



Turun yliopisto  
University of Turku

# **7. -LUOKKALAISTEN ELÄMÄNTYYTY- VÄISYYS JA KOULUKAVERIVERKOSTOT**

Tuuli Karhi  
Pro gradu -tutkielma  
Kasvatustiede  
Opettajankoulutuslaitos  
Turun yliopisto  
Huhtikuu 2020

TURUN YLIOPISTO  
Opettajankoulutuslaitos

KARHI, TUULI: 7.-luokkalaisten elämäntyytyväisyys ja koulukaveriverkostot

Tutkielma, 41 s.  
Kasvatustiede  
Huhtikuu 2020

---

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten eteläsuomalaiset seitsemäsluokkalaiset kokevat oman elämäntyytyväisyytensä, ja onko taustamuuttujilla yhteyttä nuorten kokemaan elämäntyytyväisyyteen. Tässä tutkimuksessa taustamuuttujat olivat nuoren sukupuoli, sisarusten määrä, tieto siitä kenen kanssa nuori asuu sekä hänen suhteensa omiin vanhempiinsa. Lisäksi selvitettiin, onko nuorten kokemalla elämäntyytyväisyydellä yhteyttä heidän koulukaveriverkostoihinsa, joita tarkasteltiin yksittäisten oppilaiden hengailu- ja kouluapuverkostojen avulla. Hengailuverkostot muodostuivat niistä vertaisista, jotka viettävät aikaa keskenään, ja kouluapuverkostot niistä vertaisista, jotka auttavat toisiaan koulutyössä. Tutkimuksen aineisto on kerätty osana Suomen Akatemian rahoittamaa Mind the Gap -tutkimushanketta (2013-2017), jonka tavoitteena oli tutkia digitaalisen sukupolven maailmaa, muun muassa mielekästä oppimista, kouluintoa, vuorovaikutusta ja hyvinvointia. Aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla. Tutkimusjoukko koostui 189 kolmen eteläsuomalaisen koulun seitsemäsluokkalaisesta.

Nuoruudessa tapahtuu fyysistä ja kognitiivista kehitystä, jonka lisäksi myös sosiaaliset suhteet ovat muutoksessa. Nämä muutokset vaikuttavat nuorten elämäntyytyväisyyteen ja nuoruus onkin elämäntyytyväisyyden kannalta kriittistä aikaa. Tutkimuksen tulosten mukaan eteläsuomalaiset seitsemäsluokkalaiset kokevat suhteelliseen hyvää tyytyväisyyttä elämäänsä kohtaan.. Tulos on samassa linjassa aiemmin Suomessa tehtyjen tutkimusten kanssa. Nuoren elämäntyytyväisyydellä löydettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys siihen, millainen suhde hänellä on vanhempiensa kanssa. Tulokset osoittavat, että mitä parempi suhde nuorella on vanhempiensa kanssa, sitä tyytyväisempi hän on elämäänsä. Myös elämäntyytyväisyyden ja nuoren hengailuverkoston koon välillä löydettiin yhteys.

*Asiasanat: elämäntyytyväisyys, subjektiivinen hyvinvointi, koulukaveriverkosto, kouluapu*

## Sisällys

1.	JOHDANTO .....	5
2.	TEOREETTINEN TAUSTA .....	8
2.1.	Elämäntyytyväisyys .....	8
2.2.	Elämäntyytyväisyyden vaikutukset ja siihen vaikuttavat tekijät.....	12
2.3.	Nuorten verkostot.....	13
2.4.	Nuorten verkostot ja elämäntyytyväisyys .....	19
3.	TUTKIMUSONGELMAT .....	21
4.	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	23
4.1.	Tutkimusjoukon kuvailu .....	23
4.2.	Tiedonkeruumenetelmä.....	23
4.2.1.	Kyselyaineisto.....	24
4.2.2.	Verkostoaineisto.....	25
4.3.	Aineiston käsittely.....	26
5.	TULOKSET.....	29
5.1.	Nuorten kokema elämäntyytyväisyys ja taustamuuttujien yhteys elämäntyytyväisyyteen .....	31
5.2.	Elämäntyytyväisyys ja koulukaveriverkostot.....	34
6.	POHDINTA.....	36
6.1.	Tulosten yhteenveto ja pohdinta .....	36
6.2.	Tutkimuksen luotettavuus .....	38
6.3.	Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusehdotukset.....	41
7.	LÄHTEET .....	44

## Taulukot

TAULUKKO 1. Koulukaveriverkostojen tunnuslukuja.

TAULUKKO 2. Koulukaveriverkostojen ominaisuuksien väliset korrelaatiot (Spearmanin korrelaatiokerroin).

TAULUKKO 3. SWLS-summamuuttujan väittämien keskiarvot (ka.), keskihajonnat (kh.), vinous, huipukkuus ja reliabiliteetti, jos väittäjä poistetaan (Cronbachin Alfa).

TAULUKKO 4. SWLS-mittarin tunnuslukuja.

TAULUKKO 5. SWLS-pisteiden mukaiset ryhmät.

TAULUKKO 6. Elämäntyytyväisyyden ja nuori-vanhempisuhteen väliset korrelaatiot (N=189).

TAULUKKO 7. Elämäntyytyväisyyden ja koulukaveriverkostojen väliset korrelaatiot (Spearmanin korrelaatiokerroin).

## 1. JOHDANTO

Nuoruusikä on erityinen kehitysvaihe ihmisen elämässä ja se erottaa lapsuuden aikuisuudesta ja luo uusia mahdollisuuksia, mutta myös haasteita. Vaikka nuoruus voi olla hyvinvoinnin ja hyvän terveyden aikaa, on ihminen silloin myös haavoittuvainen ja herkkä. (Antaramian, Huebner & Valois 2008.) Nuoruudessa tapahtuu paljon murrosiän mukanaan tuomia muutoksia johtuen fyysisestä kypsymisestä, aivojen kasvusta ja kognitiivisesta kehityksestä. Biologinen ja kognitiivinen kehitys sekä haastavat kehitystehtävät ja uusiin rooliodotuksiin sopeutuminen voivat vaikuttaa emotionaaliseen hyvinvointiin sekä aiheuttaa stressiä ja jopa mielenterveysongelmia. Lisäksi muutokset voivat vaikuttaa myös nuoren sosiaaliseen elämään. (Goldbeck, Schmitz, Besier & Gerhard 2007; Kaltiala-Heino, Marttunen, Rantanen & Rimpelä 2003.)

Nuoruudessa tapahtuvat muutokset ovat jokaiselle nuorelle henkilökohtaisia kokemuksia, jotka muokkaavat nuoren omakuvaan. Murrosikä, ja sen mukanaan tuoma fyysinen kehitys vaikuttaa nuorten tyytyväisyyteen itseään kohtaan. Tyttöillä ja pojilla muutosten vaikutus on todettu erilaiseksi, minkä lisäksi tyttöillä kehitys alkaa usein varhaisemmassa iässä kuin pojilla. Pojilla fyysiset muutokset johtavat parempaan kehonkuvaan, luultavasti kehittyvien lihasten takia, jotka parantavat heidän sosiaalista statustaan vertaisten keskuudessa. Tyttöillä taas fyysinen kehitys johtaa poikia useammin epätyytyväisyyteen omaa kehoa kohtaan. Lisäksi nuoren omakuvaan vaikuttaa se, että murrosikä alkaa jokaisella nuorella hieman eri aikaan. (Crockett & Petersen 1993; Dorn, Crockett & Petersen, 1988.) Aiempien tutkimusten mukaan nuoren hyvä itsetunto on yhteydessä hyvään elämäntyytyväisyyteen. Sekä poikien että tyttöjen kohdalla on todettu, että korkea elämäntyytyväisyyttä kokevilla on myös parempi itsetunto. Lisäksi poikien itsetunto on todettu nuoruudessa paremmaksi kuin tyttöjen. (Arrindell, Heesink & Feij, 1999; Moksnes & Espnes, 2013.) Murrosiän fyysiset muutokset vaikuttavat siis nuoren omakuvaan ja itsetuntoon, ja tätä kautta elämäntyytyväisyyteen. Myös ulkopuolelta vaikuttavissa tekijöissä ja tärkeissä sosiaalisissa suhteissa, kuten perheessä, vertaisryhmissä ja koulussa tapahtuu muutoksia. Nämä muutokset johtavat nuoren sosiaalisen statuksen ja rooliodotusten muuttumiseen, kun hän siirtyy kohti aikuisuutta. (Crockett & Petersen, 1993.) Vaikka tytöt saattavat kokea poikia enemmän epätasaisuutta fyysisessä ja emotionaalisisessa hyvinvoinnissa, tytöt ja pojat kokevat melko samanlaista

tyytyväisyyttä ulkopuolelta vaikuttaviin tekijöihin, kuten vertaissuhteisiin, perheeseen ja rahatilanteeseen (Goldbeck ym. 2007).

Nuoret ovat mielenkiintoinen kohde tutkittaessa elämäntyytyväisyyttä, sillä ihmisen koko eliniän kehitystä tarkkailtaessa nuoruutta pidetään elämäntyytyväisyyden kannalta kriittisenä elämänvaiheena ja elämäntyytyväisyyden väheneminen on normaali nuoruuden kehitysvaiheeseen kuuluva ilmiö. Monissa aiemmissa tutkimuksissa, esimerkiksi Saksassa, Englannissa ja Australiassa on todettu, että elämäntyytyväisyys laskee kahdentoista ikävuoden jälkeen. Tämä tyytyväisyyden lasku on todettu olevan suurempaa tytöillä kuin pojilla. On kuitenkin myös tutkimuksia, joissa ei ole löydetty iän myötä laskevaa elämäntyytyväisyyttä. (Goldbeck ym. 2007.)

Kun lapsi kasvaa nuoreksi ja kehittyy sekä sosiaalisesti että kognitiivisesti, eri elämänalueet tulevat aiempaa tärkeämmiksi. Esimerkiksi yksilön tyytyväisyys kaverisuhteita kohtaan tulee aiempaa merkityksellisemmäksi tekijäksi subjektiiviselle hyvinvoinnille, kun hän siirtyy lapsuudesta nuoruusikään. Aikuisikää lähestyessä kaverisuhteiden merkitys taas hieman vähenee. (Bender 1997.) Vaikka nuoruudessa eri verkostot tulevat toisia merkityksellisimmiksi, tutkimukset ovat maailmanlaajuisesti osoittaneet, että nuorten tuen tarve ei ole muuttunut. Verkostojen tuki on edelleen yhtä tärkeä nuoren elämänhallinnan kannalta huolimatta siitä, että nykyajan moderni maailma eroaa aiemmin perinteisenä pidetystä yhteiskunnasta. (Ronen, Hamama, Rosenbaum & Mисley-Yarlap 2014.)

Nuoret tekevät vertaisryhmässä sosiaalista vertailua, ja käyttävät vertaisilta saamaansa palautetta ja hyväksyntää rakentaessaan omaa minäkuvaansa, sekä käsitystä itsestään ja ominaisuuksistaan (Brechtwald & Prinstein 2011; Salmivalli 2005). Tutkimusten mukaan vertaisten hyväksynnällä ja nuoren tyytyväisyydellä omaa ulkonäköään kohtaan on merkittävän suuri vaikutus itsetuntoon. Mielenkiintoista on se, että luokkatovereiden mielipiteillä on löydetty suurempi vaikutus nuoren itsetuntoon kuin läheisten ystävien mielipiteillä. (Coleman & Hendry 1999.) Jos murrosikä ja sen tuomat muutokset alkavat aikaisin tai myöhään suhteessa vertaisiin, nuori saattaa kokea liiallista stressiä. Varsinkin aikaisen murrosiän on todettu olevan yhteydessä nuoruuden mielenterveysongelmiin sekä tytöillä että pojilla. Tästä syystä nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten, myös opettajien, olisi hyvä kiinnittää huomiota niiden nuorten hyvinvointiin, jotka kehittyvät

muuta vertaisia aiemmin. (Kaltiala-Heino ym. 2003.) Vertaisten lisäksi esimerkiksi medialla on suuri vaikutus siihen, millainen kuva ihannevartalosta nuorilla on. Jos nuori ei koe olevansa tarpeeksi lähellä tätä joskus jopa epärealistista kehonkuvaa, hän saattaa kokea itsensä riittämättömäksi. (Coleman & Hendry 1999.)

Koulu on pääasiallinen instituutio nuoren elämässä, jossa nuori viettää aikaa vertaisten kanssa. Tästä syystä koulu ja sen sisäiset verkostot vaikuttavat vahvasti emotionaaliseen hyvinvointiin ja tunteeseen kuulua ryhmään. (McGrath, Brennan, Dolan & Barnett 2009.) Aiemmista tutkimuksista Suldon ja Huebnerin (2006) tutkimus on yksi harvoista, joissa nuorten vertaiset on jaettu luokkatovereihin ja läheisiin ystäviin tutkittaessa vertaisten tuen ja elämäntyytyväisyyden yhteyttä. Luokkatovereiden tuki todettiin tutkimuksessa merkittävästi tärkeämmäksi elämäntyytyväisyyden kannalta kuin läheisten ystävien tuki. Tämä kertoo luokkaympäristön ja luokkatovereiden suuresta merkityksestä ja vaikutuksesta nuorten elämäntyytyväisyyteen. Samassa tutkimuksessa huomattiin, että myös erittäin suurella opettajan antamalla tuella on yhteys oppilaan korkeaan elämäntyytyväisyyteen. (Suldo & Huebner 2006.) Nuorten elämäntyytyväisyys on tärkeä tutkimuksen kohde myös siksi, että se vaikuttaa nuoren koulunkäyntiin. Aiemmassa tutkimuksessa on todettu, että korkeaa elämäntyytyväisyyttä kokevat nuoret menestyvät paremmin koulussa ja saavat parempia arvosanoja (Steward & Suldo 2011). Lisäksi aiemman tutkimuksen tulokset osittavat, että mitä tyytyväisempi nuori on omaan elämäänsä, sitä positiivisempi asenne hänellä on koulua kohtaan (Gilman & Huebner 2006).

Seitsemäsluokkalaiset ovat mielenkiintoinen tutkimuksen kohde myös siitä syystä, että he ovat juuri siirtyneet alakoulusta yläkouluun, jolloin myös vertaisryhmässä on tapahtunut muutoksia. Koulusiirtymän mukana tuomat muutokset vaativat nuorilta joustavuutta, ja joillekin nämä muutokset voivat olla hyvin stressaavia ja haastavia. Amerikassa tehdyn tutkimuksen mukaan sekä tyttöjen että poikien ahdistus lisääntyi koulusiirtymän jälkeen, ja etenkin tytöt kokevat ahdistuneisuutta sekä ennen koulusiirtymää että sen jälkeen. (Chung, Elias & Scheider 1998). Koulusiirtymistä tulisikin tehdä nuorille mahdollisimman helppoja ja sujuvia, jotta nuoret eivät kokisi ylimääräistä ja liiallista stressiä ja ahdistusta.

## 2. TEOREETTINEN TAUSTA

Tutkielman tarkoituksena on selvittää miten Etelä-Suomessa koulua käyvät seitsemäsluokkalaiset kokevat oman elämäntyytyväisyytensä, ja onko taustamuuttujilla yhteyttä nuorten kokemaan elämäntyytyväisyyteen. Tässä tutkimuksessa taustamuuttajat ovat nuoren sukupuoli, sisarusten määrä, tieto siitä kenen kanssa nuori asuu sekä hänen suhteensa omiin vanhempiinsa. Lisäksi tutkimuksessa tarkastellaan, onko nuorten kokemalla elämäntyytyväisyydellä yhteyttä heidän koulukaveriverkostoihinsa. Koulukaveriverkostoja tarkastellaan tutkimuksessa yksittäisten oppilaiden hengailuverkostojen ja kouluapuverkostojen avulla. Tutkimuksen aineisto on kerätty osana Suomen Akatemian rahoittamaa Mind the Gap -tutkimushanketta (2013-2017). Hankkeen tavoitteena oli tutkia digitaalisen sukupolven maailmaa, muun muassa mielekästä oppimista, kouluintoa, vuorovaikutusta ja hyvinvointia. ([https://blogs.helsinki.fi/mindthegap/.](https://blogs.helsinki.fi/mindthegap/)) Tämä pro gradu -tutkielma on itsenäinen osa Mind the Gap -tutkimushanketta.

