajan, tulojen ja elämäntyytyväisyyden välillä on havaittu yhteys. Tietyn tulorajan ylittäneillä tulojen lisääntymisen ei näytä enää selvästi nostavan elämäntyytyväisyyttä, mutta suurempi määrä vapaa-aikaa oli tällä ryhmällä yhteydessä korkeampaan elämäntyytyväisyyteen. (Masuda, Williams & Tallis 2020, 2963.)

Suhteellisen tulotason vaikutusta ihmisen elämäntyytyväisyyteen tukee myös tutkimus, jossa ihmisen suhteellisen varallisuuden havaittiin olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen voimakkaammin niiden kohdalla, joiden varallisuus oli vertaisryhmän keskiarvoa matalampi (Ateca-Amestoy, Cortés Aguilar & Moro-Egido 2013, 543). Tulotason yhteys elämäntyytyväisyyteen näkyy myös yleisemmällä tasolla, sillä elämäntyytyväisyys on yleisesti korkeampi rikkaammissa maissa, mutta bruttokansantuotteen kasvu ei lisää elämäntyytyväisyyttä jo valmiiksi rikkaissa ja kehittyneissä maissa. Kehitysmaissa kuitenkin ekonomisen kasvu on vahvasti yhteydessä parempaan elämäntyytyväisyyteen. (Micucka, Sarracino & Dubrow 2017, 455.)

2.3 Elämäntyytyväisyys ja liikunta

2.3.1 Liikunnan määritelmä

Liikunnan yksi määritelmä on tiettyjen syiden tai vaikutusten takia yleensä harrastuksena toteutettu fyysinen aktiivisuus. (Käypä hoito -työryhmä Liikunta 2015) Liikunta ei terminä välttämättä kata kaikkea liikkumista, sillä termissä on sisäänrakennettu ajatus jonkin liikuntalajin harjoittamisesta tai liikuntaharrastuksesta (Tiihonen 2015, 5). Liikuntakäsityksiä tutkittaessa 6.- ja 9.-luokkalaiset käsittivät liikunnan useimmin erilaisiksi urheilulajeiksi ja harjoitteluksi, kuten palloilulajeiksi tai lenkkeilyksi. Liikunnan konteksteista kuitenkin nousi esiin liikunta harrastuksena, omatoimiliikunta, hyöty- ja arkiliikunta sekä koululiikunta. (Matarma 2012, 22–24.)

Tässä tutkimuksessa on käytetty kaikesta liikkumisesta pääsääntöisesti termiä liikunta, mutta termit fyysinen aktiivisuus ja urheilu esiintyvät yksittäisissä haastattelukysymyksissä. Fyysisen aktiivisuuden voi pelkistetysti määritellä lihasten tahdonalaiseksi, yleensä liikkeeseen johtavaa ja energiankulutusta lisääväksi toiminnaksi (Käypä hoito -työryhmä Liikunta 2015). Urheilu taas yksinkertaisimmillaan eroaa liikunnasta siten, että urheiluun yleensä liittyy kilpaileminen ja liikuntaan ei. Rajaus ei kuitenkaan ole täysin toimiva. (Tiihonen 2015, 5.) Koska tutkimuksessa käytetyssä aineistossa on käytetty lähes poikkeuksetta pelkästään termiä liikunta kattoterminä kaikelle liikkumiselle, ei tässä mennä rajanvedossa termien välillä tämän syvemmälle.

UKK-instituutin terveystieteiden suositus päivitettiin vuonna 2019 18–64-vuotiaiden liikkumisen suositukseksi. Suurin ero aiempaan on siinä, että kevyen liikuskelun merkitystä korostetaan ja vaatimus kymmenen minuutin yhtäjaksoisesta liikunnasta on poistettu. Etenkin vähän liikkuvat voivat jo muutaman minuutin liikuskelujaksoilla saavuttaa terveyshyötyjä. (Suni ym. 2019, 13.) Tässä tutkimuksessa hyödynnetyssä aineistossa haastateltaville kerrottiin liikunnalla tarkoitettavan kaikkea liikkumista ja liikuntaa, ei pelkästään harrastettuja urheilulajeja. Liikunnan harrastamista selvitettiin kysymyksellä ”harrastatko nykyisin jotain, aivan mitä tahansa liikuntaa?”, mutta toisaalta liikuntaa harrastavilta kysyttiin jatkokysymyksenä, kuinka usein he harrastavat liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan ainakin hieman hengästyen ja hikoillen (Nuora & Nuorisotutkimusseura 2016, 129).

Liikuntaa voi harrastaa eri tavoin. Esimerkiksi tässä tutkimuksessa hyödynnetyssä aineistossa kartoitettiin ihmisten liikkumista yksin ja yhdessä, omatoimisesti ja ohjatusti sekä arki- /

hyötyliikunnan ja liikunnan harrastamisen näkökulmia. Haastatteluissa annettiin esimerkkinä arki- ja hyötyliikunnasta marjastus, sienestys, välimatkojen kulkeminen pyörällä tai kävellen, pihatyöt ja niin edelleen ja erikseen harrastetusta urheilusta tai liikunnasta tietyn lajin harjoittelu, kuntosalilla käyminen ja kilpaurheilu. Ohjatusta liikunnasta on käytetty esimerkkinä urheiluseurassa harjoittelua ja omatoimisen liikunnan esimerkkeinä kavereiden kanssa pelailua ja omin päin lenkkeilyä. (Nuora & Nuorisotutkimusseura 2016, 138–140)

2.3.2 Liikunta ja elämäntyytyväisyys

Elämäntyytyväisyyden ja liikunnan harrastamisen välillä todettiin positiivinen yhteys 23 tutkimuksen metatutkimuksessa (Zhang & Chen 2018, 1317). Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus on positiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ja toisaalta taas tyytyväisyys vapaa-aikaan on yhteydessä harrastetun liikunnan määrään (Mutz, Reimers & Demetriu 2020, 2167). Harrastetun liikunnan määrällä tiedetään olevan yhteys elämäntyytyväisyyteen (Barradas, Finz Barboza & Sarmiento 2019, 12). Mitä useammin liikuntaa harrastaa, sitä tyytyväisempiä ihmiset ovat keskimäärin elämäänsä. Yhteys ilmenee myös toiseen suuntaan, sillä tyytyväisyys elämään vaikuttaa positiivisesti harrastetun liikunnan määrään. (Frey & Gullo 2021, 452). Esimerkiksi turkkilaisten opiskelijoiden osalta liikunnallisesti hyvin aktiiviset arvioivat elämäntyytyväisyyttään muita korkeammalle. Matalinta elämäntyytyväisyyttä taas raportoivat sellaiset opiskelijat, jotka eivät olleet lainkaan fyysisesti aktiivisia. Samassa tutkimuksessa havaittiin ero myös eri oppilaitosten oppilaiden välillä, sillä urheilulukion oppilaat arvioivat elämäntyytyväisyyttään korkeammalle verrattuna muihin lukioihin. (Gül & Küçükbiş 2018, 135.)

Liikunnan määrän lisääminen ei välttämättä ole positiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Vapaa-ajan liikunnan määrän ja elämäntyytyväisyyden välillä onkin todettu myös epälineaarinen yhteys. Elämäntyytyväisyyden havaittiin kasvavan liikunnan määrän lisääntyessä noin kahteentoista viikkotuntiin asti, mutta suuremmilla tuntimäärillä tyytyväisyys elämään ja vapaa-aikaan kääntyi laskuun. (Mutz, Reimers & Demetriu 2020, 2166–2167.) Lisäksi Kocharin (2018, 140) opiskelijoilla teettämässä tutkimuksessa ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää eroa liikuntaa harrastavien opiskelijoiden elämäntyytyväisyydessä verrattuna liikuntaa harrastamattomiin, toisin kuin Gülin ja Küçükbişin (2018, 135) tutkimuksessa.

Liikunnan harrastamisen eri tavat saattavat olla yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Esimerkiksi enemmän organisoituun liikuntaan osallistuvat nuoret olivat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä vähemmän organisoituun liikuntaan osallistuviin verrattuna (Chmelík, Frömel, Groffik, Šafář & Mitáš 2021, 9.) Lisäksi monipuoliset liikuntamuodot, ulkoliikunta ja urheiluseuran toimintaan osallistuminen olivat positiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ja tyytyväisyyteen vapaa-aikaan. (Mutz, Reimers & Demetriu 2020, 2166–2167.)

Liikuntamuotojen lisäksi harrastetun liikunnan intensiteetillä on havaittu yhteys elämäntyytyväisyyteen. Esimerkiksi erityisesti työillä rasittavan liikunnan suosituksen täytyminen on yhteydessä korkeampaan elämäntyytyväisyyteen. (Chmelík, Frömel, Groffik, Šafář & Mitáš 2021, 9.) Tätä tukee myös Slapšinskaitén, Lukoševičiūtén ja Šmigelskasin (2020, 1362) tutkimus, mutta he toisaalta havaitsivat myös negatiivisen yhteyden työillä reippaan liikunnan ja elämäntyytyväisyyden välillä. Liikunnan harrastaminen ei siis välttämättä ole aina positiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Pojilla kuitenkin niin reipas kuin rasittavakin fyysinen aktiivisuus oli positiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. (Slapšinskaité, Lukoševičiūtė & Šmigelskas 2020, 1362.)

Koulupäivän aikana tapahtuvan omaehtoinen liikunta, esimerkiksi välituntiliikunta, oli positiivisesti yhteydessä nuorten tyytyväisyyteen omaan elämäänsä. Tämä kouluun liittyvä omaehtoinen liikunta saattaa vaikuttaa positiivisesti liikunnan sosiaalisen puolen kautta, kun oppilaat pääsevät vuorovaikuttamaan vapaammin ja parantamaan suhteita toisiinsa. (Wang, Li & Dou 2020, 7.) Liikuntaan liittyvän vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden yhteyttä elämäntyytyväisyyteen tukee myös havainto yhteisölliseen liikuntaohjelmaan osallistuneiden kohentuneesta psykologisesta hyvinvoinnista (Barradas, Finz Barboza & Sarmiento 2019, 12). Tutkimuksessa lasten ja nuorten vapaa-ajan aktiviteettien yhteydestä heidän sosiaaliseen pääomaansa havaittiin, että fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät harrastukset ovat yhteydessä korkeampaan sosiaaliseen pääomaan. Joka kolmas vastaajista oli saanut kavereita liikuntaharrastuksen kautta. (Koski 2016, 114.)

Toisaalta myös liikuntainterventiolla ilman sosiaalista aspektia on positiivisia yhteyksiä elämäntyytyväisyyteen. Tutkimuksessa, jossa kävelyintervention tavoitteena oli nostaa päivittäinen kävelymäärä 8000–10000 askeleeseen, lisääntyneellä liikunnalla havaittiin positiivinen vaikutus tutkittavien elämäntyytyväisyyteen. (Wang & Boros 2019, 290.) Liikunnan positiivinen yhteys korkeampaan elämäntyytyväisyyteen liittyy osaltaan siihen,

miten liikunta vaikuttaa koettuun stressiin. Stressin haitallinen vaikutus koettuun elämäntyytyväisyyteen vähenee ainakin joissain määrin, kun fyysistä aktiivisuutta on riittävästi. Kuitenkin tämä yhteys oli havaittavissa tutkituilla nuorilla vain, kun motivaatio fyysiseen aktiivisuuteen oli sisäistä. (Meyer, Grob & Gerber 2021, 7.)

Koska elämäntyytyväisyyteen vaikuttaa monet muuttujat, on fyysisen aktiivisuuden ja elämäntyytyväisyyden suoraa yhteyttä haastavaa osoittaa (Pavot & Diener 2008, 148). Toisaalta metatutkimuksessa on havaittu, että jo pienikin määrä fyysistä aktiivisuutta on positiivisesti yhteydessä onnellisuuteen. Tutkimuksessa kuitenkin todettiin, että vielä tarvitaan lisää tietoa optimaalisesta fyysisestä aktiivisuudesta ja sen vaikutusmekanismeista elämäntyytyväisyyden näkökulmasta. (Zhang & Chen 2018, 1320.)

Tässä tutkimuksessa pyrittiin selvittämään yleisesti liikunnan harrastamisen lisäksi eri liikkumisen tavoista muun muassa yksin ja porukassa liikkumisen, hyöty- ja harrasteliikunnan, liikuntaharrastuksen, ohjatun ja omatoimisen liikunnan sekä urheiluseurassa harrastamisen yhteyttä elämäntyytyväisyyteen. Tarkastelemalla liikunnan harrastamisen ja elämäntyytyväisyyden yhteyttä useammasta näkökulmasta pyrittiin saamaan laajempi kuva mahdollisista vaikuttavista tekijöistä.

2.4 Iän ja sukupuolen yhteys elämäntyytyväisyyteen

Tässä luvussa avataan iän ja sukupuolen mahdollisia yhteyksiä elämäntyytyväisyyteen ja eroja elämäntyytyväisyydessä eri ryhmien välillä. Nuorten yleisen elämäntyytyväisyyden ja terveyteen liittyvän elämäntyytyväisyyden on havaittu laskevan ikävuosien 11–16-välillä (Goldbeck, Schmitz, Besier, Herschbach & Henrich 2007, 975). Tämän jälkeen elämäntyytyväisyys vähenee tasaisesti 16-vuotiaasta noin 30-vuotiaaksi asti, minkä jälkeen elämäntyytyväisyys tasaantuu noin 60-vuotiaaksi asti. Tätä vanhemmilla elämäntyytyväisyys laskee jyrkästi iän lisääntyessä. (Baird, Lucas & Donnellan 2010, 189.)

Toisaalta pitkittäistutkimuksella on todettu myös epälineaarinen yhteys iän ja elämäntyytyväisyyden välillä 14-vuotiaasta 23-vuotiaaksi. Tyytyväisyys elämään lisääntyi 16-vuotiaaksi asti, minkä jälkeen elämäntyytyväisyys laski, kunnes 18-vuotiaana tyytyväisyys elämään lähti taas nousuun. Elämäntyytyväisyys laski jälleen ikävuosien 20–23 välillä. (Henkens, Kalmijn & de Valk 2022, 314.) Tämän lisäksi on havaittu, että 13–18-vuotiailla ikä ei olisi tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä elämäntyytyväisyyteen (Mosknes & Espnes

2013, 2925), minkä lisäksi elämäntyytyväisyyden säilyy suhteellisen muuttumattomana ikäryhmässä 30–97 (Hartung, Spormann, Moshagen ja Wilhelm 2021, 1243).

Ikä itsessään ei välttämättä selitä elämäntyytyväisyyden laskua ikääntyvillä. Esimerkiksi noin neljä vuotta ennen kuolemaa iästä riippumatta on havaittavissa selkeä lasku elämäntyytyväisyydessä. Ikä ei silloin ole varsinaisesti selittävä tekijä, vaan enemmänkin lähestyvään kuolemaan liittyvät prosessit ja vaikeudet. (Gerstorf ym. 2008, 1155.) Eri maita vertailtaessa havaittiin, että elämäntyytyväisyys laskee iän myötä joissain maissa, mikä saattaa liittyä enemmän esimerkiksi köyhyyteen kuin ikääntymiseen (Bartram 2021, 434).

Elämäntyytyväisyyteen yhteydessä olevat arvot muuttuvat ihmisen ikääntyessä. Esimerkiksi hedonismin ja perinteiden yhteys elämäntyytyväisyyteen voimistuu iän myötä. (Teerakapibal 2020, 187.) Lasten, nuorten ja aikuisten välillä havaittiin ero elämäntarkoituksen ja elämäntyytyväisyyden välillä. Lapsilla ja nuorilla identifioitu elämäntarkoitus ja elämän tarkoituksen etsiminen olivat molemmat positiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen, kun taas aikuisilla elämän tarkoituksen etsiminen oli negatiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. (Cotton Bronk, Hill, Lapsley, Talib & Finch 2009, 504.)

Sukupuolten välillä on eroja elämäntyytyväisyyden muutoksessa iän myötä. Esimerkiksi 14–23-vuotialla havaitussa epälineaarissa yhteydessä elämäntyytyväisyyden ja iän välillä oli eroja sukupuolten välillä. Tytöillä oli lähtökohtaisesti matalampi elämäntyytyväisyys ja 18-vuotiaaksi asti selkeämmät nousut ja laskut elämäntyytyväisyyden muutoksessa kuin pojilla. (Henkens, Kalmijn & de Valk 2022, 314.) Toisessa tutkimuksessa 10–19-vuotiaiden tyttöjen elämäntyytyväisyys laski iän myötä, mutta pojilla ei ollut havaittavissa tilastollisesti merkitsevää laskua. (Chui ja Wong 2015, 1046).

Tyttöjen ja poikien yleisen elämäntyytyväisyyden välillä ei havaittu eroa aiheesta tehdyssä metatutkimuksessa, jossa oli mukana 46 tutkimusta. Tutkimuksessa löydettiin kuitenkin mahdollisia selittäviä tekijöitä tyttöjen ja poikien elämäntyytyväisyyden eroissa eri tutkimuksissa, kuten maantieteellinen alue, populaation tyyppi, elämäntyytyväisyyden eri osa-alueet ja osallistujien keski-ikä. (Chen, Cai, He & Fan 2019, 2291–2292.) Kuitenkin esimerkiksi 13–18-vuotiaat pojat arvioivat elämäntyytyväisyyttään ja itsetuntoaan korkeammalle kuin tytöt (Mosknes & Espnes 2013, 2925). Toisessa tutkimuksessa taas 11–16-vuotiaat pojat arvioivat niin elämäntyytyväisyytensä ja erityisesti terveyteen liittyvän elämäntyytyväisyytensä tyttöjä korkeammalle (Goldbeck ym. 2007, 975).

