



Tunnetaidot ja niiden vaikutukset ihmissuhteisiin

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Pipsa Kyttälä

Sini Mylläri

Heidi Pieniniemi

OPINNÄYTETYÖ

Lokakuu 2020

Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

KYTTÄLÄ, PIPSA; MYLLÄRI, SINI & PIENINIEMI, HEIDI:
Tunnetaidot ja niiden vaikutukset ihmissuhteisiin
Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö 65 sivua, joista liitteitä 10 sivua
Lokakuu 2020

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla tutkittua tietoa tunnetaitojen vaikutuksesta ihmissuhteisiin. Tutkimustehtävänä oli selvittää, miten tunnetaidot vaikuttavat ihmissuhteisiin. Työn tavoitteena oli kerätä aiheesta tietoa, jota työelämäkumppani Mannerheimin Lastensuojeluliiton Tampereen osasto ry voi hyödyntää perustellessaan tunnetaitojen opettamisen tärkeyttä.

Opinnäytetyön menetelmänä käytettiin integroivaa kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Tiedonhaku tehtiin hoitotyön Cinahl ja Medic tietokannoista sekä psykologian PsycInfo tietokannasta. Tiedonhaussa käytettiin käsitteitä tunnetaidot, tunneäly ja ihmissuhteet. Aineiston valinta tehtiin hakutermejä sekä mukaanotto- ja poissulkukriteereitä käyttäen. Lopullinen aineisto koostui 16 artikkelista, joiden laatua arvioitiin JBI-arviointikriteerien avulla. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla aineiston sisältämiä tuloksia pelkistettiin ja ryhmiteltiin ala- ja yläluokiksi. Aineiston sisällönanalyysi tuotti 11 alaluokkaa ja näistä edelleen kolme yläluokkaa.

Kirjallisuuskatsauksessa saatiin tuloksia tunnetaitojen vaikutuksista parisuhteisiin, kaverisuhteisiin sekä tunnetaitojen harjoittamisen vaikutuksesta ihmissuhteisiin. Parisuhteessa hyvät tunnetaidot lisäävät omaa ja puolison parisuhdeytyytyvää ja parisuhteen laatua, mikä välittyi paremman vuorovaikutuksen kautta. Tunnetaitojen samankaltaisuus vaikutti parinvalintaan mutta ei parisuhdeytyytyvyyteen. Kaverisuhteissa hyvät tunnetaidot lisäsivät kaverisuhteiden määrää ja laatua ja vähensivät konflikteja kaverisuhteissa. Tunnetaitoja harjoittamalla sosiaalisten suhteiden laatu parani, prososiaalisuus lisääntyi ja ihmissuhteiden ongelmat vähenivät.

Työn tuottamat tulokset tukevat käsitystä siitä, että hyvät tunnetaidot vaikuttavat myönteisesti ihmissuhteisiin ja tunnetaitoharjoittelusta hyötyvät kaikenikäiset ihmiset. Tulokset kattavat pääasiassa tietoa tunnetaitojen vaikutuksesta pari- ja kaverisuhteisiin. Jatkotutkimusehdotuksena esitetään tunnetaitojen merkityksen tarkastelu perhe- ja sukulaissuhteissa.

Asiasanat: tunnetaidot, tunneäly, sosiaaliset suhteet, ihmissuhteet, tunnetaito-opetus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

KYTTÄLÄ, PIPSA; MYLLÄRI, SINI & PIENINIEMI, HEIDI:
The Effect of Emotional Intelligence on Interpersonal Relations
Descriptive literature review

Bachelor's thesis 65 pages, appendices 10 pages
October 2020

The aim of this study was to collect information on the effect of emotional intelligence on interpersonal relationships. The purpose was to describe what kind of effects emotional intelligence has on different relationships. The knowledge can be used by the working life partner of this thesis Mannerheim League for Child Welfare.

The study was conducted as a literature review in which the data were collected from literature. Cinahl, Medic and PsycInfo databases were used for information retrieval. The data consisted of 16 articles. Data based content analysis was used to analyze the results of the selected material. The individual results were reduced and then grouped into lower and upper classes. Altogether 11 lower class and three upper classes were comprised.

The literature review provided results on the effects of emotional intelligence on romantic relationships and friendships, and the impact of emotional learning on interpersonal relationships. The results show that high emotional intelligence enhances a person's own and their partner's relationship satisfaction, and the overall quality of the relationship. In friendships, the quality and quantity were increased by the high emotional intelligence of the person. Furthermore, emotional learning enhanced the quality of the social relationships.

The overall results support the view that emotional intelligence affects interpersonal relationships and that emotional learning is beneficial for people of all ages. The study suggests that further studies on the subject could explore the impact of emotional intelligence on family relationships.

Key words: emotional intelligence, interpersonal relations, relationships, emotional learning

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITTEET	7
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	8
	3.1 Keskeiset käsitteet	8
	3.2 Tunteet	8
	3.2.1 Mielihyvä tuottavat tunteet	9
	3.2.2 Mielihyvä tuottavat tunteet	10
	3.2.3 Sosiaaliset tunteet	10
	3.3 Tunnetaidot, tunneäly	11
	3.4 Tunneälyn perusta	12
	3.5 Eri näkökulmia tunteiden säätelyyn	14
	3.6 Tunnetaitoteoriat	15
	3.7 Saloveyn ja Mayerin tunneälyteoria	17
	3.8 Tunnetaito-opetus	19
	3.9 Ihmissuhteet	21
	3.9.1 Parisuhde ja romanttinen suhde	21
	3.9.2 Perhesuhteet	22
	3.9.3 Ystävyys-, kaveruus- ja toveruussuhteet	23
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	25
	4.1 Kirjallisuuskatsaus	25
	4.2 Tutkimuskysymyksen muodostaminen	25
	4.3 Kirjallisuushaku ja aineiston valinta	26
	4.4 Aineiston laadun arviointi	31
	4.5 Sisällönanalyysi	33
5	TULOKSET	35
	5.1 Ylä- ja alaluokat	35
	5.2 Tunnetaidot parisuhteessa	35
	5.3 Tunnetaidot kaverisuhteissa	38
	5.4 Tunnetaitojen harjoittelu	39
6	POHDINTA	41
	6.1 Opinnäytetyön luotettavuus	41
	6.2 Opinnäytetyön eettisyys	43
	6.3 Tulosten tarkastelu	44
	6.4 Johtopäätökset	46
	LÄHTEET	49
	LIITTEET	56

Liite 1. Kirjallisuushakulauseet eri tietokannoista tehdyistä hauista	56
Liite 2: Kirjallisuuskatsaukseen valitut artikkelit.....	57
Liite 3. Arviointikriteerit poikkileikkaustutkimukselle	64
Liite 4: Arviointikriteerit satunnaistetulle kontrolloidulle tutkimukselle .	65

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla kartoittaa tietoa tunnetaitojen vaikutuksesta ihmissuhteisiin. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää tunnetaitoihin liittyviä interventioita ja hankkeita suunniteltaessa. Työelämäkumppani Mannerheimin Lastensuojeluliiton Tampereen osasto ry toivoo kattavaa yleiskuvausta ilmiöstä. Koottua tietoa he voivat käyttää taustatietonaan tunnetaito-opetuksessa ja perustellessaan toiminnan tärkeyttä.

Tunnetaitokasvatuksella on kansainvälisissä seurantatutkimuksissa osoitettu olevan niin välittömiä kuin pitkäaikaisia myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten elämään ja hyvinvointiin. Tunnetaitokasvatuksen vaikutus näkyy koulu- ja opintomenestyksessä, prososiaalisessa käyttäytymisessä ja selviytymisessä elämän vastoinkäymisistä (Taylor ym. 2017, 1162–1164). Niin ikään nuorena hankittujen tunnetaitojen yhteys myöhempään yhteiskunnalliseen asemaan, työelämässä sijoittumiseen ja aikuisiän ihmissuhteisiin näyttää tutkimuksen valossa merkittävänä (Greenberg, Domitrovich, Weissberg & Durlak 2017, 15). Hyvien tunnetaitojen yhteydestä parempaan fyysiseen ja erityisesti psyykkiseen terveyteen on myös vahvaa näyttöä (Baudry ym. 2018, 208–2017).

Tieteellistä tutkimusta tunnetaidoista on tehty yli kahdenkymmenen vuoden ajan ja tehdään parhaillaan. Tunnetaidoista puhutaan paljon ja aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, tietoa ja materiaalia on tuotettu valtavasti niin yritys- ja koulumaailman kuin yksityisten ihmisten ja perheiden tarpeisiin. Mediassa tunnetaidot nousevat aika ajoin keskusteluun esimerkiksi koulu- ja työpaikkakiusaamisesta, päihde- ja mielenterveyden ongelmista sekä hyväksikäytöstä ja väkivallanteoista uutisoitaessa. Taustatyöhön ja aiheen ajankohtaisuuteen peilaten on aiheellista koota ja nostaa esiin tieteellisen tutkimuksen tuoreimpia tuloksia. Opinnäytetyö kokoaa yhteen näyttöön perustuvaa tietoa ja teoriaa tunnetaidoista, ihmissuhteista ja tunnetaitojen vaikutuksesta ihmissuhteisiin.

2 TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla kartoittaa tietoa tunnetaitojen vaikutuksesta ihmissuhteisiin.

Opinnäytetyön tehtävä:

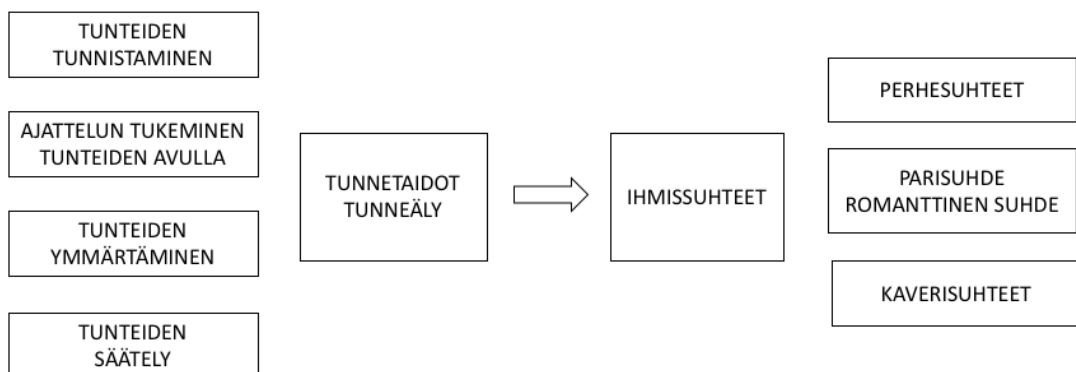
1. Miten tunnetaidot vaikuttavat ihmissuhteisiin?

Opinnäytetyön tavoitteena on kerätä tietoa tunnetaidoista ja niiden vaikutuksesta ihmissuhteisiin. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Tampereen osasto ry voi hyödyntää tätä tietoa perustellessaan tunnetaitojen opettamisen tärkeyttä. Tietoa voivat hyödyntää myös muut terveys-, sosiaali- ja opetusalan ammattilaiset suunnitellessaan ja toteuttaessaan tunnetaitoihin liittyviä interventioita ja hankkeita.

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

3.1 Keskeiset käsitteet

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehysten muodostavat keskeiset käsitteet. Tämän työn keskeisiä käsitteitä ovat tunnetaidot ja sen rinnakkaiskäsite tunneäly sekä ihmissuhteet. Opinnäytetyön tunneälyn teoriana käytetään Saloveyn ja Mayerin teoriaa, joka koostuu neljästä tunnetaitojen osa-alueesta. Osa-alueet ovat tunteiden tunnistaminen, ajattelun tukeminen tunteiden avulla, tunteiden ymmärtäminen ja tunteiden säätely. Teorian mukaan tunneäly käsitetään opittavissa ja harjoiteltavissa olevina taitoina. Ihmissuhteisiin liittyviä käsitteitä ovat perhesuhteet, parisuhde, romanttinen suhde ja kaverisuhteet. Käsitteet on kuvattu kuviossa 1.



KUVIO 1. Opinnäytetyön viitekehys

3.2 Tunteet

Jotta käsitteitä tunnetaidot ja tunneäly olisi mahdollista tutkia tarkemmin, on tiedettävä mitä tunteet ovat ja mikä niiden tehtävä ja merkitys on ihmisen toiminnassa. Tunteet ovat läsnä ihmisen elämässä koko ajan ja kaikissa tilanteissa. Kuitenkin vain osa tunteista viriää tietoisuuteen asti. Tunteet ovat automatisoituja, fysiologisia reaktioita ja ne tuntuvat kehossa, näkyvät ulospäin ilmeissä ja eleissä ja kuuluvat äänessä. (Jääskinen & Pellicconi 2017, 11.) Tunteet ohjaavat

ihmisen toimintaa. Ne ovat merkittävässä roolissa elossa säilymisessä. Tunteiden yksi vanhimmista tehtävistä onkin viestiä kehon tuntemuksina elintärkeistä fyysisistä tarpeista kuten nälästä, janosta ja kylmyydestä. Yhtä lailla tunteet tuovat mielekkyyttä ja merkitystä elämään ohjaamalla hakeutumaan esimerkiksi mukavien ihmisten seuraan ja innostaviin tilanteisiin. Tunteet myös kertovat esimerkiksi turvan, kuulluksi tulemisen ja läheisyyden tarpeista ja auttavat tekemään oikeita valintoja. Lisäksi tunteet saavat ihmisen välttelemään asioita, jotka voivat olla hänen hyvinvoinnilleen vaaraksi. (Kokkonen 2017, 11; Jääskinen & Pellicconi 2017, 12.)

Perustunteiksi voidaan luokitella viha, pelko, suru, ilo, hämmennys ja inho (Jääskinen & Pellicconi 2017, 60; Mielenterveystalo n.d.). Nämä perustunteet ovat kaikille kulttuureille yhteisiä ja niiden ilmaisemiseen käytetään samanlaisia eleitä ja ilmeitä kaikissa kulttuureissa (Mielenterveystalo n.d.). Sosiaalisiksi tunteiksi voidaan lukea häpeä ja syyllisyys (Jääskinen & Pellicconi 2017, 60).

Tunteet voidaan myös jakaa mielihyvää tai mielihyvää tuottaviin. Mielihyvää tuottavia tunteita ovat esimerkiksi ilo, myötätunto, lämpö, läheisyys, kiitollisuus ja onnistuminen. Mielipahaa tuottavia tunteita ovat esimerkiksi pettymys, pelko, viha, suru, epävarmuus ja turhautuminen. Kaikki tunteet ovat tärkeitä, koska niiden perimmäinen tarkoitus on saada ihminen toimimaan oman hyvinvointinsa puolesta. (Jääskinen & Pellicconi 2017, 60–61.)

3.2.1 Mielipahaa tuottavat tunteet

Vihan tunteen avulla voidaan puolustaa itseä ja toista sekä vetää elintärkeitä rajoja. Viha on hyvin fyysinen tunne, se saa kehon asettumaan puolustus- ja taisteluvalmiuteen. (Jääskinen & Pellicconi 2017, 64.) Pelon tunne saa ihmisen varoiseksi epäilyttävässä tilanteessa ja tarpeen vaatiessa pakenemaan ja hakeutumaan turvaan. Biologisesti ajatellen pelko suojelee elämää. (Kokkonen 2017, 11; Saarinen & Kokkonen 2003, 13.)

Surun tunne auttaa antamaan periksi ja luopumaan. Se vaikuttaa ihmiseen fyysisesti hidastamalla elintoimintoja ja ohjaa täten ihmistä pysähtymään. Surulla on

oma kaarensa, joka pitää käydä läpi, jotta pääsee siirtymään eteenpäin. (Jääskinen & Pellicconi 2017, 68–69.) Hämmennyksen tunteeseen liittyy vahvasti myös epävarmuuden tunne. Molemmat tunteet ohjaavat hankkimaan tietoa, ymmärrystä ja kokemusta. (Jääskinen & Pellicconi 2017, 67.) Inhon tunteen avulla ihminen muun muassa välttelee syömäkeltotonta ruokaa. Se saa myös ihmisen valitsemaan itselleen moraalisesti sopivia asioita. (Jääskinen & Pellicconi 2017, 61.)

3.2.2 Mielihyvää tuottavat tunteet

Myönteisiä tunteita ovat esimerkiksi perustunne ilo sekä mielihyvän tunne. Ne ovat tunteita, joiden avulla ihminen palautuu stressaavista ja kielteisiä tunteita herättäneistä tapahtumista. Myönteiset tunteet kannustavat ihmistä toimimaan itsensä ja muiden hyväksi. Myönteisten tunteiden tunnistaminen ei ole niin helppoa kuin mielihyvää herättävien tunteiden, koska ihmisen selviytyminen on perustunut siihen, että vaarat ja uhat huomataan herkemmin. (Jääskinen & Pellicconi 2017, 61, 70; Kokkonen 2017, 12.)

Positiiviset eli myönteiset tunteet helpottavat oppimista edistämällä muistamista ja keskittymistä. Asioiden mieleen painaminen ja muistaminen helpottuvat erityisesti, jos tilanteeseen liittyy jokin tietty tunne. Luova ongelmanratkaisutaitokin lisääntyy myönteisten tunteiden vaikutuksesta. (Kokkonen 2017, 12–13.) Fredricksonin ym. (2008, 1057) tutkimuksen mukaan myönteiset tunteet lisäävät monia yksilöllisiä voimavaroja, tietoisuutta, itsensä hyväksymistä sekä positiivisia suhteita toisten ihmisten kanssa. Myönteiset tunteet lisäävät myös fyysistä terveyttä ja niiden avulla on mahdollista saavuttaa parempi tyytyväisyys omaan elämään sekä vähentää depression oireita.

3.2.3 Sosiaaliset tunteet

Sosiaalisia tunteita ovat esimerkiksi häpeä, syyllisyys ja kateus. Ne syntyvät vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja niiden avulla lisätään sosiaalisesti myönteistä käyttäytymistä sekä vähennetään sosiaalisesti kielteistä käyttäytymistä. Sosiaalisten tunteiden avulla lapsi oppii arvoja ja normeja, samalla tavalla ne toimivat

muun muassa maahanmuuttajilla apuna kulttuuriin mukautumisessa. (Kokkonen 2017, 13–14.)

Häpeän tunteeseen liittyy vahvasti hylätyksi tulemisen tunne. Terveen häpeän tunteen avulla suhteutetaan oma käyttäytyminen ympäristöön sopivaksi. Joskus häpeän tunne kuitenkin estää vuorovaikutuksen muihin ihmisiin. Tällöin taustalla on voinut olla monia tilanteita, joissa on syntynyt häpeä omista tarpeista ja niiden ilmaisemisesta. Häpeän tunteen sanotaan kehittyvän myöhemmin kuin muiden tunteiden, vasta noin 1–3-vuotiaana. (Jääskinen & Pelliconi 2017, 61–62.) Syyllisyyden tunteen avulla korjataan tekoja, jotka ovat vahingoittaneet muita. Syyllisyyden tunteeseen liittyy vahvasti empatian taito. (Jääskinen & Pelliconi 2017, 61; Kokkonen 2017, 13.) Kateuden tunne voi antaa informaatiota asioista, joita ihminen kaipaa ja tarvitsee (Smith & Kim 2007, 47).

3.3 Tunnetaidot, tunneäly

Kansainvälistä tieteellistä tutkimusta tunnetaidoista on runsaasti yli kahden vuosikymmenen ajalta. Laaja ja monenkirjava tutkimus tunnetaidoista on tuottanut lukuisia teorioita ja määritelmiä. Tunnetaitoja käsittelevässä psykologian kirjallisuudessa käytetään usein tunnetaitojen rinnakkaiskäsitettä tunneäly. Tässä tekstissä käytetään näistä kumpaakin riippuen asiayhteydestä ja lähdekirjallisuudessa käytetyistä käsitteistä. Englanninkielisessä tutkimuskirjallisuudessa tunnetaitoihin ja tunneälyyn viitataan useimmiten termillä Emotional Intelligence (EI).