### 2.1. Elämäntyytyväisyys

Elämänlaatua ja elämäntyytyväisyyttä voidaan tarkastella objektiivisesta tai subjektiivisesta näkökulmasta. Objektiivisessä lähestymistavassa elämäntyytyväisyyttä tarkastellaan ympäristön laskettavissa olevien tekijöiden, esimerkiksi tulojen, varallisuuden tai fyysisen terveyden avulla. Subjektiivisella lähestymistavalla mitataan nimenomaan subjektiivista elämäntyytyväisyyttä ja tarkastellaan ihmisen omia mielipiteitä ja arvioita sekä keskitytään siihen, miten ihminen arvioi omaa tyytyväisyyttään omaa elämäänsä ja sen olosuhteita kohtaan. (Dew & Huebner 1994; Huebner 1997.) Yhtenä tärkeimpänä hyvän elämän kriteereistä pidetäänkin sitä, että yksilö itse pitää omaa elämäänsä hyvänä (Diener 2000). Subjektiivisen hyvinvoinnin voidaan nähdä koostuvan kolmesta osasta: positiivisesta ja negatiivisesta emotionaalisuudesta sekä elämäntyytyväisyydestä. Positiivinen ja negatiivinen emotionaalisuus ovat tunnereaktiota erilaisiin elämäntapahtumiin. Positiivisella emotionaalisuudella tarkoitetaan miellyttäviä mielialoja ja tunteita. Ne heijastavat yksilön reaktioita tapahtumiin, jotka kertovat ihmiselle, että elämä on etenemässä hyvään suuntaan. Negatiivisella emotionaalisuudella taas tarkoitetaan harmillisia ja epämiellyttäviä mielialoja ja tunteita, jotka edustavat negatiivisia reaktioita elämän



tapahtumiin. Negatiivinen emotionaalisuus pitää sisällään tunnetiloja kuten huoli, stressi, turhautuminen, syyllisyys, häpeä ja viha. Myös yksinäisyyden ja neuvottomuuden tunteet voivat olla tärkeitä mittareita subjektiiviselle hyvinvoinnille. Vaikka jotkut negatiiviset tunteet ovat normaali osa elämää ja saattavat olla myös hyödyllisiä tehokkaalle toiminnalle, jatkuvat ja pitkittyneet negatiiviset tunnetilat osoittavat ihmisen uskovan oman elämänsä menevän huonompaan suuntaan. (Diener 2000; 2006; Suldo & Huebner 2006.)

Hyvä subjektiivinen hyvinvointi ja vahva onnellisuuden tunne ovat seurausta suhteellisen vähäisestä määrästä negatiivista emotionaalisuutta ja suuresta määrästä positiivista emotionaalisuutta. Subjektiivista hyvinvointia lisää myös esimerkiksi ihmiselle miellyttävät aktiviteetit. Koska subjektiivinen hyvinvointi koostuu useasta osatekijästä, sitä ei tulisi mitata vain yhden osatekijän avulla. Esimerkiksi pelkkä negatiivisten tunnetilojen vähäisyys ei vielä kerro kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvoinnista. Esimerkiksi ihminen, joka on aiemmin sairastanut masennusta, ei välttämättä ole parantumisensa jälkeen onnellinen, vaikka kokeekin huomattavasti vähemmän negatiivisia tunteita. (Diener 1994; 2000.) Positiivinen emotionaalisuus ja myönteiset arviot elämästä lisäävät siis subjektiivista hyvinvointia, mutta Dienerin (1994) mukaan vaikutus on myös päinvastainen. Onnelliset ihmiset, joilla on korkea subjektiivinen hyvinvointi tekevät pääasiassa positiivisia arvioita omasta elämästään ja elämäntilanteestaan. Onnettomat ihmiset taas arvioivat elämänsä vaikuttavat tekijät haitallisiksi tai esteiksi omille tavoitteilleen. (Diener 1994.) Subjektiivinen hyvinvointi on siis laaja yläkäsite erilaisille arvioille, joita ihminen tekee omasta elämästään, sen tapahtumista ja olosuhteista, ja se pitää sisällään positiiviset ja negatiiviset tunteet sekä mielialat ja elämäntyytyväisyyden (Diener 2006; Diener, Oishi & Lucas 2003).

Tutkimuksista, jotka käsittelevät elämäntyytyväisyyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä, on saatu paljon ristiriitaisia tuloksia. Yksi syy tähän voi olla se, että tutkimuksissa on käytetty erilaisia elämäntyytyväisyyden mittareita. Elämäntyytyväisyyden mittari voi olla moniulotteinen tai yksiulotteinen. Yksiulotteisen mittarin avulla on tarkoitus saada yksi tulos, joka ilmaisee vastaajan tyytyväisyyttä elämäänsä kohtaan kokonaisuudessa. Vastaaja tekee siis kokonaisvaltaisen arvion elämästään itse valitsemiensa perusteiden mukaan. Tässä tutkimuksessa käytetty mittari on yksiulotteinen. Moniulotteinen mittari taas jakaa elämän eri osa-alueisiin, jolloin elämäntyytyväisyyttä tarkastellaan esimerkiksi

tyytyväisyytenä ihmissuhteita, koulua tai omaa terveyttä kohtaan. Tällöin saadaan useampi tulos, ja tutkija on ennalta päättänyt mitkä elämän osa-alueet hän haluaa mukaan arvioon. Moniulotteisten mittareiden vahvuus on se, että niiden avulla saadaan eriteltyä tietoa eri elämän osa-alueista ja ihmisen tyytyväisyydestä niitä kohtaan. (Antaramian ym. 2008; Diener 2000.) Moniulotteisen mittarin käyttöä voidaan perustella myös sillä, että eri ihmiset arvioivat elämäntyytyväisyyttään eri osa-alueiden kautta. Siihen, mitä elämän osa-alueita ihminen painottaa arvioidessaan omaa elämäntyytyväisyyttään, vaikuttaa se, mitä asioita hän arvostaa elämässään. Esimerkiksi tavoiteorientoituneet ihmiset arvioivat elämäänsä perustuen heidän menestykseensä ja saavutuksiinsa. (Oishi, Diener, Suh & Lucas 1999.) Vaikka elämäntyytyväisyyttä tutkittaessa ja mitattaessa otetaan huomioon yksittäiset elämänalueet, tarkoituksena on aina saada kokonaisvaltainen ja laaja arvio, jonka ihminen tekee omasta elämästään ja sen laadusta (Diener 2006; Diener, Emmons, Larsen & Griffin 1985; Diener ym. 2003; Suldo & Huebner 2006).

Termi elämä voi kattaa kaikki elämänalueet sinä hetkenä, kun ihminen niitä arvioi, tai hän voi arvioida koko elämäänsä aina syntymästä tutkimustilanteeseen asti. Se millä aikavälillä ihminen arvioi omaa elämäänsä ja tyytyväisyyttään sitä kohtaan, riippuu usein elämäntyytyväisyyttä mittaavasta mittarista, ja siitä miten kysymykset on muotoiltu. (Diener 2006.) Monissa tutkimuksissa (esim. Huebner, Funk & Gilman 2000) on osoitettu, että nuoret arvioivat tutkimustilanteessa elämäntyytyväisyyttään kokonaisvaltaisesti, eikä esimerkiksi vastaushetken mieliala vaikuta merkittävästi tuloksiin.

Ihmisen elämäntyytyväisyys on todettu melko vakiintuneeksi, mikä saattaa johtua esimerkiksi siitä, että persoonallisuuspiirteillä on löydetty yhteys elämäntyytyväisyyteen (Arrindell, Heesink & Feij 1999). Tutkijat ovat kuitenkin tunnustaneet hetkellisten ja ohimenevien tekijöiden ja elämäntapahtumien vaikuttavan elämäntyytyväisyyteen joko negatiivisesti tai positiivisesti. Tutkimuksen kentällä on kuitenkin oltu pääasiassa kiinnostuneita pitkäaikaisesta ja vakiintuneesta subjektiivisesta hyvinvoinnista ja elämäntyytyväisyydestä sekä niihin vaikuttavista tekijöistä. (Diener 1994.) Yksilön arvio omasta elämästään ja sen osatekijöistä voi siis muuttua, mikä johtaa myös tunteiden ja mielialan muutokseen. Tutkimusten mukaan ihminen kuitenkin sopeutuu melko nopeasti elämänmuutoksiin, jolloin mieliala ja elämäntyytyväisyys palaavat samalle tasolle, jolla ne olivat ennen muutosta. Ihmisen temperamentti ja persoonallisuus vaikuttaa siihen,

miten hän sopeutuu tällaisiin muutoksiin ja kuinka nopeasti sopeutuminen tapahtuu. (Diener 2000; Diener 1994.) On hyvä myös muistaa, että elämäänsä todella tyytyväiset ihmiset eivät tunne ainoastaan positiivisia tunteita. Esimerkiksi Dienerin ja Seligman (2002) tutkimuksen mukaan korkeaa elämäntyytyväisyyttä kokevat ilmoittivat ainakin ajoittain tuntevansa surua tai neutraaleja tunteita. Tosin vain seitsemän prosenttia heistä ilmoitti tuntevansa todella negatiivisia tunteita. Huebnerin (1997) mukaan nuoruudessa koetaan tunteita laajemmalla asteikolla kuin aikuisuudessa, jonka lisäksi sekä positiiviset että negatiiviset tunteet koetaan voimakkaampina. Nämä voimakkaat tunnetilat ovat kuitenkin myös lyhytaikaisempia nuoruudessa kuin aikuisuudessa.

Vaikka onnellisuus ja elämäntyytyväisyys yhdistetään usein helposti mielenterveyteen ja myös aiempien tutkimusten mukaan korkea elämäntyytyväisyyttä kokevat nuoret kokevat vähemmän masentuneisuutta, negatiivista emotionaalisuutta ja sosiaalista stressiä (Proctor, Linley & Maltby 2010; Suldon & Huebner 2006), on hyvä tiedostaa, että mielenterveyden ongelmien puuttuminen ei tarkoita suoraan hyvää mielenterveyttä tai onnellisuutta (Keyes 2002). Esimerkiksi Huebnerin, Funkin ja Gilmanin (2000) tutkimus antaa viitteitä siitä, että matala tai korkea elämäntyytyväisyys ei aina ole suoraan yhteydessä mielenterveyden häiriöihin tai niiden puuttumiseen. Jotkut ihmiset saattavat olla tyytyväisiä omaan elämäänsä vaikka kokevat voimakkaita negatiivisia tunteita, mutta ihminen saattaa olla tyytymätön elämäänsä myös ilman tällaisia negatiivisia tunteita.

Huolimatta kaikista nuoruuden tuomista muutoksista, aiemmissä tutkimuksissa suomalaisten nuorten tyytyväisyys omaa elämää kohtaan on todettu hyväksi. PISA 2015 -tutkimuksessa nuoria pyydettiin arvioimaan tyytyväisyyttään omaa elämäänsä kohtaan asteikolla 0 – 10. Tulosten perusteella voidaan sanoa, että suomalaiset 15-vuotiaat ovat tyytyväisiä elämäänsä, sillä jopa 45% vastasi olevansa erittäin tyytyväinen, kun keskimäärin OECD-maissa erittäin tyytyväisiä elämäänsä oli 34%. Suomalaisista nuorista vain 6% luokiteltiin elämäänsä tyytymättömiksi, kun OECD-maiden keskiarvo oli 12% (Väljærvi 2017.) Samanlaisia tuloksia on saatu myös vuoden 2019 kouluterveyskyselystä, jonka mukaan 83% helsinkiläisistä yläkoululaisista pojista ja 65% tytöistä on tyytyväinen elämäänsä. Kyselyn avulla selvisi myös, että helsinkiläiset nuoret tuntevat, että heihin luotetaan ja he saavat apua, jos sitä tarvitsevat. (Määttä 2019.)

## 2.2. Elämäntyytyväisyyden vaikutukset ja siihen vaikuttavat tekijät

Useassa nuorten elämäntyytyväisyyttä käsittelevässä tutkimuksessa ei ole löydetty yhteyttä elämäntyytyväisyyden ja sukupuolen välillä (Dew & Huebner 1994; Gilman & Huebner 2006; Ronen ym. 2014). Joissain tutkimuksissa pojat ovat ilmoittaneet olevansa tyytyväisempiä omaan elämäänsä kuin tytöt (Moksnes & Espnes 2013), mutta monissa tutkimuksissa sukupuolella ei kuitenkaan ole löydetty tilastollisesti merkitsevää yhteyttä elämäntyytyväisyyteen (Arias, Huamani & Caycho-Rodríguez 2018; Arrindell, Heesink & Feij 1999; Goldbeck ym. 2007). PISA 2015 -tulosten mukaan kuitenkin suomalaisten 15-vuotiaiden tyttöjen ja poikien välillä on suuri ero elämäntyytyväisyydessä, sillä poikien asennoituminen on huomattavasti myönteisempää kuin tyttöjen. Suomalaisista pojista 52% koki olevansa erittäin tyytyväinen elämäänsä ja vain 4% oli tyytymätön, kun tyttöillä vastaavat osuudet olivat 36% ja 9%. Ero sukupuolten välillä oli seitsemänneksi suurin kaikista vertailuun osallistuneista maista ja ainoastaan Japanissa tytöt olivat tyytyväisempiä elämäänsä kuin pojat. (Väljærvi 2017.) Sukupuolten välistä eroa voi osakseen selittää se, että tytöt kokevat poikia enemmän ulkonäköpaineita nuoruudessa, joka vaikuttaa itsetuntoon (Coleman & Hendry 1999), ja tätä kautta laajemmin tyytyväisyyteen elämää kohtaan.

Myös sisarusten määrän yhteyttä nuorten elämäntyytyväisyyteen on tutkittu, ja tulosten mukaan nuoret, jotka ovat ainoita lapsia kokevat parempaa elämäntyytyväisyyttä kuin ne nuoret, joilla on kolme tai useampi sisarus. Tämä saattaa johtua siitä, että mitä enemmän lapsia perheessä on, sitä enemmän vanhempien huomio jakautuu lasten kesken. (Civitci ym. 2009.) Aiempien tutkimusten mukaan nuoren perhemuoto ja vanhempien ero saattavat vaikuttaa negatiivisesti lapsen elämäntyytyväisyyteen. Useassa tutkimuksessa on todettu, että nuoret, jotka asuvat molempien vanhempiensa kanssa kokevat parempaa elämäntyytyväisyyttä kuin ne, joiden vanhemmat ovat eronneet. Esimerkiksi Turkissa tehdyn tutkimuksen mukaan eroperheen nuoret kokevat matalampaa elämäntyytyväisyyttä kuin ne nuoret, joiden vanhemmat ovat yhdessä. (Civitci, Civitci & Fiyakali 2009.) Tutkimuksessa ei kuitenkaan löytynyt yhteyttä elämäntyytyväisyyden ja sen välillä, kumman vanhemman luona nuori asuu, jos vanhemmat ovat eronneet. On kuitenkin myös tutkimuksia, joiden mukaan perhemuodolla ei ole vaikutusta nuoren elämäntyytyväisyyteen. (Antaramian ym. 2008; Civitci ym. 2009.)