Aikuisten naisten ja miesten ero elämäntyytyväisyydessä on mielenkiintoinen siitä näkökulmasta, että naiset ovat usein tyytyväisempiä elämäänsä kuin miehet, mutta he raportoivat myös olevansa useammin masentuneita kuin miehet (Becchetti & Gonzo 2021, 41). Suomalaisten 10–29-vuotiaiden naisten ja miesten välillä ei juurikaan ollut eroa elämäntyytyväisyydessä vuonna 2015 teetetystä kyselyssä. Naisten elämäntyytyväisyyden keskiarvo oli 8,8 ja miesten 8,7. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 112).

Elämäntyytyväisyyteen vaikuttavissa osa-alueissa on eroja tyttöjen ja poikien välillä. Molemmilla sukupuolilla itsetunto ja elämäntarkoitus olivat positiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen, mutta tyttöjen elämäntyytyväisyydessä korostuivat lisäksi sosiaaliset suhteet, kuten vanhempien parisuhde ja ystävien määrä. (Chui & Wong 2015, 1046) Parisuhteessa elävien elämäntyytyväisyyteen vaikuttaa myös perheen elättäjän rooli. On havaittu, että naisen ollessa tuloiltaan suuremmassa roolissa perheen elättäjänä mieheen verrattuna, molempien elämäntyytyväisyys on matalampi. (Salland 2018, 1439.)

Sukupuolten tasa-arvolla on yhteys lasten ja nuorten elämäntyytyväisyyteen Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa. Korkeampaa elämäntyytyväisyyttä sukupuolen osalta suhteellisen tasa-arvoisessa yhteiskunnassa selittää perheen sosiaalinen tuki, vertaistuki ja koulukonteksti. (de Looze, Hujits, Stevens, Torsheim & Vollebergh 2018, 1081) Toisaalta myös sukupuolirooleihin sitoutumisen on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen espanjalaisilla aikuisilla. Kuitenkin feminiinisyys oli naisilla positiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen vain niillä, joilla oli korkea sosiaalinen tuki. Maskuliinisuus taas oli yhteydessä elämäntyytyväisyyteen vain niillä miehillä, joilla oli matala itsetunto. (Pilar Matud, Bethencourt & Ibáñez 2014, 210.)

Oman sukupuolensa hyväksymisellä ja elämäntyytyväisyydellä on havaittu suora positiivinen yhteys nuorilla. Kuitenkin vahvempi sukupuoli-identiteetti oli tutkimuksen mukaan negatiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. (Watson, Sotard, Park & Roy 2021, 129.) Transsukupuoliset norjalaiset opiskelijat raportoivat merkittävästi matalampaa tyytyväisyyttä elämään verrattuna niihin, joilla syntymässä määritelty biologinen sukupuoli vastaa heidän sukupuoli-identiteettiään (cissukupuoli). Jopa 70 prosenttia transsukupuolisista oli tyytymättömiä elämäänsä, kun cissukupuolisista tyytymättömiä elämäänsä oli 34–35 prosenttia (Anderssen, Sivertsen, Lønn & Malterud 2020, 4.) Tässä tutkimuksessa hyödynnetyssä valmiissa aineistossa sukupuoli oli käsitetty binäärisesti mies/poika ja

nainen/tyttö ilman muita vastausvaihtoehtoja, joten muunsukupuolisten kokemuksia ei pystytty raportoimaan.

2.5 Elämäntyytyväisyyden taustatekijät

Tässä luvussa avataan lyhyesti taustatekijöitä, joiden on havaittu olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. YK:n onnellisuusraportissa eri maiden onnellisuutta selitetään bruttokansantuotteella, sosiaalisella tuella, terveen elinajan odotteella, vapaudella tehdä omia päätöksiä sekä anteliaisuuden ja korruption esiintymisellä (Helliwell, Huang, Wang & Norton 2021, 20). Elämäntyytyväisyyden eroja eri maiden välillä on selvitetty myös inhimillisen kehityksen indeksin kautta. Inhimillisen kehityksen indeksi koostuu elinajanodotteesta, koulutuksesta ja elintasosta (United Nations Development Programme 2022). Eri inhimillisen kehityksen indeksillä olevien maiden välillä Euroopassa havaittiin henkilökohtaisten arvojen yhteyden elämäntyytyväisyyteen vaihtelevan maiden välillä. Kymmenestä tutkitusta arvosta ainoastaan hedonismiin ja hyvántahtoisuuteen läheisiä kohtaan ei ollut yhteyttä inhimillisen kehityksen indeksillä. (Sorteix & Lönnqvist 2014, 292.) Toisaalta myös yksittäisten maiden sisällä on eroja elämäntyytyväisyydessä asuinpaikasta riippuen. Esimerkiksi Euroopan Unionin alueella maaseudun asukkaat ovat tyytyväisempiä elämäänsä kaupungeissa asuviin verrattuna. Maaseudulla asuvien suurempi sosiaalinen pääoma vaikuttaisi selittävän osan eroista, mutta ei läheskään kaikkea. (Sørensen 2014, 1463.)

Elämäntyytyväisyyteen on positiivisesti yhteydessä niin yksilöllinen koettu autonomia kuin myös valintoja ja mahdollisuuksia vahvistavat yhteiskunnalliset olosuhteet. Esimerkiksi maissa, joissa on parempi ekonominen tilanne, arvoilmapiiri on sallivampi ja kansalaisilla on enemmän vapauksia, myös yksilöt kokevat elämäntyytyväisyytensä paremmaksi omasta autonomiankokemuksestaan riippumatta. Koettu autonomia ja yhteiskunnan olosuhteet myös vaimentavat esimerkiksi terveyden, ystäväyden ja taloudellisen varmuuden merkitystä elämäntyytyväisyyden selittäjinä. (Steckermeier 2020, 713–714.)

Kulttuurisia eroja elämäntyytyväisyyteen yhteydessä olevissa osa-alueissa on havaittavissa esimerkiksi aasialaisen ja länsimaisen kulttuurin välillä (Ho ym. 2008; Lachmann ym. 2018). Esimerkiksi tyytyväisyydellä vapaa-aikaan ja elämäntyytyväisyydellä on selkeä yhteys länsimaissa, kun taas Kiinassa tehdyssä tutkimuksessa perheen merkitys nousi huomattavasti korkeammalle elämäntyytyväisyyden selittäjänä. (Lachmann ym. 2018, 17.) Myös Hon, Cheungin ja Cheuning (2008, 467) tutkimus tukee kulttuuristen erojen merkitystä eri elämäntyytyväisyyteen vaikuttavien näkökulmien selittäjänä.

Ramian (2021, 185–188) tutkimuksessa sosioekonomisilla tekijöillä ei ollut suoraa yhteyttä elämäntyytyväisyyteen, kun huomioitiin myös tyytyväisyys elämän eri osa-alueisiin ja persoonallisuustekijät. Kuitenkin sosioekonomiset ominaisuudet olivat yhteydessä tyytyväisyyteen elämän eri osa-alueilla ja sitä kautta epäsuorasti elämäntyytyväisyyteen. Sosioekonomisista tekijöistä ainoastaan sukupuoli ei ollut yhteydessä tyytyväisyyteen elämän eri osa-alueilla, kun taas ikä, tulotaso, koulutus, terveys ja parisuhdestatus olivat selkeästi yhteydessä. (Ramia 2021, 185–188.)

Persoonallisuuspiirteiden on todettu selittävän noin puolet elämäntyytyväisyyden vaihtelusta. Elämäntyytyväisyyden ja persoonallisuuspiirteiden yhteyttä on tutkittu esimerkiksi viiden persoonallisuuspiirteen kautta: miellyttävyys, ekstraversio, tunnollisuus, neuroottisuus ja avoimuus kokemuksille. (Suldo, Minch & Heaton 2014, 976–978.) Persoonallisuuspiirteet sekä esimerkiksi kulttuuriset tekijät ovat pitkäkestoisia ja suhteellisen muuttumattomia, jolloin niiden vaikutus elämäntyytyväisyyteen muuttuu hyvin hitaasti (Pavot & Diener 2008 148). Kuitenkaan persoonallisuuspiirteiden vaikutus elämäntyytyväisyyteen ei ole yksiselitteinen. Esimerkiksi neuroottisuuden, itsetunnon ja elämäntyytyväisyyden yhteyttä tutkittaessa havaittiin itsetunnon ja elämäntyytyväisyyden korreloivan huomattavasti vahvemmin kuin neuroottisuuden ja elämäntyytyväisyyden tai itsetunnon (Hufer-Thamm & Riemann 2021, 1006).

Persoonallisuuspiirteiden yhteys elämäntyytyväisyyteen on selkeämpi epäsuorien kuin suorien vaikutusten kautta, sillä persoonallisuuspiirteet ovat yhteydessä tyytyväisyyteen elämän eri osa-alueilla (Ramian 2021, 188). Persoonallisuuspiirteet ovat yhteydessä myös siihen, millaisiin tilanteisiin ihmiset yleisesti hakeutuvat ja sitä kautta elämäntyytyväisyyteen. Esimerkiksi ihmiset, jotka eivät ole temperamenttisia ja välttelevät konflikteja saattavat kohdata harvemmin negatiivisia tapahtumia elämässään. Negatiivisilla elämäntapahtumilla on todettu olevan vahvempi yhteys elämäntyytyväisyyteen kuin positiivisilla elämäntapahtumilla. (Ho, Cheung & Cheung 2008, 467–469.) Persoonallisuuspiirteiden yhteys elämäntyytyväisyyteen nousi esille myös Lachmannin ym. metatutkimuksessa (2018, 16–17), mutta yhteys oli yllättävän heikko. Tämä saattaa johtua siitä, että persoonallisuuspiirteiden ja elämäntyytyväisyyden yhteyteen vaikuttaa suorasti ja epäsuorasti monet muuttajat, kuten kulttuurinen tausta ja demografiset tekijät.

Ihmisen elämäntilanne saattaa muuttaa elämän eri osa-alueiden yhteyttä elämäntyytyväisyyteen. Esimerkiksi töissä käyvillä perheellisillä ihmisillä perheen vaikutus

elämäntyytyväisyyteen on ratkaiseva tekijä työn, terveyden ja henkilökohtaisen elämän ollessa myös tärkeitä muuttujia. (Rojas 2006, 491.) Suhteet perheeseen nousi myös Tiefenbachin ja Kohlbacherin (2015, 85) tutkimuksessa merkittäväksi muuttujaksi yleisen onnellisuuden kannalta. Perheellisille työssäkäyville kuitenkin esimerkiksi ystävyys ja yhteisö eivät näyttäisi olevan merkityksellisiä elämäntyytyväisyyden kannalta (Rojas 2006, 491). Suomessa esimerkiksi sukupuolen, aseman työssä ja perhetilanteen on havaittu olevan yhteydessä siihen, mitä elämän osa-alueita ihminen pitää tärkeänä ja miten eri osa-alueet ovat yhteydessä elämäntyytyväisyyteen (Martikainen 2009, 734).

Koska tämän tutkimuksen kohteena oli suomalaiset lapset, nuoret ja nuoret aikuiset, tutkimuksessa keskityttiin ensisijaisesti selvittämään heidän kannaltaan olennaisia tekijöitä elämäntyytyväisyyteen tutkimusaineiston puitteissa. Rajatun tutkimusjoukon vuoksi tutkimuksessa jätetään huomiotta esimerkiksi kulttuuriset ja demografiset tekijät. Aineiston rajauksen vuoksi myös persoonallisuustekijät jätetään tässä tutkimuksessa huomiotta, vaikka niillä onkin todettu olevan yhteys elämäntyytyväisyyteen (Pavot & Diener 2008, 148).

3 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen kahden päätutkimuskysymyksen tavoitteena oli kartoittaa elämän erilaisten osa-alueiden yhteyttä elämäntyytyväisyyteen. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää, miten tyytyväisyys elämän eri osa-alueilla (vapaa-aika, ihmissuhteet, terveys, fyysinen kunto, ulkonäkö ja talous) on yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Toinen tutkimuskysymys keskittyi siihen, miten liikunnan harrastaminen tai toisaalta harrastamattomuus ja erilaiset tavat liikkua ovat yhteydessä koettuun elämäntyytyväisyyteen. Molempia tutkimuskysymyksiä tarkasteltiin siitä näkökulmasta, miten tutkittujen osa-alueiden ja elämäntyytyväisyyden yhteydet eroavat eri ikäisillä ja eri sukupuolilla.

1. Miten tyytyväisyys elämän eri osa-alueilla on yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ja miten yhteydet eroavat eri ikäisten ja eri sukupuolten välillä?
2. Miten liikunnan määrä ja erilaiset tavat liikkua ovat yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ja miten yhteydet eroavat eri ikäisten ja eri sukupuolten välillä?

4 Tutkimusaineisto ja -menetelmä

Tässä osiossa esitellään tutkimuksen tiedonkeruumenetelmät, osallistujat sekä aineiston analyysimenetelmät. Tutkimuksessa hyödynnetään valmista aineistoa. Käytettävä aineisto on Nuorisoasiain neuvottelukunnan (Nuora), Nuorisotutkimusseuran ja Nuorisotutkimusverkoston teettämä Lasten ja Nuorten vapaa-aika 2016 -tutkimuksen aineisto soveltuvien osin. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen tuloksia julkaistaan kahden vuoden välein. Tutkimuksessa eri vuosina toistuvien kysymysten lisäksi kartoitetaan eri vuosina vaihtuvaa pääteemaa. Vuoden 2016 tutkimuksessa painotettiin median käyttöä, mutta myös liikunnan ja vapaa-ajan teemat olivat vahvasti läsnä. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 5.) Aineisto on vapaasti käytettävissä opiskeluun ja tutkimukseen Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston kautta. Aineisto on poikkileikkausaineisto, joka kerättiin 7–29-vuotiailta lapsilta ja nuorilta sekä heidän huoltajiltaan kesäkuussa 2015. (Lasten ja nuorten vapaa-aika 2016 koodikirja 2018, 3.)

4.1 Aineistonkeruu ja tutkittavat

Lasten ja nuorten vapaa-aika 2016 tutkimuksessa vastaajat olivat 7–29-vuotiaita Suomessa asuvia (pois lukien Ahvenanmaa), suomea tai ruotsia puhuvia lapsia ja nuoria. Tutkittavat valittiin yksinkertaisella satunnaisotannalla Väestörekisterikeskuksen kautta. Väestörekisterin otoksesta poimittiin näyte väestötietojärjestelmästä, josta 11 680 henkilöön saatiin yhdistettyä puhelinnumero. Yhteensä haastatteluja varten soitettiin 8256 puhelua, joissa tavoitettiin yhteensä 4541 henkilöä. Heistä 23 prosenttia (1045) antoi puhelinhaastattelun ja loput kieltäytyivät haastattelusta. Lisäksi 7–9-vuotiaita (160) haastateltiin henkilökohtaisesti.

Haastateltavista 15–29-vuotiaita tavoiteltiin suoraan ja tätä nuoremmista tavoiteltiin vanhempaa tai huoltajaa haastattelun saamiseksi. Aineisto on kerätty pääosin Feedback Group Oy:n toimesta kesäkuussa 2015. Norstat Finland Oy vastasi henkilökohtaisista haastatteluista ja ruotsinkielisten puhelinhaastatteluista. Haastatteluissa käytettiin strukturoitua lomaketta. Muuttujia aineistossa on yhteensä 295. Haastatteluilla kerättiin pääosin määrällistä aineistoa. (Lasten ja nuorten vapaa-aika 2016 koodikirja 2018, 3.)

Lasten ja nuorten vapaa-aika 2016 -tutkimukseen haastateltiin yhteensä 1205 7–29-vuotiasta lasta ja nuorta. Haastatteluista 13,3 prosenttia oli 7–9-vuotiaita (n=160), 21,8 prosenttia 10–14-vuotiaita (n=263) ja 64,9 prosenttia 15–29-vuotiaita (n=782). Haastatteluista 50,9 prosenttia ilmoitti sukupuolekseen poika/mies (n=613) ja 49,1 prosenttia ilmoitti

sukupuolekseen tyttö/nainen (n=592). Osaan haastattelukysymyksistä koskien muun muassa kotitalouden rakennetta vastasivat lasten huoltajat tai vanhemmat. (Lasten ja nuorten vapaa-aika 2016 koodikirja 2018, 2–3.)

Tästä tutkimuksesta päädyttiin jättämään kokonaan pois 7–9-vuotiaat, koska heiltä selvitettiin tyytyväisyyttä elämään ja sen osa-alueisiin kaksijakoisella kysymyksellä (tyytyväinen/tyytymätön) ja eri osa-alueiden tyytyväisyys vaihteli 93,1–97,5 prosentin välillä (pl. taloudellinen tilanne 68,8 prosenttia) (Lasten ja nuorten vapaa-aika 2016 koodikirja 2018, 146–148). Muiden ikäluokkien kohdalla elämäntyytyväisyyttä ja sen osa-alueita pyydettiin arvioimaan kouluarvosana-asteikolla. Taulukossa 1 on kuvattu tutkittavat (n=1045) aineiston analyysissä käytetyn ikäryhmäjaon pohjalta.

Taulukko 1. Tutkittujen määrä ikäryhmittäin ja sukupuolittain.

