

Katriina Jylhä, Nina-Johanna Rintala

Tunteet nuoren ihmissuhteissa

Opinnäytetyö

Kevät 2013

Sosiaali –ja terveysalan yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Katriina Jylhä, Nina-Johanna Rintala

Työn nimi: Tunteet nuoren ihmissuhteissa

Ohjaaja: TtT Helinä Mesiäislehto-Soukka, Tiina Mäki-Kojola

Vuosi: 2013

Sivumäärä: 44

Liitteiden lukumäärä: 2

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla nuorten tietämystä ihmissuhteisiin liittyvistä tunteista ja niiden käsittelytaidoista. Tunnetaidoista puhuminen oli yksi osa-alue yläasteen kahdeksasluokkalaisille pidetyssä seksuaalikasvatuspäivässä.

Työ on kvalitatiivinen eli laadullinen. Tietoa kerättiin kirjallisuudesta. Aihe rajattiin käsittelemään varhaisnuoria ja heidän tunnekehitystä. Opetustilanteessa käytimme ihmissuhteisiin liittyviä kuvia, joita oppilaat saivat ryhmissä pohtia tunnesanalistan avulla. Keskustelussa hyödynsimme osallistuvaa havainnointia.

Kuvien tunnemaailmaa läpikäydessä, nuoret havaitsivat kuvista hyvin perustunteita, kuten iloa ja vihaa, mutta syvällisemmät tunteet olivat hankalampia nimetä. Tunteiden käsittelytavat olivat monille haasteellisia kuvailla.

Halusimme selvittää millaiset tunnetaidot nuorilla on. Vaikka heillä olikin ollut koulussa seksuaalikasvatusta, tunteista ei oltu juurikaan puhuttu. Tunteista puhuminen on riittämätöntä, vaikka se on tärkeä osa-alue ihmissuhteissa. On tärkeää saada tunnekasvatus osaksi koulun seksuaalikasvatusta.

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social work

Degree programme: Nursing programme

Specialisation: Nursing specialisation

Author/s: Katriina Jylhä, Nina-Johanna Rintala

Title of thesis: Emotions in youngs relationships

Supervisor(s): DHSc, senior teacher Helinä Mesiäislehto-Soukka,
Tiina Mäki-Kojola

Year:2013 Number of pages: 44 Number of appendices: 2

The purpose of thesis was to describe the youngs knowledge by pictures which handle relationships, emotions and how to overcome those. Speaking of the emotions was one part of the sexualeducationday, which we kept at secondary school to eight clas pupils.

Thesis was qualitative. Knowledge collected by literature. Topic defined handle subteens and their emotional development. On educationsituation we used pictures which handle relationships. Pupils were groups where they spoke about the pictures. They get help about the wordlist where was negativ and positiv emotions. In conversation we used participating observation.

Youngs observated well basic emotions, whom are like hate and joy. Other emotions was harder to recognize. To youngs it was challenging describe , how they overcome emotions.

We want to find out what kind of emotionals skills youngs have. Allthought they have had sexualeducation at shool they have not much knowledge about emotions. Speaking of emotions is insufficient, allthought it is important part of relationships. It is important to get emotion education part of sexualeducation.

Keywords: youngs, sexuality, emotions

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	7
2 NUORUUS JA SEKSUAALISUUS	9
2.1 Lapsuudesta nuoruuteen	9
2.2 Itsenäistyminen ja seksuaalisen identiteetin muodostus	10
2.3 Kätkövereihin tukeutuminen	11
2.4 Kehitystehtävistä selviytyminen	14
3 NUORI JA IHMISSUHTEET	15
3.1 Ystävydestä seurusteluun	15
3.2 Seurustelun ilot ja surut	16
4 TUNTEET JA NIIDEN KÄSITTELEMINEN	18
4.1 Tunteiden havaitseminen	18
4.2 Tunteiden hyväksyminen, nimeäminen ja ymmärtäminen	19
4.3 Tunteiden hallinta ja ilmaiseminen	20
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	23
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	24
6.1 Opinnäytetyöhön osallistuvien valinta ja tutkimuksen lähestymistapa	24
6.2 Aineisto ja sen kerääminen	25
6.3 Aineiston analyysi	26
7 TULOKSET	27
7.1 Kuvien tunnemaailma	27
7.2 Tunnekasvatuksen riittävyys ja sukupuolten väliset erot	32
8 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	35
9 POHDINTA	37

LÄHTEET	39
LIITTEET	42

Kuvio- ja taulukkoluettelo

Kuva 1	27
Kuva 2	29
Kuva 3	30
Kuva 4	31
Kuva 5	31

1 JOHDANTO

Tunnetaidot tarkoittavat eri-ikäisillä ihmisillä eri asioita. Lapsen tunnetaidoilta vaaditaan, että hän pystyy leikkimään kaverin kanssa ja hillitsemään mielihalujaan jonkin asian saavuttamiseksi. Aikuisen pitää tunnistaa tunteita itsessä ja muissa. Hänen tulee ymmärtää niitä ja niiden ilmenemisen muotoja, sekä hallita tunteiden aiheuttamia käyttäytymismalleja (Jalovaara, 2005, 94- 95.) Nuori elää näiden kahden vaiheen välissä opetellen tunteidensa ja toimintansa yhteensovittamista.

Nuoren tunnekehityksen vuoksi hänen on saatava oikeanlaista tietoa tunteista, niiden havaitsemisesta ja käsittelystä. Tärkeää on oppia ilmaisemaan erilaisia tunteita. Näiden taitojen jäädessä puutteellisiksi ennen seurustelun aloittamista ne saattavat hankaloittaa ihmissuhteiden toimivuutta (Puolimatka, 2004, 68.) Nuoren saavuttaessa kehitystehtävien asettamat tavoitteet, joita ovat itsenäistyminen, ikätovereiden kautta minuuden löytäminen ja seksuaalisen identiteetin muodostuminen, hänellä on mahdollisuus kasvaa tasapainoiseksi aikuiseksi.

Opinnäytetyömme oli osa yläkoulun kahdeksasluokkalaisille järjestettyä seksuaalikasvatuspäivää. Aiheenamme oli tunteet nuorten ihmissuhteissa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla peruskoulun kahdeksasluokkalaisten nuorten tietämystä ihmissuhteisiin liittyvistä tunteista ja niiden käsittelytaidoista. Aihe oli kohderyhmälle ajankohtainen, koska he elävät parhaillaan varhaisnuoruutta, joka kytkeytyy alkaneeseen puberteettiin. Heidän elämässään tapahtuu jatkuvasti muutoksia fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä. Murrosikä tuo mukanaan seksuaalisia ajatuksia ja uusia ihmissuhteita, jotka herättävät nuorena entuudestaan vieraita tunteita, joita voi olla vaikea käsitellä (Aalberg ja Siimes 2007, 68- 69.)

Mielenkiinto opinnäytetyön aiheeseen heräsi, koska se käsitteli nuoria ja aihe on ajankoh-
tainen ja tärkeä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää oppilaille opetustuokio, jossa käsit-
telimme yhdessä erilaisten kuvien avulla ihmissuhteisiin liittyviä tunnetiloja. Kuvat jaettiin
pienryhmien oppilaille. Halusimme tietää kuinka nuoret havainnoivat kuvia ja paljonko he
tietävät tunteista ja niiden käsittelystä. Arvioimme, että tällä tavoin oppilailta saadaan eni-
ten tietoa heidän tunnetaidoistaan. Näin pystyttiin käyttämään luovuutta toteutuksessa ja
soveltamaan tietoa. Tavoitteena oli nuorten tunnekasvatuksen kehittäminen ja keskustelun
aikaan saaminen esitettyjä kuvia havainnoimalla ja niistä keskustelemalla.