Kouluarvosanojen ja nuorten elämäntyytyväisyyden yhteydestä on saatu aiemmin ristiriitaisia tuloksia. Esimerkiksi tutkimuksessa, jossa korkeakouluopiskelijat jaettiin ryhmiin elämäntyytyväisyyden mukaan, korkeaa elämäntyytyväisyyttä kokevat eivät eronneet muista ryhmistä kouluarvosanojen tai sen mukaan, kuinka paljon heillä oli rahaa verrattuna muihin vertaisiin. (Diener & Seligman 2002.) Myöskään Dew ja Huebner eivät löytäneet tutkimuksessaan yhteyttä kouluarvosanojen ja elämäntyytyväisyyden välillä (Dew & Huebner 1994). Joissain aiemmissa tutkimuksissa on kuitenkin raportoitu, että korkeaa elämäntyytyväisyyttä kokevat nuoret menestyvät paremmin koulussa, saavat parempia arvosanoja sekä asennoituvat positiivisemmin koulua kohtaan kuin matalaa elämäntyytyväisyyttä kokevat. (Proctor, Linley & Maltby 2010; Steward & Suldo 2011.) Ristiriitaisia tuloksia voi selittää esimerkiksi se, että eri kulttuureissa ja koulutusjärjestelmissä koulumenestystä saatetaan arvostaa eri tavoin. Tästä syystä eri kulttuureista tulevat nuoret saattavat painottaa koulussa menestymistä eri tavoin arvioidessaan elämäntyytyväisyyttään kokonaisuutena.

### **2.3. Nuorten verkostot**

Vertaisten seurassa opitaan ja omaksutaan tietoja, taitoja ja asenteita, jonka lisäksi nuori saa vertaisten kanssa sosiaalisen tuen, turvallisuuden, luottamuksen ja osallisuuden kokemuksia. Nämä kokemukset vaikuttavat nuoren subjektiiviseen hyvinvointiin ja mahdollisesti myös tulevaisuuteen. Tällaisten kokemusten puuttumista taas on pidetty riskinä nuoren hyvinvoinnille. (Korkiamäki 2014; Salmivalli 2005.) Toisaalta jos nuori joutuu jatkuvasti vertaisryhmän torjumaksi, hän alkaa helposti pitää itseään sosiaalisesti epäonnistuneena. Torjutuksi tuleminen lisää myös riskiä kokea yksinäisyyttä, jäädä ilman vastavuoroisia ystävyssuhteita ja joutua jopa kiusatuksi. Korkea sosiaalinen asema vertaisten keskuudessa ei ole välttämätön edellytys myönteiselle kehitykselle, mutta edes kohtalainen toverisuosio näyttää suojaavan nuorta vaikeuksilta. Vertaisista puhuttaessa tarkoitetaan henkilöitä, jotka ovat nuoren kanssa suunnilleen samalla tasolla kognitiivisessa, emotionaalisessa ja sosiaalisessa kehityksessä. Vertaiset eivät välttämättä ole täsmälleen samanikäisiä, mutta suomalaisten nuorten vertaisryhmät varsinkin koulussa ovat iältään melko homogeenisia. (Salmivalli 2005.)

Nuoruudessa vertaisryhmällä on erityinen tehtävä (Coleman & Hendry 1999), sillä vertaiset tulevat aiempaa tärkeämmiksi. Vertaissuhteet antavat nuorelle tunteen siitä, että

hän kuuluu johonkin, mutta vertaisryhmät merkitsevät myös yhteisöllisiä rajanvetoja, joilla nuoria asemoidaan yhteisön ulkopuolelle. Nämä rajanvedot voidaan nähdä osana nuoruusikään kuuluvaa identiteetin muodostamista. (Korkiamäki 2014.) Vertais- ja kaverisuhteet eivät kuitenkaan aina anna pelkästään tukea nuorelle, vaan joskus niissä on myös negatiivisia piirteitä. Joissakin suhteissa saattaa olla jatkuvasti ristiriitoja, epätoivottua kilpailua tai muuta negatiivista vuorovaikutusta, jolloin suhteilla on negatiivisia vaikutuksia nuoreen. (Berndt & Keefe 1992.) Vaikka vertaisten verkostot ja ryhmät voivat olla avoimia ja tukevia tai vahvasti rajattuja ja syrjiviä, on hyvä muistaa, että niiden ulkopuolelle jääminen ei aina ole nuorelle itselleen negatiivinen kokemus, ja joissain tapauksissa nuori myös itse jättäytyy ryhmän ulkopuolelle (Korkiamäki 2014).

Luokkahuoneessa vertaiset jakavat kokemuksia, tietoja ja oppivat toisiltaan (Newman 2000). Vastavuoroinen sosiaalinen tuki koulussa voi olla tehokas tuki oppimiselle ja lisätä positiivista asennoitumista koulua ja opiskelua kohtaan, mikä voi jatkua myös myöhemmin aikuisuudessa. Sosiaalisen tuen ja avun antaminen ja saaminen koulutehtävissä sekä keskusteluihin ja yhteistyöhön osallistuminen voi luoda nuorelle myös kognitiivisia ja emotionaalisia kokemuksia. Esimerkiksi muiden auttaminen koulutyössä voi parantaa nuoren itsetuntoa ja lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Danielsen, Samdal, Hetland & Wold 2009.)

Oppimistilanteisiin kuuluu luonnollisesti sellaisia ongelmia, joita nuori ei itsenäisesti pysty ratkaisemaan, jolloin hänen täytyy aloitteellisesti hakea apua muilta. Mitä vanhemmasta oppijasta on kyse, sitä enemmän avun hakeminen on oppijan omalla vastuulla. (Newman 2000; Shim, Kiefer & Wang 2013.) Aiemmin tutkimuksenkin kentällä avun hakeminen koulutyöhön yhdistettiin oppijan negatiivisiin piirteisiin, kuten avuttomuuteen ja kypsymättömyyteen. Nykyään tutkimuksissa on kuitenkin eroteltu liian riippuvainen ja oppimista tukeva avun hakeminen ja avun hakija näyttäytyy kypsänä ja itsenäisenä hakiessaan apua tehtävään, josta ei selviä yksin. Avun hakemista opettajalta ja vertaisilta pidetään myös tehokkaana oppimisen strategiana (Newman 2000; Newman & Schwager 1992.), ja tutkimuksen mukaan nuoret, joilla on positiivisempi asenne avun hakemista kohtaan, saavat myös parempia arvosanoja. (Kessel & Steinmayr 2013.) Iso osa lapsista ja nuorista ei hae apua koulutehtäviin opettajalta tai vertaisilta koulussa, ja usein nämä ovat juuri niitä lapsia, jotka eniten tarvitsisivat apua (Newman & Schwager

1992). Aiempien tutkimusten mukaan myös nuoren persoonallisuuspiirteillä on vaikutusta siihen, kuinka herkästi hän hakee apua koulutehtäviin (Newman 2000).

Auttaessaan toisiaan lapset ja nuoret vertailevat omaa koulumenestystään vertaisten koulumenestykseen. Tällä vertailulla voi olla negatiivisia vaikutuksia joidenkin lasten itsetuntoon ja minäpystyvyyteen, joka taas voi johtaa siihen, että hän ei hae apua koulutehtäviin yhtä helposti. Varsinkin siirryttäessä yläkouluun vertaisten sosiaalinen hyväksyntä tulee entistä tärkeämmäksi, jolloin avun hakemista vältellään aiempaa enemmän. Toisaalta sosiaalinen vertailu luokassa antaa nuorille mahdollisuuden antaa palautetta vertaisille. Tämän palautteen avulla nuoret oppivat, milloin avun hakeminen on tarpeellista tehtävästä suoriutumisen kannalta. Sosiaalinen vertailu tuo myös esille koulussa hyvin pärjäävät oppilaat, jolloin avun hakeminen saattaa helpottua, kun vertaiset tietävät keneltä sitä kannattaa hakea. (Newman 2000.)

Luokan ilmapiiri ja oppilaiden väliset suhteet vaikuttavat siihen, kuinka helposti nuoret hakevat vertaisiltaan apua koulutehtäviin, sillä avun pyytäminen liittyy jollain tasolla haavoittuvuuden näyttämiseen ja pyytäessään apua nuori voi kokea näyttävänsä typerältä muiden vertaisten silmissä. Tällaiset huolet voivat vähentyä, jos vertaiset kunnioittavat ja tukevat toisiaan luokassa. Ilmapiiri, joka on toisia kunnioittava ja tukeva, vähentää myös vertaisten hyväksikäyttöä koulutyössä ja sellaisen avun hakemista, jonka tarkoituksena on siirtää työ toiselle oppilaalle tai saada suoraan oikea vastaus vertaiselta. (Newman & Schwager 1992; Shim, Kiefer & Wang 2013.) Tyttöillä on poikia positiivisempi asenne avun pyytämiseen koulutyössä, ja tytöt myös hakevat apua helpommin. Pojat taas välttelevät avun hakemista enemmän kuin tytöt ja hakevat apua enemmän siitä syystä, että he välttelevät itse työtä ja saavat oikean vastauksen nopeammin vähemmällä vaivannäöllä. Tämä saattaa johtua siitä, että pojat ajattelevat avun hakemisessa olevan suuremmat riskit, kuin siitä saatu apu on. (Kessel & Steinmayr 2013.)

Nuoruudessa vanhempien kanssa vietetty aika vähenee dramaattisesti ja nuori alkaa viettää yhä enemmän aikaa vertaisten kanssa, jolloin vertaisten mahdollisuus vaikuttaa nuoreen lisääntyy samalla kun aikuisten valvonta vähenee. Vertaisryhmään kuuluminen on nuorelle jo itsessään palkitsevaa, sillä kaverit tarjoavat ajanvietettä ja tunteen siitä, että nuori kuuluu johonkin ryhmään. Varsinkin nuoruusikää lähestyttäessä vertaisten merkitys yhteenkuuluvuuden ja läheisyyden tarpeen tyydyttäjinä kasvaa ja vanhempien merkitys

vähenee, kun nuori hakee itsenäisyyttä suhteessa omiin vanhempiinsa. (Brown & Larson 2009; Salmivalli 2005.) Vertaisten merkityksestä kertoo hyvin Furmanin ja Buhrmesterin (1992) tutkimus, jossa nuoret jaettiin ryhmiin iän mukaan. Tulosten mukaan seitsemäsluokkalaiset kokivat saavansa eniten tukea samaa sukupuolta olevilta kavereilta, kun taas neljäsluokkalaiset kokivat vanhemmat vielä tärkeimmäksi tuen lähteeksi. Goldbeckin ja muiden (2007) mukaan myös nuorten tyytyväisyys omaa perhettään kohtaan laskee yhdentoista ja kuudentoista ikävuoden välillä.

Nuoren suhde vanhempiin ja vertaisiin on lähtökohtaisesti erilainen, eikä niitä tulisi tutkimuksessa asettaa vastakkain siinä, kummalla on enemmän vaikutusta nuoreen. Nuoren suhde vanhempiin on luonnollisesti hierarkkinen ja epätasa-arvoinen, kun taas vertaissuhteet perustuvat tasa-arvoisuuteen. (Coleman & Hendry 1999; Giordano 2003.) Tutkimuksen mukaan vielä nuoruudessakin suhde vanhempiin koetaan epätasa-arvoiseksi, kun taas suhteita kavereihin ja sisaruksiin pidetään tasa-arvoisina (Furman & Buhrmester 1992). Läheiset ystävät ovat hyväksyvämpiä kuin vanhemmat, jotka ajattelevat enemmän lapsensa tulevaisuutta ja ovat huolissaan nuoren käytöksen mahdollisista negatiivisista seuraamuksista. Vertaisten ymmärtäväisyys ja taipumus keskittyä nykyhetkeen selittää vertaisten välistä luottamusta ja tiiviitä ystävyysuhteita nuoruudessa. (Youniss & Smollar 1985.) Nuori jakaa omaa ahdistustaan, surujaan ja huoliaan eri tavoin vertaisille ja vanhemmilleen. Nuori saattaa esimerkiksi kertoa hyväksikäytöstä tai muusta traumaattisesta tapahtumasta samanikäiselle vertaiselleen jo monta kuukautta tai vuotta aiemmin, kuin hän on valmis puhumaan asiasta aikuiselle tai ammattilaiselle. Vaikka tästä saattaa olla suurta apua nuorelle, vertaisilla ei ole aina tarpeeksi tietoa siitä, miten tulisi auttaa tai hankkia apua. (Turner 1999.) Olisi siis hyvä, että jokaisella nuorella olisi vertaisten lisäksi myös edes yksi luotettava ja tukeva aikuinen elämässään.

Määrällisen muutoksen lisäksi vertaissuhteissa tapahtuu myös laadullisia ja rakenteellisia muutoksia ja niistä tulee entistä monimutkaisempia ja monitasoisempia nuoruusiässä. Vertaissuhteisiin ja niiden muutoksiin vaikuttaa myös koulusiirtymä alakoulusta yläkouluun. Nuoruudessa suhteilta aletaan odottaa uudenlaisia asioita, kuten sitoutumista, uskoutumista ja lojaalisuutta. Vertaisten odotukset ja mielipiteet tulevat entistä tärkeämmiksi ja nuoruudessa mietitään enemmän myös mahdollisia seurauksia, joita uusista vertaissuhteista voi koitua esimerkiksi omalle maineelle tai asemalle ryhmässä.



(Brown & Larson 2009; Salmivalli 2005.) Vaikka perheen ulkopuoliset suhteet kasvattavat merkitystään ja vertaiset tulevat aiempaa tärkeämmiksi, vanhemmat pysyvät silti tärkeänä tuenlähteenä nuorelle (Giordano 2003). Vertaisten tuen ja ryhmään kuuluvuuden merkitys on havaittu myös tutkimuksissa. Parkerin ja Asherin (1987) mukaan torjutuksi tuleminen lapsuudessa on yhteydessä myöhemmin ilmeneviin tunne-elämän ongelmiin, esimerkiksi masentuneisuuteen, yksinäisyyteen ja heikkoon itsetuntoon. Tosin tulosten perusteella ei voida suoraan päätellä aiheuttaako varhainen torjutuksi tuleminen ongelmia myöhemmin vai onko lapsella alusta lähtien ollut ongelmia, joiden takia hän on joutunut epäsuosioon vertaisten keskuudessa. (Parker & Asher 1987.)

Monet tutkijat ovat sitä mieltä, että vertaisilla voi olla joko negatiivinen tai positiivinen vaikutus nuoreen ja keskenään aikaa viettävät nuoret alkavat muistuttaa ajan myötä toisiaan monessa suhteessa. Esimerkiksi nuoren asenteet, koulumotivaatio ja sosiaalinen käyttäytyminen ovat usein samanlaisia kuin hänen ystäväillään. Aiempien tutkimusten mukaan jopa tunne-elämän häiriöiden suhteen ystävykset muistuttavat toisiaan: ahdistuneiden nuoret viettävät aikaa muiden ahdistuneiden kanssa ja esimerkiksi masennusoireet ja tyttöjen syömishäiriöongelmat ja huolet kehonkuvasta voivat vaikuttaa tai siirtyä vertaisiin. (Berndt & Keefe 1992; Brechwald & Prinstein 2011; Hogue & Steinberg, 1995.) Vertaiset vaikuttavat myös siihen, miten nuori suhtautuu avun hakemiseen koulutyössä (Newman 2000). Voisi siis olettaa, että samaan verkostoon kuuluvat nuoret muistuttaisivat toisiaan myös elämäntyytyväisyyden suhteen. Kiinalaisessa tutkimuksessa, jossa tutkittiin elämäntyytyväisyyttä ja luokan sisäisiä verkostoja, tutkimusaineistoa kerättiin 15 luokan oppilailta useasta eri koulusta. Tulokset antavat viitteitä siitä, että samaan verkostoon kuuluvat arvioivat elämäntyytyväisyytensä melko samantasoiseksi. Kaikissa verkostoissa yhtäläisyyttä ei kuitenkaan löytynyt. (Jiao, Wang, Liu, Wu, Cui & Peng 2017.)