Ikäryhmä	miehet	naiset	kaikki	% molemmat sukupuolet
10–14-vuotiaat	132	131	263	25
15–19-vuotiaat	126	123	249	24
20–24-vuotiaat	137	125	262	25
25–29-vuotiaat	139	132	271	26
Yhteensä	534	511	1045	100

4.2 Aineiston analysointi

Aineistosta valittujen muuttujien avulla selvitettiin liikunnan määrän ja liikkumisen tapojen ja elämän eri osa-alueiden tyytyväisyyden yhteyttä elämäntyytyväisyyteen huomioiden iän ja sukupuolen mahdolliset vaikutukset. Tässä tutkimuksessa hyödynnetyt Lasten ja nuorten vapaa-aika 2016 -tutkimuksen muuttujat on avattu alla ja kuvattu tarkemmin liitteessä 1.

Tyytyväisyyttä elämään yleisesti ja tyytyväisyyttä vapaa-aikaan, ihmissuhteisiin, terveyteen, fyysiseen kuntoon, ulkonäköön sekä talouteen pyydettiin arvioimaan kouluarvosanalla 4–10. Liikunnan harrastamista selvitettiin useammalla kysymyksellä. Minkäänlaisen liikunnan harrastamista ylipäätään selvitettiin ”kyllä” ja ”ei” vaihtoehdoilla. Tämän lisäksi haastatteluissa selvitettiin liikunnan harrastamisen useutta kysymällä, kuinka monena päivänä viikossa harrastettiin ainakin lievästi hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan. Urheilu- tai liikuntaseurassa harrastamista ja sen useutta selvitettiin vastaavasti kahdella kysymyksellä. (Liite 1.)

Liikunnan harrastamisen tapoja selvitettiin myös ohjatun ja omatoimisen liikunnan, arki- ja hyötyliikunnan ja liikunnan harrastamisen sekä yksin ja yhdessä liikkumisen näkökulmista. Näihin kysymyksiin oli mahdollista vastata, kummalla tavalla liikkuu enemmän vai liikkuu esimerkiksi yksin ja yhdessä kavereiden kanssa yhtä paljon. Kysymyksiä ohjatusta ja omatoimisesta liikunnasta, yksin ja porukassa liikkumisesta tai hyöty- ja harrasteliikunnasta ei esitetty lainkaan 10–14-vuotiaille. Kaikissa edellä mainituissa kysymyksissä oli myös mahdollista vastata ”en osaa sanoa”. Aineisto analysoitiin SPSS-ohjelmalla (versio 28.0.0.0.).

Aineistosta määriteltiin numeeristen muuttujien tunnusluvut ja testattiin normaalijakaumaa Kolmogorov-Smirnov-testillä. Numeeristen muuttujien jakaumat poikkesivat normaalijakaumasta. Tunnusluvut on raportoitu tarkemmin liitteessä 2. Tämän vuoksi aineiston analysoinnissa käytettiin pääsääntöisesti epäparametrisiä testejä. Aineisto on kuitenkin melko suuri ($n=1045$), jolloin normaalijakaumalle ei tarvitse antaa kovin suurta painoarvoa. (Tähtinen, Laakkonen & Bromberg 2020, 98.) Analyyseissä käytettiin epäparametrisiä testejä normaalijakauman poikkeaman ja vastausmäärien epätasaisen jakautumisen takia, mutta tulokset on raportoitu keskiarvoina. Tähän ratkaisuun päädyttiin sen takia, että elämäntyytyväisyyden kuvaus kouluarvosana-asteikolla oli selkein esitysmuoto ja aineiston koon puolesta myös keskiarvovertailu on mahdollista.

Analyyseissä on käytetty Mann-Whitneyn U-testiä kahden ryhmän erojen vertailemiseen. Useamman ryhmän erojen vertailussa käytettiin epäparametrinen Kruskal Wallisin testiä. Tuloksista määritettiin myös efektikoot yhteyksien voimakkuuksien tulkitsemiseksi testisuureella r . Mann-Whitneyn U-testissä efektikoon voimakkuus tulkittiin asteikolla 0,2–0,5–0,8 (pieni–keskisuuri–suuri). Kruskal Wallisin testissä käytetty asteikko oli 0,01–0,06–0,014 (pieni–keskisuuri–suuri). Elämän eri osa-alueiden ja elämäntyytyväisyyden yhteyttä analysoitiin Spearmanin korrelaatiokertoimella (ks. Tähtinen ym. 2020, 189–190).

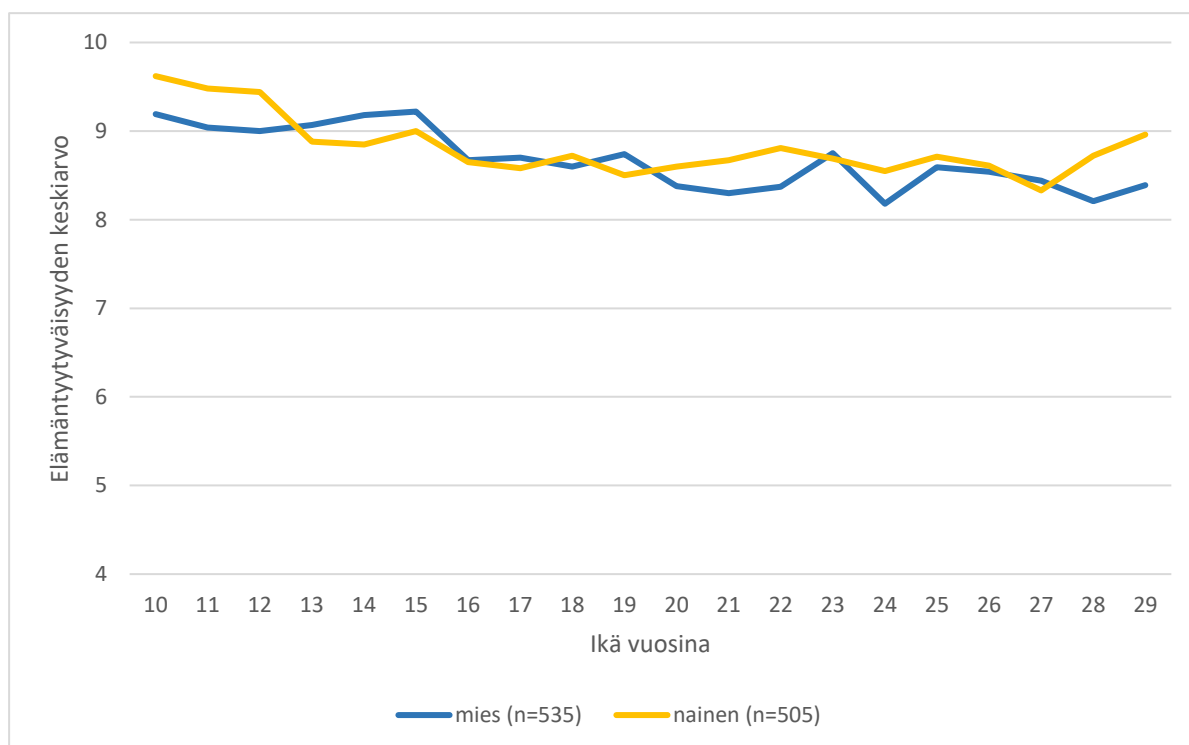
Osaan analyyseista muodostettiin neljä eri ikäluokkaa (10–14-vuotiaat, 15–19-vuotiaat, 20–24-vuotiaat ja 25–29-vuotiaat). Näitä ikäluokkia käytettiin silloin kun vastaajia oli yksittäisille ikävuosille liian vähän. Lisäksi 10–14-vuotiaat piti jättää pois analyyseista selvittäessä omatoimisen ja/tai ohjatun liikunnan, yksin ja/tai porukassa liikkumisen sekä hyöty- ja/tai harrasteliikunnan harrastamisen yhteyttä elämäntyytyväisyyteen, sillä heiltä ei oltu selvitetty kyseisten liikuntamuotojen harrastamisesta.

5 Tulokset

Alla raportoidaan tutkimustulokset. Ensimmäisessä alaluvussa käydään läpi iän ja sukupuolen yhteyttä elämäntyytyväisyyteen ja elämän eri osa-alueisiin yleisesti, sekä elämäntyytyväisyyden ja elämän eri osa-alueiden korrelaatioita sukupuolittain ja ikäryhmittäin. Toisessa alaluvussa käsitellään liikunnan harrastamisen, liikunnan harrastamisen useuden, liikunnan harrastamisen eri tapojen ja seuraharrastamisen yhteyttä elämäntyytyväisyyteen sukupuolittain ja ikäryhmittäin.

5.1 Elämäntyytyväisyys ja tyytyväisyys elämän eri osa-alueilla

Molemmilla sukupuolilla elämäntyytyväisyys keskimääräisesti laski iän myötä, mutta lasku ei ole yksiselitteisen lineaarista. Eri-ikäisten eroja elämäntyytyväisyydessä tutkittiin Kruskal-Wallis testillä. Tulokset on raportoitu keskiarvoina kouluarvosana-asteikolla 4–10. Eri-ikäisten erot elämäntyytyväisyyteen on kuvattu sukupuolittain kuviossa 1 ja tarkemmin liitteessä 3.



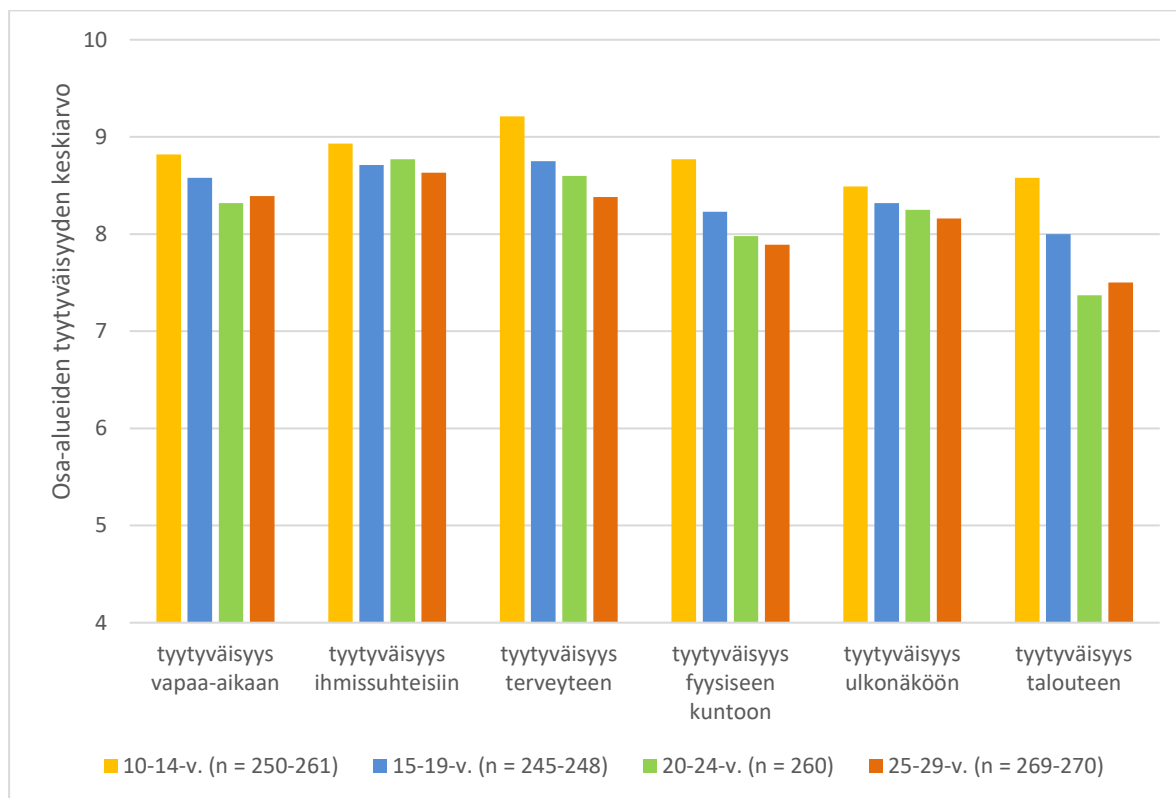
Kuvio 1. Elämäntyytyväisyyden keskiarvot 10–29-vuotiailla sukupuolittain asteikolla 4–10.

Poikien keskimääräinen elämäntyytyväisyys ikävuosina 10–15 pysytteli yhdeksässä tai sen yli. Korkeimmillaan se oli 15-vuotiailla (ka = 9,22). Tämän jälkeen miehillä oli havaittavissa 15-vuotiaasta 16-vuotiaaseen ensimmäinen selkeämpi lasku elämäntyytyväisyydessä. Lasku

oli 0,6 kouluarvosanan yksikköä ($ka = 9,22 / 15\text{-vuotiaat} / ka = 8,67 / 16\text{-vuotiaat}$). Tyttöillä elämäntyytyväisyys oli korkeimmillaan 10-vuotiailla ($ka = 9,62$). Tyttöillä ensimmäinen selkeämpi lasku elämäntyytyväisyydessä oli jo ikävuosien 12 ($ka = 9,44$) ja 13 välillä ($ka = 8,88$), jolloin arvio elämäntyytyväisyydestä laski 0,56 kouluarvosanan yksikköä. Naisilla ei ollut yhtä jyrkkää laskua elämäntyytyväisyydessä myöhempinä vuosina.

Naisilla elämäntyytyväisyys pysytteli miehiin verrattuna tasaisempana ikävuosien 16–24 välillä, jolloin elämäntyytyväisyyden keskiarvo vaihteli 8,50 ja 8,81 välillä. Miesten elämäntyytyväisyys vaihteli samoilla ikävuosilla 8,18 ja 8,75 välillä. Tämän jälkeen naisilla elämäntyytyväisyys hieman laski ($ka = 8,33 / 27\text{-vuotiaat}$), mutta 29-vuotiailla elämäntyytyväisyyden arvio oli jälleen lähellä yhdeksää ($ka = 8,96$). Iän yhteys elämäntyytyväisyyteen oli tilastollisesti erittäin merkitsevä niin naisilla ($H(19) = 72,087$; $p = <0,001$; $r = 0,11$) kuin miehilläkin ($H(19) = 75,562$; $p = <0,001$; $r = 0,11$). Yhteyden voimakkuus oli molemmilla sukupuolilla keskisuurta.

Tyytyväisyys elämän eri osa-alueilla pääsääntöisesti laskee iän myötä (kuvio 2, tarkemmin liitteessä 4). Joissain osa-alueissa tyytyväisyyden muutos iän myötä ilmeni voimakkaampana kuin toisissa. Esimerkiksi tyytyväisyys ulkonäköön ja ihmissuhteisiin laski vain noin 0,3 kouluarvosanan yksikköä, kun taas tyytyväisyys terveyteen ja ulkonäköön laski 0,8–0,9 yksikköä ja tyytyväisyys talouteen jopa 1,2 yksikköä. Tyytyväisyyden lasku ei ollut kaikilla osa-alueilla lineaarista, vaan esimerkiksi vapaa-aikaa ja taloutta tarkastellessa 25–29-vuotiaat olivat keskimäärin hieman tyytyväisempiä 20–24-vuotiaisiin verrattuna. Ikäryhmien välisiä eroja tyytyväisyydessä elämän eri osa-alueilla tutkittiin Kruskal-Wallis testillä. Ikäryhmien väliset erot tyytyväisyydessä elämän eri osa-alueilla olivat tilastollisesti merkitseviä ihmissuhteiden osalta ($H(3) = 15,692$; $p = 0,001$; $r = 0,013$) ja muiden osa-alueiden osalta tilastollisesti erittäin merkitseviä (vapaa-aika $H(3) = 41,988$; $p = <0,001$; $r = 0,039$, terveys $H(3) = 85,931$; $p = <0,001$; $r = 0,081$, fyysinen kunto $H(3) = 107,252$; $p = <0,001$; $r = 0,102$, ulkonäkö $H(3) = 21,900$; $p = <0,001$; $r = 0,019$, talous $H(3) = 131,823$; $p = <0,001$; $r = 0,127$).



Kuvio 2. Tyytyväisyys elämän eri osa-alueilla ikäryhmittäin tarkasteltuna kouluarvosana-asteikolla 4–10.

Naiset olivat keskimäärin miehiä tyytyväisempiä vapaa-aikaansa, ihmissuhteisiinsa ja terveyteensä. Miesten ihmissuhteisiin tyytyväisyyden keskiarvo oli 8,64 (kh = 1,015) ja naisten 8,88 (kh = 0,995). Vapaa-ajan tyytyväisyyden keskiarvo oli miehillä 8,46 (kh = 1,05) ja naisilla 8,60 (kh = 1,06). Terveyteen tyytyväisyyden osalta miesten keskiarvo oli 8,66 (kh = 1,14) ja naisten 8,80 (kh = 1,12). Sukupuolten välisiä eroja tyytyväisyydessä elämän eri osa-alueilla tutkittiin Mann-Whitneyn U-testillä. Sukupuolten väliset erot olivat tilastollisesti erittäin merkitseviä ihmissuhteiden osalta ($U = 256001$, $z = -4,262$; $p = <0,001$; $r = 0,13$) ja tilastollisesti melkein merkitseviä vapaa-ajan ($U = 123439$, $z = -2,486$; $p = 0,013$; $r = 0,08$) ja terveyden osalta ($U = 124150$, $z = -2,266$; $p = 0,023$; $r = 0,07$). Sukupuolten välillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja tyytyväisyydessä fyysiseen kuntoon, ulkonäköön ja talouteen.