Saarisen ja Kokkosen (2003, 17) mukaan tunneälyssä on kyse toisiin ihmisiin, tilanteisiin ja omaan itseensä liittyvistä tunnetiedoista ja -taidoista sekä niiden pohjalle rakentuvista toimintatavoista. Tunneälykäs ihminen siis tunnistaa ja tulkitsee tunteita. Näistä tunnehavainnoista hän tekee asianmukaisia päätelmiä ja säätelee niiden perusteella omaa ajatteluaan ja toimintaansa.

Emotionaalinen kompetenssi (Emotional Competence) voidaan nähdä tunneälyn rinnakkaiskäsitteenä, mutta se on määritelmältään laajempi. Sosiaalinen kompetenssi (Social Competence) puolestaan kattaa niin tunneälyn, emotionaalisen

kompetenssin kuin laajemmat ihmissuhde- ja kansalaistaidot. Näitä termejä kuvataan tarkemmin tunnetaito-opetusta käsittelevässä luvussa 3.8. Tunnetaito-opetus. Tunnetaitoteorioiden yleisestä jaottelusta kerrotaan luvussa 3.6 Tunnetaitoteoriat ja luvussa 3.7 Saloveyn ja Mayerin tunneälyteoria esitellään teoriaa, johon tämän opinnäytetyön tunneälyyn liittyvät käsitteet perustuvat. Huomionarvoista on, että tunnesäätelyn käsitteen (Emotional Regulation) merkitys voi vaihdella riippuen asiayhteydestä ja teoriasta sen taustalla. Sillä voidaan viitata opitavissa olevien tunnetaitojen yhteen rajattuun osa-alueeseen (kuten Mayerin ja Saloveyn teoriassa) tai tarkoittaa laajempaa vahvemmin perimään sidoksissa olevaa tunteiden säätelyn osaamista tai kykyä.

Tunneäly tutkimusaiheena psykologiassa on kehittynyt tutkijoiden joukossa, jotka ajattelivat, että teknisen ja abstraktin älykkyyden lisäksi on olemassa ihmisten käyttäytymiseen ja toimintaan vaikuttava oma älykkyyden alueensa, sosiaalinen älykkyys. Daniel Golemanin kirja vuodelta 1995 ”Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ” on yksi psykologian alan myydyimpiä kirjoja ja se toi uuden tunneälyn käsitteen yleiseen tietouteen ja keskusteluun esittämällä tunneälyn puutteen olevan yhteiskunnan ongelmallisten ilmiöiden, kuten rikollisuuden, taustalla. (Zeidner, Matthews & Roberts 2009, 9, 525–527.) Tunneälykkyys ja perinteinen älykkyys ovat eri asioita ja niillä on omat funktionsa. Kuitenkin yleisen älykkyyden määritelmä kuvaa kaikkia älykkyyden lajeja. Sen mukaan älykkyys voidaan määrittää kyvyksi ymmärtää, päätellä, oppia, muistaa, ajatella rationaalisesti, ratkaista ongelmia ja soveltaa oppimaansa. (Landy 2005, 413–414; Hattie & Fletcher 2011, 3, 8.)

3.4 Tunneälyn perusta

Tunneälyn biologinen perusta rakentuu synnynnäisten tekijöiden, perimän ja temperamentin, ja ympäristön monimutkaisessa vastavuoroisessa yhteisvaikutuksessa. Perimä eli geenit määrittävät suurelta osin hermoston rakenteen. Aivokenteista prefrontaalinen aivokuori, hippokampus sekä hypotalamus ovat tärkeimmät tunnesäätelyyn osallistuvat alueet. (Kokkonen 2017, 77.) Lapsen aivojen kehitys tapahtuu suurimmaksi osaksi sikiöaikana, mutta hermosto muovaantuu koko eliniän ajan. Nykytiedon valossa aivojen biologinen kypsyminen jatkuu

ja tunnesäätelyn kannalta merkittävät etuotsalohkojen alueet kehittyvät vielä 25–30-vuotiaaksi asti. Kohdunaikainen ympäristö vaikuttaa osaltaan aivojen tunnesäätelyvalmiuksien kehittymiseen. Raskauden- tai synnytyksen aikaiset komplikaatiot sekä äidin tupakointi ja päihteidenkäyttö ovat keskushermoston ja siten myös tunteiden säätelyn normaalin kehittymisen vaarantavia riskitekijöitä. Niin ikään raskaudenaikaisilla psyykkisillä riskitekijöillä, stressillä ja ahdistuneisuudella, tiedetään olevan yhteys tunnesäätelyvaikeuksiin myöhemmin. Suomalaisessa FinnBrain-tutkimuksessa on saatu viitteitä siitä, että äidin raskaudenaikainen stressi vaikuttaa istukan kautta sikiön hermoston kehittymiseen niin, että hermosto ikään kuin muovaantuu ja valmistautuu uhkaavaan ympäristöön sopivaksi, olemaan ylikorostuneen valpas ja toimintavalmis. (Jääskinen & Pellicconi 2017, 83–84; Kokkonen 2017, 85–86.)

Tunnesäätelyn kehittymiseen vaikuttaa temperamentti, joka on synnynnäinen suhteellisen muuttumaton tapa tai tyyli reagoida ulkopuolisiin ja sisäisiin ärsykeisiin. Temperamentti näkyy reaktiivisuudessa, rytmisissä ja perusvireessä. (Kokkonen 2017, 82–83.) Siinä missä temperamentti on sellaisenaan kytköksissä tunnesäätelykeinojen valintaan (Van Beveren ym. 2016, 1961), vaikuttaa Kokkonen (2017, 82) mukaan tunneällyn kehittymiseen epäsuorasti vuorovaikutuksen ja toiminnan kautta. Lapsen temperamentti vaikuttaa hänen omaan taipumukseensa reagoida, toimia ja käyttäytyä sekä siihen, millaisia kokemuksia ja palautetta hän ympäristöstään saa. (Kokkonen 2017, 82.)

Vaikka tunteiden säätelyn kyky on vahvasti sidoksissa yksilön biologiseen perimään ja hermoston rakenteeseen, kehittyy se pitkälti lapsuusajan varhaisessa vuorovaikutuksessa ja kiintymyssuhteessa (Kokkonen 2017, 86–87). Kiintymyssuhteeksi kutsutaan lapsen ja vanhemman välille muodostuvaa tunnesuhdetta, joka kehittyy vauvan viestiessä esimerkiksi itkulla ja katsekontaktin hakemisella turvan sekä läheisyyden tarpeistaan ja vanhemman vastatessa näihin viesteihin. Kiintymyssuhteet jaetaan turvallisiin, turvattomiin, vältteleviin ja ristiriitaisiin ja kiintymyssuhteen laatu riippuu vanhemman tavasta vastata lapsen viestintään. Turvallinen kiintymyssuhde voi kehittyä, jos lapsen tarpeisiin vastataan johdonmukaisesti, oikea-aikaisesti ja ennakoitavasti. Muissa kiintymyssuhteissa nämä eivät toteudu, tarpeet ohitetaan tai niihin reagoidaan ristiriitaisesti. (Kokkonen

2017, 86–87; Sinkkonen 2018, 46–47.) Kiintymyssuhde vaikuttaa lapsen stressinsieto- ja tunteidensäätelykykyyn sekä myöhempiin ihmissuhteisiin. Turvallisesti kiintyneet lapset kykenevät myöhemmin elämässään hyödyntämään sosiaalista tukiverkostoa apua tarvitessaan ja kykenevät tehokkaaseen ja rakentavaan tunteidensäätelyyn. (Kerns, Abraham, Schelegelmilch & Morgan 2007, 44–45.) Turvattomalla kiintymyssuhteella on osoitettu olevan yhteys heikompaan tunteiden säätelykykyyn (Viddal, Berg-Nielsen, Belsky & Wichstrøm 2017, 1322).

Tunteiden säätelykyvyn kehittämisessä vaikuttavat oleellisesti varhaislapsuudessa muodostuvan kiintymyssuhteen lisäksi kasvatustyyli, vanhempien malli sekä perheen tunneilmapiiri. Aikuisen arvovaltaan luontaisesti perustuva kasvatustyyli, jolle tyypillistä on johdonmukaisuus, perustellut rajat ja ohjaaminen sekä lämpö ja hyväksyntä, näyttäytyy tunteiden säätelyn kehittymisen kannalta hyvänä kasvuympäristönä. Kasvatustyylin lisäksi vanhemmat opettavat esimerkillään lapselle sitä, miten tunteisiin suhtaudutaan ja reagoidaan. Perheen ja toveripiirin tunneilmasto niin ikään vaikuttaa tunnesäätelyn kehittymiseen. Myönteinen suhtautuminen tunteiden rakentavaan ilmaisuun ja säätelyn harjaannuttamiseen, hyväksyvä ja herkkä suhtautuminen lapseen, vanhempien sopuisa parisuhde sekä kehuja ja positiivisia tunteita ilmaiseva ympäristö luovat yhdessä suotuisat olosuhteet tunnesäätelyn kehittymiselle. (Kokkonen 2017, 90–98.)

3.5 Eri näkökulmia tunteiden säätelyyn

Tunteiden säätely -käsitettä voidaan lähestyä kolmesta eri näkökulmasta. Se voidaan käsittää persoonallisuuden ominaisuutena, vaiheittaisena tapahtumaketjuna tai taitona. Tunneäly ja siihen sisältyvä tunnesäätely nähdään opetettavissa ja harjoiteltavissa olevana taitona Saloveyn ja Mayerin teoriassa (Ability Emotional Intelligence). Teoriassa tunnesäätely on tunneällyn neljän osa-alueen jalostunein ja ylin taito. (Kokkonen 2010, 33, 43–44.) Saloveyn ja Mayerin teoria ja sen osa-alueet kuvaillaan seikkaperäisemmin omassa luvussaan 3.7 Saloveyn ja Mayerin teoria.

Tunteiden säätelyn piirreteoriassa (Trait Emotional Intelligence) tunteiden säätely nähdään ajallisesti suhteellisen muuttumattomana persoonallisuuden ominaisuutena, sisäsyntyisenä taipumuksena, johon liittyy vahva oletus biologisesta perustasta. Oma persoonallisuuspiirteensä hahmotettuna tunnesäätely vaikuttaa tunne-elämän ilmiöiden kuten empatiakyvyn, onnellisuuden, jämäkkyuden, joustavuuden sekä impulssin ja stressin hallinnan taustalla. (Kokkonen 2010, 33–34.)

Mallissa, joka kuvaa tunnesäätelyä ajallisesti etenevänä tapahtumaketjuna, tarkastellaan vaiheita ennen ja jälkeen tunteen viriämisen. Tunteiden säätely on joko tilannesidonnaista, joka tapahtuu ennen tunteen viriämistä tai reaktiosidonnaista, joka tapahtuu tunteen viriämisen jälkeen. Tilannesidonnaisten keinojen tarkoituksena on helpottaa arkipäiväisiä tilanteita niin, että miellyttäviä tunteita esiintyisi enemmän kuin kielteisiä. Tilanteen valinta eli hakeutuminen miellyttäviin paikkoihin ja miellyttävien ihmisten seuraan on ensimmäinen keino. Aina tilannetta ei pysty valitsemaan mieltymystensä mukaan. Tällöin seuraava keino on tilanteen muokkaus eli esimerkiksi työtehtävien etukäteisvalmistelu ja tarkkaavuuden siirto eli esimerkiksi keskittyminen vain miellyttäviin kohteisiin. Viimeisenä keinona ennen tunteen viriämistä voidaan tilanne arvioida uudelleen tietoisesti ja antaa tilanteelle uusia tulkintoja. Usein tämä tarkoittaa pyrkimystä vähentää tilanteen tai tapahtuman emotionaalista merkitystä. (Kokkonen 2010, 34–37 mukaan Gross 1998, 224–237.) Reaktiosidonnaiset keinot tulevat kyseeseen silloin, kun tunne on jo virinnyt. Näillä säätelykeinoilla pyritään muuttamaan tunnekokemusta ja sen aikaansaamaa käyttäytymistä sekä tunteeseen liittyvää fysiologista reaktiota. (Kokkonen 2010, 34–37 mukaan Gross 1998, 224–237.) Näitä keinoja ovat esimerkiksi mielikuvaharjoittelu, tukahduttaminen, positiivinen psykologia tai toiminnalliset keinot, kuten esimerkiksi tilanteesta pois lähteminen (Kokkonen 2010, 53–58).

3.6 Tunnetaitoteoriat

Lähtökohtaisesti kaikki tunnetaitoteoriat jakavat käsityksen siitä, että ihmiset eroavat tunneälykkyydessä toisistaan. Yksilölliset eroavaisuudet näkyvät kyvyissä hahmottaa, ymmärtää, hyödyntää ja vaikuttaa omiin ja toisten tunteisiin.

Lisäksi psykologiassa tai soveltavassa tutkimuksessa pääsääntöisesti tunneälykävien ennustetaan menestyvän psykososiaalisia taitoja vaativilla elämänaluilla. (Mayer, Roberts & Barsade 2008, 520–525.) Tätä näkökulmaa tukevat lukuisat empiiriset tutkimukset, joissa tarkastellaan tunnetaitojen yhteyttä sosiaalisten suhteiden toimivuuteen ja laatuun sekä vuorovaikutukseen ja konfliktinratkaisuun. (Brackett, Rivers & Salovey 2011, 95–98).

Zeidner ym. (2009, 525–527) jakavat tunneälyteoriat kolmeen kategoriaan, joita ovat piirreteoriat (Trait Models), taitoteoriat (Ability Models) ja kahta edellistä soveltavat yhdistelmäteoriat (Mixed Models). Kaksi toisistaan poikkeavaa ja toisiinsa nähden paikoin ristiriitaistakin tunneälyn määritelmää on vakiintunut eri tutkimussuuntien teoreettisiksi lähtökohdiksi. Trait Emotional Intelligence (Trait EI) -käsitteen taustalla on näkemys, että tunneäly muodostuu persoonallisuuspiirteiden kaltaisista suhteellisen pysyvistä yksilöllisistä ominaisuuksista ja taipumuksista, jotka ohjaavat ihmisen tapaa tai tyyliä käyttäytyä ja kokea. Tunneälyn katsotaan olevan vahvasti perinnöllinen ominaisuus. Ability Emotional Intelligence (Ability EI) -käsite puolestaan perustuu tieteenalan pioneiritutkijoiden Peter Saloveyn ja Jack Mayerin näkemukseen tunneälystä kognitiivisen älykkyyteen rinnastettavana, hankittavana ominaisuutena. Keskeistä teoriassa on tunteiden (emootiot) ja ajattelun (kognitio) välinen vuorovaikutussuhde: tunteet vaikuttavat ajatteluun ja ajattelu tunteisiin. Suuri osa moninaisesta tunnetaitotutkimuksesta ja -teorioista soveltaa piirre- ja taitoteorioiden lähestymistapoja yhdistelmäteorioissa. (Zeidner ym. 2009, 525–527.) Tämän opinnäytetyön tunneälyn käsitteet perustuvat Saloveyn ja Mayerin teoriaan, joka kuvaillaan tarkemmin omassa luvussaan 3.7 Saloveyn ja Mayerin teoria.

Olettamusta, jonka mukaan korkealla tunneälykkyydellä ja tunnetaitojen kehittämisellä on aina suotuisia vaikutuksia ihmisen toimintaan, on kyseenalaistettu viimeaikaisessa tutkimuksessa. On esitetty, että korkea tunneäly voisi toimia mahdollistavana tekijänä myös vahingollisissa sosiaalisissa ilmiöissä. Korkean tunneälyn mahdollisesta yhteydestä manipulaatioon ja antisosiaaliseen käyttäytymiseen on enenevässä määrin näyttöä, joskin epäjohdonmukaisten tulosten vuoksi vaikutussuhteesta ei voida tehdä suoraviivaisia päätelmiä. (Davis & Nichols 2016, 7.)

3.7 Saloveyn ja Mayerin tunneälyteoria

Tämän opinnäytetyön tunnetaitoihin liittyvät keskeiset käsitteet perustuvat Saloveyn ja Mayerin teoriaan. Teorioissa tunneäly nähdään opittavina ja harjoiteltavissa olevina taitoina ja kykyinä (Kokkonen 2017, 34). Teoriassa tunneäly koostuu neljästä tunnetaitojen osa-alueesta; tunteiden tunnistaminen, ajattelun tukeminen tunteiden avulla, tunteiden ymmärtäminen sekä tunteiden säätely. Omien ja toisten tunteiden käsittely ja hallinta nähdään hierarkisesti ja vaiheittain etenevänä prosessina. Siinä kaikkien edeltävien vaiheiden on toteuduttava, jotta ylin taito tunteiden säätely on mahdollista. Ensin tulee osata tunnistaa tunteita, jotta voi tukea ajatteluaan tunteiden avulla. Tämän jälkeen tunteita tulee ymmärtää, jotta niitä olisi mahdollista säädellä. (Mayer, Caruso & Salovey 2016, 293–294.)

Tunteiden tunnistaminen (Emotion Perception -Identification) on Saloveyn ja Mayerin teorian ensimmäinen neljästä tunnetaitojen osa-alueesta. Tutkijat määrittelevät tunteiden tunnistamisen kyvyksi tunnistaa tunteita ajatuksissa ja keuhossa, arvioida ja ilmaista omia tunteita. Se on siis tietoisuutta samanaikaisesti omista tunteistaan ja ajatuksistaan niistä. Se on myös kykyä havaita toisten ihmisten tunteita vuorovaikutustilanteissa poimimalla ja yhdistelemällä tunneilmaisusta tietoa ilmeistä, äänestä, käyttäytymisestä ja puhutusta kielestä. Tunteiden tunnistamiseen luetaan niin ikään kyky nähdä ja ymmärtää kulttuuriset erot tunteiden ilmaisutavoissa sekä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa sekä havaita tunteisisältöjä kuvissa ja eri taiteissa. (Ackley 2016, 272; Kokkonen 2010, 38 mukaan Salovey & Mayer 1990, 185-211; Zeidner ym. 2009, 80.)

Saloveyn ja Mayerin teorian toinen tunnetaitojen osa-alue on *kyky tukea ajattelua tunteiden avulla* (Assimilating Emotion or Emotional Facilitation). Tämä voi tarkoittaa tunteiden käyttämistä apuna ongelmanratkaisussa tai luovuutta vaativissa tehtävissä. Tällöin tunteet auttavat suuntaamaan tarkkaavaisuutta tehtävän kannalta olennaiseen tietoon. (Kokkonen 2010, 38 mukaan Salovey ja Mayer 1990, 185–211.) Tunteiden kehittäminen itsessä mahdollistaa toisen asemaan asettumisen ja tunteiden vaihtelu auttaa löytämään uusia näkökulmia. Tunteiden muutoksia voi hyödyntää myös muistin tukena tai päätöksenteossa. (Ackley 2016,

272.) Tämä vaihe näyttäytyy tärkeänä tekijänä tavoitteellisessa toiminnassa huomion kohdentamisessa, oman toiminnan peilaamisessa ja itsensä motivoinnissa (Zeidner ym. 2009, 80).

Saloveyn ja Mayerin kolmas tunnetaitojen osa-alue *tunteiden ymmärtäminen* (Understanding and Reasoning about Emotions) käsittää kyvyn analysoida ja ymmärtää tunteita ja tunnepitoista tietoa. Sen avulla pystytään ymmärtämään tunne-elämän lainalaisuuksia ja syy-seuraussuhteita, tunteiden kompleksisuutta, monimutkaisia tunteiden yhdistelmiä ja siirtymiä tunnetilojen välillä. Tunteiden ymmärtämisen prosessissa tapahtuu tunteiden nimeäminen ja tunteiden ja tunnereaktioiden välisten yhteyksien hahmottaminen. Myös toisen ihmisen tunteiden tai mielialojen ennakointi mahdollistuu. (Kokkonen 2010, 38 mukaan Salovey & Mayer 1990, 185–211; Zeidner ym. 2009, 80.)