2 NUORUUS JA SEKSUAALISUUS

2.1 Lapsuudesta nuoruuteen

Puberteetti käynnistää lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen, jonka tavoitteena on johdattaa lapsi nuoruuteen, kohti aikuisuutta. Nuoruus voidaan jakaa kolmeen ikäryhmään kehitystehtävien mukaan. Kehitystehtävällä tarkoitetaan tehtävää, josta ihmisen on selvittävä, jotta hän voisi siirtyä seuraavaan kehitysvaiheeseen. Varhaisnuoreksi lasketaan henkilö, joka on 12–16-vuotias. Nuoruuden keskivaiheeseen siirrytään 16-19-vuotiaana ja myöhäisnuorena pidetään 19-25-vuotiasta. (Vilkko- Riihelä, 1999, 242-243, 735.)

Psykologisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti tarkasteltuna lapsuuden ja nuoruuden välinen raja on riippuvainen nuoreksi kasvavan lapsen henkilökohtaisista ominaisuuksista. Tästä saattaa johtua myös se, että eri lähteet määrittelevät nuoruuden aikakauden hieman eri tavalla. Robert J. Havighurst kuuluu vähemmistöön, joka sisällyttää koko nuoruuden ikävuosille 12-18-vuotta jaottelematta sitä ikäryhmittäin (Kuusinen, [viitattu 10.7.2012]). Tämä on hyvin luonteva määritelmä siinä mielessä, että fyysisen kehityksen mennessä johdonmukaisesti eteenpäin, saattaa psyykkinen kehitys ajoittain taantua. Suomalaiset Aalberg ja Siimes (2007, 15) ovat jakaneet nuoruuden kolmeen eri vaiheeseen. Heidän mukaansa varhaisnuoruus koetaan 12-14 vuotiaana. Varsinainen nuoruus 15-17 vuotiaana ja jälkinuoruus 18-22 vuotiaana. Iästä huolimatta seksuaalisuus on miehenä tai naisena olemista omalla erityisellä tavallaan ja se kuuluu ihmisen elämään kehdestä hautaan (Bildjuchkin & Ruuhilahti, 2008, 10). Vaikka nuoruusikä on määritelty eri tavoin, seksuaalisuuden ja tunne-elämän kehitykselliset haasteet on kuitenkin mielletty hyvin samansuuntaisiksi eri

asiantuntijoiden kesken. Kehityshaasteiden eri osa-alueet sisällytetään pääsääntöisesti kolmen keskeisen kehitystehtävän yhteyteen, joita ovat itsenäistyminen, ikätovereihin tukeutuminen ja seksuaalisen identiteetin löytäminen.

2.2 Itsenäistyminen ja seksuaalisen identiteetin muodostus

Nuoren itsenäistymistä pidetään tarpeena irrottautua vanhemmista, sekä heidän tarjoamasta turvasta. Nuorella on iän mukanaan tuoma halu itsenäistyä ja tehdä omia ratkaisuja. Tämä ilmenee konfliktitilanteina vanhemmille. Nuori ei ole psyykkisesti valmis elämään omillaan ja kokee tämän ongelmallisena. (Vilkko-Riihelä, 1999, 246.)

Tytöillä voimakkaimman tunteiden kuohunnan aika on 11-14 vuoden iässä, johtuen poikia aikaisemmin alkavasta murrosiästä. Pojilla tunteiden myllerrystä tapahtuu eniten 12-15 vuoden iässä. Samalla nuori joutuu tilanteeseen, jossa hän on erkaantunut vanhemmistaan ja punnitsee mielessään uudelleen niitä toiveita ja haluja joita hän on heihin kohdistanut. Ajankohtaisiksi tulevat myös oidipaaliset tunteet, joilla tarkoitetaan lapsen rakkauden tunnetta jompaa kumpaa vanhempaansa kohtaan. Murrosiässä ne ratkeavat yleensä kielteisiksi, mikä tarkoittaa rakkaussuhteen loppua omaan samaa sukupuolta olevaan vanhempaan. Tässä yhteydessä voidaan puhua oidipaalisen suojan käsitteestä, jolla tarkoitetaan nuoren hakeutumista heteroseksuaaliseen suhteeseen. Näin hän voi purkaa samaa sukupuolta olevaan vanhempaan kohdistuvia tunteita ja toiveita. Nämä suhteet eivät vielä ole kovin vastavuoroisia vaan niillä pääsääntöisesti testataan omaa viehätysvoimaa vastakkaiseen sukupuoleen. (Aalberg & Siimes, 2007, 97.)

Kuohunnasta on kuitenkin hyötyä sillä nuoren sisimmässä tapahtuu koko ajan prosessointia, joka muokkaa hänen asiantietouttaan, uskomuksiaan, harkintakykyään, riskinarviointia

ja päätöksetekokykyä. Nämä johtavat nuorta kokeilemaan käytännössä eri asioita ja oppimaan elämää niiden kautta. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela, 2010, 17)

Suurimmat fysiologiset muutokset tapahtuvat puberteetin alkuvaiheessa. Keho saattaa muuttua hyvinkin voimakkaasti, mikä aiheuttaa nuorelle haasteellisen tilanteen, kun hän pohtii suhdettaan kehoonsa ja sen kasvuun. (Aalberg & Siimes, 2007, 68.) Samoihin aikoihin seksuaalisuus ja seksuaaliset tunteet alkavat nousta pintaan (Vilkkö-Riihelä, 1999, 246). Nuori muodostaa suhdetta kehoonsa uudelleen murrosiässä. Tärkeäksi nuoruuden kehityksen kannalta muodostuu se, miten nuori oppii elämään muuttuvan ruumiinsa ja voimakkaiden eroottisten halujensa kanssa. Kehon muuttuessa nuorelle avautuu uusi maailma uusine mahdollisuuksineen. Se, miten nuori maailman kokee, riippuu siitä, miten hän itse kokee itsensä. Nuorille on tavallista, että he tutustuvat omaan seksuaalisuuteensa masturbaation ja siihen liittyvien fantasioiden kautta. Ne auttavat nuorta jäsentämään ajatuksia tulevaan aikuisuuteen kuuluvasta seksuaalisuudesta sekä itsestä seksuaalisena olentona. (Aalberg & Siimes, 2007, 97.)

Tunteiden kehitykseen perustuu myös yhdeksän seksuaalisuuden porrasta, joissa kuvataan lapsen ja nuoren henkistä kasvua, tunnetta olla rakastettu ja antaa rakkautta. Rappusten ensimmäisellä asteella nuorella on salattuja ihastuksia, joista hän ei vielä tohdi puhua, mutta tunne-elämän ja itsetuntemuksen kehittyessä hän rohkenee kulkemaan rappu rappulta eteenpäin. Näitä rappuja nuori kulkee pääsääntöisesti lapsuudesta aina 25:teen ikävuoteen saakka, välillä nousten ja välillä tipahtaen alaspäin, kunnes hän on valmis aйдolle lapsuudenperheensä ulkopuoliselle rakkaussuhteelle. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela, 2007,15.)