Tyytyväisyys elämän eri osa-alueilla korreloi kohtalaisesti elämäntyytyväisyyden kanssa kaikilla tutkituilla osa-alueilla (taulukko 2). Elämän eri osa-alueiden yhteyttä elämäntyytyväisyyteen tutkittiin epäparametrisella Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimella. Sukupuolten välillä oli eroja korrelaation voimakkuudessa

kaikilla elämän osa-alueilla terveyttä lukuun ottamatta. Naisilla oli havaittavissa miehiä voimakkaampia korrelaatioita kaikilla muilla osa-alueilla paitsi elämäntyytyväisyyden ja terveyteen tyytyväisyyden välillä. Tämä tarkoittaa sitä, että naisilla elämäntyytyväisyyden ja muiden elämän osa-alueiden välillä oli hieman voimakkaampi riippuvuussuhde kuin miehillä. Erot eivät kuitenkaan olleet kovin suuria kaikkien korrelaatioiden ollessa kohtalaisia.

Taulukko 2. Elämän eri osa-alueiden ja elämäntyytyväisyyden korrelaatiot (Spearman) sukupuolittain ja ikäryhmittäin.

			tyytyväisyys elämään				
			10–14-v.	15–19-v.	20–24-v.	25–29-v.	10–29-v.
tyytyväisyys vapaa-aikaan	naiset (n=121–130)	r	0,52	0,43	0,53	0,55	0,54
		p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
	miehet (n=123–140)	r	0,43	0,53	0,40	0,53	0,49
		p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
	kaikki	r	0,48	0,47	0,46	0,54	0,52
		p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
tyytyväisyys ihmissuhteisiin	naiset (n=121–130)	r	0,57	0,55	0,52	0,52	0,55
		p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
	miehet (n=123–140)	r	0,38	0,38	0,49	0,58	0,47
		p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
	kaikki	r	0,48	0,47	0,51	0,56	0,51
		p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
tyytyväisyys terveyteen	naiset (n=121–130)	r	0,39	0,41	0,34	0,23	0,40
		p	<0,001	<0,001	<0,001	0,008	<0,001
	miehet (n=123–140)	r	0,34	0,23	0,36	0,42	0,40
		p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
	kaikki	r	0,37	0,32	0,36	0,34	0,40
		p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
tyytyväisyys fyysiseen kuntoon	naiset (n=121–130)	r	0,42	0,36	0,23	0,26	0,40
		p	<0,001	<0,001	0,012	0,003	<0,001
	miehet (n=123–140)	r	0,31	0,13	0,27	0,32	0,31
		p	<0,001	0,150	0,002	<0,001	<0,001
	kaikki	r	0,37	0,25	0,24	0,26	0,35
		p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

tyytyväisyys ulkonäköön	naiset (n=121– 130)	r	0,45	0,32	0,43	0,45	0,44
		p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
	miehet (n=123– 140)	r	0,34	0,37	0,25	0,42	0,35
		p	<0,001	<0,001	0,003	<0,001	<0,001
	kaikki	r	0,40	0,34	0,31	0,41	0,39
		p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
tyytyväisyys talouteen	naiset (n=121– 130)	r	0,50	0,52	0,45	0,38	0,51
		p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
	miehet (n=123– 140)	r	0,40	0,20	0,30	0,49	0,41
		p	<0,001	0,027	<0,001	<0,001	<0,001
	kaikki	r	0,45	0,36	0,33	0,43	0,45
		p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

Elämäntyytyväisyyden ja elämän eri osa-alueiden korrelaatioiden voimakkuudet vaihtelivat jonkin verran ikäryhmien 10–14-vuotiaat, 15–19-vuotiaat, 20–24-vuotiaat ja 25–29-vuotiaat välillä. Korrelaatiot olivat kohtalaisia kaikissa ikäryhmissä pois lukien tyytyväisyys fyysiseen kuntoon, joka korreloi kohtalaisesti elämäntyytyväisyyteen vain 10–14-vuotiailla ($r = 0,37$). Voimakkaimmat korrelaatiot ($r \geq 0,5$) olivat 25–29-vuotiaiden ikäryhmässä vapaa-ajantyytyväisyyden ja elämäntyytyväisyyden sekä ihmissuhteisiin tyytyväisyyden ja elämäntyytyväisyyden välillä. Tämän lisäksi korrelaatio ylitti 0,5:n 20–24-vuotiailla ihmissuhteisiin tyytyväisyyden ja elämäntyytyväisyyden välillä. Korrelaatiot elämäntyytyväisyyden ja talouteen tyytyväisyyden sekä elämäntyytyväisyyden ja ulkonäköön tyytyväisyyden välillä olivat voimakkaampia 10–14-vuotiailla ja 25–29-vuotiailla kuin 15–19-vuotiailla ja 20–24-vuotiailla. Nämäkin korrelaatiot ovat kuitenkin vain kohtalaisia.

Kun elämän eri osa-alueiden korrelaatiota elämäntyytyväisyyteen tarkasteltiin ikäryhmissä sukupuolittain, havaittiin lisää eroja sukupuolten välillä. Esimerkiksi ihmissuhteisiin tyytyväisyyden ja elämäntyytyväisyyden välillä korrelaatio voimistui miehillä vanhemmissa ikäluokissa nuorempiin verrattuna, kun taas naisilla yhteys on koko ajan suhteellisen sama ja jopa vähän laskee iän myötä. Naisilla tyytyväisyyden terveyteen ja elämäntyytyväisyyden välinen korrelaatio ja talouteen tyytyväisyyden ja elämäntyytyväisyyden välinen korrelaatio olivat voimakkaimmillaan 15–19-vuotiailla ja laskevat sen jälkeen, kun taas miehillä kyseiset korrelaatiot ovat heikoimmillaan 15–19-vuotiailla ja nousevat sen jälkeen.

lästä ja sukupuolesta riippumatta tyytyväisyys vapaa-aikaan ja ihmissuhteisiin korreloi voimakkaimmin elämäntyytyväisyyden kanssa ja tyytyväisyys fyysiseen kuntoon korreloi elämäntyytyväisyyden kanssa muita osa-alueita heikommin. Kaikki korrelaatiot olivat kuitenkin kohtalaisia, joten suuria eroja korrelaatioiden välillä ei ollut.

5.2 Elämäntyytyväisyys ja liikunta

Liikunnan ja elämäntyytyväisyyden yhteyttä tutkittiin liikunnan harrastamisen, liikunnan harrastamisen useuden, ohjatun/omatoimisen liikunnan, yksin/porukassa liikkumisen ja hyötyliikunnan/harrasteliikunnan, sekä urheiluseurassa harrastamisen ja sen useuden näkökulmasta.

Liikunnan harrastamista selvitettiin dikotomisella kysymyksellä ”harrastatko nykyisin jotain, aivan mitä tahansa liikuntaa?”. Mitä tahansa liikuntaa harrastavat olivat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä ($k_a = 8,78$) täysin liikuntaa harrastamattomiin verrattuna ($k_a = 8,38$) (taulukko 3). Ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä, mutta voimakkuudeltaan pieni ($U = 37316$, $z = -3,305$; $p < 0,001$; $r = 0,10$). Sukupuolten välisiä eroja verratessa miehillä liikunnan harrastaminen oli yhteydessä keskimäärin korkeampaan elämäntyytyväisyyteen ($k_a = 8,72$) liikuntaa harrastamattomiin verrattuna ($k_a = 8,28$). Ero oli tilastollisesti merkitsevä ($U = 11268$, $z = -2,81$; $p = 0,005$ $r = 0,12$). Naisista liikuntaa harrastavat olivat myös keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä ($k_a = 8,84$) liikuntaa harrastamattomiin verrattuna ($k_a = 8,53$), mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä ($U = 7530$, $z = -1,64$; $p = 0,102$; $r = 0,07$).

Liikunnan harrastamisen ja harrastamattomuuden yhteyttä elämäntyytyväisyyteen tutkittiin Mann-Whitneyn U-testillä.

Taulukko 3. Liikunnan harrastamisen yhteys elämäntyytyväisyyteen miehillä ja naisilla kouluarvosana-asteikolla 4–10.

		harrastaa liikuntaa	ei harrasta liikuntaa
tyytyväisyys elämään miehet 10–29-v.	keskiarvo	8,72	8,28
	keskihajonta	0,89	1,28
	n	475	60
tyytyväisyys elämään naiset 10–29-v.	keskiarvo	8,84	8,53
	keskihajonta	0,88	1,16
	n	466	38
tyytyväisyys elämään kaikki 10–29-v.	keskiarvo	8,78	8,38
	keskihajonta	0,89	1,23
	n	941	98

Ikäryhmiä vertaillessa korostui 20–24-vuotiaiden ikäryhmä, joista liikuntaa harrastavat ($n = 235$) olivat huomattavasti tyytyväisempiä elämäänsä ($ka = 8,60$, $kh = 0,85$) kuin liikuntaa harrastamattomat ($n = 25$, $ka = 7,84$, $kh = 1,34$). Ero oli tilastollisesti merkitsevä ($U = 1914$, $z = -3,409$; $p = 0,002$; $r = 0,19$). Muissa ikäryhmissä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa elämäntyytyväisyyden ja liikunnan harrastamisen välillä ($U = 1806$, $z = -1,78$; $p = 0,93$ / 10–14-vuotiaat, $U = 3123$, $z = -1,890$; $p = 0,059$ / 15–19-vuotiaat, $U = 2251$, $z = -0,057$; $p = 0,955$ / 25–29-vuotiaat). Tuloksia ei lähdetty erittelemään ikäryhmissä sukupuolittain, koska liikuntaa harrastamattomia ei ollut tarpeeksi luotettavien tulosten saamiseksi.

Molemmilla sukupuolilla harvemmin kuin kerran viikossa tai ei ollenkaan liikuntaa harrastavat olivat keskimääräisesti tyytymättömämpiä elämäänsä verrattuna liikuntaa vähintään kerran viikossa harrastaviin (taulukko 4). Liikunnan määritelmä tässä yhteydessä oli vähintään 30 minuuttia liikuntaa kerrallaan ainakin hieman hengästyen ja hikoillen. Miehistä seitsemänä päivänä viikossa liikuntaa harrastavat olivat keskimäärin tyytyväisimpiä elämäänsä ($ka = 8,93$), kun taas naisista 5–6 päivänä viikossa liikuntaa harrastavat kokivat elämäntyytyväisyyteensä muita korkeammaksi ($ka = 8,98$). Liikunnan harrastamisen useuden yhteyttä elämäntyytyväisyyteen selvitettiin Kruskal-Wallis testillä sukupuolittain ja ikäryhmittäin. Liikunnan harrastamisen useuden yhteys elämäntyytyväisyyteen oli tilastollisesti merkitsevä naisilla ($H(4) = 16,478$; $p = 0,002$, $r = 0,03$) ja tilastollisesti erittäin merkitsevä miehillä ($H(4) = 24,884$; $p = <0,001$, $r = 0,04$)

Ikäryhmittäin vertailtuna 20–24-vuotialla liikunnan harrastaminen harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan oli yhteydessä matalampaan elämäntyytyväisyyteen ($ka = 7,93$)

verrattuna vähintään kerran viikossa liikuntaa harrastaviin. Korkeinta elämäntyytyväisyyttä raportoivat ne, jotka harrastivat liikuntaa 3–4 päivänä viikossa ($ka = 8,78$). Ero oli tilastollisesti merkitsevä ($H(8) = 14,368$; $p = 0,006$; $r = 0,04$). Muissa ikäryhmissä kolmena tai useampana päivänä viikossa liikunnan harrastavat olivat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä vähemmän liikkuviin verrattuna, mutta erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (10–14-vuotiaat ($H(4) = 9,339$; $p = 0,053$), 15–19-vuotiaat ($H(4) = 8,188$; $p = 0,085$), 25–29-vuotiaat ($H(4) = 4,645$; $p = 0,326$).

Taulukko 4. Liikunnan harrastamisen useuden yhteys elämäntyytyväisyyteen asteikolla 4–10.

tyytyväisyys elämään		Kuinka monena päivänä viikossa harrastaa liikuntaa				
		7 päivänä	5–6 päivänä	3–4 päivänä	1–2 päivänä	harvemmin / ei koskaan
naiset 10–29-v.	keskiarvo	8,90	8,98	8,89	8,57	8,46
	keskihajonta	0,88	0,89	0,84	0,91	1,12
	n	98	98	177	91	39
miehet 10–29-v.	keskiarvo	8,93	8,64	8,70	8,55	8,16
	keskihajonta	0,96	0,76	0,85	1,00	1,26
	n	126	98	177	71	56
kaikki 20–24-v.	keskiarvo	8,56	8,52	8,78	8,42	7,93
	keskihajonta	0,88	0,71	0,93	0,78	1,30
	n	50	50	86	45	28

Liikunnan harrastamisen yhteyttä elämäntyytyväisyyteen tutkittiin erilaisten liikkumisen tapojen osalta Kruskal-Wallis testillä. Tutkitut liikkumisen tavat olivat ohjatusti ja/tai omatoimisesti liikkuminen, yksin ja/tai porukassa liikkuminen sekä hyöty- ja/tai harrasteliikunnan harrastaminen. Yhteyttä tutkittiin yleisesti ($n = 698$ – 699), sukupuolittain ($n = 346$ – 353) ja ikäryhmittäin 15–19-vuotiaiden ($n = 211$ – 212), 20–24-vuotiaiden ($n = 235$) sekä 25–29-vuotiaiden ($n = 252$) ryhmissä sekä ikäryhmissä sukupuolijaoittain. ($n = 104$ – 131).

Ohjatun ja/tai omatoimisen liikunnan harrastajista pääosin omatoimista liikuntaa harrastavien elämäntyytyväisyys oli yleisesti ottaen matalampaa ($ka = 8,58$) verrattuna pääosin ohjatusti liikkuviin ($ka = 8,76$) tai molempia liikuntamuotoja suunnilleen yhtä paljon harrastaviin ($ka = 8,75$). Ero oli tilastollisesti melkein merkitsevä ($H(2) = 7,003$; $p = 0,03$; $r = 0,01$). Ohjatun ja/tai omatoimisen liikunnan harrastamisen yhteyttä on avattu tarkemmin taulukossa 5.

Eri ryhmiä tutkittaessa havaittiin, että ohjatun ja/tai omatoimisen liikunnan harrastamisessa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja elämäntyytyväisyyteen kaikilla ikäryhmillä ja sukupuolilla. 20–24-vuotiaalla pääosin omatoimisen liikunnan harrastaminen oli yhteydessä matalampaan elämäntyytyväisyyteen pääosin ohjatusti liikkuviin ja suunnilleen yhtä paljon ohjatusti ja omatoimisesti liikkuviin verrattuna. Yhteys oli tilastollisesti merkitsevä 20–24-vuotiaalla ($H(2) = 9,523$; $p = 0,009$; $r = 0,04$) Lisäksi samansuuntainen yhteys oli tilastollisesti melkein merkitsevä 20–24-vuotiailla miehillä ($H(2) = 6,127$; $p = 0,047$; $r = 0,04$) sekä 25–29-vuotiailla naisilla ($H(2) = 8,761$; $p = 0,013$; $r = 0,07$). Muilla ryhmillä ei havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä elämäntyytyväisyyden ja ohjatun ja/tai omatoimisen liikunnan harrastamisen välillä.

Taulukko 5. Ohjatun ja omatoimisen liikunnan harrastamisen yhteys elämäntyytyväisyyteen kouluarvosana-asteikolla 4–10.

tyytyväisyys elämään		pääsääntöinen tapa liikkua		
		pääosin ohjattua liikuntaa	pääosin omatoimista liikuntaa	molempia suunnilleen yhtä paljon
kaikki 20–24-v. (n = 234)	keskiarvo	8,71	8,51	8,91
	keskihajonta	0,83	0,88	0,69
	n	14	174	47
kaikki 15–29-v. (n = 699)	keskiarvo	8,76	8,58	8,75
	keskihajonta	0,73	0,86	0,88
	n	58	489	152

Yksin ja/tai porukassa liikkujista elämäänsä olivat keskimäärin tyytyväisempiä pääosin porukassa liikkuvat ($ka = 8,74$) ja suunnilleen yhtä paljon yksin ja porukassa liikkuvat ($ka = 8,71$) verrattuna pääosin yksin liikkuviin ($ka = 8,51$). Ero oli tilastollisesti merkitsevä ($H(2) = 13,210$; $p = 0,001$; $r = 0,02$). Yksin ja/tai porukassa liikkumisen yhteyttä elämäntyytyväisyyteen on avattu tarkemmin taulukossa 6.

Eroa ei ollut havaittavissa kaikilla ryhmillä, mutta yleisesti naiset olivat tyytymättömämpiä elämäänsä, jos liikuntaa harrastettiin pääosin yksin ($ka = 8,56$) verrattuna porukassa liikkumiseen ($ka = 8,93$) tai suunnilleen yhtä paljon yksin ja porukassa liikkumiseen ($ka = 8,75$). Ero oli tilastollisesti merkitsevä ($H(2) = 9,624$; $p = 0,008$; $r = 0,03$). Myös 25–29-vuotiailla naisilla oli havaittavissa sama yhteys, jossa pääosin porukassa liikkuvat olivat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä ($ka = 9,00$) verrattuna pääosin yksin liikuntaa

harrastaviin ($ka = 8,51$) tai yksin ja porukassa suunnilleen yhtä paljon liikkuviin ($ka = 8,76$). Yhteys oli tilastollisesti melkein merkitsevä ($H(2) = 6,976$; $p = 0,031$; $r = 0,05$).