Saloveyn ja Mayerin tunneälyn teoriassa *tunnesäätely* (Emotional Management / The Regulation of Emotion in the Self and Others) nähdään tunnetaitojen jalostuneimpana tunnetaitojen osa-alueena. Tunnesäätely on taitojen hierarkiassa ylimpänä, mikä merkitsee, että tunteiden säätely onnistuu hyvin vain, jos ihminen pystyy ensin tunnistamaan ja ymmärtämään tunteitaan. (Kokkonen 2010, 33–38.) Tunteiden säätely on kykyä säädellä sekä omia että muiden ihmisten tunteita (Kokkonen 2010, 38 mukaan Salovey & Mayer 1990, 185–211). Tunteiden säätely sisältää niiden keinojen arvioinnin, joilla tunteiden intensiteettiä voidaan heikentää, voimistaa tai pitää yllä. Se sisältää niin tiedon kuin taidon tunnetiloista palautumiseksi. Taitava tunteiden säätely edellyttää avoimuutta kaikille tunteille ja niiden tuottamalle tiedolle, reflektiivistä omien tunteiden tarkkailua sekä kykyä tarttua hyödyllisiin tunteisiin ja päästää irti tarpeettomista tunteista. (Kokkonen 2010, 44, 47; Ackley 2016, 272.) Tunnesäätely mahdollistaa sosiaalisten suhteiden muodostumisen ja vahvistumisen sekä ongelmanratkaisun (Zeidner ym. 2009, 81).

3.8 Tunnetaito-opetus

Käsite sosioemotionaalinen oppiminen esiintyy kirjallisuudessa usein tunnetaitoihin liittyvien harjoitusohjelmien ja interventioiden yhteydessä. Siitä käytetään toisinaan englanninkielistä lyhennystä SEL (Social and Emotional Learning). Sosioemotionaalisisessa oppimisessa harjoiteltavia tunne- ja vuorovaikutustaitojen kokonaisuuksia ovat tietoisuus itsestä, sosiaalinen tietoisuus, vastuullinen päätöksenteko, itsehallinta ja ihmissuhdetaidot. (Kokkonen 2017, 46.)

Emotionaalinen kompetenssi on tunneälyn rinnalla toinen tunteiden säätelyn taitonäkökulman sisältävä käsite. Emotionaalinen kompetenssi koostuu kahdeksasta osa-alueesta. Osittain määritelmät ovat samat kuin Saloveyn ja Mayerin määritelmä tunneälystä, mutta emotionaalinen kompetenssi on määritelty laajemmin. Emotionaalisen kompetenssin keskeisimpiä taitoja ovat tietoisuus omista tunteista ja kyky havaita toisten tunteita. Lisäksi näihin kuuluu kulttuurille ominaisten tunnesanastojen ja -ilmaisujen käyttäminen. Emotionaaliseen kompetenssiin kuuluu myös kyky myötäelää toisten tunteita empaattisesti ja sympaattisesti. Saloveyn ja Mayerin tunneälyteoriassa hierarkian ylin kyky on nimetty tunnesäätelyksi, emotionaalisisessa kompetenssissa tähän on sisällytetty taito vaikuttaa ikävien ja stressaavien tunteiden keston ja voimakkuuteen sekä tunteisiin liittyvä minäpystyvyys. Emotionaalisen kompetenssiin on lisäksi sisällytetty vuorovaikutuksellinen näkökulma eli tietoisuus siitä, että tunneilmaisut vaikuttavat muihin ihmisiin ja ihmissuhteiden luonteisiin sekä kyky erottaa tunnekokemus ja -ilmaisu toisistaan. (Kokkonen 2017, 46–47.)

Koulujen opetukseen integroitavat tunnetaitokasvatusohjelmat (Social Emotional Learning -programs) perustuvat käsitykseen siitä, että tunnetaitojen, sosiaalisten taitojen ja kansalaistaitojen systemaattinen ja tavoitteellinen opetus osana lasten ja nuorten kouluarkea hyödyttää niin yksilöä kuin yhteisöä. Yhdysvalloissa tunnetaitokasvatusohjelmia on hyödynnetty kouluissa kahden vuosikymmenen ajan. Ohjelmien arviointia, tutkimusta ja näyttöön perustuvaa kehittämistä on toteutettu valtakunnallisella tasolla. (CASEL 2020.) Suomessa kouluissa ohjelmien käyttöönotto on ollut sattumanvaraisempaa. Opetushallitus katsoi viimeisimmässä perusopetuksen opetussuunnitelman uudistuksessa tarpeelliseksi täsmentää ja syventää tavoitteita tunnetaito-opetuksen osalta peruskoulun kaikilla vuosiluokilla

taatakseen oppilaille tasavertaiset mahdollisuudet taitojen oppimiseen kouluympäristössä. Tunnetaidot sisältyvät terveystiedon oppiaineeseen, jota alakoulussa vuosiluokilla 1–6 opetetaan ympäristöopissa biologian maantiedon, fysiikan ja kemian kanssa. Yläkoulussa vuosiluokilla 7–9 terveystieto on oma itsenäinen oppiaineensa. (Opetushallitus 2014, 138, 267, 459.)

Meta-analyysi näyttöön perustuvista tunnetaitokasvatusohjelmista tuo esiin sen, että ohjelmilla on osoitettu olevan myönteisiä vaikutuksia niin mielenterveyteen, prososiaalisuuteen kuin akateemiseen suoriutumiseen. Ohjelmiin osallistuvien oppilaiden tunnetaidot vahvistuvat merkittävästi ja positiivisia muutoksia ilmeni käyttäytymisessä, asenteissa ja koulumenestyksessä. (Durlak ym. 2011, 412–415.) Tunnetaitoja on tutkimustiedon valossa kannattavaa harjoitella lapsuuden jälkeenkin. Nuorilla aikuisilla tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että tunnetaitoja harjoittelemalla tutkittavien kyvykkyys tunnistaa ja hallita tunteita lisääntyi. (Nelis, Quoidbach, Mikolajczak & Hansenne 2009, 38–40.) Vaikka interventioiden välittömät seuraukset usein vaimenevat ajan myötä, on vuorovaikutuksessa, käyttäytymisessä, terveydessä sekä koulussa suoriutumisessa näkyvät muutokset kuitenkin todettu säilyvän vähintään puolen vuoden ajan (Durlak ym. 2011, 412–415). Monet seurantatutkimukset ovat osoittaneet monien interventioiden aikaansaamien vaikutusten häilyvän ajan kuluessa. Vaikutusten kestosta ja keston vaikuttavista tekijöistä tietoa kokoava tutkimus ehdottaakin, että jatkossa kasvatusohjelmien tulisi pyrkiä muutoksiin samanaikaisesti taidoissa, käyttäytymisessä ja uskomuksissa. Tavoittaessaan nämä kolme oppimisen tasoa intervention vaikutukset voivat olla pysyviä ja kauaskantoisia ja niin yksilöä kuin laajempaa yhteisöä hyödyttäviä. (Bailey, Duncan, Odgers & Wu 2016, 29.)

Tietoisuus tunnetaitojen roolista ammatillisissa toimintaympäristöissä ja niiden vaikutuksesta opintomenestykseen (Perera & DiGiacomo 2013, 26–28) ja urakehitykseen (Joseph & Newman 2010, 64–68) on myötävaikuttanut monenkirjavan tunnetaitokoulutuksen tuottamiseen ja soveltamiseen myös aikuisten, työelämän ja opiskelijoiden tarpeisiin. Erityisesti yhteistyö- ja johtamistaitoja vaativissa tehtävissä tunnetaitojen merkitys on ilmeinen (Frich, Brewster, Cherlin & Bradley 2014, 669, 671). Näyttö tunneällyn yhteydestä fyysiseen, psyykkiseen ja kokonaisterveyteen (Baudry ym. 2018, 208, 217; Martins, Ramalho, & Morin 2010,

557–560; Sarrionandia & Mikolajczak 2019, 230–234) puolestaan tukee tunnetaito-opetuksen kohdentamista terveyden- ja sosiaalihuollon asiakkaille. Uusi tutkimus suosittaa tunnetaito-opetuksen integroimista terveydenhuoltoalan ammattilaisten koulutukseen niin työntekijöiden tehtävissään suoriutumisen ja työhyvinvoinnin kuin potilaiden hoitosuhteessa saamien hyötyjen perusteella (Nightingale, Spiby, Sheen & Slade 2018, 109, 113; Sharp, Bourke & Rickard 2020, 436–437; Sommaruga, Casu, Giaquinto & Gremigni, 2016, 977).

3.9 Ihmissuhteet

Ihmiset ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, kuten työpaikalla, koulussa, pihapiirissä, järjestöissä ja harrastuksissa. Näissä tilanteissa ihmiset tapaavat lukuisia ihmisiä, joista osan kanssa he tulevat tutuiksi. Sosiaalisten verkostojen kautta rakentuu vähitellen läheisyydeltään eritasoisia ihmissuhteita. Läheisten ihmisten väliseltä vuorovaikutukselta odotetaan enemmän erityistä huomioonottamista kuin toisilleen vieraampien ihmisten väliseltä muodollisemmalta vuorovaikutukselta. (Laine 2005, 145.) Sosiaalisissa suhteissa vuorovaikutus on toistuvaa, vastavuoroista ja siihen liittyy vastapuoleen liittyviä odotuksia (Laine 2005, 140). Vuorovaikutustavat ja sosiaalinen verkosto vaihtelee kulttuurien välillä ja eri elämänvaiheissa (Laine 2005, 145).

Läheisissä sosiaalisissa suhteissa ihmiset pääsevät tyydyttämään omia emotionaalisia ja sosiaalisia tarpeitaan. Läheisiä suhteita, joissa erilaiset tarpeet tulevat tyydytetyiksi, ovat lapsen suhde vanhempiinsa, sisarusuhde, romanttinen suhde sisältäen parisuhteen sekä ystävyysuhde. Läheisten suhteiden lisäksi voi olla lukuisia vähemmän läheisiä suhteita muun muassa sukulaisten, naapureiden sekä koulu- ja työkavereiden kesken. (Laine 2005, 141–142.)

3.9.1 Parisuhde ja romanttinen suhde

Romanttinen suhde eroaa ystävyysuhteesta siinä, että siihen sisältyy rakkauden tunnetta ja eroottista vetovoimaa (Laine 2005, 145). Parisuhteeksi on helppo määritellä suhteet, joissa ihmiset ovat romanttisessa suhteessa toistensa kanssa

ja asuvat yhdessä (Väestöliitto 2009). Sitä vastoin parisuhteen alkaminen on usein hankalampi määritellä. Parisuhteen muodostumiseen kuuluu toistuva toisen läheisyyden kaipuu, myös seksuaalinen. Aiemmin parisuhteet olivat välttämättömiä toimeentulon ja perheen perustamisen kannalta, mutta nykyajan parisuhteissa on entistä suurempi merkitys tunteilla, hellyydellä, tunnetuella ja seksuaalisella nautinnolla. Romanttisessa mielessä nykyajan parisuhteet perustuvat emotionaaliseen ja seksuaaliseen intiimiyteen. Tämän lisäksi parisuhteessa voidaan toimia kumppaneina vanhemmuuden, kotitalouden ja raha-asioiden hoidossa. (Väestöliitto 2009.) Tilastokeskuksen (2020) mukaan vuonna 2018 suomalaisista täysi-ikäisistä 44 % oli naimisissa, 36 % oli naimattomia, 13 % oli eronnut ja 6,2 % oli jäänyt leskeksi. Lisäksi hieman alle 3000 henkilöä oli rekisteröidyssä parisuhteessa. (Tilastokeskus 2020.)

3.9.2 Perhesuhteet

Nykyajan perhekäsitys on laaja. Tilastokeskuksen (n.d.) määritelmän mukaan perheen muodostavat yhdessä asuvat avio- tai avosuhteessa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa. Perheen voi myös muodostaa jompikumpi vanhemmista yksin lapsineen. Toisaalta perheessä ei tarvitse olla lapsia, jolloin perheen muodostavat parisuhteen puoliset. (Tilastokeskus n.d.) Vuonna 2018 Suomessa oli Tilastokeskuksen (2019a) tietojen mukaan lähes 1,5 miljoonaa perhettä, jotka kattoivat 73 % koko väestöstä. Perheiden koko oli keskimäärin 2,75 henkilöä. Suosituimmat perhetyypit olivat lapseton aviopari (36 %) tai avopari (15 %) ja aviopari (28 %) tai avopari (8,3 %), jolla on lapsia. Yhden vanhemman perheitä oli 13 %, joista 82 %:ssa oli äiti ja lapset. (Tilastokeskus 2019a.) Perheen kanssa vietetty aika on vähentynyt sekä naisilla että miehillä viimeisen vuosikymmenen aikana (Tilastokeskus 2015).

Vanhempien ja lapsen välinen kiintymyssuhde on tärkeä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Kiintymyssuhdeteorian mukaan lapsen ja hoitajan läheinen, vuorovaikutteinen suhde, jossa lapsen fyysiset ja psyykkiset tarpeet tulevat täytetyiksi, luo pohjan lapsen psyykkiselle kehitykselle ja tuleville ihmissuhteille (Nurmi ym. 2014, 35; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Vanhemman kiintymys ja vahva

tunneside lasta kohtaan näkyy haluna hoivata lasta. Vauva takaa kiintymällä ravinnon ja turvan saantinsa ja vähitellen kiintyy vanhempaan myös tunnetasolla. Ongelmat varhaisessa kiintymyssuhteessa, niin sanottu turvaton kiintymyssuhdemalli, näkyvät lapsen negatiivisina mielikuvina itsestään ja turvattomuuden tunteena. (Nurmi ym. 2014, 35–36; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019.) Vanhempien kasvatustyyli voi olla lapsilähtöistä eli auktoritatiivista, jolloin lapseen suhtaudutaan lämpimästi ja kiintymystä osoittaen ja lapseen kohdistuneet odotukset ovat ikäkauden mukaisia. Aikuislähtöinen vanhemmuus puolestaan voi olla autoritaarista, hemmottellevaa tai välinpitämätöntä ja johtaa usein lapsen ongelmaikäyttäytymiseen. (Nurmi ym. 2014, 137–138.) Lapset tarvitsevat vanhempien tukea ja huomiota varhaislapsuuden jälkeenkin täysi-ikäisiksi asti. Lapsen kehitystä vaarantavia perheeseen liittyviä tekijöitä Suomessa ovat muun muassa erotilan- teet, vanhempien runsas alkoholinkäyttö ja sen aiheuttamat ongelmat sekä lasten laiminlyönti (Nurmi ym. 2014, 163–164).

Sisarussuhde on monipuolinen suhde, joka rakkauden ja lämpimien tunteiden lisäksi voi sisältää myös konflikteja ja kateutta. Sisarusten välillä on yleensä pitkäkestoinen suhde, jossa vietetään erityisesti lapsuudessa paljon aikaa ja jonka avulla lapsen sosiaaliset ja emotionaaliset taidot kehittyvät. (Buist 2013, 98.) Lasten määrä ja siten sisarussuhteiden määrä on Suomessa laskusuunnassa. Vuonna 2018 Suomen lapsiperheistä yksilapsisia oli 43 %, kaksilapsisia 39 % ja kolmilapsisia 13 %. (Tilastokeskus 2019b.)

3.9.3 Ystävyys-, kaveruus- ja toveruussuhteet

Ystävyydellä tarkoitetaan intiimiä emotionaalisesti ja sosiaalisesti läheistä, lämmintä ja luottamuksellista pysyvää perheen ulkopuolista ihmissuhdetta (Laine 2005, 144). Myönteiset ystävyysuhteet ja niistä muodostuvat verkostot tukevat ihmisen psyykkistä hyvinvointia joka ikävaiheessa (Laine 2005, 140). Jakaminen on tärkeä osa ystävyysuhdetta. Ajan, ongelmien, suunnitelmien, haaveiden, ajatusten sekä myös materiaalien asioiden jakaminen voivat vaihtelevassa määrin kuulua ystävyysuhteeseen (Beer & Gartner 2015, 425).

Vuonna 2017 1–2 ystävää oli 25 %:lla ja enemmän kuin viisi ystävää oli 28 %:lla yli 10-vuotiaista suomalaisista (Tilastokeskus 2019c). Keskimäärin 5 %:lla ei ollut lainkaan ystäviä. Ystävättömyys oli yleisintä yli 75-vuotiailla ja haja-asutusalueella asuvilla. Vuonna 2017 ystäviään tapasi päivittäin 15 % ja viikoittain lähes puolet yli 10-vuotiaista suomalaisista. Yleisintä ystävien tapaaminen oli 10–14-vuotiaiden ja vähäisintä 45–65-vuotiaiden ikäryhmässä. Kasvokkain tapaamisten määrä on vähentynyt, kun taas puhelin- ja verkkoyhteydenpito on lisääntynyt vuosien 2002 ja 2017 välillä. (Tilastokeskus 2019c.)

Ystävyys eroaa kaveruudesta ja toveruudesta läheisyyden määrässä. Kahdenkeskisen läheisen ystävyuden lisäksi ihmiset kaipaavat laajempia sosiaalisia verkostoja, joissa voi tehdä sosiaalista vertailua, kokea ryhmään kuulumisen tunnetta, toisten hyväksyntää ja ymmärrystä sekä saada virikkeitä ja ajanvietettä. Kaveruudessa henkilöt hakeutuvat usein toistensa seuraan ja heillä on positiivinen suhde, mutta heidän väliltään puuttuu läheinen emotionaalinen side, henkilökohtainen välittäminen ja luottamuksen tunne. Kaveruutta etäisemmällä toveruudella tarkoitetaan jollakin tavalla yhteydessä olevia, toisiinsa nähden samantapaisessa asemassa olevia henkilöitä. Toveruutta voivat olla keskenään muun muassa ikä-, leikki-, luokka- ja työtovereilla. (Laine 2005, 144–145.)

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus on systemaattinen tutkimusmenetelmä, jonka avulla kootaan alkuperäistutkimusten tuloksia yhteen ja saadaan tulokseksi kokonaiskuva mielenkiinnon kohteena olevasta aihealueesta. Kirjallisuuskatsaus on tehokas väline syventämään tietoa ilmiöistä, joista on jo olemassa tutkittua tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 123.) Kirjallisuuskatsausten avulla voidaan kehittää tieteenalaa lisäämällä ymmärrystä aihepiirin teoriasta ja käsitteistöstä. Kirjallisuuskatsauksia on kolme erilaista tyyppiä: kuvaileva katsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus sekä määrällinen ja laadullinen meta-analyysi. (Suhonen, Axelin & Stolt 2016, 7–8.)

Opinnäytetyön menetelmänä käytettiin integroivaa kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus, jolla voidaan kuvailla laajoja kokonaisuuksia ilman systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tiukkoja rajoja (Kangasniemi ym. 2013, 294). Integroiva kuvaileva kirjallisuuskatsaus on tarkemmin suunniteltu ja jäsennelty katsaus kuin lähinnä tiivistelmän tuottava narratiivinen kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Integroivassa katsauksessa on mahdollista yhdistää määrällisten ja laadullisten tutkimusten tuloksia. (Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 107–108.) Integroiva kuvaileva kirjallisuuskatsaus vaiheet ovat tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston keruu, aineiston laadun arviointi, aineiston analysointi sekä tulkinta ja tulosten esittäminen (Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 110).

4.2 Tutkimuskysymyksen muodostaminen

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen ensimmäistä vaihetta, tutkimuskysymyksen muodostamista, edeltää usein alustava kirjallisuuskatsaus. Tämä auttaa tutkimuskysymyksen laatimisessa ja liittämisessä osaksi teoreettista kehystä. Tutkimuskysymys voi olla täsmällinen ja rajattu tai vaihtoehtoisesti väljä, jolloin ilmiötä voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. (Kangasniemi ym. 2013, 295.)

Tutkimuskysymys antaa suunnan ja ohjaa katsauksen tekemisen kaikkia vaiheita (Niela-Vilen & Hamari 2016, 24).