2.3 Ikätovereihin tukeutuminen

Nuoruusiän tuoma nopea muutos omassa kehossa ja ympäristössä aiheuttaa haasteita nuoren henkiselle hyvinvoinnille. Nuori on sisimmässään hyvin epävarma toimissaan ja peilaa itseään ja toimintaansa samanikäisiin kavereihinsa. Tämän vuoksi nuoren murrosiän kokemista helpottaa, jos hän kehittyy suurinpiirtein yhtäaikaisesti ikätovereidensa kanssa. Mikäli murrosikä alkaa varhain tai on selvästi myöhässä, lisää se nuoren itseen kohdistuvia paineita. Poikien varhainen murrosikä lisää kehitykseen liittyviä ristiriitoja. Syyinä on latenssivaihe, jonka tarkoitus on kehittää niin vuorovaikutus- kuin psyykkisiä taitoja jolloin selviytymiskeinot jäävät vajaiksi aiheuttaen ylimääräistä hämmennystä (Aalberg & Siimes, 2007, 146.)

Psyykinen kypsymättömyys vaikuttaa nuorissa sekä tyttöihin että poikiin. Heidän on tarpeen mielistellä kaveripiirinsä jäseniä, mikä tarkoittaa kodin arvojen heikkenemistä, aikuisuuden kyseenalaistamista ja itsenäisyyden korostamista. Toisaalta harkintakyky ja ymmärrys oman toiminnan syy-seuraus -suhteesta eivät ole riittävät. Nuoren olisikin hyvä ymmärtää, että ryhmän tuoma turvallisuuden tunne ei poista omaa vastuun osuutta, tehtiin mitä tahansa. (Cacciatore, 2007, 168,337.)

Kaveripiirin avulla nuori etsii ratkaisua seksuaalisuutensa suhteen. Varhaisnuoruudessa kaveripiiri koostuu monesti saman sukupuolen edustajista, joista saa tukea ja suojaa hämmäntäville haluilleen ja peloilleen, jota vastakkaiseen sukupuoleen liittyy. Riskinä on kuitenkin tiedon todenperäisyys, sillä nykypäivän nuorilla on hirvittävän paljon irrallista ja sekavaakin tietoa seksistä ja

seksuaalisuudesta, jota pursuaa kavereiden lisäksi internetistä, televisiosta, kirjoista, koulusta ja lähes kaikkialta missä nuori kulkee. Tietotulvan keskellä nuori muodostaa käsitystään valloillaan olevasta seksuaalikulttuurista ja pohtii mitä ja miten asioita kuuluu tehdä, ja minkä ikäisenä. (Cacciatore, 2007, 37.)

Nuoruudessa tytöt ja pojat ryhmäytyvät keskenään. Ryhmäytyminen on tärkeä vaihe. Tällöin nuorella on mahdollisuus tarkkailla vastakkaista sukupuolta ihmisenä. Samalla hän myös huomaa, etteivät kaikki vastakkasen sukupuolen edustajat käyttäydy samalla tavalla. (Kinnunen, 2001, 113.) Hiljalleen porukoissa syntyvät seurustelusuhteita ja suhteen toisiinsa luoneet vapautuvat sosiaalisen ryhmän paineesta. Nuoret luovat oman maailmansa, mihin kuuluu seksuaalisuus, joka on yksityistä ja salaista. (Aalberg & Siimes, 2007, 97-98.) Tässä vaiheessa nuori tavallisesti rohkaistuu, hänen hämmennyksensä ja epävarmuutensa vähenevät ja hän on siirtymässä myöhäismurrosikään (Cacciatore, 2007, 37).

Seksuaalinen kasvu tarkoittaa myös kasvamista yhteiskunnallisten normien piiriin. Esimerkiksi rikosoikeudellinen vastuu alkaa nuoren ollessa 15-vuotias (Vilkko-Riihelä, 1999, 735). Yhteiskunnassa vallitsevien sosiaalisten normien väärinkäyttöä paheksutaan. Tämä asettaa nuorelle haasteeksi tutkiskella suhdettaan yhteiskuntaan ja sen hyväksymiin toimintatapoihin kanssaihmistensa kanssa sekä seurustelusuhteissa. Samalla nuori kehittää kyvyn arvioida hänen lähelleen hakeutuvien ihmisten toimintaa ja motiiveja. Samalla sosiaalisen elämänpiirin laajentuessa tunne-elämä laajenee ja on alttiimpi ongelmille ja ristiriidoille (Keltinkangas-Järvinen, 2000, 163).

2.4 Kehitystehtävistä selviytyminen

Aikuisilla on suuri rooli nuoren kehitystehtävistä selviytymiselle. Heidän tehtävänä on tukea ja ohjata nuorta. Nuorella tulee olla tiedossa, että hän voi luottavaisin mielin turvautua aikuisen apuun, missä tahansa elämäntilanteessa. (Sinkkonen 2010, 62.) Kaikilla nuorilla tukiverkostoa ei ole, se on puutteellinen tai he eivät ota apua vastaan. Sopeutuminen koituu erityisen hankalaksi niille, joiden on vaikea löytää paikkaansa yhteiskunnassa ja jotka ovat epävarmoja itsestään (Vilkko-Riihelä, 1999, 255).

Nuoren saavuttaessa kehitystehtävien asettamat tavoitteet hänellä on mahdollisuus kasvaa tasapainoiseksi aikuiseksi, eikä hänellä ole ikätovereitaan suurempaa vaaraa syrjäytyä ja etsiä apua ongelmiinsa muun muassa nuoriso- ja markkinakulttuurista sekä päihteistä. (Saarinen 2001, 50.) Kehitystehtävistä suoriutuminen tukee myös nuoruuden seksuaalista kehitystä, ja tätä kautta vastavuoroisia, molempia osapuolia tyydyttäviä ihmissuhteita tulevaisuudessa (Kosunen & Ritamo, 2004, 61).

3.1 Ystävyydestä seurusteluun

Kuten jo kehitystehtäviä tarkasteltaessa on tullut ilmi, nuoren kehitys vaatii perheen, nuoren kanssa yhteistyötä tekevien tahojen ja ystävien tukea. Nuoren elämäntilanteesta on kiinni miten merkityksellisiksi hän nuo tahot milloinkin kokee. Ajankohdan ollessa sopiva, ystävyydestä voi kasvaa seurustelusuhde. Ystävyydessä ja seurustelusuhdeessa on paljon yhteisiä tekijöitä, jotka ovat perusta suhteessa vallitsevien rakkauden, hellyyden ja kiintymyksen tunteiden pysyvyydelle. Näitä ovat muun muassa ystävällisyys, reiluus, rehellisyys, kohteliaisuus, kannustaminen, välittäminen, luotettavuus, kunnioitus ja aito tahto olla toisen ihmisen ystävyyden arvoinen, mutta myös paljon muita. Tämän lisäksi tulisi välttää selän takana puhumista, kadehtimista, mitätöintiä, tai muuta ystävyydelle vahingollista toimintaa. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela, 2010,190-195.) Ihmisten keskinäinen rakkaus ja ystävyys eivät myöskään erottele ihmisiä kansallisuuden, rodun, sivistyneisyyden tai muun itsestä eroavan piirteen vuoksi, vaan ihminen on arvokas omalla persoonallisella tavallaan. Nuoren parisuhteen onnistumisen kannalta nämä asiat olisi hyvä tiedostaa ennen seurustelun aloittamista, sillä tunteiden kehittymättömyys tekee syvien ihmissuhteiden syntymisen ja ylläpidon vaikeaksi. (Puolimatka, 2004, 68.)