Taulukko 6. Yksin ja/tai yhdessä liikkumisen yhteys elämäntyytyväisyyteen kouluarvosana-asteikolla 4–10.

tyytyväisyys elämään		pääsääntöinen tapa liikkua		
		pääosin liikuntaa yksin	pääosin liikuntaa porukassa	molempia suunnilleen yhtä paljon
naiset 15–29-v. (n = 346)	keskiarvo	8,56	8,93	8,75
	keskihajonta	0,87	0,70	0,87
	n	160	44	142
naiset 25–29-v. (n = 121)	keskiarvo	8,51	9,00	8,76
	keskihajonta	0,84	0,71	0,98
	n	63	13	45
molemmat sukupuolet 15–29-v. (n = 699)	keskiarvo	8,51	8,74	8,71
	keskihajonta	0,85	0,80	0,86
	n	291	143	265

Hyöty ja/tai harrasteliikunnan harrastajien välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa elämäntyytyväisyydessä ($H(2) = 3,346$; $p = 0,188$). Tilastollisesti merkitseviä eroja ei ollut miesten ja naisten välillä eikä eri ikäryhmissä.

Urheilu- tai liikuntaseurassa liikunnan harrastamisen yhteyttä elämäntyytyväisyyteen tutkittiin Mann-Whitneyn U-testillä. Urheiluseurassa harrastamista kartoitettiin vain niiden osalta, jotka olivat ilmoittaneet harrastavansa jotain liikuntaa (n = 941). Yhteyksiä on kuvattu tarkemmin alla taulukossa 7. Urheiluseurassa liikuntaa harrastavat olivat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä ($ka = 8,98$) niihin verrattuna, jotka eivät harrastaneet liikuntaa urheiluseurassa ($ka = 8,67$). Ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä, mutta voimakkuudeltaan pieni ($U = 79565$, $z = -5,092$; $p < 0,001$; $r = 0,17$).

Samansuuntainen yhteys oli havaittavissa molemmilla sukupuolilla. Urheilu- tai liikuntaseurassa liikuntaa harrastavat naiset olivat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä ($ka = 9,06$) niihin verrattuna, jotka eivät harrastaneet liikuntaa urheilu- tai liikuntaseurassa ($ka = 8,75$). Ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä, mutta voimakkuudeltaan pieni ($U = 18230$, $z = -3,473$; $p < 0,001$; $r = 0,16$). Miehillä urheilu- tai liikuntaseurassa harrastajien elämäntyytyväisyyden keskiarvo oli 8,93 ja muilla tavoin liikuntaa harrastavien 8,59. Ero oli

tilastollisesti erittäin merkitsevä, mutta voimakkuudeltaan pieni ($U = 20819$, $z = -4,052$; $p = <0,001$; $r = 0,19$).

Taulukko 7. Seurassa liikuntaa harrastavien ja harrastamattomien elämäntyytyväisyys sukupuolittain kouluarvosana-asteikolla 4–10.

		miehet 10–29-v. (n = 474)	naiset 10–29-v. (n = 466)	kaikki 10–29-v. (n = 940)
harrastaa liikuntaa urheiluseurassa	keskiarvo	8,93	9,06	8,98
	keskihajonta	0,83	0,84	0,84
	n	177	137	314
ei harrastaa liikuntaa urheiluseurassa	keskiarvo	8,59	8,75	8,67
	keskihajonta	0,91	0,89	0,90
	n	297	329	626

Eri ikäryhmissä tutkittaessa ero urheilu- tai liikuntaseurassa harrastamisen ja elämäntyytyväisyyden välillä ei ollut enää tilastollisesti merkitsevä ($U = 5956$, $z = -1,849$; $p = 0,64$ / 10–14-vuotiaat, $U = 4562$, $z = -0,578$; $p = 0,563$ / 15–19-vuotiaat, $U = 4415$, $z = -0,361$, $p = 0,718$ / 20–24-vuotiaat, $U = 4878$, $z = -0,568$; $p = 0,570$).

Urheilu- tai liikuntaseurassa joskus harrastaneet, mutta lopettaneet, olivat keskimäärin 15-vuotiaita lopettaessaan harrastuksen ($n = 474$, $kh = 4,021$). Urheilu- tai liikuntaseurassa joskus liikuntaa harrastaneiden, mutta lopettaneiden ja niiden välillä, jotka eivät koskaan olleet harrastaneet liikuntaa urheilu- tai liikuntaseurassa, ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää eroa elämäntyytyväisyydessä ($U = 55067$, $z = -1,110$; $p = 0,267$).

Urheiluseurassa liikkumisen useus oli yhteydessä elämäntyytyväisyyteen siten, että päivittäin tai lähes päivittäin urheiluseurassa liikkuvat olivat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä ($ka = 9,21$) muutaman kerran viikossa ($ka = 8,98$) ja suunnilleen kerran viikossa tai harvemmin urheiluseurassa liikkuviin ($ka = 8,69$) (taulukko 8). Yhteys oli tilastollisesti erittäin merkitsevä, mutta voimakkuudeltaan pieni ($H(2) = 14,395$; $p = <0,001$; $r = 0,04$). Yhteys oli samansuuntainen naisilla ja miehillä, mutta naisilla yhteys oli hieman voimakkaampi. Naisilla päivittäin tai lähes päivittäin urheilu- tai liikuntaseurassa liikkuvien keskimääräinen elämäntyytyväisyys oli 9,31, muutaman kerran viikossa 9,13 ja suunnilleen kerran viikossa tai harvemmin 8,72. Yhteys oli tilastollisesti merkitsevä ja voimakkuudeltaan keskisuurta ($H(2) = 9,473$; $p = 0,009$; $r = 0,06$). Miehillä päivittäin tai lähes päivittäin urheilu- tai liikuntaseurassa liikkuvien keskimääräinen elämäntyytyväisyys oli 9,16, muutaman kerran

viikossa 8,86 ja suunnilleen kerran viikossa tai harvemmin 8,64. Yhteys oli tilastollisesti melkein merkitsevä ja voimakkuudeltaan pieni ($H(2) = 7,714$; $p = 0,021$; $r = 0,04$).

Urheiluseurassa harrastamisen useuden yhteyttä elämäntyytyväisyyteen selvitettiin Kruskal-Wallisn testillä. Vastausvaihtoehdot suunnilleen kerran viikossa ja suunnilleen kerran kuussa tai harvemmin yhdistettiin, sillä jälkimmäisen vastausvaihtoehdon oli valinnut vain kahdeksan vastaajaa.

Taulukko 8. Urheilu- tai liikuntaseurassa liikkumisen useuden yhteys elämäntyytyväisyyteen sukupuolittain kouluarvosana-asteikolla 4–10.

elämäntyytyväisyys		liikunnan harrastamisen useus urheilu- tai liikuntaseurassa		
		päivittäin tai lähes päivittäin	muutaman kerran viikossa	suunnilleen kerran viikossa / kerran kuussa tai harvemmin
miehet 10–29-v. (n = 174)	keskiarvo	9,16	8,86	8,64
	keskihajonta	0,72	0,88	0,81
	n	58	94	25
naiset 10–29-v. (n = 133)	keskiarvo	9,31	9,13	8,72
	keskihajonta	0,69	0,82	0,89
	n	32	67	39
kaikki 10–29-v. (n = 307)	keskiarvo	9,21	8,98	8,69
	keskihajonta	0,71	0,86	0,85
	n	90	161	64

Ikäryhmittäin vertaillen ainoastaan 15–19-vuotiailla urheiluseurassa harrastamisen useuden ja elämäntyytyväisyyden välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä yhteys, joka oli voimakkuudeltaan keskisuurta ($H(2) = 9,527$; $p = 0,009$; $r = 0,14$). Yhteys oli samankaltainen kuin yleiselläkin tasolla, eli päivittäin tai lähes päivittäin urheiluseurassa liikkuvat olivat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä ($n = 19$, $ka = 9,21$, $kh = 0,63$) verrattuna muutaman kerran viikossa ($n = 36$, $ka = 8,75$, $kh = 0,84$) ja suunnilleen kerran viikossa tai harvemmin ($n = 10$, $ka = 8,40$, $kh = 0,70$) verrattuna. Muilla ikäryhmillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja (10–14-vuotiaat $H(2) = 1,599$; $p = 0,450$ / 20–24-vuotiaat $H(2) = 4,372$; $p = 0,112$ / 25–29-vuotiaat $H(2) = 1,591$; $p = 0,451$).

6 Pohdinta

Suomalaiset ovat keskimäärin hyvin tyytyväisiä elämäänsä (Helliwell ym. 2021, 18). Elämäntyytyväisyyden taustatekijöinä ovat suomalaisten näkökulmasta yhteiskunnalliset olosuhteet kuten koettu autonomia ja salliva arvoilmapiiri (Steckmermeier 2020, 713), bruttokansantuote ja terveen elinajan odote (Helliwell ym. 2021, 20). Elämäntyytyväisyyden muodostumiseen yksilön tasolla kuitenkin vaikuttaa ihmisen henkilökohtaisesti tärkeänä pitämät asiat ja elämänalueet, jotka saattavat muuttua elämäntilanteiden muutosten mukana (Rojas 2006, 491). Seuraavissa luvuissa pohditaan tutkimuksen tuloksista nousseita näkökulmia suomalaisten elämäntyytyväisyyteen yhteydessä olevista osa-alueista.

6.1 Elämäntyytyväisyys ja elämän eri osa-alueet

Tutkimuksessa havaittiin elämäntyytyväisyyden laskevan iän myötä. Lasku ei kuitenkaan ollut täysin suoraviivaista, vaan nousujakin oli havaittavissa. Selkeät laskut elämäntyytyväisyydessä molemmilla sukupuolilla näkyi ikävuosien 11–16 välillä, mikä on linjassa Goldbeckin ym. (2007, 975) tutkimuksen kanssa. Naisten ja miesten välillä oli kuitenkin ero siinä, minkä ikäisenä ensimmäinen selkeämpi lasku elämäntyytyväisyydessä tapahtui. Naisilla ensimmäinen lasku tapahtui jo ikävuosien 12 ja 13 välillä, kun taas miehillä se ajoittui ikävuosien 15 ja 16 väliin. Syytä tähän elämäntyytyväisyyden laskun eroon naisten ja miesten nuoruusvuosina ei tässä tutkimuksessa pystytä osoittamaan. Esimerkiksi murrosiän mukanaan tuomilla muutoksilla saattaisi olla yhteys tyttöjen ja poikien väliseen eroon, sillä murrosikä alkaa yleensä tytöillä poikia aikaisemmin. Toinen mahdollinen selittävä tekijä voisi olla opintojen nivelvaiheiden mukanaan tuomien muutosten erilainen yhteys tyttöjen ja poikien elämäntyytyväisyyteen, sillä tyttöjen elämäntyytyväisyyden lasku ajoittuu ala- ja yläkoulun nivelkohtaan ja pojilla taas peruskoulun päättymiseen. Maailmankuvan laajentuminen ja alkava itsenäistyminen saattavat myös vaikuttaa nuoren arvioon elämäntyytyväisyydestään.

Elämäntyytyväisyyden lasku jatkui suhteellisen tasaisena 16 ikävuoden jälkeen naisilla 27 ikävuoteen asti ja miehillä 29 ikävuoteen asti. Kuitenkin elämäntyytyväisyyden muutoksessa oli havaittavissa epälineaarisuutta erityisesti miehillä. Nämä havainnot tukevat osittain Bairdin, Lukasin ja Donellan tutkimusta (2010, 189), jossa havaittiin elämäntyytyväisyyden laskevan tasaisesti 16-vuotiaasta noin 30-vuotiaaksi asti, sekä Henkensin, Kalmiin ja de Valkin (2022, 314) tutkimusta, jossa todettiin iän olevan epälineaarisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ikävuosien 14–23-välillä. Naisten elämäntyytyväisyys kasvoi

ikävuoden 27 jälkeen, mutta miesten elämäntyytyväisyydessä samanlaista nousua ei ollut havaittavissa. Aikuisiällä naisten onkin havaittu olevan miehiä tyytyväisempiä elämäänsä (Becchetti & Gonzo 2021, 41).

Tyytyväisyys elämän eri osa-alueilla laski ikävuosien 10–29 välillä, mutta tyytyväisyys ihmissuhteisiin ja ulkonäköön laski vähemmän kuin tyytyväisyys talouteen, vapaa-aikaan, terveyteen ja fyysiseen kuntoon. Lisäksi tyytyväisyys vapaa-aikaan ja talouteen hieman jopa nousi ikäryhmien 20–24 ja 25–29 välillä. Ikäryhmien välillä oli havaittavissa jonkin verran eroja eri elämän osa-alueiden ja elämäntyytyväisyyden yhteyksissä. Nuorimmalla ikäryhmällä korrelaatiot olivat suhteellisen tasaisia kaikkien osa-alueiden ja elämäntyytyväisyyden välillä muihin ikäryhmiin verrattuna. Tämän voi olettaa johtuvan osittain siitä, että nuorin ikäryhmä oli yleisesti tyytyväisempiä kaikilla osa-alueilla ja myös tyytyväisempiä elämäänsä. Toisaalta myös vanhimman ikäryhmän osalta osittain voimakkaammat korrelaatiot saattavat selittyä sillä, että he olivat keskimäärin tyytymättömämpiä elämäänsä ja elämän eri osa-alueilla.

Sukupuolten välillä oli jonkin verran eroja elämäntyytyväisyyden ja elämän eri osa-alueiden korrelaatioissa. Pääsääntöisesti naisilla tyytyväisyys elämän eri osa-alueilla korreloi vahvemmin elämäntyytyväisyyden kanssa kuin miehillä. Tyytyväisyys terveyteen ja elämäntyytyväisyys korreloi naisilla ja miehillä yhtä voimakkaasti. Tämä saattaa kertoa siitä, että eri sukupuolta olevat mahdollisesti kokevat osittain eri asiat elämässään merkityksellisiksi, joka näkyy osa-alueiden ja elämäntyytyväisyyden välisissä yhteyksissä. Sukupuolten välillä on havaittu aiemminkin eroja elämäntyytyväisyyteen yhteydessä olevissa osa-alueissa (Chui & Wong 2015, 1046).

Selkeimmin elämäntyytyväisyyteen oli yhteydessä *tyytyväisyys vapaa-aikaan ja ihmissuhteisiin*. Tämä on linjassa havainnon kanssa, että etenkin länsimaisessa kulttuurissa elämäntyytyväisyyden ja vapaa-ajantyytyväisyyden välillä on yhteys (Lachmann 2018, 17). Myös ihmissuhteiden on aiemmin havaittu olevan vahvasti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen (Lamu & Olsen 2016, 182). Vanhimmalla ikäryhmällä tyytyväisyys vapaa-aikaan ja ihmissuhteisiin olivat hieman voimakkaammin yhteydessä elämäntyytyväisyyteen nuorempiin ikäryhmiin verrattuna. Tyytyväisyys vapaa-aikaan ja ihmissuhteisiin oli kuitenkin kaikilla ikäryhmillä selkeimmin yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Miehillä oli havaittavissa voimistuminen korrelaatioissa ihmissuhteisiin tyytyväisyyden ja elämäntyytyväisyyden välillä iän myötä, mutta naisilla yhteys jopa hieman heikkeni.

Erityisesti ihmissuhteisiin tyytyväisyyden ja elämäntyytyväisyyden yhteys selittyy ihmisten sosiaalisen kanssakäymisen tarpeen kautta, sillä yksinäisyyden ja kuulumattomuuden tunteen on todettu olevan yhteydessä keskimääräistä matalampaan elämäntyytyväisyyteen (Mellor ym. 2008, 216). Elämäntyytyväisyyden on todettu kasvavan sosiaalisesti aktiivisen strategian avulla, jossa tavoitteena on esimerkiksi nähdä ystäviä tai perhettä useammin (Rohner ym. 2018, 1294). Näin myös vapaa-ajan tyytyväisyyden ja elämäntyytyväisyyden yhteyttä voidaan ajatella sosiaalisesta aspektista, jos perheen ja ystävien kanssa vietetty aika on positiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Toisaalta ihmissuhteisiin tyytyväisyyden on todettu olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen, eli pelkkä sosiaalinen kanssakäyminen ei välttämättä paranna elämäntyytyväisyyttä, vaan ihmissuhteiden laadulla on myös merkitystä (Kaufman ym. 2022, 11).

Vapaa-aikaan ja ihmissuhteisiin tyytyväisyyden jälkeen selkeimmin elämäntyytyväisyyteen yhteydessä oli *tyytyväisyys talouteen*. Aiemmissa tutkimuksissa on käynyt ilmi, että ihmiset olivat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä, jos he kokivat taloudellisen tilanteensa paremmaksi kuin muut (Boyce, Brown & Moore 2010, 474). Tämä mahdollisesti selittää havaitun korrelaation taloudelliseen tilanteeseen tyytyväisyyden ja elämäntyytyväisyyden välillä, sillä tutkimuksessa kartoitettiin nimenomaan tyytyväisyyttä talouteen.

Tyytyväisyys talouteen korreloi voimakkaammin elämäntyytyväisyyden kanssa 10–14-vuotiailla ja 25–29-vuotiaalla verrattuna väliin jääviin ikäryhmiin. Ateca-Amestoy, Cortés Aguilarin ja Moro-Egidon (2013, 543) tutkimuksessa suhteellisen varallisuuden havaittiin olevan voimakkaammin yhteydessä elämäntyytyväisyyteen niillä, joiden suhteellinen varallisuus oli vertaisryhmän keskiarvoa matalampi. Tämä saattaa selittää sitä, miksi esimerkiksi 20–24-vuotiailla, jotka olivat tyytymättömämpiä talouteensa muihin ikäryhmiin verrattuna, oli heikompi korrelaatio talouden ja elämäntyytyväisyyden välillä. Mahdollisesti kyseinen ikäryhmä vertailee suhteellista varallisuuttaan omaan ikäryhmäänsä, jolloin keskimääräinen tyytymättömyys talouteen ei näy yhtä voimakkaasti elämäntyytyväisyydessä.