Sosiaalipsykologian teorioissa vertaisten samankaltaisuutta on selitetty kahdella tekijällä: valikoitumisvaikutuksella ja yhdenmukaistumisvaikutuksella. Valikoitumisvaikutuksella tarkoitetaan sitä, että nuoren ystäviksi valikoituu sellaisia nuoria, jotka käyttäytyvät samantyyliisesti ja ovat samanhenkisiä. Kysymys voi olla aktiivisesta seuran valinnasta tai passiivisemmasta valikoitumisesta. Tämä voidaan selittää esimerkiksi sillä, että yksilöillä on tarve verrata itseään muihin ja hankkia näin tietoa siitä, millainen hän itse

on, ja millaisena muut hänet näkevät. Toinen syy samankaltaisten nuorten seuran hakemiselle saattaa olla se, että samankaltaiset palkitsevat yksilöä tämän ominaisuuksista ja toiminnasta todennäköisemmin. Esimerkiksi masentunut nuori ei välttämättä kaipaa iloista seuraa, vaan ystävän, jonka kanssa voi yhdessä pohtia elämän vaikeuksia. Yhdenmukaistumisvaikutuksella taas viitataan prosessiin, jossa samaan ryhmään kuuluvien nuorten käyttäytyminen ja asenteet muokkautuvat samanlaisiksi ja yksilöt alkavat muistuttaa toisiaan ajan myötä. (Brechtwald & Prinstein 2011; Brown & Larson 2009; Salmivalli 2005.)

Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että vertaisten vaikutus toisiin liittyen esimerkiksi onnellisuuteen ja yksinäisyyteen on monimutkainen ja kauaskantoinen. Lisäksi on hyvä muistaa, että nuorilla on monia heihin vaikuttavia sosiaalisia verkostoja ja suhteita, jolloin heihin kohdistuvat voimakkaat odotukset ja vaikutukset ovat helposti ristiriidassa toistensa kanssa, mutta silti yhtä voimakkaita. Toisaalta myös ne nuoret, joilla ei ole vertaissuhteita, ovat silti erilaisten vaikutusten ja odotusten alaisina. (Brechtwald & Prinstein 2011.)

Täysin vapaasta valinnasta ei aina kuitenkaan ole kysymys. Joissain tapauksissa samankaltaisten nuorten hakeutumista toistensa seuraan voidaan selittää sillä, että he ovat toisilleen ainoita saatavilla olevia ystäviä. Nämä eivät siis ole niitä ystäviä, joita nuori mieluiten valitsisi. (Salmivalli 2005.) Tämän lisäksi nuoret kuuluvat ryhmiin, joiden muodostamiseen he eivät itse voi vaikuttaa. Esimerkiksi nuori ei voi valita luokkatovereitaan, joiden kanssa joutuu viettämään aikaa. Toki luokan sisältä voi valita ystäviä ja vertaisia, joiden kanssa viettää enemmän aikaa kuin toisten. Koululuokkiin syntyy näin erilaisia pienryhmiä ja klikkejä sekä tietty normisto sen perusteella, mitä pidetään hyväksyttävänä. (Salmivalli 2005.) Koulu ympäristönä ja instituutiona vaikuttaa siis siihen, millaisten vertaisten kanssa nuori viettää aikaa. Huolimatta siitä, että nuori ei voi valita omia luokkatovereitaan, luokan sisäiset verkostot ovat melko pysyviä ja vakaita. Tämä saattaa johtua siitä, että nuoruus on psyykkisesti herkkää aikaa, jolloin nuoret pelkäävät torjuntaa, eivätkä tästä syystä solmi helposti ystävyysuhteita oma-aloitteisesti. Jotta nuorten ystävyysuhteet säilyvät, verkostot ovat melko rajattuja ja suljettuja. Tämä tekee verkoston ulkopuolelle jääneille entistä vaikeammaksi päästä sisään verkostoon, joka taas vahvistaa verkostoa entisestään. (Jiao ym. 2017.)

## 2.4. Nuorten verkostot ja elämäntyytyväisyys

Nuorten vertaisryhmistä ja vertaisten vaikutuksesta puhuttaessa keskitytään usein negatiivisiin vaikutuksiin, antisosiaalisuuteen, poikkeavuuteen ja terveyttä heikentävään käyttäytymiseen. Vertaisia on jopa syytetty nuorten ongelmallisesta käytöksestä, mutta on hyvä muistaa, että vertaisten vaikutukset voivat olla yhtä hyvin myönteisiä ja hyvinvointia lisääviä. (Brechwald & Brinsein 2011; Brown & Larson 2009; Salmivalli 2005.) Monessa tutkimuksessa onkin todettu, että vertaisten tuki on yhteydessä yksilön subjektiiviseen hyvinvointiin (Jiao ym. 2017) ja parempaan elämäntyytyväisyyteen (Dew & Huebner 1994). Esimerkiksi Israelissa tehdyn tutkimuksen mukaan sosiaalinen tuki korreloi positiivisesti nuorten kokeman elämäntyytyväisyyden kanssa. Sosiaalisen tuen nähtiin myös ennustavan parempaa elämäntyytyväisyyttä tulevaisuudessa. (Ronen ym. 2014.) Myös Steward ja Suldo (2011) ovat saaneet samanlaisia tuloksia. Heidän tutkimuksessaan todetaan, että 10–15 -vuotiaiden luokkatoverien sosiaalinen tuki parantaa elämäntyytyväisyyttä.

Suldon ja Huebnerin (2006) tutkimustulosten mukaan luokkatovereiden tuella on suurempi merkitys elämäntyytyväisyyteen kuin läheisten ystävien tuella. Korkeaa elämäntyytyväisyyttä kokevat nuoret ilmoittivat myös saavansa enemmän tukea vanhemmilta, opettajilta, luokkatovereilta ja läheisiltä kavereilta kuin keskimääräistä tai matalaa elämäntyytyväisyyttä kokevat nuoret. Vahvin yhteys oli korkean elämäntyytyväisyyden ja vanhempien tuen välillä. (Suldo & Heubner 2006.) Myös muissa tutkimuksissa on löydetty yhteys nuoren suhteella vanhempiin ja elämäntyytyväisyyden välillä (Gilman & Huebner 2006; Huebner ym. 2000.), ja joidenkin tutkimusten mukaan vanhempien tuki on jopa vahvemmin yhteydessä elämäntyytyväisyyteen kuin vertaisten tuki (Dew & Huebner 1994; Steward & Suldo 2011.)

Dienerin ja Seligman (2002) tutkimuksessa, jossa elämäntyytyväisyyttä mitattiin samalla mittarilla kuin tässä tutkimuksessa, korkeakouluopiskelijat jaettiin ryhmiin koetun elämäntyytyväisyyden mukaan. Tulosten mukaan elämäänsä todella tyytyväiset nuoret eroavat muista ryhmistä siinä, kuinka tyytyväisiä he ovat omaan sosiaaliseen elämäänsä. He myös viettivät vähemmän aikaa yksin kuin muihin ryhmiin sijoittuneet nuoret. Tutkimuksessa todetaan, että hyvät sosiaaliset suhteet voivat olla edellytys

onnellisuudelle ja elämäntyytyväisyydelle, mutta ne eivät välttämättä takaa onnellisuutta. Tulosten perusteella ei kuitenkaan voida sanoa, edistääkö hyvä sosiaalinen elämä elämäntyytyväisyyttä, vai ovatko hyvät sosiaaliset suhteet seurausta korkeasta elämäntyytyväisyydestä. (Diener & Seligman 2002.) Myös Suomessa on saatu samansuuntaisia tutkimustuloksia. PISA 2015 -tutkimuksessa nuoret jaettiin ryhmiin saamansa sosiaalisen tuen mukaan, ja tulosten perusteella kiusattujen ja ulkopuolisten ryhmään kuuluvat nuoret kokivat vähiten elämäntyytyväisyyttä. (Harju-Luukkainen, Aunola & Vettenranta 2018).

Voisi olettaa, että laajemmat ja tiheämmät verkostot antaisivat ihmiselle parempaa tukea, mutta laaja verkosto voi myös lisätä vaatimuksia ja laajoissa verkostoissa on suurempi todennäköisyys suhteiden rikkoutumiselle. Stokesin tutkimuksessa todetaan, että ihmisen tyytyväisyys omaan sosiaaliseen verkostoonsa on korkeimmillaan, kun verkosto on keskisuuri, ja vähenee jos verkoston koko pienenee tai kasvaa. Eniten tyytyväisyyteen sosiaalisia verkostoja kohtaan vaikutti se, kuinka monta luotettavaa ihmistä verkostoihin kuului. (Stokes 1983.) Voidaan siis olettaa, että verkostojen koko ei ole ainoa tekijä, joka mahdollisesti vaikuttaa elämäntyytyväisyyteen, vaan esimerkiksi myös verkostojen sisäisten suhteiden laatu.

### 3. TUTKIMUSONGELMAT

#### 1. Millaiseksi nuoret kokevat oman elämäntyytyväisyytensä ja onko taustamuuttujilla yhteyttä elämäntyytyväisyyteen?

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaiseksi eteläsuomalaisten koulujen seitsemäsluokkalaiset kokevat oman elämäntyytyväisyytensä, ja ovatko taustamuuttajat yhteydessä nuorten kokemaan elämäntyytyväisyyteen. Lisäksi selvitetään, onko matalaa elämäntyytyväisyyttä ja hyvin korkeaa elämäntyytyväisyyttä kokevien nuorten taustamuuttujissa eroja. Tässä tutkimuksessa taustamuuttajat ovat nuoren sukupuoli, sisarusten määrä, perhemuoto sekä nuoren suhde omien vanhempiansa kanssa. Voidaan olettaa, että tutkimukseen osallistuneet nuoret kokevat melko korkeaa tyytyväisyyttä omaa elämäänsä kohtaan, sillä PISA 2105 -tutkimuksen tulosten perusteella suomalaiset nuoret ovat tyytyväisiä elämäänsä (Väljærvi 2017). Olettamusta tukee myös se, että koulut, joista tutkimusaineisto on kerätty, sijaitsevat alueilla, joilla nuorten perheiden sosioekonominen asema voidaan olettaa olevan melko korkea ja Väljærven (2017) tutkimustulosten mukaan korkeimmasta sosioekonomisesta taustasta tulevat nuoret ovat hieman tyytyväisempiä elämäänsä kuin muut nuoret. Myös Bernelius (2013) on todennut, että Helsingin sisällä oppilaspohja on eriytynyt varsinkin yläkouluissa. Alueelliset erot kärjistyvät kouluissa, ja vaikuttavat esimerkiksi nuorten vertaisryhmiin.

Koska aiemmista tutkimuksista on saatu ristiriitaista tietoa siitä, vaikuttaako sukupuoli elämäntyytyväisyyteen, ei niiden perusteella voida ennustaa tämän tutkimuksen tuloksia. Jos sukupuolten väliltä kuitenkin löytyy ero, voidaan olettaa, että pojat ovat tyttöjä tyytyväisempiä elämäänsä, kuten PISA 2015 -tutkimuksessa ja vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tulosten perusteella on todettu (Määttä 2019, 6; Väljærvi 2017). Myös perhemuodon ja nuorten elämäntyytyväisyyden yhteydestä on saatu aiemmin ristiriitaisia tutkimustuloksia (Antaramian ym. 2008; Civitci ym. 2009), joten oletuksia tämän tutkimuksen tuloksista on vaikea asettaa. Jos yhteys perhemuodon ja elämäntyytyväisyyden välillä löytyy, voidaan olettaa, että nuoret, jotka asuvat molempien vanhempiansa kanssa ovat tyytyväisempiä elämäänsä kuin eroperheiden nuoret. (Civitci ym. 2009.) Nuoren suhteella omiin vanhempiin taas oletetaan olevan yhteys elämäntyytyväisyyteen. Koska aiemmissa tutkimuksissa (Dew & Huebner 1994; Suldo & Heubner 2006) nuorilla suurin tekijä elämäntyytyväisyydelle on todettu olevan suhde

vanhempiin, voidaan olettaa, että myös tämän tutkimuksen tuloksena suhde vanhempiin korreloi positiivisesti elämäntyytyväisyyden kanssa. Aiemman tutkimuksen mukaan sisarusten määrä on yhteydessä nuorten elämäntyytyväisyyteen. Nuoret, jotka ovat perheen ainoita lapsia kokevat parempaa elämäntyytyväisyyttä kuin ne nuoret, joilla on kolme tai useampi sisarus. (Civitci ym. 2009.) Tämän tuloksen perusteella voidaan olettaa, että myös tässä tutkimuksessa saadaan samansuuntaisia tuloksia.

## **2. Onko nuorten elämäntyytyväisyydellä yhteyttä koulukaveriverkostoihin?**

Tutkimuksessa selvitetään, onko nuorten elämäntyytyväisyydellä yhteyttä hengailu- tai kouluapuverkoston kokoon, tiheyteen tai vastavuoroisten nimeämisten osuuteen verkoston sisällä. Oletuksena on, että ainakin hengailuverkoston koolla ja tiheydellä on yhteys nuorten elämäntyytyväisyyteen, sillä Ronen ja muiden (2014) tutkimuksen mukaan sosiaalisella tuella on yhteys nuorten kokemaan elämäntyytyväisyyteen ja sosiaalisen tuen nähtiin myös ennustavan parempaa tyytyväisyyttä omaa elämää kohtaan. Myös Stewardin ja Suldon (2011) tutkimuksen mukaan luokkatovereiden tuki parantaa elämäntyytyväisyyttä.

## 4. TUTKIMUSMENETELMÄT

### 4.1. Tutkimusjoukon kuvailu

Tutkimusjoukko koostuu kolmen eteläsuomalaisen koulun seitsemäsluokkalaisista oppilaista, joista 196 vastasi sekä kyselylomakkeeseen että verkostokyselyyn. Tutkimusjoukosta jouduttiin kuitenkin poistamaan kuusi vastaajaa, jotka olivat vastanneet alle puoleen elämäntyytyväisyyttä koskevista väittämistä. Tämän jälkeen lopullisen tutkimusjoukon kooksi muodostui 189 oppilasta. Tutkimusjoukosta 54,5% (n=103) on tyttöjä ja 41,3% (n=78) poikia. 4,2% (n=8) jätti vastaamatta kysyttäessä sukupuolta.

Tutkimusjoukosta kaksi jätti vastaamatta kysymykseen, jossa kysyttiin nuoren perhemuotoa. 70,9% (n=134) ilmoitti asuvansa äidin ja isän kanssa ja 28% (n=53) ilmoitti asuvansa jonkun muun kanssa. Suurin osa nuorista, jotka eivät asuneet molempien vanhempien kanssa asui joko vuorotellen äidin ja isän kanssa (13,8%, n=26) tai vain äidin kanssa (10,6%, n=20). Nuorilta kysyttiin myös sisarusten määrää. 9% (n=17) ilmoitti, että heillä ei ole lainkaan sisaruksia. Kysymykseen vastanneiden nuorten sisarusten määrät vaihtelivat yhden ja viiden välillä ja keskimäärin tutkimukseen osallistuneilla nuorilla oli 1,5 sisarusta.