Tässä opinnäytetyössä tutkimuskysymystä mietittiin yhdessä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Tampereen osasto ry:n edustajan kanssa. MLL Tampereen osasto järjestää kouluissa tunnetaitojen koulutusta. Koulutustarpeen perustelua varten he toivoivat tutkittuun tietoon perustuvaa katsausta siitä, miten tunnetaidot vaikuttavat ihmissuhteisiin. Ennen tarkan tutkimuskysymyksen muodostamista tutustuttiin aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin aihepiirin kartoittamiseksi. Kootun taustatiedon pohjalta käytiin työelämätahon tapaamisessa keskustelua ja MLL Tampereen osaston edustajan toiveen mukaisesti päätettiin tarkastella tunnetaitojen merkitystä ihmissuhteiden kannalta. Ensimmäiseksi tutkimustehtäväksi muotoutui: Miten tunnetaidot vaikuttavat ihmissuhteisiin? Prosesin edetessä lisättiin tämän tutkimuskysymyksen rinnalle toinen: Mitä tunteet ovat? sillä tunnetaitojen käsitteiden tarkastelu näyttäytyi haastavana ilman laajempaa ymmärrystä tunteista. Toinen kysymys kuitenkin päätettiin jättää pois metodipinnoissa saadun opin myötä ja työn selkiyttämiseksi. Teoriatietoa tunteista päätettiin sisällyttää opinnäytetyön viitekehystä valottavaan lukuun. Näin ollen alkujaan ensimmäinen tutkimuskysymys valittiin opinnäytetyön lopulliseksi tutkimuskysymykseksi.

4.3 Kirjallisuushaku ja aineiston valinta

Tutkimuskysymys ohjaa kirjallisuuskatsauksen aineiston valintaa. Katsauksen aineisto koostuu jo julkaistuista tutkimuskysymyksen kannalta merkityksellisistä alkuperäistutkimuksista, jotka haetaan yleensä elektronisista tieteellisistä tietokannoista. Työhön sisällytetään kuvaus aineiston valinnan prosessista. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen eksplisiittisessä aineiston valinnassa kirjallisuushaku tehdään etukäteen valituista tietokannoista hyödyntäen tietokantojen rajaustoimintoja. Toisessa vaihtoehdossa, implisiittisessä aineiston valinnassa, valittuja tietokantoja tai rajaustoimintoja ei raportoida työssä. (Kangasniemi ym. 2013, 295–296.)

Tietokantojen valintaan vaikuttaa katsauksen aihepiiri sekä laajuus. Hyviä tietokantoja opinnäytetyötä varten ovat Pubmed, Cinahl, Medic ja Cochrane. Psykologiaan liittyviä tietokantoja ovat PsycInfo ja PsycArticles. (Lehtiö & Johansson 2016, 42–43.) Ennen hakuja määritetään hakusanat ja niistä muodostetut hakulausekkeet. Apuna voidaan käyttää tietokantojen asiasanahakuja. Mukaanotto- ja poissulkukriteerien määrittäminen on oleellinen osa tiedonhaun suunnittelua. Kriteerien avulla katsaus pysyy paremmin tavoitteessa ja aineiston kokoa pystytään hallitsemaan. (Niela-Vilen & Hamari 2016, 26–27.) Tietokantojen hakutuloksen rajaukset kannattaa miettiä tarkkaan ja tehdä kaikkiin tietokantoihin mahdollisimman samanlaiset rajaukset. Yleisiä rajauskohteita ovat ajan, kielen ja artikkelin saatavuuteen liittyvät rajaukset. (Lehtiö & Johansson 2016, 51.) Hakutuloks sisältää usein paljon tutkimuksia, jotka eivät sovellu katsauksen aineistoon. Hakutuloksesta valitaan tutkimuskysymykseen vastaavat tutkimukset käyttäen hyväksi mukaanotto- ja poissulkukriteereitä. Valintaa tehdään ensin otsikkojen perusteella, sitten abstraktien perusteella ja lopuksi kokotekstejä tarkastellen. (Niela-Vilen & Hamari 2016, 26–27.)

Tässä opinnäytetyössä kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen liittyvä tiedonhaku tehtiin eksplisiittisesti hoitotyön Cinahl ja Medic tietokannoista sekä psykologian PsycInfo tietokannasta. Nämä tietokannat valikoituivat tietokantoihin tutustumisen perusteella. Pubmed jäi pois, koska siinä oli erilaiset rajaustoiminnot kuin muissa tietokannoissa ja Cochrane, koska se sisältää katsausartikkeleita eikä niinkään alkuperäistutkimuksia, joita tähän työhön haettiin. Yleiskäsitteiden tunnetaidot ja ihmissuhteet tietokannoissa käytettävät suomen- ja englanninkieliset vastineet etsittiin Finton asiasanasto- ja ontologiapalvelun YSO- sekä lääketieteenalan FinMeSH-sanastoista. Tiedonhauissa käytettiin kahta käsitettä, joista ensimmäinen oli tunnetaidot, tunneäly tai sosioemotionaaliset taidot ja toinen ihmissuhteet tai sosiaaliset suhteet. Englanninkielisinä termeinä käytettiin käsitteitä emotional intelligence ja interpersonal relations. Käsitteet on kuvattu taulukossa 1. ja eri tietokannoissa tehdyissä hauissa käytetyt hakulauseet on esitetty liitteessä 1.

TAULUKKO 1. Opinnäytetyön kirjallisuushauissa käytetyt käsitteet suomeksi ja englanniksi

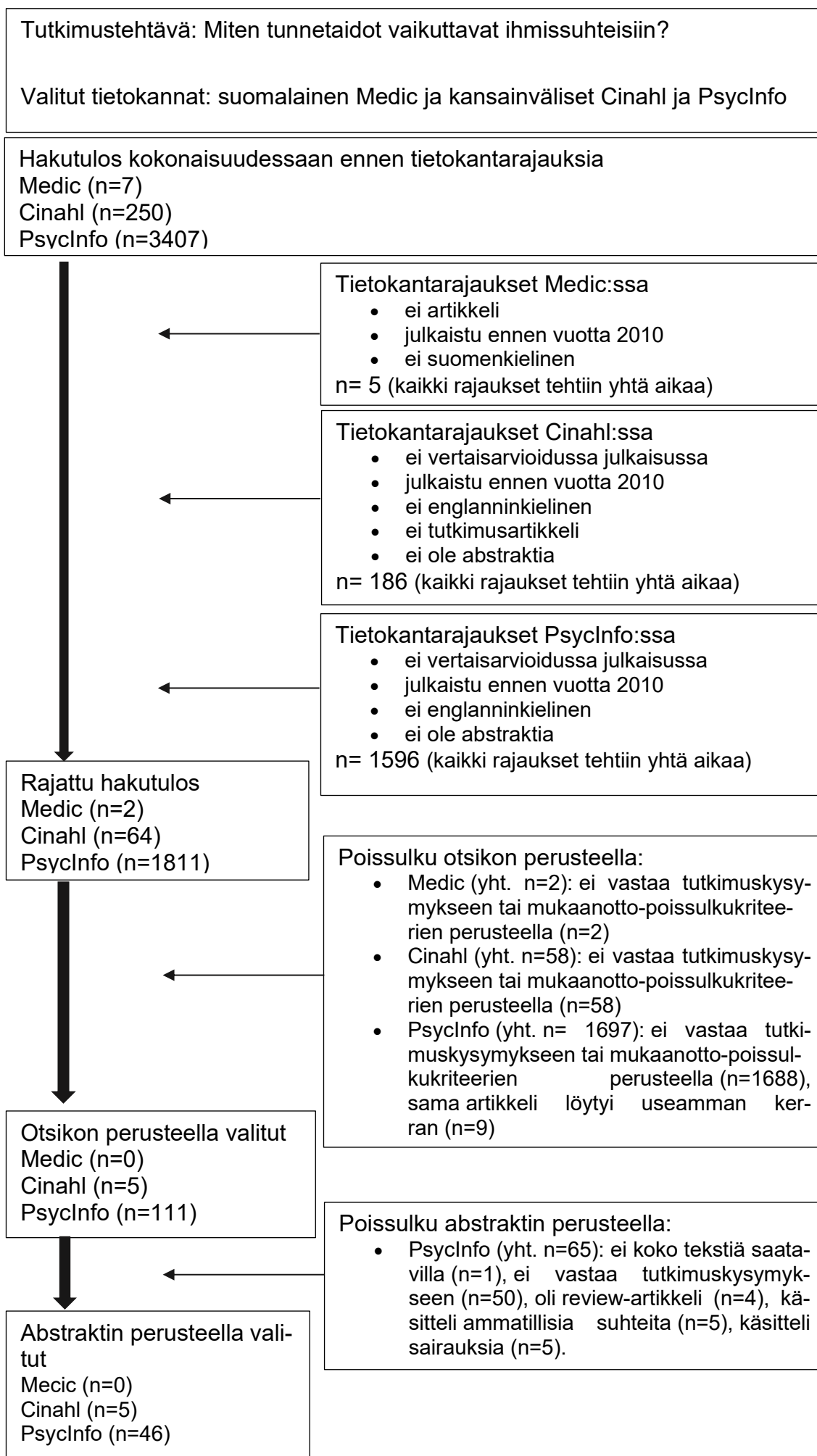
	Keskeinen käsite 1	Keskeinen käsite 2
Suomeksi	Tunneäly	Ihmissuhteet
Assosiatiiiviset käsitteet	Tunnetaidot Sosioemotionaaliset taidot	Sosiaaliset suhteet
Englanniksi	Emotional intelligence	Interpersonal relation*
YSO-sana	Tunneäly	Ihmissuhteet

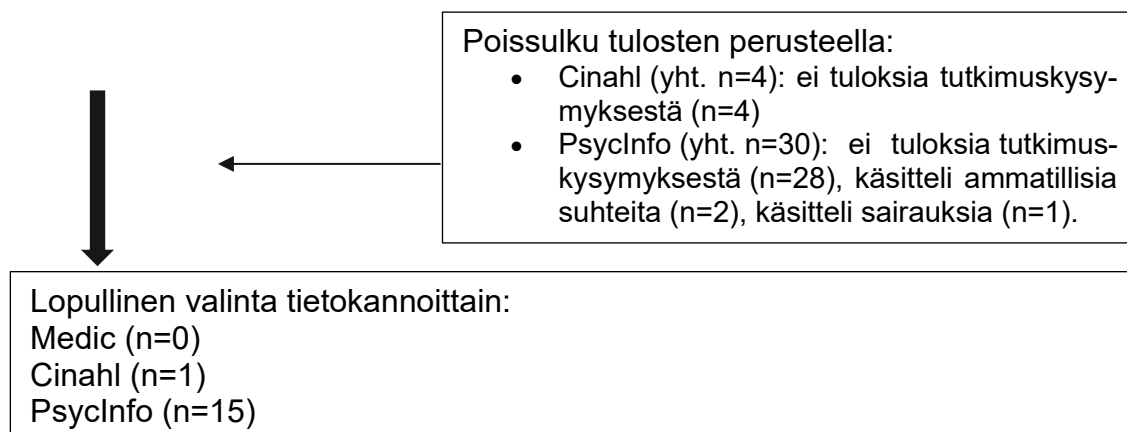
Taulukossa 2 on esitelty tässä työssä käytetyt mukaanotto- ja poissulkukriteerit. Kriteereitä käytettiin tiedonhaun rajauksena eri tietokannoissa siten kuin tietokannat sen mahdollistivat. Mukaanottokriteereiksi otettiin ne tutkimukset, jotka sisälsivät tuloksia tutkimuskysymyksen aiheesta terveellä väestöllä. Hakutuloksen määrän rajaamiseksi aineistoon valittiin vuonna 2010 tai sen jälkeen julkaistut tutkimukset. Poissulkukriteerien avulla eri tietokannoissa rajattiin pois ne tutkimukset, jotka eivät olleet tieteellisessä vertaisarvioidussa julkaisussa julkaistuja alkuperäistutkimuksista tehtyjä artikkeleita ja suomen- tai englanninkielisiä. Myös kirjallisuuskatsausartikkelit rajattiin pois. Aineiston valintavaiheessa rajattiin pois ne tutkimukset, joista ei ollut saatavilla abstraktia tai artikkelia ja joissa tutkittiin tunnetaitojen vaikutuksia ammatillisissa suhteissa. Tässä työssä haluttiin keskittyä niin sanottuihin vapaa-ajan suhteisiin.

TAULUKKO 2. Opinnäytetyön kirjallisuushaun mukaanotto- ja poissulkukriteerit eri tietokannoissa

Mukaanottokriteerit	Poissulkukriteerit
<ul style="list-style-type: none"> • Tuloksia tunnetaitojen vaikutuksesta ihmisiin¹²³ • Tutkittu terveitä henkilöitä¹²³ • Julkaistu vuonna 2010 tai sen jälkeen¹²³ 	<ul style="list-style-type: none"> • Ei tieteellinen julkaisu¹²³ • Ei suomen¹- tai englanninkielinen²³ • Ei julkaistu vertaisarvioidussa lehdessä²³ • Ei artikkeli¹ tai tutkimusartikkeli² • Kirjallisuuskatsausartikkeli¹²³ • Ei saatavilla abstraktia ja/tai koko artikkelia¹²³ • Päällekkäiset artikkelit¹²³ • Tutkittu tunnetaitojen vaikutuksia ammatillisissa suhteissa, esim. esimies-alaisuudessa¹²³
¹ Medic, ² Cinahl, ³ PsycInfo	

Tiedonhaku tehtiin vaiheittain (kuvio 2). Tiedonhaussa Medic-tietokannassa käytettiin suomenkielisiä ja Cinahl- ja PsycInfo-tietokannoissa englanninkielisiä hakutermejä (taulukko 1). Ensimmäinen aineiston rajaus tehtiin tietokantojen omien rajaustoimintojen avulla, jotka olivat jokaisessa tietokannassa hieman erilaiset. Hakujen jälkeen kaikki opinnäytetyön tekijät osallistuivat valittujen artikkeleiden otsikoiden läpikäyntiin. Etukäteen mietittyjen kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymyksen sekä mukaanotto- ja poissulkukriteerien avulla jokaisella opinnäytetyön tekijällä oli yhdenmukaiset kriteerit valintojen tekemiseen. Hakutuloksesta rajattiin pois otsikon perusteella artikkelit mukaanotto- tai poissulkukriteerien mukaisesti (taulukko 2). Koska valinnan tässä vaiheessa ei tehty tarkempia laskelmia poisrajattujen artikkeleiden syistä ja määrästä, kuviossa 2 on esitetty vain yhteisluku niistä artikkeleista, jotka otsikon perusteella rajattiin. Kaksoisartikkelien määrä on ilmoitettu erikseen. Seuraavaksi luettiin läpi jäljelle jääneiden artikkeleiden abstraktit. Jos abstraktin perusteella mukaanottokriteerit eivät täytyneet tai poissulkukriteerit täyttyivät, artikkeli rajattiin pois aineistosta. Viimeisessä vaiheessa artikkeleiden tulososuuksien perusteella valittiin aineistoon mukaan ne artikkelit, joissa oli tutkimuskysymykseen vastaavia tuloksia. Abstraktin ja tulososan perusteella poisrajatuista artikkeleista on eritelty poisrajaamisen syyt ja määrät. Lopullinen aineisto koostuu 16 artikkelista (liite 2).





KUVIO 2. Artikkeleiden hakuprosessi

4.4 Aineiston laadun arviointi

Aineistoon valikoidut alkuperäistutkimusartikkelit tulisi arvioida tutkimustyyppiin soveltuvia arviointikriteerejä käyttäen. Arvioinnin avulla pyritään määrittämään muun muassa artikkelin tulosten edustavuutta ja luotettavuutta ja siten arvioimaan, kuinka paljon painoarvoa tuloksille tulisi katsauksessa antaa. Katsauksen luotettavuutta lisää, jos käytetään valmiita arviointityökaluja. Arviointia voidaan käyttää osana artikkeleiden valintaprosessia, jolloin heikon arvion saaneet artikkelit jäävät pois aineistosta, analyysin itsenäisenä vaiheena tai tulosten näytön asteen arviointina. (Lemetti & Ylönen 2016, 67; Niela-Vilen & Hamari 2016, 28.) Erilaisia kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen soveltuvia arviointityökaluja ovat muun muassa JBI, STROBE ja COHORT tarkistuslistat (Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 110).

Sisäänottokriteerit täyttäneiden tutkimusten menetelmällinen laatu arvioitiin Joanna Briggs Institute (JBI) kehittämällä arviointikriteereillä. JBI on australialainen voittoa tavoittelematon tutkimus- ja kehittämisorganisaatio, joka on erikoistunut näyttöön perustuvan toiminnan kehittämiseen. Hoitotyön tutkimussäätiö (Hottus) on kääntänyt JBI:n arviointikriteerit suomeksi. (Hoitotyön tutkimussäätiö n.d.a.)

Tähän opinnäytetyöhön valitut tutkimukset arvioitiin yhden tekijän toimesta JBI:n arviointikriteereillä. Kolmetoista tutkimusta arvioitiin poikkileikkaustutkimuksen

kriteereillä ja kolme tutkimusta satunnaistetun kontrolloidun tutkimuksen kriteereillä. JBI:n arviointikriteereiden tarkistuslistat ovat liitteinä 3-4. Arviointi tehtiin tarkistuslistojen avulla niin, että jokaiseen tarkistuslistan kysymykseen etsittiin vastaus ja mikäli vastaus tulkittiin sopivaksi, niin kriteeri täyttyi ja siitä tuli yksi piste. Mikäli vastaus ei selvinnyt, siitä ei tullut pistettä. Taulukossa 3 on esimerkki laadunarvioinnista. Hoitotyön tutkimussäätiön (n.d.b) ohjeistuksen mukaan huomioitiin myös se, että mikäli jotain kriteeriä ei voitu soveltaa arvioitavaan tutkimukseen, ei tätä kriteeriä laskettu mukaan kokonaispistemäärään. Liitteessä 2 laadunarvioinnin tulokset on muutettu prosenteiksi, jotta niiden vertailu on helpompaa.

TAULUKKO 3. Esimerkki laadunarvioinnista

Tutkimuksen tekijät, vuosi	JBI-kriteeri	Lainaus tekstistä	Arvioitu luotettavaksi
Batool, S.S. & Khalid, R. 2012	Onko otoksen mukaanotto- ja poissulkukriteerit määritelty selvästi?	” Couples with three to 10 years duration of marriage were included in the sample. Childless couples were ruled out and excluded from the study. The final sample consisted of 85 married couples (N = 170).”	Kyllä
	Onko kohde-ryhmä ja tutkimusolosuhteet kuvattu riittävän tarkasti?	”Contact numbers and addresses of the sample selected from the offices of union councils and Nikkah (marriage) Registrars were gathered. Sample was approached personally and requested to participate in the study. After getting written consent, the three study questionnaires were distributed. The participants were briefed about how to fill up the questionnaires. Couples were treated as individuals, each partner was instructed to rate him/her self on the measures without collaborating with the spouse. Most of the respondents returned the questionnaires on the same day, some took couple of days, and few of them posted back the questionnaires in duly addressed envelopes.”	Kyllä

4.5 Sisällönanalyysi

Tutkittavan ilmiön kuvailuvaiheessa aineistosta pyritään luomaan uusi jäsentynyt kokonaisuus yhdistelemällä ja analysoimalla valittua aineistoa kriittisesti (Kangasniemi ym. 2013, 296). Laadullista sisällönanalyysia voidaan käyttää apuna tiedonhaun avulla kerätyn aineiston sisältämän tiedon kokoamisessa, kuvaamisessa ja tiivistämisessä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 123; Kangasniemi & Pölkki 2016, 85). Sitä voidaan käyttää laadullisten tutkimusten lisäksi myös muun muassa määrällisten tutkimusten analysointiin (Kangasniemi & Pölkki 2016, 85). Sisällönanalyysi voidaan tehdä deduktiivisesti eli teorialähtöisesti tai induktiivisesti eli aineistolähtöisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108, 113). Tässä opinnäytetyössä käytettiin induktiivista analyysia, jossa analyysin tekemisessä ei oteta huomioon aiempia teorioita.