Verratessa sukupuolittain ikäryhmiä talouteen tyytyväisyyden ja elämäntyytyväisyyden väliset korrelaatiot erosivat miesten ja naisten välillä. Naisilla tyytyväisyys talouteen korreloi elämäntyytyväisyyteen voimakkaimmin 15–19-vuotiaana ja sen jälkeen korrelaatio heikkeni, kun taas miehillä korrelaation muutos oli vastakkainen sen ollessa heikoimmillaan 15–19-vuotiailla. Talous ei välttämättä ole suoraan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen, mutta se on yhteydessä erilaisiin elämän osa-alueisiin ja mahdollisuuksiin ja sitä kautta

elämäntyytyväisyyteen (Boyce, Brown & Moore 2010, 474). Havaittu muutos talouteen tyytyväisyyden ja elämäntyytyväisyyden välisissä korrelaatioissa eri sukupuolilla voi mahdollisesti selittyä sillä, miten hyvin talous mahdollistaa omaan elämäntyytyväisyyteen yhteydessä olevien osa-alueiden toteuttamisen.

Talouden jälkeen seuraavaksi selvimmin elämäntyytyväisyyden kanssa korreloi *tyytyväisyys terveyteen* ja tyytyväisyys ulkonäköön. Terveiden yhteys elämäntyytyväisyyteen on aiemmin todettu merkittäväksi (Ramia 2021, 188), mutta tässä tutkimuksessa yhteys ei noussut yhtä vahvasti esille. Tämä saattaa johtua siitä, että vastaajat olivat suhteellisen nuoria ja terveyteen tyytyväisyyden keskiarvo oli lähellä kiitettävää arvosanaa ($k_a = 8,73$). Terveiden yhteys elämäntyytyväisyyteen onkin todettu voimakkaammaksi niillä, jotka kokevat subjektiivisen hyvinvointinsa muita heikommaksi (Lamu & Olsen 2016, 181). Terveiden tyytyväisyydessä oli havaittavissa samankaltainen ero miesten ja naisten välillä kuin tyytyväisyydessä talouteen. Naisilla voimakkain korrelaatio terveyteen tyytyväisyyden ja elämäntyytyväisyyden välillä oli 15–19-vuotiailla, minkä jälkeen korrelaatio heikkeni iän myötä. Miehillä tämä ilmeni käänteisesti, eli tyytyväisyyden terveyteen ja elämäntyytyväisyyden korrelaatio oli heikoimmillaan 15–19-vuotiailla, minkä jälkeen yhteys voimistui.

Tyytyväisyys ulkonäköön korreloi voimakkaammin 10–14-vuotiailla ja 25–29-vuotiailla verrattuna väliin jääviin ikäryhmiin, minkä lisäksi yhteys oli voimakkaampi naisilla kuin miehillä. Heikommat korrelaatiot ulkonäköön tyytyväisyyden ja elämäntyytyväisyyden välillä oli naisilla 15–19-vuotiaana ja miehillä 20–24-vuotiaana. Omaan kehonkuvaan ja painoon tyytyväisyyden on aiemminkin todettu olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen (Herman, Hopman & Rosenberg 2013, 2074). Elämäntyytyväisyyteen liittyvissä arvoissa tapahtuu muutoksia ihmisen ikääntyessä (Teerakapibal 2020, 187), mikä mahdollisesti selittää sitä, että terveyteen ja ulkonäköön tyytyväisyys korreloivat yhtä voimakkaasti elämäntyytyväisyyden kanssa tässä tutkimuksessa.

Heikoiten elämäntyytyväisyyteen yhteydessä oli *tyytyväisyys fyysiseen kuntoon*. Tyytyväisyys fyysiseen kuntoon korreloi kohtalaisesti elämäntyytyväisyyteen vain nuorimmalla ikäryhmällä, kun vanhemmilla ikäryhmillä korrelaatio oli pientä. Fyysistä kuntoa välttämättä koeta merkitykselliseksi asiaksi elämässä, jolloin myös sen yhteys elämäntyytyväisyyteen ei näyttäytynyt yhtä voimakkaana verrattuna muihin tutkittuihin elämänaalueisiin. Kuitenkin aiemmissa tutkimuksissa on havaittu yhteys itse arvioidun fyysisen kunnan ja

elämäntyytyväisyyden välillä (Marques ym. 2017, 10), mutta toisaalta ei mitatulla fyysisellä kunnolla (Busing & West 2016, 3).

Erot sukupuolten ja ikäryhmien välillä elämäntyytyväisyyden ja elämän eri osa-alueiden korrelaatioissa eivät ole suuria, mutta tiettyä säännönmukaisuutta on havaittavissa. Kaikkien osa-alueiden korrelaatiot elämäntyytyväisyyteen olivat kuitenkin kohtalaisia (pl. fyysinen kunto), joten suuria eroja osa-alueiden välillä ei ole. Tässä mahdollisesti näkyy ihmisten erilaiset arvot, sillä joihinkin elämän osa-alueisiin voi olla hyvinkin tyytymätön ja silti olla tyytyväinen elämäänsä, kunhan vain itselleen tärkeisiin osa-alueisiin on tyytyväinen. Myös ihmisten muuttuvat elämäntilanteet ovat yhteydessä siihen, miten voimakkaasti elämän osa-alueet ovat merkityksellisiä elämäntyytyväisyyden kannalta. (Rojas 2006, 491.) Lisäksi sukupuolten välillä on havaittu eroja siinä, mitkä arvot ja osa-alueet elämässä ovat yhteydessä elämäntyytyväisyyteen (Chui & Wong 2015, 1046). Esimerkiksi suomalaisilla on aiemmin havaittu sukupuolen, perhetilanteen sekä aseman työssä olevan yhteydessä elämässä tärkeinä pidettyihin osa-alueisiin ja myös osa-alueiden ja elämäntyytyväisyyden yhteyteen (Martikainen 2009, 734).

6.2 Elämäntyytyväisyys ja liikunta

Liikunnan harrastamisen ja sen eri muotojen yhteys elämäntyytyväisyyteen vaihteli. Kokonaiskuvassa liikunnan harrastamisen ja elämäntyytyväisyyden välillä oli havaittavissa positiivinen yhteys, mutta pienempiä kokonaisuuksia tarkastellessa yhteys ei ollut yhtä selkeä. Liikunnan harrastamisen ja sen eri muotojen ja elämäntyytyväisyyden yhteyksien suuntaa ei tässä tutkimuksessa pystytä osoittamaan. Onkin siis mahdollista, että elämäntyytyväisyys on selittävä tekijä harrastetun liikunnan määrässä eikä toisin päin, kuten Frey & Gullo (2021, 452) ovat aikaisemmin tutkimuksessaan todenneet. Lisäksi tyytyväisyys fyysiseen kuntoon korreloi tutkituista osa-alueista heikoimmin elämäntyytyväisyyden kanssa, mutta toisaalta hyvä fyysinen kunto ei ole edellytys liikunnan harrastamiselle. Tulokset on tässä esitetty liikunnan näkökulmasta, mutta on tärkeää huomioida myös toinen mahdollinen selityssuunta.

Liikunnan harrastaminen oli yleisesti yhteydessä keskimääräistä korkeampaan elämäntyytyväisyyteen liikuntaa harrastamattomiin verrattuna. Sama yhteys on havaittu aiemmin myös 23 tutkimuksen metatutkimuksessa (Zhang & Chen 2018, 1317). Miehillä yhteys oli voimakkaampi kuin naisilla, sillä vaikka liikuntaa harrastavat naiset olivat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä liikuntaa harrastamattomiin verrattuna, ei yhteys ollut tilastollisesti merkitsevä toisin kuin miehillä. Myös Slapšinskaitė, Lukoševičiūtė ja

Šmigelskas (2020, 1362) havaitsivat eroja liikunnan harrastamisen ja elämäntyytyväisyyden yhteydessä eri sukupuolilla, sillä pojilla liikunta oli intensiteetistä riippumatta positiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyden, kun taas tytöillä reippaan liikunnan harrastamisen ja elämäntyytyväisyyden välillä oli negatiivinen yhteys.

Ikäryhmiä verratessa tilastollisesti merkitsevä ero liikunnan harrastamisen ja elämäntyytyväisyyden välillä ilmeni vain 20–24-vuotiaalla. Ikäryhmittäin tarkastellen tulos on osittain linjassa Kocharin (2018, 140) tutkimuksen kanssa, jossa liikunnalla ei havaittu olevan yhteyttä elämäntyytyväisyyteen. Vaikka liikunnan harrastaminen olikin yleisellä tasolla yhteydessä keskimääräistä korkeampaan elämäntyytyväisyyteen, antaa sukupuolittain ja ikäryhmittäin tarkastelu viitteitä siitä, että liikunnan harrastaminen ei ole aina yhtä merkityksellistä elämäntyytyväisyyden kannalta. Liikunnan merkitys saattaakin vaihdella eri elämäntilanteissa kuten muutkin elämäntyytyväisyyden kannalta merkitsevät arvot.

Liikunnan harrastamisen useus oli yhteydessä elämäntyytyväisyyteen molemmilla sukupuolilla pääsääntöisesti niin, että useamman kerran viikossa harrastavat olivat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä kuin harvemmin harrastavat. Miehillä seitsemänä päivänä viikossa liikunnan harrastaminen oli yhteydessä korkeampaan elämäntyytyväisyyteen, kun taas naisilla keskimääräisesti korkein elämäntyytyväisyys oli 5–6 kertaa viikossa liikuntaa harrastavilla. Tämä on osittain linjassa Mutzin, Reimersin ja Demetriun (2020, 2166) havainnon kanssa, että liikunnan määrän yhteys elämäntyytyväisyyteen on epälineaarinen, eli liikunnan määrän lisääminen lisää elämäntyytyväisyyttä vain tiettyyn pisteeseen asti. Kyseisessä tutkimuksessa kuitenkin käytettiin mittarina liikunnan harrastamisen viikkotuntimäärää, ei liikunnan harrastamiseen käytettyjä päiviä viikossa, jolloin tulokset eivät ole suoraan vertailtavissa. Liikunnan harrastamisen määrä saattaa näkyä elämäntyytyväisyydessä myös siitä näkökulmasta, että elämäänsä tyytyväisemmät ihmiset myös harrastavat enemmän liikuntaa (Frey & Gullo 2021, 452). Kuten liikunnan harrastamisessa yleisestikin, myös liikunnan harrastamisen määrän ja elämäntyytyväisyyden yhteydessä erottui 20–24-vuotiaiden ikäryhmä, joilla harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan liikunnan harrastaminen oli yhteydessä matalampaan elämäntyytyväisyyteen. Liikkumissuosittelusten saavuttaminen vähenee nuorilla iän myötä (Kokko ym. 2019, 18) ja mahdollisesti lukion tai ammattikoulun päättäneet nuoret uudessa elämäntilanteessaan vielä etsivät itselleen merkityksellisiä asioita elämäntyytyväisyyden kannalta liikunta mukaan lukien.

Ohjattua ja omatoimista liikuntaa harrastavien osalta pääosin ohjattua liikuntaa harrastavien ja ohjattua ja omatoimista liikuntaa suunnilleen yhtä paljon harrastavien elämäntyytyväisyys oli keskimäärin korkeampaa niihin verrattuna, jotka liikkuvat pääosin omatoimisesti. Yhteys oli kuitenkin tilastollisesti vain melkein merkitsevä. Tässä oli kuitenkin vaihtelua eri ikäisten ja sukupuolten välillä. Vain 20–24-vuotiailla eri tavalla liikkuvien erot elämäntyytyväisyydessä olivat tilastollisesti merkitseviä pääosin omatoimista liikuntaa harrastavien ollessa keskimäärin tyytymättömämpiä elämäänsä. Liikunnalliset harrastukset ovat yhteydessä korkeampaan sosiaaliseen pääomaan (Koski 2016, 114), mikä saattaa osaltaan selittää ohjattuun liikuntaharrastukseen osallistumisen ja keskimäärin korkeamman elämäntyytyväisyyden yhteyttä.

Yksin ja porukassa liikkumista vertailtaessa pääsääntöisesti porukassa liikkuvat ja suunnilleen yhtä paljon yksin ja porukassa liikkuvat olivat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä verrattuna pääosin yksin liikkuviin. Liikuntaan liittyvän yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen positiivista yhteyttä elämäntyytyväisyyteen tukee myös muun muassa Barrabasin ym. (2019, 12) tutkimus, jossa liikunnan positiivinen yhteys elämäntyytyväisyyteen näkyi sosiaalisen aspektin kautta. Sukupuolittain ja ikäryhmittäin eroteltuna vain naisilla tilastollisesti merkitsevät erot eri ryhmien välillä oli edelleen havaittavissa. Pääosin liikuntaa porukassa harrastavat naiset olivat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä verrattuna pääosin yksin liikkuviin ja molempia yhtä paljon harrastaviin.

Hyöty- ja harrasteliikunnan osalta ei havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä keskimääräiseen elämäntyytyväisyyteen. Kahdessa muussa selvitetyssä liikkumisen muodossa (ohjattu/omatoiminen ja yksin/porukassa) yhteys elämäntyytyväisyyteen näyttäytyy mahdollisesti pitkälti sosiaalisesta näkökulmasta, mutta hyöty- ja harrasteliikunnan osalta ei selviä liikuntamuotojen sosiaalinen puoli.

Urheilu- tai liikuntaseurassa harrastavat olivat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä niihin verrattuna, jotka harrastivat jotain liikuntaa, mutta eivät seuratoiminnan piirissä. Yhteys näyttäytyi samanlaisena molemmilla sukupuolilla. Ikäryhmittäin vertaillen erot urheiluseuroissa harrastavien ja harrastamattomien välillä eivät olleet enää tilastollisesti merkitseviä. Kuitenkaan niiden välillä, jotka olivat lopettaneet urheilu- tai liikuntaseurassa harrastamisen ja niiden, jotka eivät koskaan olleet harrastaneet liikuntaa urheilu- tai liikuntaseurassa, ei löytynyt tilastollisesti merkitsevää eroa elämäntyytyväisyydessä.

Urheilu- tai liikuntaseurassa harrastajien osalta havaittiin, että keskimääräinen elämäntyytyväisyys oli korkeampaa niillä, jotka harrastivat liikuntaa urheilu- tai liikuntaseurassa päivittäin tai lähes päivittäin. Suunnilleen kerran viikossa urheilu- tai liikuntaseurassa harrastavilla oli matalampi elämäntyytyväisyys päivittäin tai lähes päivittäin sekä muutaman kerran viikossa harrastaviin verrattuna. Sukupuolien vertailussa naisilla yhteys säilyi selkeämmin samankaltaisena, mutta miehillä yhteys urheiluseurassa liikkumisen useuden ja elämäntyytyväisyyden välillä oli tilastollisesti vain melkein merkitsevä. Toisaalta ikäryhmien vertailussa vain 15–19-vuotiailla havaittiin urheiluseurassa harrastamisen useuden olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Urheilu- tai liikuntaseurassa harrastamisen ja sen useuden yhteys elämäntyytyväisyyteen on ainakin osittain linjassa Chemlíkin ym. (2021, 9) tutkimuksen kanssa, jossa organisoituun liikuntaan useammin osallistuvien nuorten havaittiin olevan tyytyväisempiä elämäänsä vähemmän organisoituun liikuntaan osallistuviin verrattuna.

Yhteenvetona liikunnan ja liikkumisen eri tapojen yhteyksistä voidaan todeta, että vaikka liikunnan harrastaminen ja sen useus oli yhteydessä elämäntyytyväisyyteen, yhteys näyttäytyi hieman eri tavoin eri ikäryhmissä ja sukupuolilla. Naisilla korostui hieman enemmän liikunnan sosiaaliset aspektit ja miehillä taas liikunnan harrastaminen ja sen määrä ylipäättään. Ikäryhmiä vertaillessa korostui liikunnan harrastamisen yhteys elämäntyytyväisyyteen erityisesti 20–24-vuotiaiden ikäryhmässä. Syytä juuri tämän ikäryhmän korostumiseen ei pystytä suoraan osoittamaan. Mahdollinen selitys voisi löytyä ihmisen iän myötä muuttuvissa arvoissa ja siitä, miten tyytyväisiä kyseisen ikäluokan vastaajat ovat itselleen merkityksellisillä elämänalueilla.

Vaikka edellä on esitetty erilaisia liikunnan sosiaalisen näkökulman ja elämäntyytyväisyyden yhteyksistä, on myös pelkällä fyysisellä aktiivisuudella positiivisia vaikutuksia elämäntyytyväisyyteen (Wang & Boros 2019, 290). Liikunta saattaa esimerkiksi vaikuttaa ihmisen kokemaan stressiin, mikä taas on yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Motivaation liikkumiseen tulisi kuitenkin tulla ihmiseltä itseltään positiivisten vaikutusten saavuttamiseksi. (Meyer, Grob & Gerber 2021, 7.)

Koska elämäntyytyväisyyteen vaikuttaa monet muuttujat, on eri osa-alueiden ja elämäntyytyväisyyden suoria yhteyksiä haastavaa osoittaa (Pavot & Diener 2008, 148). Yleisellä tasolla kuitenkin voidaan olettaa liikunnan harrastamisen olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen. Yhteys saattaa ilmetä myös toisin päin, eli elämäänsä keskimäärin tyytyväisemmät ihmiset myös harrastavat enemmän liikuntaa. Yhteyden suuntaa ei tässä

tutkimuksessa pystytään osoittamaan. Toisaalta liikunnan harrastamattomuus ei välttämättä ole kaikilla negatiivisesti yhteydessä elämäntyytyväisyyteen, jos liikunta ei ole itselle merkityksellinen asia elämässä. Tämä perustuu siihen, että kaikkiin elämän osa-alueisiin ei tarvitse olla tyytyväinen ollakseen tyytyväinen elämäänsä, kunhan on itselleen tärkeisiin osa-alueisiin tyytyväinen (Rojas 2006, 491).