### 4.2. Tiedonkeruumenetelmä

Tutkimusaineisto on kerätty osana Mind the Gap -hanketta (<https://blogs.helsinki.fi/mindthegap/>), joka on yksi osa Suomen Akatemian Mind -ohjelmaa. Hankkeen tarkoituksena on tarkastella monitieteellisestä näkökulmasta nykyajan nuorten kehityksen haasteita sekä kerätä tietoa nuorten ajatuksista ja kokemuksista liittyen koulunkäyntiin, hyvinvointiin, kaverisuhteisiin ja teknologiaan liittyen. Hanketta varten on kerätty aineistoa 12-, 16- ja 20-vuotiailta nuorilta, joiden jokapäiväiseen elämään on liittynyt sosiaaliset verkostot, uusi teknologia ja globaalit tietoverkot jo varhaisessa iässä. Mind the Gap -tutkimushankkeessa on kerätty tietoa kyselytutkimuksen avulla kahdesti vuodessa kultakin ikäryhmältä. Kyseessä on siis pitkittäistutkimus, jonka avulla on pystytty seuraamaan nuorten kasvua alakoulusta

yläkouluun ja edelleen toiselle asteelle, sekä keräämään tietoa ilmiöistä, jotka liittyvät kriittisiin koulusiirtymiin. Tiedon kerääminen nuorten toiminnasta ja kehityksestä on mahdollistanut tutkimuksen, josta saadaan tietoa nuorten yksilöllisten, lähipiirin ja kouluun liittyvien tekijöiden vaikutuksista toisiinsa. Oppilaat vastasivat Mind the Gap -kyselylomakkeeseen sekä Mind the Gap -verkostokyselyyn. Aineisto oli luovutusvaiheessa valmiiksi syötetty SPSS-tilastonkäsittelyohjelmaan.

#### 4.2.1. Kyselyaineisto

Mind the Gap -kyselylomake, johon seitsemäsluokkalaiset vastasivat, koostuu kahdeksasta osasta, jotka liittyvät teknologiaan ja median käyttöön, pelaamiseen, taitoihin ja asenteisiin, kouluun ja opiskeluun, tulevaisuuteen, rahaan sekä terveyteen ja hyvinvointiin. Lisäksi nuorilta kerättiin lomakkeen avulla taustatietoja. Tähän tutkimukseen käytettiin kyselylomakkeen monivalintakysymyksiä, joiden avulla selvitettiin nuorten elämäntyytyväisyyttä. Elämäntyytyväisyyttä mitattiin Satisfaction With Life Scale:n (SWLS)(Pavot & Diener 1993) suomenkielisen version avulla. Mittari on yksiulotteinen ja suunniteltu niin, että vastaaja arvioi tyytyväisyyttä elämäänsä kohtaan kokonaisuutena (Diener ym. 1985). SWLS- mittariin kuuluu viisi väittämää, joihin osallistujat vastasivat 7-portaisella Likertin asteikolla (1=Täysin samaa mieltä, 7=Täysin eri mieltä). SWLS-mittarin tulokset voidaan jakaa pistemäärän mukaan luokkiin, jotka kertovat vastaajan elämäntyytyväisyydestä. Suurin mahdollinen pistemäärä on 35 ja pienin 5.

SWLS-mittarin pisteytys ja luokat:

- 30 – 35 pistettä: Hyvin korkea elämäntyytyväisyys
- 25 – 29 pistettä: Korkea elämäntyytyväisyys
- 20 – 24 pistettä: Keskitasoinen elämäntyytyväisyys
- 15 – 19 pistettä: Keskitasoa matalampi elämäntyytyväisyys
- 10 – 14 pistettä: Matala elämäntyytyväisyys
- 5 – 9 pistettä: Hyvin matala elämäntyytyväisyys

Lisäksi tutkimuksessa käytettiin kyselylomakkeen avulla kerättyjä taustatietoja, joista tähän tutkimukseen valittiin nuoren sukupuoli, sisarusten määrä, perhemuoto ja suhde



vanhempiin. Nuoren perhemuotoa selvitettiin monivalintakysymyksen ”kenen kanssa asut?” avulla. Vastausvaihtoehtoina olivat: äidin ja isän kanssa, äidin ja isäpuolen (tai äidin miesystävän) kanssa, isän ja äitipuolen (tai isän naisystävän) kanssa, vuorotellen isän ja äidin (ja mahdollisten uusien puolisoitten tai perheiden) kanssa, samaa sukupuolta olevien vanhempien kanssa, vain äidin kanssa ja vain isän kanssa. Nuoren suhdetta vanhempiin selvitettiin kysymyksellä ”minulla ja äidillä/isällä on hyvät välit”, johon nuoret vastasivat 7-portaisella Likertin asteikolla (1=Täysin samaa mieltä, 7=Täysin eri mieltä).

#### 4.2.2. Verkostoaineisto

Mind the Gap -kyselylomakkeen lisäksi nuoret vastasivat Mind the Gap -verkostokyselyyn, jonka avulla on tarkoitus selvittää seitsemäsluokkalaisten hengailu- ja kouluapuverkostoja oman koulun luokka-asteen sisällä. Tutkimuksessa ei siis voida ottaa huomioon koulun ulkopuolisia ystävyys-suhteita tai verkostoja. Nuoret nimesivät saman luokka-asteen oppilaita kahden kysymyksen avulla:

1. Oppilaat, jotka ovat kavereitani ja joiden kanssa vietän aikaa
2. Oppilaat, jotka auttavat minua koulutyössä

Nuoret saivat vastaamiseen avuksi nimilistan oman koulunsa seitsemäsluokkalaisten oppilaita. Valintojen määrälle ei asetettu ala- tai ylärajaa, ja koska verkostokysely tehtiin kolmessa eri koulussa, joissa luokka-asteen ja yksittäisen luokan oppilasmäärät vaihtelevat, vastaajilla oli mahdollista valita oppilaita vaihtelevan suuruista joukoista. Voidaan kuitenkin olettaa, että tässä tutkimuksessa oppilasmäärän vaihtelulla ei ole suurta merkitystä, sillä verkostoja tarkastellaan ainoastaan yksittäisten oppilaiden verkostojen avulla ja yksittäisen nuoren kapasiteetti pitää ystäviä on rajallinen, eikä oletettavasti riipu koulun koosta ja oppilasmäärästä.

Verkostoaineisto muodostuu aina vähintään yhdestä suhdemuuttujasta, jonka lisäksi tutkimuksessa on usein mukana myös ominaisuusmuuttuja, joka mittaa jotain yksilön ominaisuutta (Johanson, Mattila & Uusikylä 1995, 23). Tässä tutkimuksessa suhdemuuttujat ovat nuorten väliset hengailu- ja kouluapuverkostot. Ominaisuusmuuttujat taas ovat kyselylomakkeen avulla selvitettyt oppilaiden subjektiivinen elämäntyytyväisyys, sukupuoli, tieto siitä, kenen kanssa nuori asuu, sisarusten määrä sekä suhde vanhempiin. Verkostoaineistoa voidaan tutkia monella eri

tasolla, mutta tässä tutkimuksessa analyysitaso on havaintoyksikkö, eli yksittäinen oppilas ja hänen verkostonsa. (Johanson ym. 1995, 23). Verkostoaineiston yleisin muoto on yksiulotteinen, jolloin aineistoon on kerätty ainoastaan yhden toimintajoukon välisiä suhteita. (Johanson ym. 1995, 24). Myös tässä tutkimuksessa verkostoaineisto on yksiulotteinen ja toimintajoukko on seitsemännen luokan luokka-aste.

Tässä tutkimuksessa elämäntyytyväisyyttä on tutkittu suhteessa yksittäisten oppilaiden hengailu- ja kouluapuverkostojen kokoon ja tiheyteen, sekä vastavuoroisten nimeämisten osuuteen verkostojen sisällä. Yksi yleisimpiä käsitteitä verkostanalyysissä on verkoston tiheys. Verkosto on tiheydensä puolesta täydellinen, jos sen kaikki havaintoyksiköt, eli tässä aineistossa oppilaat, ovat yhteydessä toisiinsa. Jos tiheysluku taas on pieni, verkoston sisäisiä yhteyksiä on vähän. Verkoston tiheysluku on aina suhteellinen ja dikotomisoidun verkoston tiheysluku vaihtelee nollan ja yhden välillä. (Johanson ym. 1995).

### **4.3. Aineiston käsittely**

Aineistoa käsiteltiin SPSS -tilastonkäsittelyohjelmassa, jossa kaikki data oli numeerisessa muodossa. Koska tutkimuksessa käytettiin kyselyaineistoa ja verkostoaineistoa, jotka olivat luovutusvaiheessa eri tiedostoina, ne yhdistettiin vastaajien id-numeroiden mukaan niin, että kaikki analysoitava data saatiin yhteen matriisiin. Aineistojen yhdistämisen jälkeen aineistosta poistettiin ne vastaajat, jotka olivat vastanneet alle puoleen SWLS-mittarin väittämistä. Tämän jälkeen kyselyaineistoon jäi vielä satunnaisesti puuttuvaa dataa, mikä korvattiin keskiarvokorvauksen avulla, jotta elämäntyytyväisyyttä koskevista muuttujista saatiin muodostettua elämäntyytyväisyys-summamuuttuja. SWLS-mittarin pisteiden lisäksi tutkimuksessa käytettiin siis myös SWLS-mittarin väittämistä muodostettua summamuuttujaa, jota kutsutaan jatkossa SWLS-summamuuttujaksi. Näitä kahta elämäntyytyväisyyden mittaria käytettiin analyyseissa niiden sopivuuden mukaan. SWLS-summamuuttujan reliabiliteetti testattiin Cronbachin alfan avulla. Summamuuttujan Cronbachin alfaksi saatiin 0,889.

Ennen varsinaisten tutkimusongelmien tulosten analysointia haluttiin kuvailla verkostoaineistoa yleisesti, jotta siitä tehdyt tulkinnat olisi mahdollista nähdä laajemmassa kontekstissa. Nämä tulokset on esitetty tulososan alussa ennen varsinaisiin

tutkimusongelmiin vastaamista. Ensimmäiseksi deskriptiivisen analyysin avulla selvitettiin yksittäisten oppilaiden koulukaveriverkostojen ominaisuuksien tunnusluvut, kuten kesiarvot ja -hajonnat sekä vinoudet ja huipukkuudet (taulukko 1), jotta saatiin yleiskuva siitä, millaisia kouluystävverkostoja tutkimukseen osallistuneilla nuorilla on (Nummenmaa 2009). Tämän lisäksi Spearmanin korrelaatiokertoimen avulla selvitettiin koulukaveriverkostojen ominaisuuksien keskinäiset korrelaatiot (taulukko 2). U-testin avulla selvitettiin vielä, onko nuoren sukupuolella yhteyttä hänen kouluystävverkostojensa ominaisuuksiin.

Varsinaisten tutkimusongelmien tulosten analysointi aloitettiin selvittämällä SWLS-mittarin muuttujien tunnusluvut deskriptiivisen analyysin avulla (taulukko 3) (Nummenmaa 2009). Deskriptiivisen analyysin jälkeen Kolmogorovin-Smirnovin testin avulla selvitettiin, asettuvatko aineiston kaikki muuttujat normaalijakauman mukaan. Testin mukaan ainoastaan hengailuverkostoja koskevat vastavuoroiset nimeämiset jakautuvat normaalijakauman mukaan, mutta muut muuttujat eivät noudata normaalijakaumaa. Tästä syystä osa analyyseistä tehtiin epäparametrisilla testeillä, joissa ei tarvitse tehdä oletuksia muuttujien jakaumista (Nummenmaa 2009).

Keskiarvojen lisäksi nuorten elämäntyytyväisyyttä tarkasteltiin jakamalla osallistujat jo aiemmin esiteltyihin kuuteen ryhmään SWLS-mittarin pisteiden mukaan. Näin saatiin eroteltua myös tutkimusjoukosta keskitasoa matalampaa elämäntyytyväisyyttä kokevat ja korkeaa elämäntyytyväisyyttä kokevat ääripäät kahteen ryhmään. Näitä kahta ääripäihin sijoittuvaa ryhmää käytettiin myöhemmin analyyseissä.

Sukupuolen vaikutusta elämäntyytyväisyyteen tarkasteltiin vertaamalla tyttöjen ja poikien SWLS-pisteiden keskiarvoja, jonka lisäksi tehtiin epäparametrinen Mann-Whitney U -testi. U-testin avulla testattiin myös, onko nuoren elämäntyytyväisyydellä yhteyttä siihen, asuuko hän molempien vanhempiensa kanssa, vai jonkun muun kanssa. U-testi tehtiin sekä SWLS-pisteiden että SWLS-summamuuuttujan kanssa. Lisäksi käytettiin ristiintaulukointia tutkittaessa sitä, onko elämäntyytyväisyys ääripäiden ja perhemuodon välillä yhteyttä, sillä ristiintaulukointi on tarkoitettu kategoristen muuttujien analysointiin ja luokitteluun (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2011.) Merkitsevyyttä testattiin Fisherin testillä, sillä Khin neliö -testin kriteerit solufrekvenssien osalta eivät täytyneet (Tähtinen ym. 2011).

Tutkimuksessa haluttiin selvittää myös, onko nuoren elämäntyytyväisyydellä yhteyttä siihen, millainen suhde hänellä on omien vanhempiensa kanssa. Analyysi tehtiin epäparametrisella Spearmanin korrelaatiokertoimella ja elämäntyytyväisyyden mittarina käytettiin SWLS-summamuuttujaa. Tämän lisäksi haluttiin tarkastella, onko nuoren suhteella omiin vanhempiinsa yhteyttä siihen, kumpaan ääripäähän nuori sijoittuu elämäntyytyväisyyden suhteen. Tämä tehtiin T-testin avulla, jolla mitataan kahden ryhmän eroavaisuuden merkitsevyyttä keskiarvojen suhteen. (Tähtinen ym. 2011.)

Lopuksi haluttiin vielä selvittää, onko nuoren elämäntyytyväisyydellä yhteyttä hänen koulukaveriverkostojensa ominaisuuksiin. Analyysi tehtiin Spearmanin korrelaatiokertoimen avulla ja elämäntyytyväisyyden mittarina käytettiin SWLS-summamuuttujaa. Koska Spearmanin korrelaatiokertoimen avulla löydettiin yhteyksiä, haluttiin niiden suuntaa selvittää vielä regressioanalyysin avulla.

## 5. TULOKSET

Taulukosta 1 huomataan, että nuorten hengailuverkostot ( $ka=14.3$ ,  $kh=7.6$ ) ovat keskimäärin suurempia kuin heidän kouluapuverkostonsa ( $ka=5.9$ ,  $kh=4.7$ ). Nuorten omien hengailuverkostojen tiheyden keskiarvo ( $ka=0.49$ ,  $kh=0.16$ ) on myös suurempi kuin kouluapuverkostojen tiheyden keskiarvo ( $ka=0.30$ ,  $kh=0.25$ ). Nuorten hengailuverkostot näyttävät siis keskiarvojen perusteella suuremmilta ja tiheämmiltä kuin kouluapuverkostot.

**Taulukko 1. Koulukaveriverkostojen tunnuslukuja.**

	ka.	kh.	vinous	huipukkuus
Hengailuverkoston koko	14,3	7,6	,94	1,1
Kouluapuverkoston koko	5,9	4,7	1,94	6,5
Hengailuverkoston tiheys	,49	,16	,40	,29
Kouluapuverkoston tiheys	,30	,25	,98	,93
Vastavuoroiset nimeämiset (hengailu)	,53	,20	-,05	,09
Vastavuoroiset nimeämiset (kouluapu)	,19	,26	1,74	2,7

n=189

Korrelaatiomatriisista (taulukko 2) voidaan huomata, että mitä suurempi hengailuverkosto on, sitä pienempi on sen tiheys ( $r=-.377$ ,  $p=.000$ ). Suuret verkostot ovat siis harvempia ja pienet verkostot tiheämpiä, mikä on verkostanalyysissä tyypillinen tilanne. Nuoren hengailuverkoston koko korreloi myös positiivisesti hänen kouluapuverkostonsa koon kanssa ( $r=.268$ ,  $p=.000$ ). Positiivinen korrelaatio kertoo sen, että mitä suurempi nuoren hengailuverkosto on, sitä suurempi on myös kouluapuverkosto. Korrelaatiokerroin ilmoittaa kuitenkin aina vain yhteyden voimakkuuden, eikä vaikutuksen suuntaa, eli sitä, kumman muuttujan vaihtelu on riippuvainen toisesta.