Miten seurustelusuhde sitten eroaa ystävyysuhteesta. Seurustelusuhdeita on hyvin erilaisia riippuen siitä, mihin nuori on kehityksellisesti valmis. Se voi olla halauksia, kädestä pitämistä tai vain ajan viettämistä kahdestaan. Valmius seksuaaliseen kanssakäymiseen saattaa kuitenkin epäilyttää. Varsinkin, jos on ymmärtänyt seksuaalisuuden olevan yhtä kuin seksi. Seksuaalisuus koostuu ihmisen psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta koko-

naisuudesta, joka voi pitää sisällään paljon erilaisia kokemuksia ilman seksiä. Tässä vaiheessa olisi nuoren etu, että hän tietäisi, mitä asioita kuuluu lapsen ja nuoren seksuaalisiin oikeuksiin. (LIITE 1) . Varsinkin, kun yhteiskuntamme seksuaalikulttuuri on menossa suuntaan, joka antaa todellisuudesta poikkeavan kuvan. Siinä ensin harrastetaan seksiä, sitten harkitaan seurustelusuhdetta, mutta suhde jää vaille aitoa välittävää tunnesidettä. Seurustelusuhteen ero ystävyteen sen lisäksi, että se on yhteinen sopimus, eroaakin juuri jaetun seksuaalisuuden mukaantulon myötä. Hienoa olisi jos jokaisella nuorella olisi ennen ensimmäistä yhdyntää riittävästi tuntemusta itsestään, tunteistaan, toiveistaan ja oman kehonsa suojelemisesta. Kaiken kukkuraksi pitäisi itsensä lisäksi ottaa vastuuta toisesta ihmisestä ja hänen tunteistaan (Kosunen & Ritamo, 2004, 95.)

Kun nuori rakastuu hänen ajatuksensa täyttyvät hänen rakkauden kohteensa ajattelusta. Mieli on täynnä jännitystä, sydän hakkaa hurjasti ja nuori haluaa olla fyysisesti lähellä seurustelukumppaniaan. Tytöt ja pojat poikkeavat seurustelijoina jonkin verran toisistaan. Tytöille on tärkeää tutustua keskustelemalla. Myös tunteiden purkaminen on tytöille poikia luontaisempaa. Näin he kokevat saavansa seurustelukumppaniinsa paremman yhteyden ja uskaltavat luottaa suhteeseen. Pojat sen sijaan haluavat tehdä valloituksia ja heidän nuoruuden suhteensa ovat luonteeltaan enemmän seikkailumielisiä ja lyhytkestoisia. Osittain siitä syystä, että heille tunteiden ilmaiseminen on hieman tyttöjä haastavampaa. Toisaalta sukupuolten väliset eroavaisuudet tarjoavat mahtavan tilaisuuden oppia uutta vastakkaisesta sukupuolesta ja näin kehittyä parisuhteen ylläpidossa. (Kinnunen, 2001, 122-123.) Eroavaisuuksia todellakin on sillä miesten naistenvallioittajan maineesta huolimatta monet miehet kaipaavat aivan yhtä paljon hellyyttä, läheisyyttä ja kosketusta, kuin vastakkaisenkin sukupuolen edustajat. (Bildjuchkin & Ruuhilahti, 2008, 72-73.) Ehkäpä mieheltä vaatii suurempaa rohkeutta myöntää läheisyyden kaipuuta, varsinkin nuorena poikana, jolloin pitää osoittaa olevansa kova jätkä kuuluakseen porukkaan.

3.2 Seurustelun ilot ja surut

Kun puhutaan ihmissuhteista, tunteet ovat aina pelissä tavalla tai toisella. Seksuaalisuus on tunteiden tasolla rakkauden ja hellyyden tunteita ja halua tehdä toiselle ihmiselle hyvää, jolloin molemmat osapuolet nauttivat keskinäisestä kanssakäymisestä. Kolikon kääntöpuolella ovat pelko, arkuus, ujous, häpeä ja ahdistus. (Cacciatore, 2007, 179.) Seksuaalisuus siis käsittää niin myönteisiä kuin kielteisiäkin tunteita, (LIITE 2) minkä seurauksena nuorelle saattaa tulla hyvinkin ristiriitaisia tuntemuksia. Onkin sanottu rakkauden olevan heiluriliikettä vihan ja rakkauden välimaastossa (Aalberg & Siimes, 2007, 100).

Joskus käy niin onnekaasti, että ihmisen ensimmäisestä seurustelusuhteesta tulee hänen elämänsä rakkaus. Useimmiten ensimmäiset parisuhteet eivät kuitenkaan toimi toivotulla tavalla, ja toinen osapuoli lopettaa suhteen (Kinnunen, 2001, 125). Tietenkin päätös voi olla myös yhteinen. Vaikka ystävyysuhteen loppuminen harmittaa, seurustelusuhteen äkillinen päättyminen on monesti vieläkin voimakkaampia tunteita herättävä.

Reiluun ystävyyteen, johon parisuhteenkin pitäisi perustua, kuuluu taito lopettaa seurustelusuhde, mahdollisimman vähän toista loukkaamatta. Paras tapa tähän olisi käydä osapuolten kesken läpi seurustelusuhteen kompastuskivet ja toisaalta onnistumiset (Kinnunen, 2001, 126.) Kun seurustelusuhteen päättymiseen vaikuttaneet asiat käydään yhdessä asiallisesti läpi ja selviää, mistä eron syyt johtuvat, ei jätetyn tarvitse pohtia, oliko vika hänessä (Ivarsson, 1989, 33-34). Asioiden läpi käyminen auttaa myös muistamaan ne ihanat piirteet toisessa, minkä vuoksi seurustelu sai alkunsa.

4 TUNTEET JA NIIDEN KÄSITTELEMINEN

4.1 Tunteiden havaitseminen

Tunteiden havaitsemisella tarkoitetaan kykyä tunnistaa, ymmärtää sekä eritellä kokemiaan tunteita. Perustunteita ovat ne tunteet, jotka tunnistetaan hyvin kaikkialla maailmassa kansallisuudesta riippumatta. Näitä ovat ilo, suru, viha, pelko, inho ja hämmästys (Rantanen, 2011, 47). Tunteita pyritään hanakasti luokittelemaan negatiivisiksi ja positiivisiksi. On tärkeää tiedostaa, että jokainen tunne on hyvä sillä hetkellä, kun se ilmenee, vaikka tuntuisikin aivan kamalalta (Dunderfelt, 2006, 87). On siis aivan yhtä oikeutettua tuntoa vihaa ja pettymystä, kuin onnea ja rakkauttakin.

Nykyisin yhteiskunnassamme tunteiden kanssa elämisen tekee haastavaksi pyrkimys jatkuvaan positiivisen tunnemaailman kokemiseen, jonka vuoksi kielteisiksi koetaan esimerkiksi pelko, ahdistus alakuloisuus. Vaikka havaitsisimme tunne-elämämme järkkyneen koetamme monesti peitellä näitä tuntemuksia jatkaen elämää, kuin mitään ei olisi tapahtunut. Valitettavasti osa lapsista kasvaa hyvinkin vanhoiksi vanhempiensa suojelemina, ennen kuin he joutuvat kohtaamaan ensimmäisen pettymyksensä. Nuoruudessa olisi saatava valmiuksia pettymyksen käsittelyyn. (Keltinkangas-Järvinen, 2000, 175.) Näin ehkä välttyisimme surullisilta teoilta, joita harvakseltaan muun muassa seurustelusuhteiden päättyessä tapahtuu, kun ihmissuhteisiin liittyvää pettymystä ei osata käsitellä rakentavasti.