Induktiivisen sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa, aineiston pelkistämisessä, tutkimustehtävään vastaavat alkuperäistulokset pelkistetään yksittäisiksi ilmaisuiksi ja koodataan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101). Tässä tutkimuksessa kerättiin kirjallisuuskatsaukseen valituista artikkeleista Excel-tiedostoon ne yksittäiset tulokset, jotka vastasivat tutkimustehtävään. Yksittäiset tulokset koodattiin siten, että kukin artikkeli sai numeron, joka liitettiin jokaisen tuloksen eteen. Yksittäiset tulokset pelkistettiin mahdollisimman yksinkertaiseksi ilmaisuksi. Toisessa vaiheessa, ryhmittelyssä, samaa tarkoittavat ilmaisut yhdistetään samaan luokkaan ja syntyneelle alaluokalle annetaan sitä kuvaava nimi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101). Ryhmittelyä jatketaan yhdistämällä saman sisältöisiä alaluokkia toisiinsa ja näin muodostuneille yläluokille annetaan nimet (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101). Tässä tutkimuksessa ryhmittely tehtiin yhdessä opinnäytetyön tekijöiden kesken, jolloin jokainen saattoi vaikuttaa ryhmittelyyn ja antaa ideoita luokkien laadintaan. Esimerkki sisällönanalyysin etenemisestä on taulukossa 4. Yksittäiset pelkistetyt tulokset ryhmiteltiin ensin yhteen muiden samankaltaisten tulosten kanssa. Nämä samankaltaiset tulokset nimettiin otsikolla, josta tuli alaluokka. Kun kaikki pelkistetyt tulokset oli ryhmitelty ja nimetty alaluokiksi, samankaltaiset alaotsikot ryhmiteltiin yhteen ja näille annettiin otsikko, josta tuli yläluokka. Tässä katsauksessa muodostui kolme yläluokkaa ja 11 alaluokkaa (taulukko 5).

TAULUKKO 4. Esimerkki sisällönanalyysin etenemisestä alkuperäisilmauksesta yläluokkaan

Alkuperäisilmaisuus	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
<i>The study shows that an individual's emotional intelligence is one of the most important factors affecting quality of marital relationship.</i>	Tämä tutkimus osoittaa yksilön tunteitaiteiden olevan yksi tärkeimmistä parisuhteen laatuun vaikuttavista tekijöistä.	Tunnetaidot vaikuttavat merkittävästi parisuhteen laatuun	Tunnetaidot parisuhteessa
<i>The results showed that emotional intelligence was positively related to relationship quality.</i>	Tunnetaidoilla on positiivinen yhteys parisuhteen laatuun.		
<i>Married partners with high EI tend to have better marital adjustment.</i>	Hyvät tunnetaidot omaavat ovat tyytyväisempiä parisuhteessa.		
<i>EI is significantly related to perceived quality of marital relations.</i>	Tunnetaidoilla oli merkittävä yhteys koettuun parisuhteen laatuun.		

Kirjallisuuskatsauksen tulos ei ole suoraan sisällönanalyysillä muodostetut luokat, vaikka niitä voikin käyttää apuna tulosten esittämisessä. Varsinainen tulos on luokkien sisällä tehtävä lähteisiin nojaava tarkastelu, millaisia kuvauksia mielenkiinnon kohteena olevasta ilmiöstä esitetään. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 124.) Kirjallisuuskatsauksen tuloksissa kerätystä aineistosta tulee myös analysoida tiedon heikkouksia sekä tehdä laajempia päätelmiä aineistosta (Kangasniemi ym. 2013, 297). Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tuloksena syntyy uusi laadullinen kuvaus ja johtopäätökset tutkimuskysymyksen määrittelemästä ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101; Kangasniemi ym. 2013, 296).

5 TULOKSET

5.1 Ylä- ja alaluokat

Aineiston sisällönanalyysi tuotti kolme yläluokkaa (taulukko 5). Tunnetaidot parisuhteessa yläluokka sisälsi kuusi alaluokkaa, tunnetaidot kaverisuhteissa yläluokka kolme alaluokkaa ja tunnetaitojen harjoittelu yläluokka kaksi alaluokkaa.

TAULUKKO 5. Sisällönanalyysin tuloksena tuotetut ala- ja yläluokat

Alaluokka	Yläluokka
Omat hyvät tunnetaidot lisäävät parisuhdetyytyväisyyttä	Tunnetaidot parisuhteessa
Puolison hyvät tunnetaidot lisäävät parisuhdetyytyväisyyttä	
Tunnetaidot vaikuttavat merkittävästi parisuhteen laatuun	
Tunnetaidot vaikuttavat parisuhteisiin vuorovaikutuksen kautta	
Tunnetaitojen samankaltaisuus ja parisuhde	
Nuoruuden tunnetaidot näkyvät myöhemmässä parisuhteessa	
Tunnetaidot vaikuttava kaverisuhteiden laatuun	Tunnetaidot kaverisuhteissa
Tunnetaitojen vaikutus kaverisuhteiden määrään	
Tunnetaitojen samankaltaisuus ja kaverisuhteet	
Tunnetaitojen harjoittelun sisällöt	Tunnetaitojen harjoittelu
Tunnetaitojen harjoittelu parantaa suhteiden laatua	

5.2 Tunnetaidot parisuhteessa

Tunnetaidot parisuhteessa -yläluokka sisälsi kuusi alaluokkaa (taulukko 5). Kaksi alaluokasta käsitteli omien ja puolison hyvien tunnetaitojen vaikutuksia parisuhdetyytyväisyyteen. Kolmannessa alaluokassa oli tuloksia tunnetaitojen vaikutuksista yleisesti parisuhteen laatuun. Neljännen alaluokan tulokset käsitelivät vuorovaikutuksen välittävää vaikutusta tunnetaitojen ja parisuhteen laadun välillä. Viides alaluokka sisälsi tuloksia kumppaneiden tunnetaitojen samankaltaisuuden

vaikutuksista parisuhteeseen. Viimeinen alaryhmä kartoitti, miten nuoruuden tunnetaidot näkyvät myöhemmässä parisuhteessa.

Useiden tutkimusten mukaan *omat hyvät tunnetaidot lisäsivät omaa parisuhdetyytyväisyyttä* (Lavalekar, Kulkami & Jagtap 2010; Schröder-Abé & Schütz 2011; Foran, O’Leary & Williams 2012; Zeidner & Kloda 2013; Zeidner, Kloda & Matthews 2013). Kolmessa tutkimuksessa oli katsottu omien tunnetaitojen vaikutuksia erikseen sukupuolen mukaan. Omat tunnetaidot vaikuttivat sekä naisten että miesten parisuhdetyytyväisyyteen. (Foran ym. 2012; Zeidner & Kloda 2013; Zeidner ym. 2013.) Tunnetaitojen parisuhdetyytyväisyyttä lisäävä vaikutus oli yhden tutkimuksen tulosten mukaan voimakkaampaa miehillä kuin naisilla (Zeidner & Kloda 2013).

Parisuhdetyytyväisyys oli monissa tutkimuksista yhteistulos useista eri osa-alueista. Lavalekarin ym. (2010) tutkimuksessa parisuhdetyytyväisyys oli ajatusten ja mielipiteiden parempaa jakamista, toisen motivointia, kasvua yksilönä ja parisuhteessa, taloudellista vakautta sekä parempaa seksuaalisuutta. Vastaavasti Foranin ym. (2012) tutkimuksessa lisääntynyt läheisyys, parempi viestintä ongelmatilanteissa, yhdessä vietetty aika ja seksuaalinen tyytyväisyys sekä kokemus sosiaalisen tuen saamisesta olivat parisuhdetyytyväisyyden taustalla olevat osa-alueet. Yhden tutkimuksen mukaan paremmat tunnetaidot lisäsivät parisuhdetyytyväisyyttä ja läheisyyttä, mutta eivät sitoutumista parisuhteeseen (Schröder-Abé & Schütz 2011). Osassa tutkimuksista parisuhdetyytyväisyyttä kartoitettiin suppeamman vain kuusi tai seitsemän kysymystä sisältävän kyselyn avulla (Schröder-Abé & Schütz 2011; Zeidner & Kloda 2013; Zeidner ym. 2013).

Tulokset puolison hyvien tunnetaitojen vaikutuksesta parisuhdetyytyväisyyteen olivat tähän kirjallisuuskatsaukseen valittujen artikkeleiden tulosten perusteella ristiriitaiset. Suurimmassa osassa tutkimuksista *puolison hyvät tunnetaidot lisäsivät parisuhdetyytyväisyyttä* (Schröder-Abé & Schütz 2011; Batool & Khalid 2012; Foran ym. 2012). Osassa tutkimuksista oli raportoitu erikseen tulokset naisille ja miehille: tyytyväisyys parisuhteeseen lisääntyi molemmilla sukupuolilla (Foran ym. 2012). Päinvastaisena tuloksena edellisiin oli Zeidnerin ym. (2013) tutkimuksen tulos, jossa miesten tai naisten hyvillä tunnetaidoilla ei ollut vaikutusta puolison parisuhdetyytyväisyyteen.

Tähän katsaukseen valituista artikkeleista viidessä oli tuloksia *tunnetaitojen vaikutuksesta parisuhteen laatuun* (Lavalekar ym. 2010; Ben-Ari & Lavee 2011; Schröder-Abé & Schütz 2011; Batool & Khalid 2012; Zeidner & Kloda 2013). Osaluokkia, joissa parisuhteen laatu parempien tunnetaitojen johdosta kohentui, olivat ongelmanratkaisustrategiat (Batool & Khalid 2012; Zeidner & Kloda 2013), parisuhdetyytyväisyys (Batool & Khalid 2012), läheisyys (Schröder-Abé & Schütz 2011), taito asettua toisen asemaan (Schröder-Abé & Schütz 2011), ajatusten ja mielipiteiden vaihto (Lavalekar ym. 2010), toisen motivointi (Lavalekar ym. 2010), kasvu yksilönä ja parisuhteessa (Lavalekar ym. 2010), taloudellinen vakaus (Lavalekar ym. 2010) sekä seksuaalisuus (Lavalekar ym. 2010). Yhdessä tutkimuksessa katsottiin puolisoitten ristiriitaisen tunneilmaisun vaikutusta parisuhteen laatuun. Molempien puolisoitten ristiriitainen tunneilmaisutaipumus lisäsi negatiivista käsitystä parisuhteesta, vähensi läheisyyttä sekä huononsi parisuhdetyytyväisyyttä ja parisuhteen laatua. Negatiivinen vaikutus parisuhteen laatuun oli pienempi, jos ristiriitaista tunneilmaisua oli vain toisella tai ei ollut kummallakaan puolisoista. (Ben-Ari & Lavee 2011.)

Yhden tutkimuksen mukaan hyvät *tunnetaidot kohensivat parisuhteen laatua paremman vuorovaikutuksen kautta*. Parempi vuorovaikutus näkyi erityisesti konfliktitilanteissa käytetyssä vuorovaikutustavassa. Hyvillä tunnetaidoilla oli positiivinen yhteys rakentavaan vuorovaikutukseen ja negatiivinen yhteys sellaisten vuorovaikutustapojen käyttöön konfliktitilanteissa kuten vaatiminen, vetäytyminen ja välttely. (Zeidner & Kloda 2013.)

Tunnetaitojen samankaltaisuus ja parisuhde -alaluokassa oli tuloksia kahdesta tutkimuksesta, joissa kartoitettiin tunnetaitojen vaikutuksia parinvalintaan ja parisuhteen laatuun (Zeidner & Kloda 2013; Śmieja & Stolarski 2018). Samankaltaiset tunnetaidot vaikuttivat sekä naisilla että miehillä parinvalintaan. Miehillä samankaltainen kyky havaita ja säädellä tunteita vaikuttivat eniten parinvalintaan, kun taas naisilla kyky havaita ja helpottaa tunteita olivat eniten parinvalintaan vaikuttavia tunnetaitoja. (Śmieja & Stolarski 2018.) Kuitenkaan kumppaneiden samankaltaiset tunnetaidot eivät lisänneet toisen tutkimuksen mukaan parisuhdehyvinvointia tai -tyytyväisyyttä (Zeidner & Kloda 2013).

Nuoruuden tunnetaidot näkyvät myöhemmässä parisuhteessa. Hessel, Loeb, Szwedon ja Allenin (2016) tutkimus osoitti, miten 15-vuotiaana kartoitettu tunteiden korjauskyky, kuten esimerkiksi kyky palautua negatiivisista tunteista, vaikutti myöhemmän parisuhteen vuorovaikutukseen sekä kumppaniin kohdistettuun kriittiseen arvosteluun ja vihamieliseen käytökseen. Hyvä tunteiden korjauskyky 15-vuotiaana lisäsi 18-vuotiaana kumppanin arviota paremmasta parisuhteen vastavuoroisesta vuorovaikutuksesta sekä vähäisemmästä kumppaniin kohdistuvasta kriittisestä arvostelusta ja vihamielisestä käytöksestä (Hessel ym. 2016).

5.3 Tunnetaidot kaverisuhteissa

Tunnetaidot kaverisuhteissa-yläluokka sisälsi kolme alaluokkaa (taulukko 5). Niissä käsiteltiin tunnetaitojen vaikutuksia kaverisuhteiden laatuun ja määrään sekä tunnetaitojen samankaltaisuuden vaikutuksia kaverisuhteiden määrään.

Tunnetaidot vaikuttavat kaverisuhteiden laatuun. Tunteiden korjauskykyä omaavilla nuorilla esiintyi vähemmän ristiriitoja kaverisuhteissa. 15-vuotiaana vahvaa tunteiden korjauskykyä omaavilla nuorilla oli 16-vuotiaana todennäköisemmin läheisiä kavereita, jotka eivät painostaneet heitä olemaan samaa mieltä kanssaan ja jotka välttelivät kiistoja. Erityisesti yksi tunteiden korjauskyvyistä eli kyky palautua negatiivisista tunteista lisäsi nuoren yleistä sosiaalista pätevyyttä ikätovereidensä mielestä. (Hessel ym. 2016.)

Miesten huono tunteiden säätelykyky lisäsi konflikteja ystävien kanssa ja naisilla taas hyvä tunteiden säätelykyky lisäsi positiivista vuorovaikutusta ystävien kanssa. Yleisesti ottaen tunteiden säätelykyky vaikutti enemmän konflikteihin tai niiden välttämiseen kuin ystävyyslaadun positiivisiin ulottuvuuksiin. (Lopes ym. 2011.)

Tunnetaidoista erityisesti tunteiden tunnistamisen taito lisäsi kaverisuhteissa sosiaalisen tuen laatua nuorilla. Sosiaalinen tuki kaverisuhteessa tarkoitti sitä, että nuori pystyi luottamaan kaveriltaan saamaan tukeen ja koki, että kaveri arvostaa häntä. Sosiaalisen tuen laatu parani teini-ikäisillä nuorilla kolmen vuoden seurannassa joka vuosi. (Rowsell, Giarrochi, Deane & Heaven 2016.)

Tunnetaidot vaikuttavat kaverisuhteiden määrään. Lapsilla sosioemotionaalinen pätevyys lisäsi läheisten ja molemminpuolisten kaverisuhteiden määrää (Brighi, Mazzanti, Guarini & Sansavini 2015). Myös nuorilla hyvät tunnetaidot, erityisesti tunteiden tunnistamisen taito, lisäsivät sosiaalisen verkoston kokoa (Rowsell ym. 2016).

Rowsellin ym. (2014) tutkimuksessa oli vertailtu kaverisuhteiden määrää tytöillä ja pojilla. Tytöillä, joilla oli hyvä tunnetaidot 14-vuotiaina, oli enemmän kaverisuhteita 17-vuotiaina, kuin tytöillä, joilla tunnetaidot eivät olleet niin hyvät. Pojilla tunnetaidot eivät juurikaan vaikuttaneet kaverisuhteiden määrään. Tunnetaidoiksi oli tässä tutkimuksessa luokiteltu omien tunteiden tunnistamisen taidot, ja siihen liittyen vaikeus tunnistaa tunteita, vaikeus kuvailla tunteita sekä ulospäin suuntautunut ajattelu. (Rowsell ym. 2014.)

Pojilla tunnetaidot eivät vaikuttaneet siihen, oliko heillä ystävinään enemmän tyttöjä vai poikia. Yleisesti ottaen pojat mainitsivat ystävikseen useammin poikia kuin tyttöjä. Tytöillä tunnetaidot vaikuttivat ystävien sukupuoleen. Paremmat tunnetaidot omaavilla tytöillä oli ystävinä tyttöjä enemmän kuin huonommat tunnetaidot omaavilla tytöillä. Ja vastaavasti huonommat tunnetaidot omaavilla tytöillä oli ystävinään enemmän poikia. (Rowsell ym. 2014.)

Tunnetaitojen samankaltaisuuden vaikutukset kaverisuhteisiin. Sosioemotionaalisesti samankaltaiset lapset hakeutuvat toistensa seuraan. Sosiaalisesti yhtä pätevät, samalla tavalla sosiaalisesti suuntautuneet sekä enemmän positiivisia tunteita käyttävät olivat läheisempiä kavereita keskenään. (Brighi ym. 2015.)

5.4 Tunnetaitojen harjoittelu

Tunnetaitojen harjoittelun yläluokka sisälsi kaksi alaluokkaa (taulukko 5). Alaluokissa käsiteltiin tunnetaitoharjoittelun sisältöjä ja tunnetaitojen vaikutuksia suhteiden laatuun yleisesti, sekä myös pari- ja kaverisuhteissa.

Tunnetaitojen harjoittelun sisällöt. Kolmessa tutkimuksessa oli tutkittu tunnetaitojen harjoittelun vaikutuksia sosiaalisiin suhteisiin. Näissä tutkimuksissa tunnetaitojen harjoittelut oli suoritettu interventioina useammassa eri sessiossa. Aikuisille suunnatut interventiot olivat kestoltaan 15 tuntia jaettuna kolmeen eri sessioon (Kotsou, Nelis, Gregoire & Mikolajczak 2011) sekä 18 tuntia jaettuna kolmeenkuuteen sessioon (Nelis ym. 2011). Lapsille suunnattu interventio kesti 8-12 koulupäivänä neljän tunnin ajan (Waldemar ym. 2016).

Interventioissa harjoiteltiin seuraavia taitoja: a) kykyä tunnistaa omia ja toisten tunteita (Kotsou ym. 2011; Nelis ym. 2011; Waldemar ym. 2016), b) kykyä ymmärtää tunteita, niiden vaikutuksia ja seurauksia (Kotsou ym. 2011; Nelis ym. 2011), c) kykyä ilmaista tunteita sosiaalisesti hyväksytysti (Kotsou ym. 2011), d) kykyä kuunnella toisten tunteita (Kotsou ym. 2011), e) kykyä hallita omia ja toisten tunteita (Kotsou ym. 2011; Nelis ym. 2011; Waldemar ym. 2016), f) kykyä käyttää tunteita tehostamaan ajatuksia ja tekoja (Kotsou ym. 2011; Waldemar ym. 2016), g) kykyä käyttää positiivisia tunteita hyvinvoinnin lisäämiseksi (Nelis ym. 2011) ja h) kykyä kunnioittaa toisia ja kehittää positiivisia ihmissuhteita (Waldemar ym. 2016).

Tunnetaitoja harjoittelemalla sosiaaliset suhteet paranivat (Kotsou ym. 2011; Nelis ym. 2011; Waldemar ym. 2016). Emotionaalista kompetenssia harjoittelemalla aikuisten sosiaaliset suhteet paranivat yleisesti (Nelis ym. 2011). Sosiaalisten suhteiden laatu parani sekä kaveri- että perhesuhteissa kuten myös aviollisissa suhteissa emotionaalista kompetenssia harjoittelemalla. Sosiaalisten suhteiden laatu parani sekä itsearvioituna että puolison tai läheisen ystävän arvioimana. (Kotsou ym. 2011.)