Kouluapuverkoston koko korreloi positiivisesti kouluapuverkoston vastavuoristen nimeämisten kanssa ( $r=.235$ ,  $p=.001$ ), eli mitä suurempi kouluapuverkosto nuorella on, sitä enemmän sen sisällä on vastavuoroisia nimeämiä. Hengailuverkostojen kohdalla

samanlaista yhteyttä ei löydetty. Sekä hengailuverkostojen ( $r=.301$ ,  $p=.000$ ) että kouluapuverkostojen ( $r=.314$ ,  $p=.000$ ) kohdalla löydettiin tilastollisesti merkitsevä positiivinen korrelaatio verkoston tiheyden ja vastavuoroisten nimeämisten kanssa.

**Taulukko 2. Koulukaveriverkostojen ominaisuuksien väliset korrelaatiot (Spearmanin korrelaatiokerroin).**

	1.	2.	3.	4.	5.
1. Hengailuverkoston koko					
2. Kouluapuverkoston koko	,268**				
3. Hengailuverkoston tiheys	-,377**	-,033			
4. Kouluapuverkoston tiheys	-,004	-,112	,135	,135	
5. Vastavuoroiset nimeämiset (hengailu)	-,033	,130	,301**	,182*	
6. Vastavuoroiset nimeämiset (kouluapu)	-,244**	,235**	,219**	,314**	,244**

\*\*  $p<0,01$

\*  $p<0,05$

Spearmanin korrelaatiokertoimen avulla saatiin selville, että mitä enemmän oppilas on nimennyt koulutovereitaan hengailuverkostoonsa, sitä useampi oppilas on myös hänet nimennyt omaan hengailuverkostoonsa ( $r=.639$ ,  $p=.000$ ). Myös hengailu- ja kouluapuverkostojen väliltä löydettiin positiivinen korrelaatio, sillä mitä useammin nuori oli merkitty kaveriksi hengailuverkostoon, sitä useammin oppilas oli merkitty myös auttajaksi koulutyössä ( $r=.248$ ,  $p=.001$ ).

U-testin tulosten mukaan sukupuolella ei ole yhteyttä nuoren hengailuverkoston kokoon tai tiheyteen, mutta sukupuolella löydettiin yhteys hengailuverkoston sisäisten vastavuoroisten nimeämisten kanssa ( $U=2560.0$ ,  $p=.000$ ). Tyttöjen hengailuverkostoissa oli prosentuaalisesti enemmän vastavuoorisia nimeämisiä kuin pojilla. Sukupuolella löydettiin myös yhteys nuorten kouluapuverkostojen kokoon ( $U=2707.0$ ,  $p=.000$ ), sekä kouluapuverkostojen sisäisten vastavuoroisten nimeämisten osuuteen ( $U=2090.5$ ,

$p=0.005$ ). Tulosten mukaan tytöt sekä antavat että pyytävät apua koulutehtäviin enemmän kuin pojat.

### 5.1. Nuorten kokema elämäntyytyväisyys ja taustamuuttujien yhteys elämäntyytyväisyyteen

Taulukosta 3 voidaan huomata, että SWLS-summamuuttujan kaikkien väittämien keskiarvo on suurempi kuin 4. Kaikki väittämät ovat myös hieman vinoutuneet niin, että suurin osa havainnoista on keskiarvoa suurempia. Yhtäkään väittämää ei poistettu summamuuttujasta, sillä poistaminen olisi laskenut summamuuttujan reliabiliteettiä.

**Taulukko 3. SWLS-summamuuttujan väittämien keskiarvot (ka.), keskihajonnat (kh.), vinous, huipukkuus ja reliabiliteetti, jos väittämä poistetaan (Cronbachin Alfa).**

	<i>ka.</i>	<i>kh.</i>	<i>vinous</i>	<i>huipukkuus</i>	<i>reliabiliteetti, jos väittämä poistetaan</i>
<i>Suurimmalta osin elämäni on lähellä ihannettani</i>	4,77	1,39	-,82	,44	,861
<i>Olosuhteet elämässäni ovat erinomaiset</i>	5,38	1,35	-1,10	1,29	,864
<i>Olen tyytyväinen elämääni</i>	5,53	1,35	-1,27	1,70	,851
<i>Tähän mennessä olen saavuttanut elämässäni tärkeät asiat</i>	4,81	1,47	-,64	,06	,866
<i>Jos voisın elää elämäni uudelleen, en muuttaisi juuri mitään</i>	4,38	1,76	-,31	-,84	,885

1 = täysin eri mieltä – 7 = täysin samaa mieltä

Alla olevasta taulukosta (taulukko 4) nähdään, että SWLS-mittarin pisteiden keskiarvoksi saatiin 24,89 (kh=6,14). Taulukosta voidaan huomata myös, että jakauma on hieman vinoutunut niin, että suurin osa havainnoista on keskiarvoa suurempia.

**Taulukko 4. SWLS-mittarin tunnuslukuja.**

keskiarvo	keskihajonta	vinous	huipukkuus	pienin arvo	suurin arvo
24,8	6,1	-,83	,86	5	35

n = 189, SWLS = Satisfaction With Life Scale

Osallistujat jaettiin kuuteen ryhmään SWLS-mittarin pisteiden mukaan. Suurimmaksi ryhmäksi muodostui korkea elämäntyytyväisyyttä kokevat, johon sijoittui 43,4% (n=82) vastaajista. Keskitasoista tai keskitasoa korkeampaa elämäntyytyväisyyttä koki 82,5% (n=156). Voidaan siis todeta, että tutkimukseen osallistuneet seitsemäsluokkalaiset kokevat SWLS-mittarin mukaan suurimmalta osin keskivertoa parempaa tyytyväisyyttä omaa elämäänsä kohtaan. Matalaa tai hyvin matalaa elämäntyytyväisyyttä koki yhteensä 5,3% (n=10) vastaajista.

**Taulukko 5. SWLS-pisteiden mukaiset ryhmät.**

	n	%
Hyvin matala tyytyväisyys	4	2,1
Matala tyytyväisyys	6	3,2
Keskitasoa matalampi tyytyväisyys	23	12,2
Keskitasoinen tyytyväisyys	38	20,1
Korkea tyytyväisyys	82	43,4
Hyvin korkea tyytyväisyys	36	19,0

N = 189, SWLS = Satisfaction With Life Scale

Tutkittaessa sukupuolen yhteyttä koettuun elämäntyytyväisyyteen tutkimusjoukosta jouduttiin jättämään pois ne kahdeksan nuorta, jotka eivät olleet ilmoittaneet sukupuoltaan. Tutkimusjoukon koko oli siis 181. Elämäntyytyväisyyden mittarina käytettiin SWLS-pisteytystä. U-testin mukaan sukupuoli ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä koettuun elämäntyytyväisyyteen (U=3391, p=.072). Vaikka yhteyttä ei löydetty, on mielenkiintoista tarkastella keskiarvoja, joiden mukaan pojat (ka=25.7, kh=5.6) kokevat hieman korkeampaa elämäntyytyväisyyttä kuin tytöt (ka=24.3, kh=6.2).



SWLS-pisteiden mukaan keskitasoa matalampaa tyytyväisyyttä elämäänsä kohtaan koki 17,5% (n=33) ja hyvin korkeaa tyytyväisyyttä 19% (n=36) tutkimukseen osallistuneista nuorista. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, onko näiden ääripäiden välillä eroja taustamuuttujissa. U-testin tulosten mukaan sisarusten määrällä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä siihen, kokeeko nuori hyvin korkeaa vai keskitasoa matalampaa elämäntyytyväisyyttä ( $U=424.5$ ,  $p=0.149$ ). Koska aiemmassa tutkimuksessa oli löydetty ero elämäntyytyväisyydessä niiden nuorten välillä, joilla ei ole sisaruksia ja joilla on kolme tai useampi sisarus haluttiin tätä testata U-testin avulla. U-testi tehtiin kahteen kertaan käyttäen sekä SWLS-pisteytystä että SWLS-summamuuttujaa elämäntyytyväisyyden mittarina. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan löydetty yhteyttä elämäntyytyväisyyden ja sen välillä, kumpaan ryhmään hän sijoittuu sisarusten määrän perusteella.

U-testin avulla testattiin, löytyykö elämäntyytyväisyyden ja sen välillä yhteyttä, asuuko nuori molempien vanhempien kanssa vai jonkun muun kanssa. Yhteyttä ei löydetty SWLS-pisteiden eikä SWLS-summamuuttujan kanssa. Yhteyttä ei löydetty myöskään, kun testattiin, onko perhemuodolla yhteyttä siihen, kumpaan ääripäähän nuori sijoittuu elämäntyytyväisyyden suhteen.

Ääripäiden välillä löydettiin ero siinä, millainen suhde nuorella on vanhempiansa kanssa. Tulosten mukaan sekä suhteella äitiin ( $t(67)=-3.18$ ,  $p=0.002$ ) että suhteella isään ( $t(67)=-3.15$ ,  $p=0.002$ ) on tilastollisesti merkitsevä yhteys siihen, kumpaa ääripäätä nuori edustaa elämäntyytyväisyyden suhteen. Koska ääripäiden välillä löydettiin ero siinä, millainen suhde nuorella on omiin vanhempiinsa, testattiin tätä vielä koko tutkimusjoukon kanssa Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimen avulla. Elämäntyytyväisyyden mittarina käytettiin tässä SWLS-summamuuttujaa. Myös summamuuttujan kanssa löydettiin yhteys suhteeseen vanhempien kanssa (taulukko 6). Tulosten mukaan elämäntyytyväisyydellä ja nuoren suhteella sekä isään ( $r=.271$ ,  $p=.0005$ ) että äitiin ( $r=.255$ ,  $p=.0005$ ) on tilastollisesti merkitsevä positiivinen korrelaatio. Mitä tyytyväisempi nuori on elämäänsä, sitä parempi suhde hänellä on vanhempiansa. Taaskaan korrelaatio ei kuitenkaan kerro vaikutuksen suuntaa.

**Taulukko 6. Elämäntyytyväisyyden ja nuori-vanhempisuhteen väliset korrelaatiot (N=189).**

	Elämäntyytyväisyys	Suhde äitiin
Suhde äitiin	,255**	
Suhde isään	,271**	,747**

\*\*p<0.01

## 5.2. Elämäntyytyväisyys ja koulukaveriverkostot

Tutkittaessa nuorten elämäntyytyväisyyden yhteyttä heidän koulukaveriverkostoihinsa, käytettiin SWLS-summamuuttujaa, jota verrattiin hengailu- ja kouluapuverkostojen kokoon, tiheyteen, sekä vastavuoroisten nimeämisten osuuteen. Spearmanin korrelaatiokerroin osoitti, että nuoren kokeman elämäntyytyväisyyden ja hänen hengailuverkostonsa koon välillä on tilastollisesti merkitsevä positiivinen korrelaatio ( $r=.237$ ,  $p=.001$ ). Elämäntyytyväisyydellä ei kuitenkaan löydetty yhteyttä nuoren hengailuverkoston tiheyteen tai vastavuoroisten nimeämisten osuuteen eikä kouluapuverkoston ominaisuuksiin.

**Taulukko 7. Elämäntyytyväisyyden ja koulukaveriverkostojen väliset korrelaatiot (Spearmanin korrelaatiokerroin).**

	Elämäntyytyväisyys
1. Hengailuverkoston koko	,237**
2. Kouluapuverkoston koko	,093
3. Hengailuverkoston tiheys	-,124
4. Kouluapuverkoston tiheys	-,019
5. Vastavuoroiset nimeämiset (hengailu)	,021
6. Vastavuoroiset nimeämiset (kouluapu)	-,101

\*\* p<0,01

\* p<0,05

Koska hengailuverkoston koon ja elämäntyytyväisyyden välillä löydettiin korrelaatio, tehtiin vielä askeltava regressioanalyysi näiden kahden muuttujan välillä. Kun hengailuverkoston kokoa ennustettiin elämäntyytyväisyyden avulla, tulokseksi saatiin, että elämäntyytyväisyyttä voidaan pitää selittävänä tekijänä hengailuverkoston koolle ( $\beta=1.182$ ,  $p=0.009$ ). Selitysaste jää kuitenkin hyvin pieneksi ( $R^2=0,031$ ). Kun taas elämäntyytyväisyyttä ennustettiin askeltavalla regressioanalyysillä, hengailuverkoston sekä kouluapuverkoston koon, tiheyden ja vastavuoroisten nimeämisten avulla, ainoastaan hengailuverkoston koko oli merkitsevä selittäjä elämäntyytyväisyydelle ( $\beta=0.031$ ,  $p=0.009$ ). Selitysaste ei tässäkään ole kovin korkea ( $R^2=0,31$ ). Positiivinen  $\beta$ -kerroin kertoo, että mitä suurempi nuorten hengailuverkoston koko on, sitä tyytyväisempiä he ovat elämäänsä. Voidaan siis olettaa, että tyytyväisyys omaan elämään voi vaikuttaa positiivisesti hengailuverkoston kokoon, mutta vaikutus voi olla myös päinvastainen, eli hengailuverkoston koko vaikuttaa positiivisesti myös elämäntyytyväisyyteen.

## 6. POHDINTA

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella Etelä-Suomessa koulua käyvien seitsemäsluokkalaisten elämäntyytyväisyyttä ja sen mahdollisia yhteyksiä sukupuoleen, perhemuotoon, sisarusten määrään sekä nuoren suhteeseen vanhempiinsa. Yhteyttä tarkasteltiin koko tutkimusjoukolla, sekä SWLS-pisteiden mukaan jaettujen ryhmien avulla. Lisäksi tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita siitä, onko nuorten kokemalla elämäntyytyväisyydellä yhteyttä heidän koulukaveriverkostoihinsa. Koulukaveriverkostoja käsiteltiin tässä tutkimuksessa hengailu- ja kouluapuverkostoiden näkökulmista.

### 6.1. Tulosten yhteenveto ja pohdinta

Tutkimukseen osallistuneet nuoret kokivat suurimmalta osin suhteellisen hyvää elämäntyytyväisyyttä, kuten aiempien tutkimusten perusteella oletettiin. Tutkimustulos on siis samassa linjassa PISA 2015 -tulosten (Väljærvi 2017) sekä vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tulosten (Määttä 2019) kanssa, joiden mukaan suomalaiset nuoret ovat tyytyväisiä elämäänsä. Tämän tutkimuksen tulokseen saattaa kuitenkin vaikuttaa se, että tutkimusaineisto on kerätty kolmesta koulusta, jotka sijaitsevat alueilla, joilla perheiden sosioekonominen asema on oletettavasti melko korkea ja Väljærven (2017) mukaan nuoren korkea sosioekonominen tausta vaikuttaa hänen tyytyväisyyteensä elämää kohtaan. Berneliuksen (2013) mukaan alueelliset erot ja huono-osaisuuden kasaantuminen johtavat myös eriytymiseen koulujen välillä, sillä oppilasalueiden väestöerot vaikuttavat koulujen oppilas pohjaan kaupungin sisällä. Asuinalueiden eriytyminen näyttäytyy erittäin vahvana juuri kouluissa, ja koulujen oppilasaines on joiltakin osin eriytyneempää kuin koko kaupungin väestön. Koulujen eriytymistä selittää esimerkiksi se, että varsinkin yläkouluun siirryttäessä kouluvalinnat lisääntyvät ja jopa lähes puolet helsinkiläisistä nuorista valitsee yläkoulukseen jonkin muun kuin oman lähikoulunsa. Koulujen eriytynyt oppilas pohja vaikuttaa myös nuorten vertaisryhmiin, oppimisympäristöihin, oppimistuloksiin sekä opettajien työhön. (Bernelius 2013.)