Nuori on mielenkiintoisessa ja jännittävässä tilanteessa, koska ikä ja ihmissuhteet tuovat mukanaan tunteita, joita hän ei ole ennen kokenut. Se tekee tunteiden havaitsemisesta

vaikeaa. Taito on kuitenkin merkityksellinen seksuaalisen elämän suhteen ja auttaa nuorta kuuntelemaan ja kunnioittamaan itseään (Väestöliitto [Viitattu 5.8.2012]). Itseään kunnioittavalla nuorella on paremmat lähtökohdat kunnioittaa myös kanssaihmissiään. Toisinaan tunteita voi olla vaikea hallita, jolloin niitä voi tutkiskella tarkoituksellisesti. Sen on todettu vähentävän tunteesta aiheutuvaa ahdistusta ja stressihormonin eritystä. (Saarinen, 2001, 66-69.)

4.2 Tunteiden hyväksyminen, nimeäminen ja ymmärtäminen

Tunteen havaitsemisen jälkeen on tärkeää sallia ja hyväksyä valloillaan oleva tunne ja nimeä se, vaikkakin meille ihmisille on vaikeaa rakastaa itseämme kaikkine tunteinemme (Bildjuckin & Ruuhilahti, 2008, 97). Hyväksymisen vaiheessa tunteiden voi antaa olla mielessä sellaisenaan, eikä niitä tarvitse sen kummemmin analysoida. Varsinkin tunteiden ollessa erityisen raskaita, ei ole tarpeenmukaista yrittää käsitellä niitä kerralla.

Vastakohtana hyväksymiselle voi olla tunteiden kieltäminen ja torjuminen, jolloin tunne ei pääse pintaan, vaan se yritetään tukahduttaa. Tällöin tunteet saattavat siirtyä mielen tiedostamattomaan osaan, jolloin niiden säädeltävyys loppuu. Tämä saattaa aiheuttaa patoutuneita tunteita, jotka saattavat ilmetä selittämättömänä ahdistuksena, masennuksena tai fyysisinä oireina. On ilmeistä, että tunne on helpompi käsitellä, kun sen kohtaa suoraan ilman torjuntaa ja sen voi hyödyntää voimavarana (Vahvistamo [Viitattu 11.7.2012].)

Tony Dunderfelt (2006, 60) kuvaa tunteiden olevan kuin meri, jossa jokainen ui joka päivä, joka hetki. Hän pitää tunteiden ymmärtämistä itsetuntemuksen kannalta tärkeimpänä asiana. Ymmärtäminen vaatii tunteen lisäksi tietoisuuden siitä, mistä se on aiheutunut ja mit-

kä ovat sen seuraukset. Tällaisten asioiden hahmottaminen vaatii itsetuntemusta, joka helpottaa toimimaan rakentavasti ja selviämään suuristakin elämän valinnoista. (Vahvistamo [Viitattu 11.7.2012].) Tämän mallin mukaan voisi selvittää myös seurustelusuhteen eroon johtaneita asioita ja mitkä ovat eron seuraukset. Näin on helpompi alkaa kartoittaa, mitä hyviä asioita on jäänyt jäljelle. Se saattaa auttaa myös huomaamaan, miten tärkeää on pitää yllä muita itselle tärkeitä ihmissuhteita seurustelun rinnalla.

4.3 Tunteiden hallinta ja ilmaiseminen

Tunteiden hallinta on tärkeä osa tunteiden ilmaisua. Hallinta tarkoittaa, että tunteet purkaantuvat muuna kuin epätoivoisena, itsetuhoisena ja ympäristöä loukkaavana käytöksenä (Keltinkangas-Järvinen, 2000, 214). Murrosikäisen nuoren elämässä riittää tunnekuohuja, jotka tarjoavat jatkuvasti mahdollisuuksia kehittyä tunteen ilmaisemisessa. Näin nuori saa tuntuman eri toimintatapojen kannattavuudesta. (Cacciatore & Koiso-Kanttila, 2008, 89-90.) Tunteet on hallittava, vaikka tietäisi vahvempana voittavansa tai olisi korkeammassa asemassa kaveriporukassa. Edes se ei oikeuta menettämään tunteidensa hallintaa, että kukaan ei ole näkemässä. On muistettava, että tunne ei ole koskaan paha vaan teko, jonka sen vallassa tekee. (Cacciatore, 2007, 280-283.)

Tunteiden hallintakeinoja on yhtä paljon kuin on nuoriakin. Tavallisimpia hyviksi koettuja tunteiden hallintakeinoja ovat esimerkiksi kymmeneen laskeminen suuttumuksen iskiessä, sekä positiivisten asioiden löytäminen ikävistäkin asioista. Paras mittari tunteiden ilmaisemisen kanssa on muistaa tehdä toiselle, kuten haluaisit itsellesi tehtävän. Väärin ei ole myöskään kysyä toiselta, miten hän haluisi itseään kohdeltavan. (Cacciatore & Koiso-Kanttila, 2008, 96.) Monesti nuoret ja joskus hieman vanhemmatkin ihmiset perustelevat tekemisiään ja sanomisiaan muun muassa äkkitulisella luonteenlaadullaan. Tunteet tulisi

hallita niin, että välttyisi muiden ihmisten loukkaamiselta oman mielipiteensä tai mielipahansa kustannuksella. Olisikin tärkeää ymmärtää tunteiden olevan vain väliaikaisia tiloja, jotka ennemmin tai myöhemmin väistyvät taka-alalle.

Pojilla on tyttöihin verrattuna huomattavasti suurempi riski joutua tunteidensa kanssa yksin, varsinkin kun kysymys on pettymyksen tunteista. Tutkimuksista on selvinnyt, että yleisin ratkaisu, joka 12-vuotiaille suomalaispojille tulee mieleen kysyttäessä seurustelusuhteen päättymisestä on itsemurha. Nuorten miesten ja naistenkin tulisi tietää sisimmässään pärjäävänsä, vaikka parisuhde loppuisi. (Cacciatore & Koiso-Kanttila, 2008, 201.) Tämän vuoksi vanhempien pitäisi tukea nuorta ja hänen itsetuntonsa kehitystä huolimatta siitä, millaisia valintoja hän on oman seksuaalisuutensa suhteen tehnyt (Bildjuchkin & Ruuhilahti, 2008, 108). Vanhemmat ja ystävät ovat nuorelle tärkeitä tukihenkilöitä nuoren tunne-elämän järkkyessä. Seurustelusuhteen päätyttyä nuori kaipaa kuuntelijaa ja myötäeläjää. Tärkein viesti, minkä nuorelle voi tällaisessa tilanteessa antaa, on saada hänet ymmärtämään, miten tärkeää on surra ja antaa itkun tulla, kun siltä tuntuu. Näin tunteet tulevat käsitellyiksi. (Kinnunen, 2001, 126.)

Kouluterveystudkimuksessa, joka on tehty 8-9- luokkalaisille on tullut ilmi seksuaalikasvatuksen yksipuolisuus. Ehkäisy osana seksuaalisuutta on tuotu hyvinkin ponnekaasti esiin. Sen sijaan seurusteluasiat ovat jääneet taka-alalle. Lehtiset, joita tunneilla on jaettu, ovat liittyneet ehkäisyyn ja sukupuolitauteihin. Seksuaalisuudesta tuodaankin esiin oppilaan näkökulmasta se, että seksuaalisuus on täynnä vaaroja ja riskejä oleva kokonaisuus, joka saattaa saada nuoren varautuneeksi oman seksuaalisuutensa suhteen. Nuoret ovat kovanneet saavansa enemmän tietoa seurustelusta ja parisuhteesta, sekä herkkään aiheeseen liittyvistä tunteista. Tästä kertovat myös lukemat joiden mukaan 80% yhdeksäsluokkalaisista pojista ja tytöistä kokivat olevansa tietoisia ehkäisystä. Seurusteluun liittyvistä asioista vain neljäsosa tytöistä ja 10% pojista tunsivat tietävänsä tarpeeksi (thl [viitattu 11.10.2012].)