6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksessa on pyritty noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön ohjeita (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Menetelmän luotettavuutta on pyritty parantamaan huolellisella perehtymisellä tilastollisen aineiston käsittelyyn ja tulkintaan. Tutkimuksessa on noudatettu rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta koko tutkimuksessa ja käytetty asianmukaisia tutkimusmenetelmiä.

Huolellisuudella ja tarkalla kirjaamisella on pyritty parantamaan tutkimuksen toistettavuutta. Tutkimuksen pitäisi olla toistettavissa sellaisenaan käytettävissä olevan aineiston ja kirjattujen menetelmien perusteella. Tutkimuksessa on viitattu asianmukaisesti lähteisiin ja lähteinä on käytetty lähes pelkästään vertaisarvioituja artikkeleita.

Aineiston käyttömahdollisuudet rajoittivat jonkin verran mahdollisia analyyseja. Menetelmän luotettavuutta pyrittiin parantamaan hyödyntämällä epäparametrisiä testejä. Vaikka aineisto oli suuri ($n = 1045$), eikä tällöin normaalijakauman huomioiminen ollut välttämätöntä, käyttämällä epäparametrisiä testejä pyrittiin parantamaan tutkimuksen luotettavuutta. Epäparametristen testien tuloksia ei ole tapana raportoida keskiarvoina, mutta tässä tutkimuksessa sen ei koettu heikentävän menetelmän luotettavuutta, vaan antavan helpommin hahmotettavaa tietoa kouluarvosana-asteikolla. Epäparametristen testien käyttämiseen päädyttiin koko tutkimuksen osalta myös sen takia, että vaikka lähtökohtaisesti aineisto oli suuri, kaikkia kysymyksiä ei kysytty jokaiselta haastattelun antaneelta, jolloin osaan kysymyksistä vastausmäärät jäivät pienemmäksi.

Aineistona hyödynnetty tutkimus on ollut laaja, yhteensä 295 muuttujaa ja kyselyt on tehty puhelimitse. Suuri osallistujamäärä voidaan nähdä luotettavuutta parantavana tekijänä, mutta toisaalta haastattelutilanteiden eteneminen jäi tässä kohtaa tutkijan tulkintojen varaan, koska kyselyt oli suunnitellut ja toteuttanut toinen taho. Esimerkiksi vastaajien johdattelu heikentää

menetelmän luotettavuutta, mutta kaikki johdantotekstit ja esimerkit oli annettu haastattelijoille valmiina, jolloin toiminnan voi olettaa olleen yhdenmukaista eri haastattelujen välillä. Kyselyyn oli vastannut melko tasaisesti eri ikäisiä vastaajia, eikä mikään ikäryhmä ollut yliedustettuna vastaajissa. Kyselyyn oli saatu vastauksia eri puolilta Suomea. Uudeltamaalta, Varsinais-Suomesta ja Pirkanmaalta oli noin 45 prosenttia vastaajista, mikä vastaa kohtuullisen hyvin Suomen väestörakennetta. Aineiston voidaan siis ajatella olevan kohtuullisen edustava otos tutkitusta ryhmästä. On huomioitavaa kuitenkin, että haastattelukielet ovat olleet vain suomi tai ruotsi, mikä saattaa rajata esimerkiksi maahanmuuttajia kyselyn ulkopuolelle.

Tuloksia on tulkittu tutkimusaineiston ja teoriataustan pohjalta pyrkien välttämään tutkijan omiin ennakoajatuksiin liittyviä tulkintoja. Elämäntyytyväisyyteen on yhteydessä monta eri osa-aluetta ja taustamuuttujaa. Tämä tutkimus onkin vain yksi näkökulma elämäntyytyväisyyden tutkimuksessa, eikä yhteyttä tutkittu esimerkiksi erilaisten taustamuuttujien kautta pois lukien ikä ja sukupuoli. Esimerkiksi sosioekonomisella asemalla, asuinpaikalla, koulutustasolla ja persoonallisuustekijöillä on havaittu yhteys elämäntyytyväisyyteen, joita ei tässä tutkimuksessa otettu huomioon. Elämäntyytyväisyyden taustamuuttujat on huomioitu tulkintojen tekemisessä kuitenkin siitä näkökulmasta, että vaikka joillain osa-alueilla vaikuttaa tässä tutkimuksessa olevan yhteys elämäntyytyväisyyteen, tulkinnoissa on tiedostettu myös muut taustalla vaikuttavat tekijät.

Koska tutkimuksessa on käytetty valmista aineistoa, joka on vapaassa käytössä tutkimuskäyttöön, ei tutkimuslupia tarvinnut hankkia vaan aineisto pyydettiin käyttöön Tietoarkistolta. Tutkimuksen osallistujat eivät olleet missään vaiheessa tunnistettavissa, sillä käytetyn aineiston osallistujat oli koodattu ID-numeroin. Vastaajia ei ollut mahdollista yhdistää myöskään mihinkään asuinpaikkaan, sillä taustatiedot olivat maakunnan ja asuinympäristön tyyppin tasolla. Valmiin tutkimuksen tiedot ilmoitetaan tietoarkistolle, jotta käytetyn aineiston yhteyteen saadaan tieto sitä hyödyntäneistä tutkimuksista. Ladattu aineisto myös hävitetään Tietoarkiston ohjeiden mukaisesti tutkimuksen valmistuttua. Valmis aineisto kuitenkin vaati erityistä huomiota siinä mielessä, että aineistosta on tehty aiemmin julkaisu. Tämä ohjasi esimerkiksi tutkimuskysymysten asettelua, jotta aineistoa oli mahdollista hyödyntää uudesta näkökulmasta.

Menetelmän luotettavuutta mahdollisesti heikentää haastattelukysymysten asettelu. Esimerkiksi dikotominen kyllä/ei vastausvaihto liikunnan harrastamisesta saattaa vääristää

elämäntyytyväisyyden ja liikunnan harrastamisen yhteyttä. Osa ei ehkä miellä harrastavansa liikuntaa, vaikka liikkuisivatkin arjessa aktiivisesti. Toisaalta taas niissä, jotka ovat vastanneet harrastavansa liikuntaa, saattaa olla lopulta hyvinkin vähän liikkuvia, jos arkiliikunta puuttuu kokonaan. Liikunnan ja elämäntyytyväisyyden yhteyden tutkimisen luotettavuutta on pyritty parantamaan käsittelemällä aihetta monipuolisesti eri näkökulmista. Kysymystenasettelut voidaan nähdä kuitenkin pääsääntöisesti luotettavina muun muassa sen takia, että kyselyä on tehty jo vuodesta 1997 noin kahden vuoden välein tarpeen mukaan muokaten.

Elämäntyytyväisyyttä on tässä tutkimuksella kartoitettu vain yhdellä kysymyksellä, jossa vastaajia pyydettiin arvioimaan tyytyväisyyttä elämäänsä kokonaisuutena kouluarvosana-asteikolla 4–10. Hieman luotettavampaa olisi mitata elämäntyytyväisyyttä useammalla muuttujalla (Lucas & Donnellan 2012, 328). Toisaalta puhelinkyselyissä oli ensin kysytty vastaajien tyytyväisyydestä muihin elämän osa-alueisiin, jolloin vastaus elämäntyytyväisyydestä on saattanut muodostua ajatuksesta sen pohjalta, kuinka tyytyväinen eri osa-alueisiin oli.

6.4 Tulosten hyödyntämismahdollisuudet ja jatkotutkimusehdotukset

Tämän tutkimuksen tulosten pohjalta on kartoitettu lasten, nuorten ja nuorten aikuisten elämäntyytyväisyyteen yhteydessä olevia asioista. Erityisesti tutkimuksessa keskityttiin liikunnan harrastamisen ja liikkumattomuuden elämäntyytyväisyyden mahdollisiin yhteyksiin. Pääsääntöisesti voidaan todeta, että liikunnalla on positiivinen yhteys elämäntyytyväisyyteen. Opettajan työn näkökulmasta tuloksia voisi hyödyntää esimerkiksi perusteena oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrän nostamiseen koulupäivän aikana. Tulosten pohjalta voisi mahdollisesti myös kannustaa oppilaita omatoimiseen liikuntaan ja sitä kautta oman hyvinvointinsa parantamiseen.

Elämäntyytyväisyys koostuu monista osa-alueista, joista kaikkiin ei voi vaikuttaa. Tämäkin on tärkeä opettajan tiedostaa, sillä ihminen voi olla hyvinkin tyytyväinen elämäänsä, vaikka olisi tyytymätön johonkin elämänsä osa-alueeseen. Keskittyminen positiivisiin asioihin ja omiin vahvuuksiin, jotka lisäävät tyytyväisyyttä elämään, voisi olla hyvä näkökulma erilaisiin luokassa käytäviin tärkeisiin keskusteluihin.

Jatkotutkimuksena voisi selvittää tarkemmin elämäntyytyväisyyttä ja sen muutosta elämän eri nivelkohdissa pitkittäistutkimuksena. Pitkittäistutkimuksella olisi mahdollista selvittää, mitä osa-alueita ja muutoksia elämässään ihmiset pitävät olennaisina elämäntyytyväisyyden

arvioinnin kannalta. Tällaisia muutoksia voi olla esimerkiksi siirtyminen yläkouluun, lukioon tai ammattikouluun, valmistuminen, muuttaminen pois kotoa, opintojen tai töiden aloittaminen sekä perheen perustaminen. Käytetystä aineistosta ei pystynyt varsinaisesti erottelemaan elämän nivelkohtia etenkin nuorten aikuisten kohdalta ja elämäntyytyväisyyden muutosta voisi selvittää tarkemmin jatkotutkimuksessa esimerkiksi pitkittäistutkimuksella.

Lähteet

- Agyar, E. 2014. Contribution of perceived freedom and leisure satisfaction to life satisfaction in a sample of Turkish women. *Social Indicators Research*, 116(1), 1–15.
- Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G. & Zaccarin, S. 2018. Social relations and life satisfaction: The role of friends. *Genus*, 74(7), 1–18.
- Anderssen, N. Sivertsen, B., Lønning, K. J. & Malterud, K. 2020. Life satisfaction and mental health among transgender students in Norway. *BMC Public Health*, 20(1), 138–138.
- Ateca-Amestoy, V., Cortés Aguilar, A. & Moro-Egido, A. I. 2013. Social interactions and life satisfaction: evidence from Latin America. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 527–554.
- Baird, B. M., Lucas, R. E. & Donnellan, M. B. 2010. Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies. *Social Indicators Research*, 99(2), 183–203.
- Barradas, S. C., Finz Barboza, C. & Sarmiento, O. L. 2019. Differences between leisure-time physical activity, health-related quality of life and life satisfaction: Al Ritmo de las Comunidades, a natural experiment from Colombia. *Global Health Promotion*, 26(2), 5–14.
- Bartram, D. 2021. Age and life satisfaction: Getting control variables under control. *Sociology (Oxford)*, 55(2), 421–437.
- Becchetti, L. & Conzo, G. 2021. The gender life satisfaction/depression paradox. *Social Indicators Research*, 160(1), 35–113.
- Boyce, C. J., Brown, G. D. A. & Moore, S. C. 2010. Money and happiness: rank of income, not income, affects life satisfaction. *Psychological Science*, 21(4), 471–475.
- Busing, K. & West, C. 2016. Determining the relationship between physical fitness, gender, and life satisfaction. *SAGE Open*, 6(4), 1–5.
- Chen, X., Cai, Z., He, J. & Fan, X. 2019. Gender differences in life satisfaction among children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21(6), 2279–2307.
- Chmelík, F., Frömel, K., Groffik, D., Šafář, M. & Mitáš, J. 2021. Does vigorous physical activity contribute to adolescent life satisfaction? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 1–14.

- Chui, W. H. & Wong, M. Y. H. 2015. Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-Concept. *Social Indicators Research*, 125(3), 1035–1051.
- Cotton Bronk, K. Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L. & Finch, H. 2009. Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500–510.
- de Looze, M. E., Huijts, T., Stevens, G., Torsheim, T. & Vollebergh, W. A. M. 2018. The happiest kids on earth. Gender equality and adolescent life satisfaction in Europe and North America. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(5), 1073–1085.
- Diener, E. Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. 1985. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment* 49(1), 71–75.
- Frederick, D. A., Sandhu, G., Morse, P. J. & Swami, V. 2016. Correlates of appearance and weight satisfaction in a U.S. National Sample: Personality, attachment style, television viewing, self-esteem, and life satisfaction. *Body Image*, 17, 191–203.
- Frey, B. & Gullo, A. 2021. Does sports make people happier, or do happy people more sports? *Journal of Sports Economics*, 22(4), 432–458.
- Gerstorf, D. Ram, N., Estabrook, R., Schupp, J., Wagner, G. G. & Lindenberger, U. 2008. Life satisfaction shows terminal decline in old age: Longitudinal evidence from the german socio-economic panel study (SOEP). *Developmental Psychology*, 44(4), 1148–1159.
- Goldbeck, L. Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P. & Henrich, G. 2007. Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*, 16(6), 969–979.
- Grao-Cruces A., Fernández-Martínez, A., & Nuviala, A. 2014. Association of fitness with life satisfaction, health risk behaviors, and adherence to the Mediterranean diet in Spanish adolescents. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(8), 2164–2172.
- Gül, M. & Küçükbiş, H. F. 2018. Research on the sport high school and other high school students' attitude towards physical activities and levels of satisfaction with life. *International Journal of Progressive Education*, 14(6), 132–137.
- Hartung, J. Spormann, S. S., Moshagen, M. & Wilhelm, O. 2021. Structural differences in life satisfaction in a U.S. adult sample across age. *Journal of Personality*, 89(6), 1232–1251.
- Helliwell, J. H., Huang, H., Wang, S. & Norton, M. 2021. Happiness, trust, and deaths under COVID-19. Teoksessa J. F. Helliwell, R. Layard, J. Sachs, and J-E De Neve (toim.),

- World Happiness Report 2021. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Henkens, J. H., Kalmijn, M. & de Valk, H. A. G. 2022. Life Satisfaction Development in the Transition to Adulthood: Differences by Gender and Immigrant Background. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(2), 305–319.
- Herman, K. M., Hopman, W. M. & Rosenberg, M. W. 2013. Self-rated health and life satisfaction among Canadian adults: associations of perceived weight status versus BMI. *Quality of Life Research*, 22(10), 2693–2705. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0394-9>
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. 2008. Personality and life events as predictors of adolescents' life satisfaction: Do life events mediate the link between personality and life satisfaction? *Social Indicators Research*, 89(3), 457–471.
- Holmqvist Gattario, K., Frisé, A., Teall, T. L. & Piran, N. 2020. Embodiment: Cultural and gender differences and associations with life satisfaction. *Body Image*, 35, 1–10.
- Hufer-Thamm, A. & Riemann, R. 2021. On the link of self-esteem, life satisfaction, and neuroticism. *Journal of Personality*, 89(5), 998–1011.
- Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasanakari, T. 2019. Objektiivisesti mitatun paikallaanolon, liikkumisen ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019(1), 27–40.
- Kahneman, D. & Krueger, A. B. 2006. Developments in the measurement of subjective well-being. *The Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 3–24.
- Kaufman, V. Rodriguez, A., Walsh, L. C., Shafranske, E. & Harrell, S. P. 2022. Unique ways in which the quality of friendships matter for life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*.
- Kochar, R. 2018. A comparative study of self-esteem, life satisfaction, and positive and negative affect among sports person and non-sports person. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 9(1), 136–143.
- Kokko, S., Martin, L. Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikuntaaktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja sovellukset. Teoksessa S. Kokko & L. Martin. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019(1), 15–26.

- Kokko, S., Martin, L., Hämylä, R. Ng, K., Vilberg, J. & Suomi, K. 2021. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntamuodot, -tilaisuudet ja -paikat, sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021(1), 16–22.
- Koski, P. 2016. Leisure time activities, hobbies and the social capital of the young. Teoksessa T. Hoikkala & M. Karjalainen (toim.) Finnish youth research anthology. Finnish youth research network publications, 172, 108–120.
- Käypä hoito -työryhmä Liikunta. 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä, potilasversio. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2022.
<https://www.kaypahoito.fi/nix01203> (luettu 4.8.2022).
- Lachmann, B., Sariyska, R., Kannen, C., Blaszkiwicz, K., Trendafilov, B., Andone, I., Eibes, M., Markowitz, A., Li, M., Kendrick, K. M. & Montag, C. 2018. Contributing to overall life satisfaction: Personality traits versus life satisfaction variables revisited – Is replication impossible? Behavioral Sciences, 8(1), 1–23.
- Lamu, A. M. & Olsen, J. A. 2016. The relative importance of health, income and social relations for subjective well-being: An integrative analysis. Social Science & Medicine (1982), 152, 176–185.
- Leveresen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S. & Samdal, O. 2012. Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. Journal of Youth and Adolescence, 41(12), 1588–1599.
- Lucas, R. E. & Donnellan, M. B. 2012. Estimating the reliability of single-item life satisfaction measures: Results from four national panel studies. Social Indicators Research, 105(3), 323–331.
- Margolis, S. Schwitzgebel, E., Ozer, D. J. & Lyubomirsky, S. 2019. A new measure of life satisfaction: the Riverside life satisfaction scale. Journal of Personality Assessment, 101(6), 621–630.
- Marques, A., Mota, J., Gaspar, T. & Gaspar de Matos, M. 2017. Associations between self-reported fitness and self-rated health, life-satisfaction and health-related quality of life among adolescents. Journal of Exercise Science and Fitness, 15(1), 8–11.
- Martikainen, L. 2008. The many faces of life satisfaction among Finnish young adults. Journal of Happiness Studies, 10(6), 721–737.