Vaikka tutkimukseen osallistuneet nuoret ovat pääasiassa tyytyväisiä elämäänsä kohtaan, on tärkeää kiinnittää myös huomiota niihin nuoriin, jotka ovat tyytymättömiä. Osa tutkimukseen osallistuneista nuorista sai SWLS-summamuuuttujan keskiarvoksi 3 tai alle

ja SWLS-pisteiden mukaan tyytymättömien ja hyvin tyytymättömien ryhmään sijoittui yhteensä kymmenen vastaajaa. Vaikka tämä tyytymättömien nuorien joukko on suhteellisen pieni, he saattavat olla juuri niitä nuoria, jotka tarvitsevat eniten tukea ja apua vertaisilta ja aikuisilta.

Tutkimuksen tulokset sukupuolen yhteydestä elämäntyytyväisyyteen olivat osittain aiemman tutkimuksen perusteella tehdyn oletuksen mukaisia. Sukupuolella ei löydetty tilastollisesti merkitsevää yhteyttä elämäntyytyväisyyteen. Aiempien tutkimusten perusteella oletettiin, että jos yhteys löytyy, pojat ovat tyttöjä tyytyväisempiä elämäänsä. Vaikka merkitsevää eroa ei löydetty, keskiarvoja tarkastelemalla voidaan sanoa, että pojat näyttävät olevan hieman tyytyväisempiä elämäänsä kuin tytöt. Tämä tulos on saman suuntainen PISA 2015 -tulosten kanssa, vaikkakin PISA 2015 -tutkimuksessa yhteys sukupuolen ja elämäntyytyväisyyden välillä todettiin vahvemmaksi (Väljærvi 2017). Poikien parempaa elämäntyytyväisyyttä voi osittain selittää se, että nuoren hyvä itsetunto on yhteydessä hyvään elämäntyytyväisyyteen ja poikien itsetunto on todettu nuoruudessa paremmaksi kuin tyttöjen (Moksnes & Espnes 2013).

Aiemmassa tutkimuksessa on löydetty yhteys nuoren elämäntyytyväisyyden ja sisarusten määrän välillä, joten oletettiin että myös tämän tutkimuksen tulosten mukaan nuoret, jotka ovat perheen ainoita lapsia kokevat parempaa elämäntyytyväisyyttä kuin ne nuoret, joilla on kolme tai useampi sisarus. (Civitci ym. 2009.) Yhteyttä elämäntyytyväisyyden ja sisarusten määrän välillä ei kuitenkaan tässä tutkimuksessa löytynyt. Perhemuodon ja nuorten elämäntyytyväisyyden yhteydestä on saatu aiemmissa tutkimuksissa ristiriitaisia tuloksia (Antaramian ym. 2008; Civitci ym. 2009), joten oletuksia tämän tutkimuksen tuloksista oli vaikea tehdä. Aiemman tutkimuksen mukaan oletettiin kuitenkin, että jos yhteys löytyy, molempien vanhempien kanssa asuvat nuoret ovat tyytyväisempiä elämäänsä kuin eroperheiden nuoret. (Civitci ym. 2009.) Tässä tutkimuksessa yhteyttä nuoren tyytyväisyyden ja perhemuodon välillä ei kuitenkaan löydetty. Aiemmissa tutkimuksissa (Dew & Huebner 1994; Suldo & Heubner 2006) on todettu, että nuorten kohdalla vaikuttavin tekijä elämäntyytyväisyydelle on suhde vanhempiin. Tästä syystä oletamus oli, että myös tässä tutkimuksessa saadaan samansuuntaisia tuloksia. Tulokset olivat oletuksen mukaisia, sillä elämäntyytyväisen yhteys suhteeseen vanhempiin todettiin tilastollisesti merkitseväksi. Ristiriitaisia tuloksia aiempien tutkimustulosten

kanssa saattaa selittää se, että eri maissa ja kulttuureissa perheen merkitys ja arvostus on erilaista.

Ronen ja muiden (2014) tutkimuksen mukaan sosiaalisella tuella on yhteys nuorten kokemaan elämäntyytyväisyyteen ja sosiaalinen tuki ennustaa myös parempaa tyytyväisyyttä omaa elämää kohtaan. Tämän perusteella oletettiin, että ainakin hengailuverkoston koolla ja tiheydellä olisi yhteys nuoren elämäntyytyväisyyteen. Olettamusta tuki myös Stewardin ja Suldon (2011) tutkimustulos, jonka mukaan luokkatovereiden tuki parantaa nuoren elämäntyytyväisyyttä. Myös tämän tutkimuksen tulokset ovat saman suuntaisia, sillä elämäntyytyväisyyden ja hengailuverkoston koon välillä löydettiin tilastollisesti merkitsevä yhteys.

Aiempien tutkimusten mukaan luokkatovereiden tuki on todettu tärkeämmäksi nuorten elämäntyytyväisyyden kannalta kuin läheisten ystävien (Suldo & Huebner 2006) ja luokkatovereiden mielipiteillä on myös suurempi vaikutus nuoren itsetuntoon kuin läheisten ystävien mielipiteillä (Coleman & Hendry 1999). Luokkatoverit siis vaikuttavat nuoren elämäntyytyväisyyteen siitä huolimatta, että nuorella on tukeva ja hyvä ystäväpiiri. Opettajalla on varmasti suuri merkitys siihen, millainen ilmapiiri luokassa ja nuorten välillä on. Opettaja voi vaikuttaa nuorten elämäntyytyväisyyteen luomalla koulussa lämpimän ja hyväksyvän ilmapiirin luokkaan. Lisäksi muita kunnioittavassa ja hyväksyvässä ilmapiirissä oppilaat uskaltavat hakea vertaisilta apua koulutehtäviin, mikä voi taas vaikuttaa nuorten oppimistuloksiin positiivisesti. Tosin yläkoulussa haasteen tähän asettaa se, että oppilaita opettaa usea opettaja eri oppiaineissa. Tästä syystä kaikkien opettajien tulisi kiinnittää huomiota nuoria tukevan ilmapiirin ja luokkaympäristön kehittämiseen. Myös opettajan antamalla suurella tuella on havaittu yhteys nuorten kokemaan elämäntyytyväisyyteen (Suldo & Huebner 2006), joten tulisi kiinnittää huomiota myös siihen, että opettajilla olisi aikaa ja resursseja tukea jokaista oppilasta. Tämä tulisi ottaa huomioon päätöksissä, jotka vaikuttavat esimerkiksi oppilaiden ryhmäkokoihin.

## **6.2. Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkimuksessa käytettiin aineistoa, joka on kerätty laajempaa Mind the Gap - tutkimushanketta varten. Aineistonkeruun on suorittanut Mind the Gap -tutkimusryhmä,

jonka työ on perustunut Suomen Akatemian rahoituksen myötä tulevaan valvontaan ja projektiin osallistuneiden yliopistojen käytänteisiin. Voidaan siis olettaa, että aineistonkeruu on tarkasti suunniteltu ja toteutettu. Kyselylomake ja verkostokysely pohjautuvat aiempiin teorioihin ja kyselyitä on toteutettu vuosittain. Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkimusjoukko oli melko suuri, ottaen huomioon, että aineistoa kerättiin sekä kyselylomakkeen että verkostokyselyn avulla. Lopullisen tutkimusjoukon kooksi muodostui 189 oppilasta, ja sukupuolijakauma oli melko tasainen. Lisäksi vain alle kymmenen jätti vastaamatta kysyttäessä sukupuolta. Puuttuvaa ja keskiarvokorvattavaa dataa oli myös hyvin vähän.

Tutkimuksessa käytetyt väittämät ja Likert-asteikko helpottavat tulosten keräämistä ja analysointia, mutta toisaalta valmiit asteikot eivät anna vastaajalle mahdollisuutta avoimeen vastaukseen, jolla hän voisi perustella vastaustaan. Tällöin ei voida olla täysin varmoja siitä, että vastaaja on ymmärtänyt väittämät tutkijan ajattelemalla tavalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010.) Tässä tutkimuksessa elämäntyytyväisyyttä mitattiin Satisfaction With Life Scale:n (SWLS)(Pavot & Diener 1993) avulla, jonka reliabiliteetti on tämän tutkimuksen lisäksi myös monissa aiemmissa tutkimuksissa todettu hyväksi. Mittaria on käytetty aiemmissa tutkimuksissa paljon ja sen luotettavuutta on myös tutkittu. Dienerin ym. (2003) mukaan subjektiivista hyvinvointia ja elämäntyytyväisyyttä mitattaessa on hyvä arvioida ja kiinnittää huomiota mittariin ja sen luotettavuuteen monesta syystä ja varsinkin silloin, kun tutkimukseen osallistujat arvioivat itse omaa elämäntyytyväisyyttään. Ihmiset saattavat usein tutkimustilanteessa arvioida olevansa tyytyväisempiä elämäänsä kohtaan kuin he todellisuudessa ovat. (Diener ym. 2003.) Tämä saattaa johtua sosiaalisesta paineesta ja siitä, että ihmiset uskovat, että onnellisuus ja tyytyväisyys on normatiivisesti saavuteltavaa, jolloin he tutkimustilanteessa ilmoittavat olevansa onnellisempia kuin ovat (Diener 2000). Tästä syystä myös tämän tutkimuksen tuloksia on syytä tarkastella kriittisesti ja miettiä, ovatko kaikki tutkimukseen osallistuneet nuoret todellisuudessa niin onnellisia kuin ovat tutkimushetkellä arvioineet olevansa. Varsinkin nuorten elämäntyytyväisyyttä tutkittaessa tulee pohtia kuinka paljon tutkimushetken mieliala ja tunnetila on saattanut vaikuttaa siihen miten nuori vastaa kyselyyn. Aiemmissa tutkimuksissa on nimittäin todettu, että hetkelliset ja ohimenevät elämäntapahtumat vaikuttavat elämäntyytyväisyyteen (Diener 1994) ja nuoruudessa tunteita koetaan hyvin laajalla asteikolla, minkä lisäksi tunteet ovat myös voimakkaampia (Huebner 1997).

Tutkimustuloksia tarkastellessa on hyvä myös tiedostaa, että ihmiset arvioivat omaa elämäntyytyväisyyttään eri kriteerien avulla, jonka lisäksi ihmiset saattavat myös verrata omaa tilannettaan omiin tavoitteisiinsa, ihanteisiinsa, menneisyyteensä tai muiden ihmisten elämään (Diener 1994; Oishi ym. 1999). Vaikka vertaiset tutkimusten mukaan siis vaikuttavat suoraan nuorten elämäntyytyväisyyteen, saattavat nuoret myös tutkimustilanteessa verrata omaa elämäänsä ja tyytyväisyyttään vertaisten tyytyväisyyteen. Eri subjektiivisten mittareiden kysymykset ja väittämät on muotoiltu niin, että ne mittaavat elämäntyytyväisyyttä eri ajanjaksoilta. Esimerkiksi tässä tutkimuksessa käytetyssä SWLS-mittarissa väittämä ”Jos voisin elää elämäni uudelleen, en muuttaisi juuri mitään” mittaa tyytyväisyyttä pitkältä ajalta vastaajan elämässä, kun taas esimerkiksi väittämä ”Olen tyytyväinen elämään” voi viitata vastaajan koko elämään tai vain tutkimushetken elämäntilanteeseen. On myös mahdollista, että eri ajanjaksoihin viittaaviin väittämiin vaikuttavat eri tekijät. Esimerkiksi yksilön temperamentti todennäköisesti vaikuttaa enemmän pitkän aikavälin tyytyväisyyttä mittaavaan väittämään ja kyselyhetken mieliala taas vaikuttaa enemmän lyhyttä ajanjaksoa mittaavaan väittämään. (Diener 1994.) Eri tutkimuksissa onkin saatu erilaisia tuloksia siitä, kuinka hyvin elämäntyytyväisyyden mittarit mittaavat pitkäaikaista ja suhteellisen pysyvää elämäntyytyväisyyttä ja kuinka paljon vastaushetken mielialat ja tunteet vaikuttavat vastauksiin. Diener nostaakin esille sen, että tarkkaa tasoa elämäntyytyväisyydelle on jopa mahdotonta mitata, sillä se ei ole pysyvä itsenäinen kokonaisuus vaan yksilön henkilökohtainen arvio, joka riippuu vastaajan arviosta ja tilanteen olosuhteista. (Diener 2000.)

Tutkimuksessa käytettiin myös sosiometristä verkostokyselyä. Salmivallin (2005) mukaan sosiometristen kyselyiden teettäminen on herättänyt huolta niiden mahdollisesta vaikutuksesta lisätä kielteistä vuorovaikutusta lasten ja nuorten välillä. Kyselyiden vaikutusta on kuitenkin tutkittu, eivätkä ne tulosten mukaan näytä lisäävän yksinäisyyttä, vetäytymistä tai sosiaalisia ongelmia ryhmässä. Kyselyä toteutettaessa tulee varmistua siitä, että lapset ja nuoret eivät näe toistensa vastauksia tai kommentoi niitä ääneen (Salmivalli 2005.) Tutkimusprojekti, josta aineisto on saatu, on kuitenkin ollut iso ja kontrolloitu, ja tutkimuksen tekemisessä on noudatettu projektiin osallistuneiden yliopistojen tutkimuskäytänteitä. Tästä syystä voidaan olettaa, että tutkimuksen eettisyyteen on kiinnitetty tarkkaa huomiota.



Myös verkostokyselyn tuloksiin saattaa vaikuttaa se, miten kysymys on muotoiltu. Tässä tutkimuksessa hengailuverkostoja selvitetessä käytettiin lausemuotoa ”oppilaat, jotka ovat kavereitani ja joiden kanssa vietän aikaa”, mikä on melko selkeä. Osa nuorista saattaa silti nimetä vain sellaisia vertaisia, joiden kanssa on päivittäin tai viikoittain kontaktissa, kun osa saattaa nimetä myös vertaisia, joiden kanssa viettää aikaa harvemmin. Tarkemmin rajattu kysymys saattaisi siis vaikuttaa siihen, kuinka laajoina ja tiheinä nuorten verkostot näyttäytyvät. Koska verkostokyselyn apuna käytettiin valmiita luokka-asteittaisia nimilistoja, saattavat verkostot näyttää todellisuutta suurempina sillä nimilistaa käytettäessä heikot suhteet merkitään helpommin, kuin silloin kun verkostosuhteet nimetään itse. Verkostojen tutkimista hankaloittaa myös se, että sosiaaliset suhteet muuttuvat jatkuvasti. (Johanson ym. 1995.) Erityisesti nuorten verkostoihin ja sosiaalisiin suhteisiin saattaa vaikuttaa hetkelliset mielialat, erimielisyydet ja riidat.