Väestöliitossa on tutkittu nuorten seksuaalista käyttäytymistä ja riskinottoa. Poikien mielipiteet murrosikäisenä koulusta saadusta seksuaalikasvatuksesta ovat jakautuneet. Joidenkin mielestä opetus on ollut kokonaisvaltaista korostaen psyykkis-, fyysis- ja sosiaalista kokonaisuutta, mikä seksuaalisuuteen liittyy. Osa pojista oli saanut tietoa vain seksistä, seksitaudeista ja niiltä suojautumisesta. Tyttöjen mielikuva opetuksesta oli yhtenäisempi. Siinä korostui tiedonanto sukupuoliasioista, mutta tunnetietoa oli heidän mielestään riittämättömästi (Papp, Kontula & Kosonen, 2000, 57-59.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla peruskoulun kahdeksaluokkalaisten nuorten tietämystä ihmissuhteisiin liittyvistä tunteista ja niiden käsittelytaidoista.

Tavoitteena oli nuorten tunnekasvatuksen kehittäminen ja keskustelun aikaan saaminen esitettyjä kuvia havainnoimalla ja niistä keskustelemalla.

Tutkimuskysymyksenä oli:

1. Millaisia tunnetiloja kahdeksaluokkalaisten tytöt ja pojat löysivät opetustuokioissa esitetyistä kuvista?
2. Millaisia tunteiden käsittelytapoja he niistä löysivät?

Apukysymyksiä käytettiin seuraavia kysymyksiä:

1. Mitä tunteita kuva herättää?
2. Millaisena koet kuvasta heränneet tunteet?
3. Miten tunteita voisi käsitellä?



4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

4.1 Opinnäytetyöhön osallistuvien valinta ja tutkimuksen lähestymistapa

Teoreettisessa viitekehysessä käsiteltiin varhaisnuoruutta ja ikävaiheeseen liittyvää seksuaali- ja tunnekehitystä. Opinnäytetyön kohderyhmäksi valittiin viitekehysessä käsitellyn ikäryhmän mukaisesti yläkoulun kahdeksaluokkalaiset. He elävät parhaillaan varhaisnuoruutta, jolloin fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys on vilkasta. Opetustuokioiden teemana oli ihmissuhteet ja niihin liittyvät tunteet.

Opinnäytetyömme tutkimusmenetelmänä on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa teorialla on laaja merkitys, se muodostaa teoreettisen viitekehysten. Viitekehysessä esitellään asiat, joita ennestään teoriassa jo tiedetään, laadullista tutkimusta käytettäessä ennestään tutkittua tietoa voi olla niukasti. Laadullinen tutkimus on kokonaisvaltaista tutkimista, jolla pyritään kuvaamaan todellista elämää, ei pelkästään todentamaan olemassa olevia asioita. Laadullisessa tutkimuksessa osallistujien määrä saattaa olla vähäinen. Aineistoa kerätään mahdollisimman avoimin ja erilaisin menetelmin, kuten haastattelemalla, kyselyillä, havainnoimalla ja videoimalla. Myös piirustuksia ja kuvia voidaan käyttää apuna ja erilaisia menetelmiä voidaan yhdistää. Aineistonkeruussa käytetään usein läheistä kontaktia tutkimukseen osallistuviin, ja tutkimuksen tekijällä on osallistuva rooli, jolloin molemmat osapuolet vaikuttavat toisiinsa (Kylmä & Juvakka, 2007, 27-28.) Tässä opinnäytetyössä aineisto kerättiin seksuaalikasvatuspäivänä tunteita käsittelevien oppituntien aikana havainnoimalla oppilaiden kuvista tekemiä havaintoja. Erityisesti havainnoitiin kuvista heränneitä tunnetiloja ja sitä, miten oppilaat käsittelisivät niitä.

4.2 Aineisto ja sen kerääminen

Tämän opinnäytetyön menetelmäksi valittiin havainnointi. Havainnointi on moniulotteinen menetelmä, joka toimii sekä osana muita menetelmiä, että itsenäisenä työtapana. Havainnot voidaan kirjoittaa käsin muistiinpanoina, tai ne voidaan tallentaa nauhoittamalla tai videoimalla. Yhtä oikeaa tulkintaa tai kuvausta ei ole mahdollista saada todellisuudesta, sillä tutkimuksen tekijä on muokkaamassa tutkimaansa yhteisöä (Kylmä & Juvakka, 2007, 94-97.)

Havainnointi on haasteellinen ja suuritöinen menetelmä. Usein havainnointia käytetään, jos tutkittavasta asiasta ei tiedetä paljoa. Havainnoinnin avulla asiat voidaan nähdä oikeissa yhteyksissä ja se voi monipuolistaa olemassa olevaa tietoa. Havainnoinnin muotoja ovat piilohavainnointi, havainnointi ilman osallistumista, osallistuva havainnointi ja osallistava havainnointi. Tässä työssä käytettiin osallistuvaa havainnointia, jossa sosiaaliset vuorovaikutustilanteet ovat tärkeä osa tiedonhankintaa. Tälle menetelmälle on ominaista osallistuvien henkilöiden tiedon arvostaminen ja usko siihen, että tunneasioihin on enemmän kuin yksi näkökulma. Kaikki näkökulmat ovat yhtä tärkeitä ja oikeita (Sarajärvi & Tuomi, 2002, 83.)

Opetustuokioiden teemana oli ihmissuhteet ja niihin liittyvät tunteet. Kohderyhmänä olivat yläkoulun kahdeksaluokkalaiset. Yhteensä oppilaita opetustuokioissa oli noin sata. A- ja B-luokkien pojat ja tytöt jaettiin erikseen, samoin neljä muuta luokkaa. Muodostui noin 16 oppilaan tyttö- ja poikaryhmiä. Jokaisen ryhmän opetustuokiolle varattiin aikaa 30 minuuttia. Oppilaille kerrottiin alustavasti erilaisista tunteista, jonka jälkeen oppilaat jaettiin 4-5

hengen ryhmiin. Tytöt ryhmäytyivät hyvin. Poikia jouduttiin ohjaamaan ryhmäytymisessä. Oppilaille kerrottiin analysoitavina olevista kuvista. Ne liittyivät ihmissuhteissa esiintyviin tunnetiloihin. Jokainen ryhmä sai erilaisen kuvan, sekä pohdinnassa apuna käytettävän myönteisten ja kielteisten tunteiden listan (LIITE 2). Ryhmässä oppilaat keskustelivat kuvien tunnemaailmasta ja siitä, miten itse toimisivat kuvan kaltaisessa tilanteessa. Sen jälkeen kuvat käytiin läpi jokaisen ryhmän kanssa ja keskusteltiin niistä yhdessä. Lopuksi pohdittiin oppilaiden kanssa, miten tunteet vaikuttavat elämässä ja miltä ne tuntuvat eri tilanteissa. Oppilaat saivat kertoa vapaasti, miten he toimivat eri tunnetilojen vallitessa. Keskustelua syntyi jonkin verran.