10–14-vuotiaat M-SEL-koulutusohjelmaan (Mindfulness- ja sosiaalis-emotionaalinen koulutusohjelmaan) osallistuneet nuoret raportoivat, että heillä esiintyi vähemmän ongelmia ihmistenvälisissä suhteissa ja että heidän prososiaalinen käyttäytymisensä lisääntyi. Prososiaalisuus tarkoittaa käyttäytymistä, jossa toimitaan toisen ihmisen parhaaksi. (Waldemar ym. 2016.) Tunnetaitojen harjoittelun positiiviset vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin kestivät seurannassa vähintään puolesta vuodesta (Nelis ym. 2011) vuoteen (Kotsou ym. 2011).

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkimustehtävä ja sen teoreettinen perustelu on esitelty selkeästi (Kangasniemi ym. 2013, 297–298). Tässä opinnäytetyössä tutkimustehtävän laatiminen lähti työelämän yhteistyökumppanin tarpeista ja sen muotoa mietittiin yhdessä. Opinnäytetyössä päädyttiin selkeyden vuoksi yhteen tutkimustehtävään. Teoreettisessa viitekehyksessä määriteltiin tunnetaitojen ja ihmissuhteiden keskeiset käsitteet melko laajasti. Tähän päädyttiin, jotta monimutkainen, laaja ja teoriataustaltaan osin ristiriitainenkin tunnetaitojen käsite saataisiin määriteltyä riittävän selkeästi.

Koska tunnetaitotutkimusta on tehty valtavasti ja laajasti ja tunnetaitoteoriat ovat monenkirjavia ja osittain ristiriitaisia, oli opinnäytetyöprosessissa haasteena jäsentää, koota ja tiivistää teoretietoa riittävästi mutta kuitenkin yksinkertaistamatta ja pelkistämättä sitä liikaa. Päätös valita yksi tunnetaitoteoria (Saloveyn ja Mayerin tunneälyteoria) yksityiskohtaisempaan tarkasteluun viitekehyksessä oli käytettävissä olevaan aikaan suhteutettuna perusteltu ja välttämätön, mutta johti paikoin siihen, että tutkimusartikkeleiden tuloksia ei aivan aukottomasti pystytty liittämään teoreettiseen viitekehykseen. Joissakin tutkimuksissa tutkimuksen kohteena olevat tunnetaitojen osa-alueet oli määritelty eri teorian tai lähestymistavan pohjalta. Olemassa olevan tutkimustiedon runsaus ja käsitteiden monimerkisyys on osaltaan vaikuttanut myös opinnäytetyöprosessin etenemiseen. Teoreettista viitekehystä on täydennetty ja tarkennettu opinnäytetyön eri vaiheissa ymmärryksen ja tiedon karttuessa.

Tulosten luotettavuuden lisäämiseksi aineiston valinnan prosessikuvaus on erityisen tärkeää. Mahdolliset muutokset prosessin eri vaiheissa tulee tuoda julki lopullisessa tuotoksessa. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta voi heikentää se, jos valittu aineisto liitetään liian ohuesti teoreettiseen taustaan, tai aineistoa tarkastellaan liian yksipuolisesti ja valikoivasti. (Kangasniemi ym. 2013, 297–298.) Tässä opinnäytetyössä pyrittiin tekemään aineiston valinnan prosessikuvaus mahdollisimman tarkasti. Artikkeleiden mukaanotto- ja poissulkukritee-

rit sekä hakutermit raportoitiin omina taulukkoinaan. Myös eri tietokannoissa käytetyt tarkat hakulausekkeet liitettiin työhön. Alkujaan tiedonhaussa löytyi todella laaja määrä artikkeleita, yhteensä yli 3500. Kaikkien artikkeleiden otsikot käytiin läpi siten, että kolme opinnäytetyön tekijää kävi läpi yhtä suuren määrän otsikoita. Aineistonvalinnassa ei huomattu ottaa ylös syitä otsikon perusteella poisrajattuihin artikkeleihin. Muissa aineiston rajausvaiheissa eli abstraktin ja tulosten perusteella rajauksissa syyt otettiin ylös ja raportoitiin aineiston hakuprosessikuviin. Aineistonvalinta sujui tässä opinnäytetyössä suunnitelmien mukaan, eikä prosessin aikana tehty muutoksia. Aineistonvalinnan joka vaiheessa pidettiin mielessä kirjallisuuskatsauksen tutkimustehtävä. Valitusta aineistosta etsittiin sisällönanalyysiin kaikki tulokset tunnetaitojen vaikutuksista erilaisiin ihmissuhteisiin.

Sisällönanalyysi menetelmänä on pitkälle kiinni tutkimuksen tekijöiden omasta keksimisen logiikasta. Menetelmän oikeaoppisen toteuttamisen lisäksi kyse on tekijöiden oivalluksista ja myös onnekkuudesta. Tutkija löytää aineistosta teemoja oman ymmärryksensä avulla. Haasteena on, kuinka tutkija saa lukijan luottamaan tutkimuksen luotettavuuteen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 100.) Eriytyisen kriittinen sisällönanalyysin vaihe on luokitteluvaihe, jossa tutkija itse tulkitsee ja yhdistelee pelkistettyjä ilmaisuja ensin alaluokiksi ja sitten yläluokiksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101). Tämän opinnäytetyön tekijät tekivät aineiston sisällönanalyysin yhdessä, jolloin kaikilla kolmella oli mahdollisuus ideoida luokittelua. Aineistossa oli tuloksia vain pari- ja kaverisuhteista sekä tunnetaitojen harjoittelun vaikutuksesta suhteisiin. Näistä kolmesta aihepiiristä tulikin sisällönanalyysin yläluokat. Sisällönanalyysin kulkua raportoitiin opinnäytetyössä, mutta pääosa luokittelun etenemisestä oli vaikea saada kirjalliseen muotoon. Luokitteluista tehtiin opinnäytetyöhön taulukko, jossa oli esimerkki luokittelusta.

Kirjallisuuskatsauksen tuloksiksi eivät riitä pelkät sisällönanalyysin tuottamat luokat, vaan luokkien sisällä tulee tehdä lähteisiin pohjaavaa arviointia, analysoida tiedon heikkouksia ja vahvuuksia sekä tehdä laajempia päätelmiä aineistosta (Kangasniemi ym. 2013, 297; Tuomi & Sarajärvi 2009, 124). Opinnäytetyön tulokset raportoitiin ylä- ja alaryhmittäin. Tulososioon alaryhmistä tehtiin yhteenve-toja aineistoon valittujen artikkeleiden tuloksista, tavoitteena raportoida tulosten

laajuutta, yhdensuuntaisia ja ristiriitaisia tuloksia sekä mielenkiintoisia yksityiskohtia aineistosta. Pohdinnassa saatuja tuloksia verrattiin aiempiin tutkimuksiin. Aineistoksi valittujen artikkeleiden laatua arvioitiin JBI-kriteerien avulla, mutta laadunarviointi ei vaikuttanut aineistonvalintaan.

6.2 Opinnäytetyön eettisyys

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on menetelmänä sallivampi kuin esimerkiksi systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Tämän vuoksi tutkijoiden eettisyys korostuu kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Läpinäkyvä ja johdonmukainen eteneminen tutkimuskysymyksestä johtopäätöksiin parantavat tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. (Kangasniemi ym. 2013, 297–298.) Opinnäytetyön eteneminen suunniteltiin mahdollisimman tarkasti tutkimussuunnitelmaan ja suunnitelmaa seurattiin tutkimuksen teon eri vaiheissa. Suunnitelmiin ei tullut muutoksia matkan varrella. Työn eteneminen on pyritty kuvaamaan opinnäytetyöhön mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja totuudenmukaisesti, mutta kuitenkin tiivistetysti.

Tutkimuskysymyksen muotoilussa eettisyyteen voidaan vaikuttaa tekemällä huolellinen taustatyö ja kiinnittämällä huomiota mahdollisiin omakohtaisiin tulkintoihin tai tarkoitushakuisuuteen, jotka saattavat aiheuttaa vinoumaa aineiston valintaan (Kangasniemi ym. 2013, 297–298). Kirjallisuuskatsauksen aihe tuli työelämän yhteistyökumppanilta MLL Tampereen osastolta heidän tarpeidensa perusteella. He järjestävät koululaisille tunnetaitoihin liittyvää opetusta ja toivovat opinnäytetyön kautta saavansa perusteluja tunnetaitojen harjoittelun eduista sosiaalisiin suhteisiin. Ennen tutkimussuunnitelman laatimista tehtiin alustavia tiedonhakuja ja tutustuttiin aiheen kirjallisuuteen. Jo tutkimussuunnitelmaan avattiin teoreettista viitekehystä ja tehtiin mahdollisimmat tarkka työn etenemissuunnitelma.

Eettisyyttä voidaan edistää aineiston valinnassa ja raportoinnissa oikeudenmukaisella, tasavertaisella ja rehellisellä valintaprosessilla ja aineiston raportoinnilla (Kangasniemi ym. 2013, 298). Ennen tiedonhakua mietittiin mahdollisimman tarkkaan hakusanat sekä mukaanotto- ja poissulkukriteerit, joiden avulla aineiston

haku ja valinta toteutettiin. Kriteerit raportoitiin tarkasti opinnäytetyössä. Opinnäytetyön aineiston valintaprosessi kuvattiin hakuprosessikuviona ja lisäksi tekstissä kerrottiin hakuprosessin yksityiskohtia.

Tulosten arviointivaihe pitää sisällään sisällöllisen ja menetelmällisen pohdinnan sekä etiikan ja tulosten luotettavuuden arvioinnin. Kirjallisuuskatsauksen keskeisiä tuloksia arvioidaan suhteessa laajempaan käsitteelliseen, teoreettiseen tai yhteiskunnalliseen näkökulmaan. (Kangasniemi ym. 2013, 297–298.) Tässä työssä katsaukseen valitut artikkelit arvioitiin JBI:n arviointikriteerien mukaisesti. Osa JBI:n arviointilistan kohdista oli opinnäytetyön tekijöille vaikeita, koska ei ollut riittävästi tietoa tutkimusmenetelmistä. Menetelmällinen pohdinta jäi vähäiseksi tässä opinnäytetyössä. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tulosten luotettavuuden ja etiikan pohdintaan käytettiin apuna kirjallisuuden tietoja, joihin opinnäytetyön toteutusta verrattiin. Pohdinnassa saatuja tuloksia verrattiin aiempiin tutkimustuloksiin sekä tehtiin johtopäätöksiä tulosten merkityksestä MLL Tampereen osastolle ja muille sosiaali- ja terveystieteiden toimijoille.

6.3 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa tutkittua tietoa tunnetaitojen vaikutuksesta ihmissuhteisiin. Menetelmänä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Aineisto koottiin tiedonhaun avulla löydettyistä tieteellisistä artikkeleista, joiden sisältämiä tuloksia luokiteltiin sisällönanalyysin avulla. Artikkeleista löytyi tuloksia tunnetaitojen vaikutuksista parisuhteeseen ja kaverisuhteisiin sekä tunnetaitojen harjoittelun vaikutuksista suhteisiin.

Ensimmäisessä yläluokassa oli tuloksia tunnetaitojen vaikutuksista parisuhteeseen. Parisuhteessa olevilla hyvät omat, ja mahdollisesti myös puolison, tunnetaidot lisäsivät parisuhdetyytyväisyyttä ja paransivat parisuhteen laatua monen eri osa-alueen kautta. Tunnetaitojen vaikutus omaan parisuhdetyytyväisyyteen oli miehillä voimakkaampaa kuin naisilla. Vuonna 2014 julkaistussa meta-analyysissä (Malouff, Schutte & Thorsteinsson 2014, 53) saatiin samansuuntaisia tuloksia kuin tässä opinnäytetyössä. Omien tunnetaitojen ja parisuhdetyytyväisyyden

välillä oli positiivinen yhteys. Hyvät omat tunnetaidot lisäsivät meta-analyysin mukaan myös kumppanin parisuhdetyytyväisyyttä. (Malouff ym. 2014, 53.)

Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan tunnetaidot vaikuttivat parisuhteisiin ainakin paremman vuorovaikutuksen kautta, mikä näkyi erityisesti konfliktitilanteissa. Myös aiemmassa tutkimuksessa naisten huonot konfliktitilanteiden vuorovaikutustavat, välttäminen ja pidättäytyminen, vähensivät omaa ja kumppanin parisuhdetyytyväisyyttä (Smith, Ciarrochi & Heaven 2008, 742). Tunnetaitojen vaikutusta vuorovaikutukseen tukee myös systemaattisen katsauksen tulokset, jonka mukaan hyvien tunnetaitojen ja aggressiivisen käytöksen välillä oli negatiivinen yhteys (García-Sancho, Salguero & Fernández-Berrocal 2014, 584).

Parinvalinnassa sekä naiset että miehet valitsivat samankaltaisia tunnetaitoja omaavan kumppanin, mutta tunnetaitojen samankaltaisuus ei vaikuttanut parisuhdetyytyväisyyteen. Aiemmassa parinvalintaa kartoittavassa tutkimuksessa eniten parinvalintaan vaikuttivat kumppaneiden samankaltainen ikä, uskonnollinen ja poliittinen vakaumus, koulutus ja älykkyys (Watson ym. 2004, 1029). Tunneilmaisun samankaltaisuus vaikutti tämän tutkimuksen mukaan vain vähän parinvalintaan. Vastaavasti kuin opinnäytetyön tuloksissa, myöskään tämän tutkimuksen tulosten mukaan kumppaneiden samankaltaisuudella ei ollut vaikutusta parisuhdetyytyväisyyteen. (Watson ym. 2004, 1029.) Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan opitut tunnetaidot vaikuttivat pitkään; nuoruuden hyvä tunteiden korjauskyky paransi myöhemmän parisuhteen laatua, muun muassa paremman vuorovaikutuksen kautta.

Tunnetaidoilla oli merkitystä kaverisuhteissa. Hyvät tunnetaidot lisäsivät sosiaalisten suhteiden laatua ja vähensivät konflikteja kaverisuhteissa. Blairin ym. (2015, 1069) tutkimuksessa todettiin hyvien tunnetaitojen, erityisesti tunnesäätelyn, lisäävän kaverisuhteiden laatua. Mavrovelin, Petridesin, Rieffen & Bakkerin (2007, 267) mukaan hyvät tunnetaidot lisäsivät nuoren sosiaalista kompetenssia ikätovereiden mielestä. Samanlainen tulos oli saatu nuoremmilla lapsilla tehdyssä tutkimuksessa (Mavroveli, Petrides, Sangareau & Furnham 2009, 265). Lisäksi ikätoverit arvioivat hyvät tunnetaidot omaavat nuoret yhteistyökykyisemmiksi (Petrides, Sangareau, Furnham & Frederickson 2006, 541).

Hyvät tunnetaidot lisäsivät kaverisuhteiden määrää ja sosiaalisen verkoston kokoa. Samoihin tuloksiin päätyivät myös Szczygiel & Mikolajczak (2018). Yhden tämän opinnäytetyön tuloksen mukaan tytöillä hyvät tunnetaidot vaikuttivat enemmän kaverisuhteiden määrään kuin pojilla. Mavrovelin ym. (2007, 267) tutkimuksessa ei tullut eroja tytöillä ja pojilla, vaan hyvät tunnetaidot vaikuttivat samalla tavoin molemmilla sukupuolilla.

Tunnetaitojen harjoitteluun oli monia eri koulutusohjelmia ja metodeja aina sähköpostikursseista interventioihin ja draamaharjoitteluun. Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan tunnetaitoja harjoittelemalla sosiaaliset suhteet paranivat, suhteiden laatu parani, prososiaalinen käytös lisääntyi ja ihmissuhteissa oli vähemmän ongelmia. Tunnetaitojen harjoittelun hyödyt sosiaalisiin suhteisiin on todettu merkittäviksi muun muassa Muranon, Sawyerin ja Lipnevichin (2020, 238), Durlakin ym. (2011, 412) ja Taylorin, Oberlen, Durlakin ja Weissbergin (2017, 1162) meta-analyyseissa sekä monissa yksittäisissä tutkimuksissa, esimerkiksi Coelho, Marchante ja Sousa (2015, 33–34). Toisaalta taas kaikissa aiemmissä tutkimuksissa ei samankaltaisiin tuloksiin ole päästy. Tunnetaitoja harjoittelemalla saatiin vähäisempiä tuloksia prososiaaliseen käytökseen Biermanin ym. (2010, 162-163) koululaisille tekemässä pitkittäistutkimuksessa tai harjoittelun hyödyt hävisivät vuoden aikana (Jones, Brown, Hoggund & Aber 2010, 836-837). Useammassa tutkimuksessa tunnetaitojen harjoittelun hyötyjen todettiin säilyvän puolesta vuodesta (Durlak ym. 2011, 413; Bailey ym. 2016, 29) jopa lähes neljään vuoteen (Taylor ym. 2017, 1162).

6.4 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tehtävänä on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla selvittää, miten tunnetaidot vaikuttavat ihmissuhteisiin. Kirjallisuushaun tuottamien artikkelien tulokset näyttäytyvät pääosin saman suuntaisina opinnäytetyön taustatyön ja teoreettisen viitekehyksen tietojen kanssa. Katsaukseen valittujen 16 tutkimusartikkelin tulokset tukevat käsitystä siitä, että hyvillä tunnetaidoilla ja niiden harjoittelulla on myönteisiä vaikutuksia ihmissuhteisiin. Näiden tutkimusten mukaan tunnetaidot vaikuttavat pari- ja kaverisuhteisiin ja tunnetaitojen harjoittelu edistää kaikenikäisten sosiaalisia suhteita.

Katsauksen artikkeleiden tuloksissa ei ennakko-odotuksista poiketen esiinny viitteitä tunnetaitojen mahdollisesta yhteydestä vahingollisiin ihmissuhteiden ilmiöihin kuten manipulaatioon ja antisosiaaliseen käyttäytymiseen. Ilmiöt ovat olleet viimeaikaisessa tunnetaitotutkimuksessa kiinnostuksen aiheina tunnetaitojen suotuisten vaikutusten tutkimuksen rinnalla. Tämän näkökulman puuttuminen hakutuloksista selittynee ainakin osittain kirjallisuushaun rajaamisella terveeseen väestöön, jolloin mielenterveydenhäiriöitä käsittelevät tutkimusartikkelit karsiutuvat pois jo valintaprosessin alkuvaiheessa.

Opinnäytetyön kokoamien tulosten mukaan hyvien tunnetaitojen positiiviset vaikutukset ihmissuhteisiin ilmenevät aikuisilla parisuhteen laadussa, parisuhdetyytyväisyydessä, parinvalinnassa ja kaverisuhteissa. Nuorilla tunnetaidot vaikuttavat niin ikään kaverisuhteiden laatuun, määrään ja kavereiden valintaan sekä kaveripiiristä saatuun sosiaalisen tukeen. Lisäksi nuoruudessa hankitut tunnetaidot osoitetaan näkyvän myöhemmissä parisuhteissa. Nämä tulokset vahvistavat edelleen käsitystä siitä, että hyvät tunnetaidot ovat laajasti ja perustavanlaatuisesti yhteydessä sosiaalisten suhteiden toimivuuteen ja laatuun (Brackett ym. 2011, 95–98; Mayer ym. 2008, 520–525).

Vaikka opinnäytetyön kirjallisuushaussa ei ole tutkimuskysymyksen asettelum kautta tarkoituksella tavoiteltu tunnetaitojen harjoittelua käsitteleviä tutkimusartikkeleita, katsaukseen valituista tutkimuksista kolme tarkastelee tunnetaitojen harjoitusohjelmien vaikutuksia sosiaalisiin suhteisiin. Niissä osoitetaan, että tunnetaitojen tavoitteellinen harjoittelu vaikuttaa niin aikuisten kuin nuorten ihmissuhteisiin. Aikuisilla harjoittelu parantaa kaveri-, perhe- ja aviollisia suhteita ja nuorilla harjoitteluohjelmien myötä koetut ihmissuhdeongelmat vähenevät ja prososiaalinen käyttäytyminen lisääntyy. Tulokset ovat linjassa aiemman tutkimustiedon kanssa, jonka mukaan tunnetaitoharjoittelun myötä kyvykyys tunnistaa ja hallita tunteita lisääntyy (Nelis ym. 2009, 38–40.), selviytyminen elämän vastoinkäymisissä ja konfliktinratkaisussa vahvistuu (Taylor ym. 2017, 1162) ja positiiviset muutokset ilmenevät käyttäytymisessä ja asenteissa itseä ja toisia kohtaan (Durlak ym. 2011, 412; Taylor ym. 2017, 1162).