### **6.3. Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusehdotukset**

Tulosten mukaan nuoret kokevat hyvää elämäntyytyväisyyttä, mikä on tietenkin positiivista. Tutkimuksen avulla saatiin lisää tietoa siitä, mitkä tekijät ovat yhteydessä nuorten elämäntyytyväisyyteen. Näihin tekijöihin huomiota kiinnittämällä pystytään jatkossa tukemaan nuorten elämäntyytyväisyyttä ja hyvinvointia. Toisaalta tulokset auttavat nuorten kanssa työskenteleviä kiinnittämään huomiota ja auttamaan jo ennalta niitä nuoria, jotka kokevat matalaa elämäntyytyväisyyttä tai voivat huonosti. Koska elämäntyytyväisyydellä todettiin olevan yhteys hengailuverkoston kokoon, olisi tärkeää, että jokaisella nuorella olisi ainakin pieni vertaisten verkosto tukemassa. Tämä voitaisiin ottaa huomioon esim. kouluissa, kotona ja urheiluseuroissa varsinkin niiden nuorten kohdalla, jotka jäävät tai jättyvät verkostojen ulkopuolelle tai vaikuttavat yksinäisiltä. Salmivallin (2005) mukaan verkostokyselyiden avulla yleisestikin pystytään myös tuottamaan tietoa, jotka auttavat opettajia ja muita nuorten kanssa työskenteleviä ymmärtämään ryhmien dynamiikkaa, ja esimerkiksi tunnistamaan verkostoista ulos jääneitä nuoria, jotka tarvitsevat aikuisen tukea integroituaan vertaisryhmään

Koska elämäntyytyväisyys ja siihen yhteydessä olevat tekijät ovat monimutkainen ilmiö, yksittäisellä tekijällä ei välttämättä ole ainakaan suurta vaikutusta nuoren

elämäntyytyväisyyteen. Tästä syystä yksittäisten tekijöiden vaikutuksen lisäksi tulisi tutkia usean eri tekijän yhteisvaikutuksia. Aiempien tutkimusten mukaan esimerkiksi tavoitteiden asettaminen ja kulttuuri vaikuttavat ihmisen arvioon omasta elämäntyytyväisyydestään. (Oishi ym. 1999.) Koska eri ihmiset painottavat eri tekijöitä arvioidessaan omaa elämäntyytyväisyyttään, tutkimuksissa tulisi selvittää myös näiden elämän eri osa-alueiden vaikutusta suomalaisten nuorten kokonaisvaltaiseen elämäntyytyväisyyteen.

Mielenkiintoista olisi tutkia myös laajemmin suomalaisten nuorten verkostoja sekä niiden antamaa tukea ja vaikutusta nuorten elämäntyytyväisyyteen. Stokesin tutkimuksessa todetaan, että ihmisen tyytyväisyys omaan sosiaaliseen verkostoonsa on korkeimmillaan, kun verkosto on keskisuuri, ja tyytyväisyyteen vaikuttaa myös se, kuinka monta luotettavaa ihmistä verkostoihin kuuluu (Stokes 1983). Esimerkiksi tarkemman verkostanalyysin avulla voisi selvittää verkostojen ja niiden sisäisten suhteiden laadun ja elämäntyytyväisyyden yhteyttä. Koska nykyään nuorten verkostot ovat internetin kautta yhä monimuotoisempia ja globaalimpia, tulevaisuudessa tutkimus voisi kohdistua esimerkiksi internetin välityksellä luotuihin ja toimiviin ystävyys-suhteisiin, jotka korvaavat muut suhteet, ja tällaisten suhteiden yhteyttä elämäntyytyväisyyteen ja subjektiiviseen hyvinvointiin. Koska aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että vertaiset alkavat ajan myötä muistuttaa toisiaan ja samanhenkiset nuoret hakeutuvat toistensa seuraan, olisi mielenkiintoista tutkia tapahtuuko sama ilmiö myös elämäntyytyväisyyden suhteen.

Tässä tutkimuksessa käytetty kyselylomake oli pitkä, sillä se käsitteli useaa nuorten elämää käsittelevää osa-aluetta. Kyselylomakkeen lisäksi osallistujat vastasivat vielä verkostokyselyyn. Kysymysten suuri määrä on saattanut vaikuttaa siihen, että nuoret eivät ole jaksaneet keskittyä kunnolla vastaamiseen varsinkaan kyselylomakkeen loppupäässä. Saman tutkimuksen voisikin toistaa niin, että kyselylomakkeesta poimittaisiin vain elämäntyytyväisyyttä ja taustatietoja käsittelevät kysymykset, jolloin kysely olisi lyhyempi ja siihen olisi helpompi keskittyä. Lisäksi tuloksiin on saattanut vaikuttaa nuorten sosioekonominen asema. Tutkimuksen voisi tästä syystä toteuttaa tutkimusjoukolla, joka olisi heterogeenisempi sosioekonomisen aseman suhteen, jolloin tulokset voisivat olla paremmin yleistettävissä. Heterogeenisemmän tutkimusjoukon avulla pystyttäisiin myös vertailemaan eri sosioekonomisesta asemasta tulevien nuorten

elämäntyytyväisyyttä ja saamaan realistisempia ja yleistettävämpiä tuloksia elämäntyytyväisyydestä ja koulukaveriverkostoista.

Myös pitkittäistutkimus suomalaisten nuorten elämäntyytyväisyydestä tuottaisi lisää mielenkiintoista tietoa. Esimerkiksi meneillään oleva korkeakoulujen pääsykoeuudistus on herättänyt keskustelua nuorten uupumuksesta ja jaksamisesta. Koska aiemman tutkimuksen mukaan asenne koulua kohtaan vaikuttaa elämäntyytyväisyyteen (Huebner ym. 2000), olisi mielenkiintoista saada samat tutkittavat lukioaikana täyttämään kysely, ja katsoa onko lukioon siirtyminen vaikuttanut heidän elämäntyytyväisyyteensä.

## 7. LÄHTEET

Antaramian, S., Huebner, E. & Valois, R. (2008). Adolescent Life Satisfaction. *Applied Psychology: An International Review*, 57(1), 112-126. DOI: 10.1111/j.1464-0597.2008.00357.x

Arias W., Huamani, J., & Caycho-Rodríguez, T. (2018). Satisfaction with Life High School Students from the city of Arequipa. *Propósitos y Representaciones*, 6(1), 351-407. DOI: 10.20511/pyr2018.v6n1.206

Arrindell, W., Heesink, J. & Feij, J. (1999). The Satisfaction With Life Scale (SWLS): appraisal with 1700 healthy young adults in The Netherlands. *Personality and Individual Differences*, 26(5), 815-826. DOI: 10.1016/S0191-8869(98)00180-9

Bender, T. (1997). Assessment of subjective well-being during childhood and adolescence. Teoksessa G. Phye (toim.) *Handbook of classroom assessment: Learning, achievement, and adjustment*, 199-225. Academic Press. DOI: 10.1016/B978-012554155-8/50009-0

Berndt, T. & Keefe, K. (1992). Friends' Influence on Adolescents' Perceptions of Themselves at School. Teoksessa D. H. Schunk & J. L. Meece. *Student Perceptions in the Classroom*, 51-73. Lawrence Erlbaum Associates. DOI: 10.4324/9780203052532

Bernelius, V. (2013). Koulut ja kaupunkikehitys: Helsingin peruskoulujen kytkökset asuinalueiden sosiaaliseen ja etniseen eriytymiseen. *Terra*, 125(1), 3-18.

Brechwald, W. & Prinstein, M. (2011). Beyond Homobility: A Decade of Advances in Understanding Peer Influence Processes. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 166-179.

Brown, B. & Larson, J. (2009). Peer Relationships in Adolescence. Teoksessa R. M. Lerner & L. Steinberg. *Handbook of Adolescent Psychology*. 3. painos, 74-103. John Wiley & Sons.

Chung, H., Elias, M. & Scheider, K. (1998). Patterns on Individual Adjustment Changes During Middle School Transition. *Journal of School Psychology*, 36(1), 83-101. DOI: 10.1016/S0022-4405(97)00051-4

Civitci, N., Civitci, A. & Fiyakali, N. (2009). Loneliness and Life Satisfaction in Adolescents with Divorced and Non-Divorced Parents. *Educational Sciences: Theory and Practice* 9(2), 513-525.

Coleman, J. & Hendry, L. (1999). *Adolescence and society. The nature of adolescence*. 3. painos. Taylor & Frances/Routledge.

Crockett, L. & Petersen, A. (1993). Adolescent Development: Health Risks and Opportunities for Health Promotion. Teoksessa S. G. Millstein, A. C. Petersen & E. O. Nightingale. (toim.) *Promoting the Health of Adolescents: New Directions for the Twenty-first Century*, 13-37. New York: Oxford University Press.

Danielsen, A., Samdal, O., Hetland, J. & Wold, B. (2009). School-Related Social Support and Students' Perceived Life Satisfaction, *The Journal of Educational Research*, 102(4), 303-320, DOI: 10.3200/JOER.102.4.303-320

Dew, T. & Huebner, E. (1994). Adolescents' Perceived Quality of life: An Exploratory Investigation. *Journal of School Psychology*, 32(2), 185-199. DOI: 10.1016/0022-4405(94)90010-8

Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157. DOI: 10.1007/BF01207052

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*. 55(1), 34-43. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.34

Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 7(4), 397-404. DOI: 10.1007/s10902-006-9000-y

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Diener, E., & Oishi, S. & Lucas, R. (2003). Subjective well-being. The science of happiness and life satisfaction. Teoksessa, C. R. Snyder & S. J. Lopez. (toim.) *Handbook of positive psychology*, 463-473. New York: Oxford University Press.

Diener, E. & Seligman, M. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. DOI: 10.1111/1467-9280.00415

Dorn, L., Crockett, L., & Petersen, A. (1988). The Relations of Pubertal Status to Intrapersonal Changes in Young Adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 8(4), 405-419. DOI:10.1177/0272431688084007

Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63(1), 103-115. DOI: 10.2307/1130905

Gilman, R. & Huebner, E. (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311-319. DOI: 10.1007/s10964-006-9036-7

Giordano, P. (2003). Relationships in Adolescence. *Annual Review of Sociology*, 29(1), 257-282. DOI: 10.1146/annurev.soc.29.010202.100047

Goldbeck, L., Schmitz, T., Besier, T., Herschbach, P. & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*, 16(6), 969-979. DOI: 10.1007/s11136-007-9205-5

Harju-Luukkainen, H., Aunola, K., & Vettenranta, J. (2018). Sosiaaliset suhteet koulunkäynnissä vahvuutena ja haasteena - nuorten kokema sosiaalinen tuki kotona ja koulussa. Teoksessa J. Rautapuro & K. Juuti, *PISA pintaa syvemältä: PISA 2015 Suomen pääraportti*, 121-149. Kasvatusalan tutkimuksia, 77. Jyväskylä, Finland: Suomen kasvatustieteellinen seura.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2010). Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Hogue, A. and Steinberg, L. (1995). Homophily of internalized distress in adolescent peer groups. *Developmental Psychology*, 31(6), 897-906. DOI: 10.1037/0012-1649.31.6.897

Huebner, E. (1997). Life Satisfaction and Happiness. Teoksessa G. Bear, K. Minke & A. Thomas. *Children's Needs II: Development, Problems and Alternatives*, 271-278. National Association of School Psychologists

Huebner, D., Funk, B. & Gilman, R. (2000). Cross-sectional and Longitudinal Psychosocial Correlates of Adolescent Life Satisfaction Reports. *Canadian Journal of School Psychology*, 16(1), 53-64. DOI: 10.1177/082957350001600104

Jiao, C., Wang, T., Liu, J., Wu, H., Cui, F. & Peng, X. (2017). Using Exponential Random Graph Models to Analyze the Character of Peer Relationship Networks and Their Effects on the Subjective Well-being of Adolescents. *Frontiers in Psychology* 13(8), DOI: 10.3389/fpsyg.2017.00583

Johanson, J., Mattila, M. & Uusikylä, P. (1995). Johdatus verkostanalyysiin. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

Kaltiala-Heino, R., Marttunen, M., Rantanen, P. & Rimpelä, M. (2003). Early puberty is associated with mental health problems in middle adolescence. *Social Science & Medicine* 57(6), 1055-1064. DOI: 10.1016/S0277-9536(02)00480-X

Kessel, U. & Steinmayr, R. (2013). Macho-man in school: Toward the role of gender role self-concepts and help seeking in school performance. *Learning and Individual Differences*, 23, 234-240. DOI: 10.1016/j.lindif.2012.09.013

Keyes, C. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.

Korkiamäki, R. (2014). "Jos mä nyt voisin saada ystäviä" – Ulkopuolisuus vertaissuhteissa nuorten kokemana. M. Gissler, M. Kekkonen, P. Känkänen, P. Muranen & M. Wrede-Jänntti (toim.) *Nuoruus toisin sanoen. Nuorten elinolot -vuosikirja 2014*, 38-50. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

McGrath, B., Brennan, M.A., Dolan, P. & Barnett, R. (2009). Adolescent Well-being and Support Context: A Comparison of Adolescents on Ireland and Florida. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 19, 299-320. DOI: 10.1002/casp.998

Moksnes, U. & Espnes, G. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents—gender and age as potential moderators. *Quality of life research*, 22(10), 2921-2928. DOI: 10.1007/s11136-013-0427-4

Newman, R. (2000). Social Influences on the Development of Children's Adaptive Help Seeking: The Role of Parents, Teachers, and Peers. *Developmental Review*, 20(3), 350-404. DOI: 10.1006/drev.1999.0502

Newman, R. & Schwager, M. (1992) Student Perceptions and Academic Help-Seeking. Teoksessa D. H. Schunk & J. L. Meece. *Student Perceptions in the Classroom*, 123-146. Lawrence Erlbaum Associates.

Määttä, S. (2019). Kouluterveyskysely 2019 – Katsaus Helsingin tuloksiin. Tilastoja 2019:13. Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia, kaupunkitutkimus ja -tilastot.

Nummenmaa, L. (2009). Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. 2. painos. Helsinki: Tammi.

Oishi, S., Diener, E., Suh, E. & Lucas, R. (1999). Value as a Moderator in Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 67(1), 157-184. DOI: 10.1111/1467-6494.00051

Parker, J. & Asher, S. (1987). Peer Relations and Later Personal Adjustment: Are Low-Accepted Children At Risk? *Psychological Bulletin*, 102(3), 367-389.

DOI: 10.1037/0033-2909.102.3.357



- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Proctor, C., Linley, P. & Maltby, J. (2010). Very Happy Youths: Benefits of Very High Life Satisfaction Among Adolescents. *Social Indicators Research*, 98(3), 519-532. DOI: 10.1007/s11205-009-9562-2
- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M. & Mishley-Yarlap, A. (2014). Subjective Well-Being in Adolecence: The Role of Self-Control, Social Support, Age, Gender, and Familial Crisis. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 81-104. DOI: 10.1007/s10902-014-9585-5
- Salmivalli, C. (2005). Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Shim, S., Kiefer, S. & Wang, C. (2013). Help Seeking Among Peers: The Role of Goal Structure and Peer Climate, *The Journal of Educational Research*, 106(4), 290-300. DOI: 10.1080/00220671.2012.692733
- Steward, T. & Suldo, S. (2011). Relationships Between Social Support Sources and Early Adolescents` Mental Health: The Moderating Effect of Stdent Achievement Level. *Psychology in the Schools*, 48(10), 1016-1033. DOI: 10.1002/pits.20607
- Stokes, J. (1983). Predicting Satisfaction with Social Support from Social Network Structure. *American Journal of Community Psychology*, 11(2), 141-152. DOI: 10.1007/BF00894363
- Suldo, S. & Huebner, S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78, 179-203, DOI: 10.1007/s11205-005-8208-2
- Turner, G. (1999). Peer support and young people's health. *Journal of Adolescence*, 22, 567-572. DOI: 10.1006/jado.1999.0249

Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. (2011). Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopiston julkaisusarja C:20. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos ja Opettajankoulutuslaitos

Väljärvi, J. (2017). PISA 2015. Oppilaiden hyvinvointi. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos.

Youniss, J. & Smollar, J. (1985). Adolescent Relations with Mothers, Fathers and Friends. Chicago; London: University Of Chicago Press.