4.3 Aineiston analyysi

Opinnäytetyöhön käytettiin aineistolähtöistä analysointia. Kirjaamisen haasteena oli löytää tutkimuksen kannalta merkittävät asiat. On ennalta päätettävä, mitä havainnoitavasta tilanteesta kirjoitetaan muistiin sekä huomioitava ajan käyttö. Selviä vastauksia ei ole mitä muistiinpanoista tulisi löytyä. Tutkittavaa ympäristöä on havainnoitava laajasti ja on pystyttävä reagoimaan muuttuviin tilanteisiin. Havaitut asiat ovat tutkijasta kiinni ja kaikkea ei voi havainnoida (Kylmä & Juvakka, 2007, 98.)

Seksuaalikasvatuspäivän aikana ryhmien tunneosaamista havainnoitiin. Havainnot kirjattiin ylös tunnesanalistaan (LIITE 2). Ohjauspäivän kulkua ja havainnoituja asioita kävimme päivän päätteksi läpi yhdessä. Kartoitimme, millaisia tunteita oppilaat tunneilla havaitsivat ja millaisia käsittelytapoja he löysivät. Tutkimuskysymykseen olennaisesti liittyvät asiat poimittiin tutkimusaineistoksi.

5 TULOKSET

7.1 Kuvien tunnemaailma

Opetustuokioissa oli käytössä viisi ihmissuhteisiin liittyvää kuvaa ja tunnesanalista. Kuvat oli poimittu ClipArtistista, eri tunnesanoja hakusanana käyttäen. Oppilaat saivat pohtia kuvassa esiintyvien henkilöiden tunnetiloja ja miten itse toimisivat kuvan kaltaisessa tilanteessa.



Kuva 1

Taulukko 1

LÖYTYNEET TUNNETILAT (kuva1)

<u>TYTÖT</u>	<u>POJAT</u>
Avoimuus	Avoimuus
Onnellisuus	Onnellisuus
Hellyys	Hellyys
Huolehtivaisuus	Huolehtivaisuus
Rakkaus	Seksikkyys
Kunnioitus	Rohkeus
Tyytyväisyys	Intohimo

Oppilaat näkivät kuvassa (KUVA 1) onnellisen nuoren parin. Tyttöjen mielestä kuvasta huokui avoimuutta, onnellisuutta, hellyyttä, huolehtivaisuutta, iloa, luottavaisuutta, rakkautta, kunnioitusta ja tyytyväisyyttä. He kokivat tunteet positiivisina. Positiivisia tunteitaan he kertoivat jakavansa omassa elämässään hyvän ja luotettavan ystävän kanssa.

Pojat kertoivat näkevänsä seksikkyyttä, avoimuutta, hellyyttä, huolehtivaisuutta, iloa, onnellisuutta, rohkeutta ja intohimoa. Pojat mielsivät tunteet myönteisiksi ja kertoivat juttelevansa niistä kavereiden kanssa.



Kuva 2

Taulukko 1

LÖYTYNEET TUNNETILAT (kuva 2)

<u>TYTÖT</u>	<u>POJAT</u>
Torjunta	Torjunta
Epavarmuus	Epatoivo
Epäröinti	Äreys
Hämmennys	Mustasukkaisuus
Suuttumus	Tympääntyneisyys

Suurin osa tytöistä näki kuvassa (KUVA 2) pariskunnan, jossa nainen oli tullut petetyksi. Pojat tulkitsivat kuvan siten, että nainen haluaisi olla miehen kanssa, mutta miestä ei kiinnostanut eikä hän saa sitä sanotuksi vaikka haluaisi. Sekä tytöt että pojat kokivat kuvan tunnemaailman negatiivisena.

Tytöt ja pojat molemmat totesivat, että negatiivisia tunteita on vaikeampi ilmaista ja käsitellä kuin positiivisia. Tytöt ehdottivat kuvan kaltaisen tilanteen purkamiseksi aikalisää, jotta saisivat ensin rauhoittua. Myöhemmin voisi rauhallisesti selvittää riitaan johtanutta tilan-

netta. Tällöin puhuminen olisi hillitympää ja suurin tunteenpuuska ohitse. Pojat taas olisivat mielellään vain poistuneet tilanteesta, vaikka totesivatkin, että puhuminen olisi hyödyllistä.



Kuva 3

Taulukko 2

LÖYTYNEET TUNNETILAT (kuva 3)

TYTÖT

Onnellisuus
Ystävällisyys
Rentous
Humoristisuus

POJAT

Onnellisuus
Kaverillisuus
Hauskuus

Tytöt näkivät kuvassa (KUVA 3) nuoren parin, joka on viettämässä vapaa-aikaa ulkona ja jolla on mukavaa yhdessä. Pojat aistivat myös myönteisen ilmapiirin, mutta kiinnittivät huomiota siihen, ettei tyttö katso poikaa silmiin vaan hymyilee tämän ohitse. Samoin heitä häiritsi tyttöjä enemmän se, ettei pojan kasvojen ilmettä näkynyt. Tämä havainto saattoi vaikuttaa myös siihen, että pojat kokivat kuvan tyttöjä enemmän kaverillisena kuvana, kuin että kyseessä olisi ollut pariskunta.



Kuva 4

Taulukko 3

LÖYTYNEET TUNNETILAT (kuva 4)

TYTÖT

Äkkipikaisuus
I orjunta
Kiihtyneisyys
Katkeruus
Ylpeys
Uhkaavuus

POJAT

Äkkipikaisuus
I orjunta
Väkivaltaisuus
Uhkaavuus

Kuvasta (KUVA4) tytöt löysivät äkkipikaisuutta, katkeruutta, kiihtyneisyyttä, torjuntaa, ylpeyttä ja uhkaavuutta. Heidän mielestään kuvan kumpikaan henkilö ei halunnut antaa periksi. Kysyttäessä oppilailta, kuinka itse toimisivat kuvassa esiintyvien henkilöiden asemassa, he ehdottivat toisen osapuolen nöyryvän ja tekevän aloitteen lepyttelemällä.

Poikien tuntemuksia kuvasta olivat torjunta, äkkipikaisuus ja uhkaavuus. Osa pojista oli sitä mieltä, että kuvan henkilöillä olisi aikalisä paikallaan ja he voisivat myöhemmin jutella keskenään. Joidenkin poikien mielestä kuvassa esiintyi väkivaltaisuutta ja käden liike koettiin lyömisen uhkana.



Kuva 5

Taulukko 4

LÖYTYNEET TUNNETILAT (kuva 5)

TYTÖT

Hilpeys
Ilo

Ylimielisyys

Hauskuus

POJAT

Hilpeys
Paattamattomyys

Varmuus

Rentous

Tytöt näkivät kuvassa (KUVA5) iloa, ylimielisyyttä, hauskuutta ja hilpeyttä. Kuvan henkilöillä oli hauskaa juhlissa ja tyttöjen mielestä kaikki kuvassa olevat henkilöt ovat kavereita. Pojat mielsivät omasta näkökulmastaan myös iloa, hauskuutta, tyytyväisyyttä, humoristisuutta ja hilpeyttä. Poikien mielestä kuvassa oleva mies on tyytyväinen, koska hänellä on siinä kaksi tyttöä.

7.2 Tunnekasvatuksen riittävyys ja sukupuolten väliset erot

Opetustuokioiden aluksi oppilailta kysyttiin, onko heidän opetukseensa koulussa sisältynyt tunnekasvatusta. Oppilaiden vastaukset tukivat tietoa puutteellisesta tunnekasvatuksesta, sillä tutkimuksien valossa seurusteluun liittyvistä asioista vain neljäsosa tytöistä ja 10% pojista tuntevat tietävänsä tarpeeksi (Kinnunen, 2001, 107-108.) Tähän verraten tunnekasvatus oli ajankohtaista ja perusteltua.