- Masuda, Y. J., Williams, J. R. & Tallis, H. 2020. Does life satisfaction vary with time and income? Investigating the relationship among free time, income, and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2051–2073.
- Matarma, T. 2012. Mitä on liikunta? – Laadullinen tutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisten liikuntakäsityksistä ja suhteesta liikuntaan. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja, 5.
- Mellor, D. Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y. & Cummins, R. 2008. Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 213–218.
- Mercurio, A. E. & Landry, L. J. 2008. Self-objectification and well-being: the impact of self-objectification on women's overall sense of self-worth and life satisfaction. *Sex Roles*, 58(7-8), 458–466.
- Merikivi, J., Myllyniemi S. & Salasuo, M. 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Teoksessa J. Merikivi, S. Myllyniemi & M. Salasuo (toim.) Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Valtion nuorisoasiain neuvottelukunnan julkaisuja, 55.
- Meyer, S., Grob, A. & Gerber, M. 2021. No fun, no gain: The stress-buffering effect of physical activity on life satisfaction depends on adolescents' intrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 1–8.
- Mikucka, M., Sarracino, F. & Dubrow, J. K. 2017. When does economic growth improve life satisfaction? Multilevel analysis of the roles of social trust and income inequality in 46 countries, 1981–2012. *World Development*, 93, 447–459.
- Moksnes, U. K. & Espnes, G. A. 2013. Self-esteem and life satisfaction in adolescents—gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22(10), 2921–2928.
- Moksnes, U.K., Løhre, A., Lillefjell, M., Byrne, D. G. & Haugan, G. 2016. The association between school stress, life satisfaction and depressive symptoms in adolescents: Life satisfaction as a potential mediator. *Social Indicators Research*, 125(1), 339–357.
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2021. Urheilu, seuraharrastaminen ja kilpaurheilun etiikka. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU -tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021(1).
- Mutz, M., Reimers, A. K. & Demetriou, Y. 2020. Leisure time sports activities and life satisfaction: Deeper insights based on a representative survey from Germany. *Applied Research in Quality of Life*, 16(5), 2155–2171.

- Nuorisoasiain neuvottelukunta (Nuora) & Nuorisotutkimusseura: Lasten ja nuorten vapaa-aika 2016 [sähköinen tietoaaineisto]. Versio 2.0 (2018-07-09). Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [jakaja]. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3129>
- Pavot, W. & Diener, E. 2008. The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152.
- Pilar Matud, M., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. 2014. Relevance of gender roles in life satisfaction in adult people. *Personality and Individual Differences*, 70, 206–211.
- Ramia, I. 2021. A three-tiered analysis of overall life satisfaction: Socio-economic characteristics, satisfaction with areas of life, and personality traits. *International Social Science Journal*, 71(241-242), 179–195.
- Rees, G., Savahl, S., Lee, B. J. & Casas, F. 2020. Children's views on their lives and well-being in 35 countries: A report on the Children's Worlds project, 2016-19. Jerusalem, Israel: Children's Worlds Project (ISCWeB).
- Ren, D. Stavrova, O. & Loh, W. W. 2021. Nonlinear effect of social interaction quantity on psychological well-being: Diminishing returns or inverted U? *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication.
- Rodrigues, F., Faustino, T., Santos, A., Teixeira, E., Cid, L. & Monteiro, D. 2021. How does exercising make you feel? The associations between positive and negative affect, life satisfaction, self-esteem, and vitality. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, ahead-of-print(ahead-of-print), 1–15.
- Rohrer, J. M., Richter, D., Brümmer, M., Wagner, G. G. & Schmukle, S. C. 2018. Successfully striving for happiness: socially engaged pursuits predict increases in life satisfaction. *Psychological Science*, 29(8), 1291–1298.
- Rojas, M. 2006. Life satisfaction and satisfaction in domains of life: Is it a simple relationship? *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 467–497.
- Salland, J. 2018. Income comparison, gender roles and life satisfaction. *Applied Economics Letters*, 25(20), 1436–1439.
- Skalacka, K. & Pajestka, G. 2021. “No matter how old I am, I don't like what my stomach looks like.” Lifespan perspective on the changes in self-assessment of attractiveness and life satisfaction in women. *Journal of Women & Aging*, 33(6), 683–691.
- Slapšinskaitė, A., Lukoševičiūtė, J. & Šmigelskas, K. 2020. Interplay between adolescent physical activity and life satisfaction: Gender as potential effect modifier. *International Journal of Public Health*, 65(8), 1355–1363.

- Sortheix, F. M. & Lönnqvist, J.-E. 2014. Personal value priorities and life satisfaction in Europe: The moderating role of socioeconomic development. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 282–299.
- Sorensen, J. F. 2014. Rural-urban differences in life satisfaction: Evidence from the European Union. *Regional Studies*, 48(9), 1451–1466.
- Spruyt, B., Vandenbossche, L., Keppens, G., Siongers, J. & Van Droogenbroeck, F. 2016. Social differences in leisure boredom and its consequences for life satisfaction among young people. *Child Indicators Research*, 11(1), 225–243.
- Suldo, R. Minch, D. & Hearon, B. V. 2014. Adolescent life satisfaction and personality characteristics: Investigating relationships using a five factor model. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 965–983.
- Suni, J. ym. 2019. Liikkumisen suositukset eilen, tänään ja huomenna. *Liikunta ja tiede* 56(6), 10–13.
- Steckermeier, L. C. 2020. The value of autonomy for the good life. An Empirical investigation of autonomy and life satisfaction in Europe. *Social Indicators Research*, 154(2), 693–723.
- Teerakapibal, S. 2020. Human values and life satisfaction: Moderating effects of culture and age. *Journal of Global Marketing*, 33(3), 177–192.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Kouluterveyskysely 2017–2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset> (luettu 9.1.2022)
- Tiefenbach, T. & Kohlbacher, F. 2015. Individual differences in the relationship between domain satisfaction and happiness: The moderating role of domain importance. *Personality and Individual Differences*, 86, 82–87.
- Tiihonen, A. 2015. Liikuntakulttuurin käsitteitä tiedetoimittajille.
- Tokay Argan, M. & Mersin, S. 2021. Life satisfaction, life quality, and leisure satisfaction in health professionals. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 660–666.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.
- Tähtinen, J. Laakkonen, E. & Broberg M. 2020. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja C: 22. 2. uudistettu painos.
- United Nations Development Programme. 2022. Development Reports. [Human Development Index \(HDI\) | Human Development Reports \(undp.org\)](https://data.un.org/en/story/2022/01/1014709) (luettu 15.1.2022)

- Veenhoven, R. 2011. Happiness: also known as “life satisfaction” and “subjective well-being.” Teoksessa K. C. Land, M. J. Sirgy, A. C. Michalos (toim.), *Handbook of social indicators and quality of life research*. Dordrecht: Springer Netherlands, 63–77.
- Wang, F. & Boros, S. 2020. Effects of a pedometer-based walking intervention on young adults’ sleep quality, stress and life satisfaction: Randomized controlled trial. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 24(4), 286–292.
- Wang, G.-H., Li, W.-D. & Dou, K. 2020. Extracurricular sports participation increases life satisfaction among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Social Behavior and Personality*, 48(8), 1–11.
- Watson, P. W. St J., Sotardi, V. A., Park, J. (Justine) & Roy, D. 2021. Gender self-confidence, scholastic stress, life satisfaction, and perceived academic achievement for adolescent New Zealanders. *Journal of Adolescence (London, England.)*, 88(C), 120–133
- Weimann, J., Knabe, A. & Schöb, R. 2015. *Measuring happiness: The economics of well-being*. The MIT Press.
- Wurm, S. Tomasik, M. J. & Tesch-Römer, C. 2008. Serious health events and their impact on changes in subjective health and life satisfaction: the role of age and a positive view on ageing. *European Journal of Ageing*, 5(2), 117–127.
- Zhang, Z. & Chen, W. 2018. A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1305–1322.

Liitteet

Liite 1. Lasten ja nuorten vapaa-aika 2016 haastattelututkimus

Tässä tutkimuksessa hyödynnetyt haastattelukysymykset on poimittu tästä aineistosta: Lasten ja nuorten vapaa-aika 2016 [koodikirja]. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [tuottaja ja jakaja], 2018. Koodikirja on luotu aineiston versiosta 2.0 (9.7.2018).

Ikä (näytteestä)

T1a Mikä on sukupuolesi?

Poika/mies

Tyttö/nainen

Johdantoteksti liikuntakysymyksiin:

Seuraavaksi kysyn liikuntaan liittyviä kysymyksiä. Liikunnalla tässä kyselyssä ei tarkoiteta pelkästään erilaisia urheilulajeja, vaan kaikkea liikkumista ja liikuntaa, myös sellaista, jota teet itsekseksi tai kavereiden kanssa. Esimerkiksi liikkuminen kävellen, juosten, polkupyörällä, potkulaudalla, rullaluistimilla, suksilla tai muulla vastaavalla lasketaan liikunnaksi.

Ainoastaan koululiikuntaa ei tähän lasketa, sillä tutkimus koskee vapaa-ajan toimintaa.

K33 Harrastatko nykyisin jotain, aivan mitä tahansa liikuntaa?

kyllä

ei

ei osaa sanoa

K34b Kuinka monena päivänä viikossa lapsesi harrastaa liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyy ja hikoilee?

K34a Kuinka monena päivänä viikossa harrastat liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyt ja hikoilet?

päivittäin / 7 päivänä viikossa

6 päivänä

5 päivänä

4 päivänä

3 päivänä

2 päivänä

1 päivänä

harvemmin

en koskaan

en osaa sanoa (ei luetella)

K38 Harrastatko nykyisin liikuntaa urheilu- tai liikuntaseurassa?

kyllä

ei

en osaa sanoa

K39 Kuinka usein liikut urheilu- tai liikuntaseurassa?

päivittäin tai lähes päivittäin

muutaman kerran viikossa

suunnilleen kerran viikossa

suunnilleen joka kuukausi tai harvemmin

en osaa sanoa (ei luetella)

K43 Oletko aiemmin harrastanut liikuntaa urheilu- tai liikuntaseurassa, mutta lopettanut?

kyllä

ei

en osaa sanoa

K44 Minkä ikäisenä lopetit? (ikävuosina)

K45 Liikunta ja urheilu voivat olla niin ohjattua (esimerkiksi urheiluseuroissa) kuin omatoimista (kuten omin päin lenkkeilyä tai kavereiden kanssa pelailua). Kuinka arvioisit omaa tapaasi liikkua kokonaisuudessaan?

- liikun pääosin ohjatusti
- liikun pääosin omatoimisesti
- liikun suunnilleen yhtä paljon ohjatusti ja omatoimisesti
- en osaa sanoa (ei luetella)

K46 Entä kuinka iso osa kokonaisliikunnastasi tapahtuu yksin ja kuinka iso osa kavereiden kanssa tai muussa porukassa?

- liikun pääosin yksin
- liikun pääosin porukassa
- liikun suunnilleen yhtä paljon yksin ja porukassa
- en osaa sanoa (ei luetella)

K47 Päivittäinen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kertyy arki- ja hyötyliikunnasta (kuten välimatkojen kulkemista kävellen tai pyöräillen, pihatöitä, marjastusta tai sienestystä jne.) ja erikseen harrastetusta liikunnasta ja urheilusta (kuten kuntosalilla käynnistä, tietyn lajin treenaamisesta tai kilpaurheilusta). Kuinka arvioisit omaa tapaasi liikkua kokonaisuudessaan?

- pääosin arki- ja hyötyliikuntaa
- pääosin liikuntaa harrastuksena
- hyötyliikuntaa ja liikuntaharrastusta suunnilleen yhtä paljon
- en osaa sanoa (ei luetella)

K49a Kuinka tyytyväinen olet vapaa-aikaasi kaiken kaikkiaan kouluarvosana-asteikolla 4–10?

10 9 8 7 6 5 4 en osaa sanoa

Liite 2 Elämäntyytyväisyyden ja elämän eri osa-alueiden tunnusluvut kouluarvosana-asteikolla 4–10.

	n	keski-arvo	mini-mi	mak-simi	keski-hajonta	vinous	huipuk-kuus	Kolmogorov-Smirnov (p)
Tyytyväisyys elämään	1040	8,74	4	10	0,934	-0,806	1,614	p<0,001
Tyytyväisyys vapaa-aikaan	1039	8,53	4	10	1,053	-0,980	1,679	p<0,001
Tyytyväisyys ihmissuhteisiin	1034	8,76	4	10	1,012	-1,005	1,768	p<0,001
Tyytyväisyys terveyteen	1038	8,73	4	10	1,123	-1,082	1,574	p<0,001
Tyytyväisyys fyysiseen kuntoon	1037	8,21	4	10	1,159	-0,580	0,516	p<0,001
Tyytyväisyys ulkonäköön	1030	8,30	4	10	1,004	-0,638	1,587	p<0,001
Tyytyväisyys talouteen	1025	7,85	4	10	1,423	-0,653	0,174	p<0,001

Liite 3 10–29-vuotiaiden miesten ja naisten elämäntyytyväisyys kouluarvosana-asteikolla 4–10.

ikä vuosina		elämäntyytyväisyys miehet	elämäntyytyväisyys naiset	elämäntyytyväisyys molemmat sukupuolet
10	keskiarvo	9,19	9,62	9,40
	keskihajonta	1,241	0,571	0,987
	n	27	26	53
11	keskiarvo	9,04	9,48	9,26
	keskihajonta	0,611	0,714	0,694
	n	25	25	50
12	keskiarvo	9,00	9,44	9,22
	keskihajonta	0,866	0,712	0,815
	n	25	25	50
13	keskiarvo	9,07	8,88	8,98
	keskihajonta	0,858	0,952	0,901
	n	28	26	54
14	keskiarvo	9,18	8,85	9,02
	keskihajonta	0,772	0,818	0,805
	n	28	27	55
15	keskiarvo	9,22	9,00	9,11

	keskihajonta	0,736	0,816	0,775
	n	23	22	45
16	keskiarvo	8,67	8,65	8,66
	keskihajonta	0,702	0,832	0,760
	n	24	23	47
17	keskiarvo	8,70	8,58	8,64
	keskihajonta	0,993	0,902	0,942
	n	27	26	53
18	keskiarvo	8,60	8,72	8,66
	keskihajonta	0,866	0,980	0,917
	n	25	25	50
19	keskiarvo	8,74	8,50	8,62
	keskihajonta	1,023	1,105	1,060
	n	27	26	53
20	keskiarvo	8,38	8,60	8,49
	keskihajonta	1,023	0,913	0,967
	n	26	25	51
21	keskiarvo	8,30	8,67	8,48
	keskihajonta	0,823	0,832	0,841
	n	27	27	54
22	keskiarvo	8,37	8,81	8,58
	keskihajonta	1,363	0,895	1,167
	n	27	26	53
23	keskiarvo	8,75	8,69	8,72
	keskihajonta	0,585	0,838	0,712
	n	28	26	54
24	keskiarvo	8,18	8,55	8,33
	keskihajonta	1,020	0,759	0,930
	n	28	20	48
25	keskiarvo	8,59	8,71	8,65
	keskihajonta	0,694	0,806	0,744
	n	27	24	51
26	keskiarvo	8,54	8,61	8,58
	keskihajonta	0,859	1,022	0,944
	n	26	31	57
27	keskiarvo	8,44	8,33	8,39
	keskihajonta	1,03	1,038	1,017
	n	27	27	54
28	keskiarvo	8,21	8,72	8,44

	keskihajonta	0,902	0,792	0,883
	n	29	25	54
29	keskiarvo	8,39	8,96	8,63
	keskihajonta	0,803	0,638	0,784
	n	31	23	54
yhteensä	keskiarvo	8,67	8,82	8,74
	keskihajonta	0,952	0,908	0,934
	n	535	505	1040

Liite 4 Tyytyväisyys elämän eri osa-alueilla ikäryhmittäin kouluarvosana-asteikolla 4–10.

		10–14-v.	15–19-v.	20–24-v.	25–29-v.
tyytyväisyys vapaa-aikaan	keskiarvo	8,82	8,58	8,32	8,39
	keskihajonta	0,98	1,03	1,12	1,01
	n	261	248	260	270
tyytyväisyys ihmissuhteisiin	keskiarvo	8,93	8,71	8,77	8,63
	keskihajonta	1,04	1,01	0,93	1,05
	n	258	246	260	270
tyytyväisyys terveyteen	keskiarvo	9,21	8,75	8,60	8,38
	keskihajonta	0,93	1,02	1,15	1,21
	n	261	247	260	270
tyytyväisyys fyysiseen kuntoon	keskiarvo	8,77	8,23	7,98	7,89
	keskihajonta	1,05	1,18	1,17	1,04
	n	260	248	260	269
tyytyväisyys ulkonäköön	keskiarvo	8,49	8,32	8,25	8,16
	keskihajonta	1,10	0,98	1,02	0,88
	n	256	245	260	269
tyytyväisyys vapaa-aikaan	keskiarvo	8,58	8,00	7,37	7,50
	keskihajonta	1,24	1,32	1,47	1,33
	n	250	245	260	270