Opinnäytetyön työelämäkumppani Mannerheimin Lastensuojeluliiton Tampereen osasto ry järjestää tunnetaito-opetusta kouluilla ja tarjoaa erilaisia hyvinvointia

tukevia palveluita lapsiperheille. Kirjallisuuskatsauksen tuottamaa ja kokoamaa tietoa he voivat käyttää tunnetaitoihin liittyvää toimintaa perusteltaessa. Myös muut sosiaali-, terveys- ja koulutusalan toimijat voivat hyödyntää työn tuloksia aihetta koskevan työskentelyn tukena. Opinnäytetyön yhteenvedona voidaan todeta, että tunnetaidot vaikuttavat monella tavalla ihmissuhteisiin ja hyvät tunnetaidot ja niiden ohjattu harjoittelu vaikuttaa positiivisesti kaikenikäisten sosiaalisiin suhteisiin. Tämä kirjallisuuskatsaus on tuottanut tuloksia pääasiassa pari- ja kaverisuhteista, joten mahdolliseksi jatkotutkimusaiheeksi ehdotetaan tunnetaitojen vaikutusta perhe- ja sukulaissuhteisiin.

LÄHTEET

*Kirjallisuuskatsauksen lähteet

Ackley, D. 2016. Emotional intelligence: A Practical Review of Models, Measures, and Applications. *Consulting Psychology Journal* 68 (4), 269–286.

Bailey, D., Duncan, G.J., Odgers, C. & Wu, W. 2016. Persistence and Fadeout in the Impacts of Child and Adolescent Interventions. *Journal of Research on Educational Effectiveness* 10 (1), 7–39.

*Batool, S.S. & Khalid, R. 2012. Emotional intelligence: A predictor of marital quality in Pakistani couples. *Pakistan Journal of Psychological Research* 27 (1), 65–88.

Baudry, A., Grynberg, D., Dassonneville, C., Lelorain, S. & Christophe, V. 2018. Sub-Dimensions of Trait Emotional Intelligence and Health: A Critical and Systematic Review of the Literature. *Scandinavian Journal of Psychology* 59 (2), 206–222.

Beer, B. & Gardner, D. 2015. Friendship, Anthropology of. *Teoksessa: James D. Wright. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. Oxford: Elsevier.

*Ben-Ari, A. & Lavee, Y. 2011. Ambivalence over emotional expressiveness in intimate relationships: A shift from an individual characteristic to dyadic attribute. *American Journal of Orthopsychiatry* 81 (2), 277–284.

Bierman, K., Coie, J.D., Dodge, K., Greenburg, M.T., Lochman, J.E., McMahon, R.J. & Pinderhughes, E. 2010. The Effects of a Multiyear Universal Social-Emotional Learning Program: The Role of Student and School Characteristics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 78 (2), 156–168.

Blair, B.L., Perry, N.B., O'Brien, M., Calkins, S.D., Keane, S.P. & Shanahan, L. 2015. Identifying Developmental Cascades Among Differentiated Dimensions of Social Competence and Emotion Regulation. *Developmental Psychology* 51 (8), 1062–1073.

Brackett, M.A., Rivers, S.E. & Salovey, P. 2011. Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace success. *Social and Personality Psychology Compass* 5 (1), 88–103.

*Brighi, A., Mazzanti, C., Guarini, A. & Sansavini, A. 2015. Young children's cliques: A study on processes of peer acceptance and cliques aggregation. *The International Journal of Emotional Education* 7 (1), 69–83.

Buist, K. L., Deković, M. & Prinzie, P. 2013. Sibling Relationship Quality and Psychopathology of Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review* 33 (1), 97–106.

CASEL. 2020. The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. n.d. Luettu 15.5.2020. <https://casel.org/about-2/>

Coelho, V.A., Marchante, M. & Sousa, V.2015. "Positive Attitude": A Multilevel Model Analysis of the Effectiveness of a Social and Emotional Learning Program for Portuguese Middle School Students. *Journal of Adolescence* 43 (6), 29-38.

Davis, S.K. & Nichols, R. 2016. Does Emotional Intelligence have a "Dark" Side? A Review of the Literature. *Psychology & Psychiatry Journal* 10 (1), 91.

Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D. & Schellinger, K.B. 2011. The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: a Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development* 82 (1), 405–432.

*Foran, H.M., O'Leary, K.D & Williams M.C. 2012. Emotional Abilities in Couples: A Construct Validation Study. *American Journal of Family Therapy* 40 (3), 189–207.

Fredrickson, B.L., Cohn, M.A., Coffey, K.A., Pek, J. & Finkel, S.M. 2008. Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *Journal of Personality & Social Psychology* 95 (5), 1045–1062.

Frich, J., Brewster, A., Cherlin, E. & Bradley, E. 2014. Leadership Development Programs for Physicians: A Systematic Review. *Journal of General Internal Medicine: JGIM* 30 (5), 656–674.

García-Sancho, E., Salguero, J.M. & Fernández-Berrocal, P. 2014. Relationship Between Emotional Intelligence and Aggression: A Systematic Review *Aggression and Violent Behavior* 19 (5), 584–591.

Greenberg, M., Domitrovich, C., Weissberg, R. & Durlak, J. 2017. Social and Emotional Learning as a Public Health Approach to Education. *The Future of Children* 27 (1), 13–32.

Hattie, J. & Fletcher, R. 2011. *Intelligence and intelligence testing*. London: Routledge.

*Hessel, E.T., Loeb, E.L, Szewedo, D.E. & Allen, J.P. 2016. Predictions from early adolescent emotional repair abilities to functioning in future relationships. *Journal of Research on Adolescence* 26 (4), 776–789.

Hoitotyön tutkimussäätiö. n.d.a. Tutkimusten arviointikriteeristö (JBI). Luettu 21.7.2020. <https://www.hotus.fi/jbin-kriittisen-arvioinnin-tarkistuslistat/>

Hoitotyön tutkimussäätiö. n.d.b. Tutkimustiedon laadun arvioiminen. Luettu 21.7.2020. <https://www.hotus.fi/tutkimustiedon-laadun-arvioiminen/>

Jones, S.M., Brown, J.L., Hoglund, W.L.G. & Aber, J.L. 2010. A School-Randomized Clinical Trial of an Integrated Social-Emotional Learning and Literacy Intervention: Impacts After 1 School Year. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 78 (6), 829–842.

Joseph, D. & Newman, D. 2010. Emotional Intelligence: An Integrative Meta-Analysis and Cascading Model. *Journal of Applied Psychology* 95 (1), 54–78.

Jääskinen, A-M & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten keskus.

Kangasniemi, M. & Pölkki, T. 2016. Aineiston käsittely: Kirjallisuuskatsauksen ydin. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Juvenes Print.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, L. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: Eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25 (4), 291–301.

Kerns, K., Abraham, M., Schlegelmilch, A. & Morgan, T. 2007. Mother – Child Attachment in Later Middle Childhood: Assessment Approaches and Associations with Mood and Emotion Regulation. *Attachment & Human Development* 9 (1), 33–53.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

*Kotsou, I., Nelis, D., Gregoire, J. & Mikolajczak, M. 2011. Emotional Plasticity: Conditions and Effects of Improving Emotional Competence in Adulthood. *Journal of Applied Psychology* 96 (4), 827–839.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Landy, F.J. 2005. Some Historical and Scientific Issues Related to Research on Emotional Intelligence. *Journal of Organizational Behavior* 26 (4), 411–424.

*Lavalekar, A, Kulkarni, P. & Jagtap, P. 2011. Emotional intelligence and marital satisfaction. *Journal of Psychosocial Research* 5 (2), 185–194.

Lehtiö, L. & Johansson, E. 2016. Järjestelmällinen tiedonhaku hoitotieteessä. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Juvenes Print.

Lemetti, T. & Ylönen, M. 2016. Kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusartikkelien arviointi. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Juvenes Print.

*Lopes, P.N., Nezlek, J.B., Extremera, N., Hertel, J., Fernandez-Berrocal, P., Schutz, A., Salovey, P. 2011. Emotion Regulation and the Quality of Social Interaction Does the Ability to Evaluate Emotional Situations and Identify Effective Responses Matter? *Journal of Personality* 79 (2), 429–467.

Malouff, J.M., Schutte, N.S. & Thorsteinsson, E.B. 2014. Trait Emotional Intelligence and Romantic Relationship Satisfaction: A Meta-Analysis. *The American Journal of Family Therapy* 42 (1), 53–66.

Martins, A., Ramalho, N. & Morin, E. 2010. A Comprehensive Meta-Analysis of the Relationship Between Emotional Intelligence and Health. *Personality and Individual Differences* 49 (6), 554–564.

Mavroveli, S., Petrides, K.V., Rieffe, C. & Bakker, F. 2007. Trait Emotional Intelligence, Psychological Well-Being and Peer-Rated Social Competence in Adolescence. *British Journal of Developmental Psychology* 25 (2), 263–275.

Mavroveli, S., Petrides, K.V., Sangareau, Y. & Furnham, A. 2009. Exploring the Relationships Between Trait Emotional Intelligence and Objective Socio-Emotional Outcomes in Childhood. *British journal of educational psychology* 79 (2), 259–272.

Mayer, J., Caruso, D. & Salovey, P. 2016. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review* 8 (4), 290–300.

Mayer, J.D., Roberts, R.D. & Barsade, S.G. 2008. Human Abilities: Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology* 59 (1), 507–536.

Mielenterveystalo. n.d. Mielenterveyden vahvistaminen. Tunteet haltuun. Luettu 3.2.2020. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx

Murano, D., Sawyer, J.E. & Lipnevich A. 2020. A Meta-Analytic Review of Pre-school Social and Emotional Learning Interventions. *Review of Educational Research* 90 (2), 227–263.

*Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M. Weytens, F., Dupuis, P., Mikolajczak, M. 2011. Increasing Emotional Competence Improves Psychological and Physical Well-Being, Social Relationships, and Employability. *Emotion* 11 (2), 354–366.

Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. 2009. Increasing Emotional Intelligence: (How) Is It Possible? *Personality and Individual Differences* 47(1), 36–41.

Niela-Vilen, H. & Hamari, L. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Juvenes Print.

Nightingale, S., Spiby, H., Sheen, K. & Slade, P. 2018. The Impact of Emotional Intelligence in Health Care Professionals on Caring Behaviour Towards Patients

in Clinical and Long-Term Care Settings: Findings from an Integrative Review. *International Journal of Nursing Studies*, 57 (80), 106–117.

Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. *Ihmisen psykologinen kehitys*. Juva: Bookwell Oy.

Opetushallitus. 2014. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2014:96. 4. painos*. Helsinki.

Perera, H.N. & DiGiacomo, M. 2013. The Relationship of Trait Emotional Intelligence with Academic Performance: A Meta-Analytic Review. *Learning and Individual Differences* 31 (28), 20–33.

Petrides, K.V., Sangareau, Y., Furnham, A. & Frederickson, N. 2006. Trait Emotional Intelligence and Children's Peer Relations at School. *Social Development* 15 (3), 537–547.

*Rowell, C.H., Ciarrochi, J., Deane, F.P. & Heaven, P.C.L. 2016. Emotion Identification Skill and Social Support During Adolescence: A Three-Year Longitudinal Study. *Journal of Research on Adolescence* 26 (1), 115–125.

*Rowell, H.C., Ciarrochi, J., Heaven, P.C.L. & Deane, F.P. 2014. The role of emotion identification skill in the formation of male and female friendships: A longitudinal study. *Journal of Adolescence* 37 (2), 103–111.

Saarinen, M. & Kokkonen, M. 2003. *Tunneäly: kohti KOKONAISTA elämää*. Helsinki: WSOY.

Sarrionandia, A. & Mikolajczak, M. 2019. A Meta-Analysis of the Possible Behavioural and Biological Variables Linking Trait Emotional Intelligence to Health. *Health Psychology Review* 14 (2), 220–244.

*Schröder-Abe, M. & Schutz, A. 2011. Walking in each other's shoes: Perspective taking mediates effects of emotional intelligence on relationship quality. *European Journal of Personality* 25 (2), 155–169.

Sharp, G., Bourke, L. & Rickard, M. 2020. Review of Emotional Intelligence in Health Care: An Introduction to Emotional Intelligence for Surgeons. *ANZ Journal of Surgery* 90 (4), 433–440.

Sinkkonen, J. 2018. *Kiintymyssuhteet elämänkaarella*. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

*Śmieja, M. & Stolarski, M. 2018. Assortative mating for emotional intelligence. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues* 37 (1), 180–187.

Smith, L., Ciarrochi, J. & Heaven, P.C.L. 2008. The Stability and Change of Trait Emotional Intelligence, Conflict Communication Patterns, and Relationship Satisfaction: A One-Year Longitudinal Study. *Personality and Individual Differences* 45 (8), 738–743.

- Smith, R. & Kim, S. 2007. Comprehending Envy. *Psychological Bulletin* 133 (1), 46–64.
- Sommaruga, M., Casu, G., Giaquinto, F. & Gremigni, P. 2016. Self-Perceived Provision of Patient Centered Care by Healthcare Professionals: The Role of Emotional Intelligence and General Self-Efficacy. *Patient Education and Counseling* 100(5), 974–980.
- Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. *Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä*. Turku: Juvenes Print.
- Sulosaari, V. & Kajander-Unkuri S. 2016. Integroitu kirjallisuuskatsaus. Teoksessa Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. *Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä*. Turku: Juvenes Print.
- Szczygiel, D. & Mikolajczak, M. 2018. Is It Enough to Be an Extrovert to Be Liked? Emotional Competence Moderates the Relationship Between Extraversion and Peer-Rated Likeability. *Frontiers in Psychology*. Luettu 29.8.2020. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00804/full>.
- Taylor, R., Oberle, E., Durlak, J.A. & Weissberg R.P. 2017. Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child development* 88 (4), 1156–1171.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen. Luettu 20.1.2020. <https://thl.fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisen-henkilo-vanhempana/kiintymyssuhteen-merkitys-ja-sen-tukeminen>
- Tilastokeskus. 2015. Sosiaaliset suhteet järjestäytyvät uudelleen. Luettu 20.1.2020. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2015/sosiaaliset-suhteet-jarjestaytyvat-uudelleen/>
- Tilastokeskus. 2019a. Perheiden määrä jatkanut laskuaan. Luettu 20.1.2020. https://www.stat.fi/til/perh/2018/perh_2018_2019-05-22_tie_001_fi.html
- Tilastokeskus. 2019b. Perheiden määrä jatkanut laskuaan. Luettu 20.1.2020. https://www.stat.fi/til/perh/2018/perh_2018_2019-05-22_tie_001_fi.html
- Tilastokeskus. 2019c. Yhteydenpito ystäviin lisääntynyt, vanhempiin vähentynyt. Luettu 20.1.2020. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/yhteydenpito-ystaviin-lisaantynyt-vanhempiin-vahentynyt/>
- Tilastokeskus. 2020. Tilastokeskuksen PxWEB-tietokannat. Luettu 20.1.2020. http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_vrm_vaerak/stat_fin_vaerak_pxt_11ry.px/table/tableViewLayout1/
- Tilastokeskus. n.d. Käsitteet. Perhe. Luettu 18.1.2010. <https://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Hansaprint Oy.

Van Beveren, M., McIntosh, K., Vandevivere, E., Wante, L., Vandeweghe, L., Van Durme, K., Vandewalle, J., Verbeken, S. & Braet, C. 2016. Associations Between Temperament, Emotion Regulation, and Depression in Youth: The Role of Positive Temperament. *Journal of Child and Family Studies* 25 (6), 1954–1968.

Viddal, K. R., Berg-Nielsen, T. S., Belsky, J. & Wichstrøm, L. 2017. Change in Attachment Predicts Change in Emotion Regulation Particularly Among 5-HTTLPR Short-allele Homozygotes. *Developmental Psychology* 53 (7), 1316–1329.

Väestöliitto. 2009. Parisuhderaportti. Luettu 18.1.2020

https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/39c323865a2c86a6c1a9da8181fdbac3/1579437616/application/pdf/6009303/Parisuhdeonnen%20avaimet%20ja%20esteet%20Perhebarometri%202009_net.pdf

*Waldemar, J.O.C., Rigatti, R., Menezes, C.B., Guimaraes, G., Falceto, O. & Heldt, E. 2016. Impact of a Combined Mindfulness and Social-Emotional Learning Program on Fifth Graders in a Brazilian Public School Setting. *Psychology & Neuroscience* 9 (1), 79–90.

Watson, D., Klohnen, E.C, Casillas, A., Nus S.E., Haig, J. & Berry, D.S. 2004. Match Makers and Deal Breakers: Analyses of Assortative Mating in Newlywed Couples. *Journal of personality* 72 (5), 1029-1068.

*Zeidner, M & Kloda, I. 2013. Emotional intelligence (EI), conflict resolution patterns, and relationship satisfaction: Actor and partner effects revisited. *Personality and Individual Differences* 54 (2), 278–283.

*Zeidner, M., Kloda, I. & Matthews, G. 2013. Does Dyadic Coping Mediate the Relationship Between Emotional Intelligence (EI) and Marital Quality? *Journal of Family Psychology* 27 (5), 795–805.

Zeidner, M., Matthews, G. & Roberts, R.D. 2009. *What We Know About Emotional Intelligence: How It Affects Learning, Work, Relationships, and Our Mental Health*. Cambridge, MA: MIT Press.

LIITTEET

Liite 1. Kirjallisuushakulauseet eri tietokannoista tehdyistä hauista

Medic tietokantahaku:

("sosioemotionaaliset taidot" OR tunnetaidot OR tunneäly) AND (ihmissuhteet OR "sosiaaliset suhteet")

Cinahl tietokantahaku:

(MH "Interpersonal relations" OR "interpersonal relation*") AND (MH "Emotional intelligence" OR "emotional intelligence")

PsycInfo tietokantahaku:

Alussa rastit kohtiin: Journals@Ovid full text, PsycArticles full text, PsycINFO ("interpersonal relations") OR "interpersonal relation*" AND ("emotional intelligence")

Liite 2: Kirjallisuuskatsaukseen valitut artikkelit.

1 (7)

Tekijät, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Keskeiset tulokset	JBI
1. Batool, S.S. & Khalid, R. 2012. Pakistan.	Tutkia avioliitossa olevien parien tunnetaitojen ja parisuhteen laadun (avioliittoon sopeutuminen ja ongelmanratkaisu) yhteyttä.	85 pakistanilaista (lapsellista) avioparia iältään 21–40-vuotiaita, joiden avioliitton kesto vaihteli 3–10 vuoden välillä. Aineistonkeruussa käytettiin itsearviointikyselyjä tunnetaidoista (SEI), parisuhteeseen sopeutumisesta (MAQ) ja konfliktinratkaisusta (SRQ). Poikkileikkaustutkimus.	Tunnetaidoilla on positiivinen yhteys parisuhteen laatuun (sopeutuminen avioliittoon ja ongelmanratkaisu). Assertiivisuus (jämäkkyys), Ihmissuhdetaidot, empatia, optimismi ja impulssikontrolli näyttäytyivät oleellisina parisuhteen laatuun vaikuttavina taitoina. Tunnetaidot vaikuttavat parisuhdetyytyvyyteen. Hyvät tunnetaidot omaavan puolison kumppani koki avioliiton paremmaksi kuin kumppanit, joiden puolisoilla oli heikommat tunnetaidot.	5/7. 71,4%.
2. Ben-Ari, A. & Lavee, Y. 2011. Israel.	Tutkia parisuhteissa ilmenevän ristiriitaisen tunneilmaisun yhteyttä koettuun parisuhteen laatuun sekä tyytyväisyyteen ja läheisyyteen parisuhteessa.	226 israelilaisten parien kumpikin osapuoli täytti itsearviointikyselyt itsenäisesti kotonaan haastattelijan läsnäollessa. Kyselyillä mitattiin tunneilmaisun tyyliä (AEQ), neurotismiä persoonallisuuspiirteinä (BFI-S) sekä parisuhteen laatua, tyytyväisyyttä ja läheisyyttä numeraalisten mittarien avulla. Poikkileikkaustutkimus.	Aviopareilla, joiden kummallakin puolisoilla oli korkea AEE (Ambivalence Over Emotional Expressiveness = ristiriitainen tunneilmaisus), oli merkittävästi negatiivisempi käsitys parisuhteestaan, huonompi suhdetyytyväisyys ja parisuhdelaatu sekä vähemmän läheisyyttä kuin pareilla, joista kummallakin oli matala AEE tai pareilla, joista vain toisella osapuolella oli korkea AEE.	4/7. 57,1%.

jatkuu

2 (7)

3.Brighi, A., Maz-zanti, C., Guarini, A. & San-savini, A. 2015. Italia.	Tutkia miten lasten sosio-emotionaalinen käytös, temperamentti ja kielelliset taidot vaikuttavat heidän (vastavuoroisten) kaverisuhteidensa määrään ja hakeutuvatko näiden suhteen samankaltaiset lapset toistensa seuraan.	84 päiväkotikäistä lasta (4-6v) ja heidän neljä lastentarhaopettajaansa. Lap-silta kysyttiin kaverisuhteiden määrää ja heidän kielellisiä taitojaan mitattiin. Opettajat täyttivät sosioemotionaaliseen käytökseen liittyvät kyselyt. Poikkileikkaustutkimus.	Sosiaalisuus, positiivinen emotionaalisuus ja sosiaalinen kompetenssi lisäävät kaverisuhteiden määrää. Näiden suhteen samankaltaiset lapset hakeutuvat toistensa seuraan/ovat kavereita keskenään.	6/7. 85,7%
4.Foran, H. M., O'Leary, K. D. & Williams, M. C. 2012. Yhdysvallat.	Tutkia pariskunnan tunnetaitojen vaikutuksia parisuhdetyytyväisyyteen, läheisyyteen, viestintään, seksuaaliseen tyytyväisyyteen, yhdessä vietettyyn aikaan ja sosiaaliseen tukeen.	104 pariskuntaa täytti kyselylomakkeita, tunnepäiväkirjaa ja olivat haastateltavina. Heistä kerättiin yhteensä 10 kyselyä, joiden avulla saatiin tietoja heidän tunnetaidoistaan, aleksitymian piirteistä ja tunnetietoisuudesta. Poikkileikkaustutkimus.	Tunnetaidot ja aleksitymia vaikuttivat mielialaan sekä omaan ja kumppanin parisuhdetyytyväisyyteen. Parisuhdetyytyväisyys näkyi parempana viestintänä ongelmatilanteissa, yhdessä vietettynä aikana, seksuaalisena tyytyväisyytenä ja kokemuk-sena sosiaalisen tuen saamisesta.	6/7. 85,7%.
5.Hessel, E. T., Loeb, E. L., Szwe-do, D. E. & Allen, J. P. 2016. Yhdysvallat.	Tutkia kuinka murrosikäisten kyky hyödyntää tunteiden korjauskykyä ennustaa läheisten kaverisuhteiden ja romanttisten suhteiden laatua.	170 murrosikäistä ja 164 heidän läheistään kaveria vastasivat kyselyyn 15-vuotiaana ja vuotta myöhemmin. 18-19-vuotiaana samoja tutkittavia pyydettiin vastaamaan uudelleen kyselyyn, tällä kertaa seurustelukumppaninsa kanssa. Poikkileikkaustutkimus.	Tunteiden korjauskykyä omaavat ovat sosiaalisesti pätevämpiä ja heillä on parempia kaverisuhteita. Myös romanttiset suhteet ovat heillä positiivisempia (erityisesti viestinnän suhteen).	6/7. 85,7%.

jatkuu

3 (7)

6.Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire, J. & Mikolajczak, M. 2011. Belgia.	Tutkia onko mahdollista lisätä emotionaalista kompetenssia aikuisena, ja lisääkö se myös henkistä, fyysistä ja sosiaalista adjustmenttia. Lisäksi haluttiin tutkia säilyvätkö nämä muutokset vuoden ajan ja kuinka ne vaikuttavat kortisoli-hormonin eritykseen.	132 aikuista, joista 72 osallistui interventioon, jossa harjoiteltiin emotionaalista kompetenssia. Verrokkiryhmässä oli 60 aikuista. Kumpikin ryhmä vastasi kyselyyn ennen interventiota, kuukausi sen jälkeen ja vuoden jälkeen. Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus.	Emotionaalista kompetenssia on mahdollista lisätä aikuisena. Emotionaalisen kompetenssin kasvun myötä kortisolin tuotanto väheni ja sekä subjektiivinen että fyysinen hyvinvointi parani. Myös sosiaalisten ja aviollisten suhteiden laatu parani. Tulokset säilyivät vuoden.	9/10. 90%.
7.Lavalekar, A., Kul-karni, P. & Jagtap, P. 2010. Intia.	Tutkia tunnetaitojen ja avioliittojen parisuhdeyttyväisyyden yhteyttä.	316 parisuhteessa elävää osallistujaa iältään 25–65-vuotiaita. Aineistonkeruussa käytettiin kahta kyselyä Marital Satisfaction Scale (MSS) ja Exploring Emotional Abilities (AEE). Poikkileikkaustutkimus.	Tutkimus osoittaa yksilön tunnetaitojen olevan yksi tärkeimmistä parisuhteen laatuun vaikuttavista tekijöistä. Tunneälykkäät ihmiset saavat merkittävästi enemmän tyydytystä parisuhteen seuraavilla eri osa-alueilla: ajatusten ja mielipiteiden jakaminen, toisen motivointi, kasvu yksilönä ja parisuhteessa, taloudellinen vakaus ja seksuaalisuus.	4/7. 57,1%.

jatkuu

4 (7)

8. Lopes, P. N., Nezl ek, J.B., Extremera, N., Hertel, J., Fernandez-Berrocal, P., Schütz, A. & Salovey, P. 2011. Saksa, Espanja ja Yhdysvallat.	Tutkia 3 eri tutkimuksen avulla oman ja ystävien arvioita sosiaalisten suhteiden laadusta ja jokapäiväisistä sosiaalisista tilanteista.	544 opiskelijaa täyttivät kyselyt, joilla kartoitettiin heidän tunteiden säätelykykyään ja ystävyyden laatuaan (1. ja 2. tutkimukset) tai sosiaalisia tilanteita (3. tutkimus). Poikkileikkaustutkimus.	Tunteiden säätelytaidot olivat negatiivisesti yhteydessä sosiaalisten konfliktien kanssa.	6/7. 85,7%.
9. Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P. & Mikolajczak, M. 2011. Belgia.	Tutkia, voiko tunnetaitoja kehittämällä saada positiivisia muutoksia sosiaalisten suhteiden laatuun.	92 yliopisto-opiskelijaa, joista 34 osallistui tunnetaitojen harjoitusryhmään, 31 draamaimprovisaatioryhmään ja 27 oli verrokkiryhmässä. He täyttivät tunnetaitoihin liittyviä kyselyitä ja itsearviointeja. Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus.	Emotionaalista kompetenssia harjoittelemalla saatiin parannuksia sosiaalisten suhteiden laatuun.	7/10. 70%.

jatkuu

5 (7)

10.Rowsell, C.H., Ciarrochi, J., Deane, F.P. & Heaven, P.C.L. 2016. Australia.	Tutkia tunnetaitojen ja sosiaalisen tuen välisiä yhteyksiä murrosikäisillä nuorilla.	Alkujaan mukana 903 murrosikäistä (464 poikaa ja 439 tyttöä). Täyttivät kerran vuodessa kyselyitä, joilla kartoitettiin tunnetaitoja, sosiaalista verkostoa ja sosiaalisen tuen laadua. 314 koehenkilöä osallistui tutkimukseen kaikkina kolmena tutkimusvuotena. Poikkileikkaustutkimus (pitkittäistutkimus).	Parempi tunnetietoisuus lisää sosiaalisen verkoston kokoa ja parantaa tuen laatua. Vastavuoroisesti suuri sosiaalinen verkosto ja hyvä sosiaalinen tuki parantaa nuorten tunnetaitoja. Tulokset säilyivät samanlaisia koko kolmen vuoden ajan.	4/7. 57,1%.
11.Rowsell, H. C., Ciarrochi, J., Heaven, P. C. L. & Deane, F. P. 2014. Australia.	Tutkia tunteiden tunnistamisen taidon (EIS = Emotional Identification Skill) ja ystävyys-suhteiden yhteyttä alakäisillä.	Australiassa viiden eri koulun oppilaat täyttivät vuosittain 8.–12. luokilla tunteiden tunnistamista mittaavan itsearvion sekä sosiaalista toimintaa mittaavan vertaisarvion ikätovereistaan. Osallistujia tutkimuksen alussa oli 798 ja 12. vuosiluokalla kyselyt täyttäneitä oli 468. Poikkileikkaustutkimus (pitkittäistutkimus)	Tytöillä 8. vuosiluokalla korkea EIS ennusti enemmän kaverisuhteita 12. vuosiluokalla tyttöjen kuin poikien kanssa. Tyttöillä, joilla oli matala EIS 8. vuosiluokalla, oli vähemmän kaverisuhteita tyttöjen kanssa ja enemmän poikien kanssa 12. vuosiluokalla. Matalalla EIS:llä 8. vuosiluokalla oli yhteys tunteiden tunnistamisen taidon kehittymiseen, mutta tällä ei ollut vaikutusta kaverisuhteiden määrään 12. Vuosiluokalla. Pojilla EIS ei vaikuttanut kaverisuhteiden määrään.	4/7. 57,1%.

jatkuu

6 (7)

12.Schröder-Abé, M. & Schütz, A. 2011. Saksa.	Tutkia tunnetaitojen yhteyttä parisuhteen laatuun (parisuhdetyytyväisyys, läheisyys ja sitoutuminen) ja tutkia yhteyteen vaikuttavia prosesseja (asettuminen toisen asemaan).	Tutkimuksen osaan 1 osallistui 191 heteroseksuaalista paria Internetin välityksellä. Itsearviointilomakkeilla mitattiin tunnetaitoja, parisuhdetyytyväisyyttä, läheisyyttä ja sitoutumista. Tutkimuksen osaan 2 osallistui 80 paria, jonka ensimmäisessä vaiheessa tutkittavat täyttivät kyselyn kotona. Toinen vaihe toteutettiin laboratorioolosuhteissa, missä ensin tutkittavat täydensivät kyselyn ja tämän jälkeen tutkija arvioi parien toimintaa järjestetyssä konfliktinratkaisutilanteessa. Poikkileikkaustutkimus.	Osa 1: Tunnetaidoilla oli positiivinen yhteys parisuhteen laatuun. Puolison hyvät tunnetaidot olivat yhteydessä niin tämän omaan kuin kumppanin koettuun parisuhteen laatuun. Merkittävä yhteys löydettiin tunnetaitojen vaikutuksesta parisuhdetyytyväisyyteen ja läheisyyteen, ei kuitenkaan sitoutumiseen. Osa 2: Tunnetaidoilla oli osan 1 tulosten mukaisesti positiivinen yhteys parisuhteen laatuun. Taito asettua toisen asemaan konfliktitilanteissa näyttäytyi merkittävänä koettuun parisuhteen laatuun vaikuttavana tekijänä.	4/7. 57,1%.
13.Śmieja, M. & Stolarski, M. 2018. Puola.	Tutkia tunnetaitojen ja parinmuodostuksen välisiä yhteyksiä.	383 seurustelevaa tai avioitunutta paria täyttivät tunnetaitoja kartoittavan kyselyn. Poikkileikkaustutkimus.	Samankaltaiset tunnetaidot vaikuttivat sekä miehillä että naisilla parinvalintaan.	5/7. 71,4%.
14.Waldermar, J. O. C., Rigatti, R., Menezes, C. B., Guimarães, G., Falceto, O. & Heldt, E. 2016. Brasilia.	Tutkia M-SELin (mindfulness- ja sosiaalis-emotionaalisen koulutusohjelman) vaikutuksia mielen terveyteen ja elämänlaatuun.	64 brasilialaista koululaista (iältään 10-14v) osallistui M-SELIin, jossa oli 12 koulutuskertaa viiden kuukauden aikana. Verrokkiryhmässä oli 68 koululaista. Molemmat ryhmät täyttivät mielen terveysongelmia ja elämänlaatua kartoittavan kyselyn ennen ja jälkeen koulutusohjelman. Satunnaisesti kontrolloitu tutkimus.	Koulutusohjelmaan osallistuneilla esiintyi vähemmän ongelmia ihmisten välisissä suhteissa ja heidän prososiaalinen käyttäytymisensä lisääntyi. Myös heidän yleinen elämänlaatunsa parani.	7/10. 70%.

jatkuu

7(7)

15. Zeidner, M. & Kloda, I. 2013. Israel.	Tutkia avioliitossa olevien parien tunnetaitojen yhteyttä vuorovaikutukseen ja koettuun parisuhdetyytyväisyyteen.	100 alle vuoden sisällä avioitunutta heteroseksuaalista israelilaista paria. Tutkittavat täyttivät itsearviointilomakkeet, joilla mitattiin tunnetaitoja (MSCEIT-testi), konfliktinratkaisutaitoja (CPQ-testi) sekä parisuhdetyytyväisyyttä (QMI). Tulokset analysoitiin polkuanalyysiä käyttäen. Poikkileikkaustutkimus.	Tunnetaidoilla on positiivinen yhteys parisuhteen laatuun. Tunnetaidoilla oli positiivinen yhteys rakentaviin konfliktinratkaisustrategioihin ja negatiivinen yhteys toimimattomiin keinoihin (vaatimus, vetäytyminen, välttäminen, pidättäytyminen). Avioliiton osapuolten samankaltaisten tunnetaitojen ja parisuhdetyytyväisyyden välillä ei ollut yhteyttä ennakko-oletusten vastaisesti.	5/7. 71,4%.
16. Zeidner, M., Kloda, I. & Matthews, G. 2013. Israel.	Tutkia tunneällyn vaikutusta parisuhdetyytyväisyyteen ja selviytymiseen stressaavista tilanteista.	100 vasta-avioitunutta paria täyttivät kyselyitä, joilla kartoitettiin heidän tunneällyään, miten hyvin he selviytyvät stressaavista tilanteista ja parisuhdetyytyväisyyttä. Poikkileikkaustutkimus.	Tunneällyn ja parisuhdetyytyväisyyden välistä yhteyttä välitti stressaavien tilanteiden selviytymiskeinot. Aviomiehen ja -vaimon hyvä tunneäly paransi heidän omaa, mutta ei partnerin, parisuhdetyytyväisyyttä.	5/7. 71,4%.

Liite 3. Arviointikriteerit poikkileikkaustutkimukselle



16.4.2019

JBI: Arviointikriteerit poikkileikkaustutkimukselle

Tätä tarkistuslistaa käytetään poikkileikkaustutkimuksen metodologisen laadun arviointiin ja tutkimuksen tuloksiin vaikuttavan mahdollisen harhan tunnistamiseen. Tarkistuslistaan sisältyy yhteensä 8 arviointikriteeriä, joiden yksityiskohtaiset sisällöt on kuvattu alhaalla. Arvioijan on hyvä tutustua myös Joanna Briggs Instituutin julkaisemaan katsauksen tekijöiden [käsikirjaan](#) arviointia tehdessään. Tarkistuslistan alkuperäinen englanninkielinen versio löytyy tästä [linkistä](#). Kunkin kriteerin toteutuminen arvioidaan asteikolla: Kyllä (K), Ei (E), Epäselvä (?), Ei sovellettavissa (NA). (Moola ym. 2017.)

Arvioija _____ Päiväys _____
 Tekijä(t) _____ Vuosi _____ Nro _____

Arviointikriteeri	K	E	?	NA
1. Onko otoksen mukaanotto- ja poissulkukriteerit määritelty selvästi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Onko kohderyhmä ja tutkimusolosuhteet kuvattu riittävän tarkasti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mitattiinko altistus pätevästi ja luotettavasti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Käytettiin objektiivisia, standardoituja kriteereitä osallistujien valintakriteerinä toimineen tilan/tilanteen mittaamiseen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Onko sekoittavat tekijät tunnistettu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mainitaanko menetelmät, joita käytettiin sekoittavien tekijöiden huomioimisessa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Onko tulosmuuttujat mitattu pätevästi ja luotettavasti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Käytettiinkö soveltuvia tilastollisia menetelmiä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kokonaisarviointi: Hyväksy Hylkää Lisätietoja tarvitaan

Kommentteja (mukaan lukien syy hylkäykseen):

The Finnish Centre for Evidence-Based Health Care:
 A Joanna Briggs Institute Centre of Excellence
 Suomalaisen käännöksen toteuttanut Hotus JBI:n luvalla.

Liite 4: Arviointikriteerit satunnaistetulle kontrolloidulle tutkimukselle



11.2.2019

JBI: Kriittisen arvioinnin tarkistuslista satunnaistetulle kontrolloidulle tutkimukselle

Tätä tarkistuslistaa käytetään satunnaistetun kontrolloidun tutkimuksen (randomized controlled trial, RCT) metodologisen laadun arviointiin ja tutkimuksen tuloksiin vaikuttavan harhan riskin tunnistamiseen. Arvioinnin tarkistuslistaan sisältyy yhteensä 13 arviointikriteeriä, joiden yksityiskohtaiset sisällöt on kuvattu alla. Arvioijan on hyvä tutustua myös Joanna Briggs Instituutin julkaisemaan katsauksen tekijöiden [käsikirjaan](#) arviointia tehdessään. Tarkistuslistan alkuperäinen englanninkielinen versio löytyy tästä [linkistä](#). Kunkin kriteerin toteutuminen arvioidaan asteikolla: Kyllä (K), Ei (E), Epäselvä (?), Ei sovellettavissa (NA). (Tufanaru ym. 2017.)

Arvioija _____ Päiväys _____

Tekijä(t) _____ Vuosi _____ Nro _____

Arviointikriteeri	K	E	?	NA
1. Onko osallistujien ryhmiin jakaminen satunnaistettu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ovatko tutkittavien ryhmiin jako salattu ryhmiin jakoa toteuttaneilta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ovatko koe- ja kontrolliryhmät samankaltaisia tutkimuksen alussa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ovatko tutkittavat sokkoutettu tutkimuksen ryhmäajoista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ovatko intervention toteuttajat sokkoutettu tutkittavien ryhmäajoista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ovatko tulosmuuttujien mittaajat sokkoutettu tutkittavien ryhmäajoista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Kohdeltiinko ryhmiä yhdenmukaisesti lukuun ottamatta tutkimuksen kohteena olevaa interventiota?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Pysyivätkö tutkittavat mukana tutkimuksessa seurannan aikana, ja elleivät pysyneet, kuvattiinko ja analysoitiinko seurannan aikana ilmenneet ryhmien väliset erot asianmukaisesti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Tehtiinkö lähtöryhmien mukainen (hoitoaieanalyysi eli 'intention-to-treat') analyysi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Mitattiinko muuttujat samalla tavalla kaikissa ryhmissä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Mitattiinko muuttujat luotettavasti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Käytettiinkö soveltuvia tilastollisia menetelmiä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Onko koeasetelma tutkittavan aihealueen näkökulmasta asianmukainen, ja huomioitiinko mahdolliset poikkeavuudet perinteisestä RCT-asetelmasta tutkimuksen toteutuksessa ja analyysissä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kokonaisarviointi: Hyväksy Hylkää Lisätietoja tarvitaan

Kommentit (mukaan lukien syy hylkäykseen):

1(7)

The Finnish Centre for Evidence-Based Health Care:
A Joanna Briggs Institute Centre of Excellence.
Suomalaisen käännöksen toteuttanut Hotus JBI:n luvalla