Tytöillä erot kuviin reagoinnissa ryhmien välillä olivat pieniä. Kustakin ryhmästä löytyi oppilaita, jotka pohtivat tunneasioita syvällisesti ja laajasti. Osa tyttöryhmien oppilaista oli hiljaisempia eikä keskustelua syntynyt. Cacciatoren & Poikelan (2007, 15) mukaan nuori rohkaistuu puhumaan tunteista julkisesti, vasta tunne-elämän kehittymisen ja itsetuntemuksen vahvistumisen myötä. Saattaakin olla, että tunteisiin liittyvät sanat eivät olleet kaikilla hallinnassa tai niistä ei uskallettu opetustuokiossa julkisesti ääneen puhua. Nuorille on tavallista, että he tutustuvat omaan seksuaalisuuteensa fantasioiden kautta. Ne auttavat nuorta jäsentämään ajatuksia tulevaan aikuisuuteen kuuluvasta seksuaalisuudesta sekä itsestä seksuaalisena olentona. (Aalberg & Siimes, 2007, 97.) Tyttöjen tunteiden havaitsemiseen liittyi paljon mielikuvia, joiden kautta he, kertoivat mitä kuvissa näkivät.

Tytöillä oli paljon hyviä ratkaisumalleja ikävien tunteiden purkamiseen. Näitä olivat muun muassa puhuminen, liikunta ja aikalisä tilanteen rauhoittamiseksi. Halu rauhoittaa tilanne kertoo, että ainakin osa tytöistä oli ymmärtänyt tunteiden olevan väliaikaisia tiloja, joita voi tietoisesti hallita.

Kuvien tulkinnassa poikaryhmien kesken oli suurempaa hajontaa. Pojat käsittelivät tunneasioita tyttöjä pinnallisemmin. Tyttöjen tapaan pojat eivät paljonkaan analysoineet kuvan

tapahtumia vaan kertoivat konkreettisesti, mitä näkivät. Osa pojista koki kuvat vaivaannuttaviksi. Tämä saattoi viitata sekä epätietoisuuteen että kypsymättömyyteen. Reaktio voi selittyä poikien myöhemmin alkavalla murrosiällä ja tunne-elämän kehityksellä, mikä tavallisesti alkaa 12- 15:sta ikävuoden välillä (Aalberg & Siimes, 2007, 97).

Tunnesanalista (LIITE2) oli huomattava apu pojille. Sen avulla he saivat kerrottua heidän tunteita runsaammin. Osa pojista keskittyi hyvin asiaan ja saimme aikaan vastavuoroista keskustelua. Osa ei halunnut keskittyä häiriten muidenkin työrauhaa. Tunnesanalista apuna käyttäen levottomatkin pojat pääsivät käsiteltävään aiheeseen mukaan. Tulimme siihen tulokseen, että pojille kuvat olivat hankalampia kuin tytöille, eivätkä he jaksaneet tyttöjen kanssa samantasoisesti keskittyä asian käsittelyyn. Heillä oli myös tarve kääntää puheenaihetta seksistisempään suuntaan.

Iloisia tunteita tytöt ja pojat käsittelevät ja purkavat samoin. Keinot ikävien tunteiden käsittelyyn on tyttöjä vajavaisempaa. Osa pojista ehdotti keskustelua ja rauhallista asian käsittelyä. Toiset esittivät ratkaisukeinoiksi tilanteesta pakenemista ja väkivaltaista käytöstä, kuten lyöminen ja ampuminen. Tämä vahvisti käsitystä nuorten miesten ongelmista negatiivisten tunteiden käsittelyssä. Tulos ei ollut yllätys sillä yleisin ratkaisu, mikä 12-vuotiaalle pojalle tulee mieleen kysyttäessä seurustelusuhteen päättymisestä on itsemurha (Cacciatore & Koiso-Kanttila, 2008, 201). Positiivinen asia oli, että kukaan nuorista ei ehdottanut seksuaalikasvatuspäivänä tätä vaihtoehtoa.

8 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tutkimuksen pyrkimyksenä on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa ilmiöstä ja tutkittavasta aiheesta. Luotettavuuden arviointi on tärkeää tutkimustoiminnan, tiedon ja sen hyödyntämisen kannalta (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 110.)

Laadullista tutkimusta voidaan arvioida useilla eri luotettavuuskriteereillä. Tällaisia ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Etenkin vahvistettavuus liittyy koko tutkimusprosessiin. Se edellyttää koko prosessin kirjaamista niin, että sen kulkua voidaan seurata kokonaisuutena. Muistiinpanoja tulee hyödyntää prosessin eri vaiheista. Aineiston avulla kuvataan tuloksia ja johtopäätöksiä sekä miten niihin on päästy. Todellisuksia voi olla monia. Se ei merkitse luotettavuusongelmaa, vaan erilaiset tulkinnat lisäävät ilmiön ymmärrystä. Tutkijalla itsellään on suuri luotettavuuden kriteeri. Rehellisyys koskien aineistoa on tärkeää, koska arvioinnissa korostuu hänen tekemät valinnat ja ratkaisut (Juvakka & Kylmä, 2007, 127-129.)

Eettisiin perusteisiin kuuluu, että tutkijan on säilytettävä osallistujien ihmisoikeudet sekä selvitettävä heille tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät. Tutkimustietojen on oltava luottamuksellisia eikä niitä saa luovuttaa eteenpäin, myöskään osallistujien nimiä ei saa paljastaa (Sarajärvi & Tuomi, 2002, 128-129.) Ihmisoikeuksiin kuuluvat oikeus elämään, oikeus vapauteen, oikeus henkilökohtaiseen ja sosiaaliseen turvallisuuteen. Siihen kuuluvat myös tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus (Kalkas & Sarvimäki, 1996, 60-66.)

Opinnäytetyössä käytetty lähdemateriaali perustuu luotettaviin tietolähteisiin. Kirjallisuus on tarkkaan valittu. Opetustapahtumaan kysyttiin lupa koulun rehtorilta. Hänelle esitettiin

hyvissä ajoin opinnäytetyön aihe sekä suunniteltu aikataulu. Rehtori informoi oppilaita tapahtumasta etukäteen, joten he olivat tietoisia päivän kulusta.

Opinnäytetyömme antaa kuvan kyseisen koulun kahdeksasluokkalaisten tunnetaidoista ja heidän taidoistaan käsitellä niitä. Saatuja tuloksia ei voida yleistää koko ikäryhmän tunnetaitoja kuvaaviksi, koska havainnoitava kohderyhmä oli pieni ja tutkimusolosuhteet vaihtelivat paljon eri ryhmien välillä.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada selvyttä siitä, ovatko nuorten tiedot tunteista koulu-terveystutkimuksen tulosten kanssa samansuuntaisia vai onko heillä tarpeeksi tietoa ihmissuhteisiin ja seurustelusuhteisiin liittyvistä tunteista. Tutkimuksen tulokset vahvistivat aikaisempia tuloksia riittämättömästä tunnekasvatuksesta.

Seksuaalikasvatuspäivänä pojat ja tytöt jaettiin eri ryhmiin. Selville saatiin eroavaisuuksia tyttöjen ja poikien suhtautumisessa tunteisiin, mutta myös niiden tulkintaan. Osa pojista koki vaivaannuttavaksi edes katsoa kuvia, varsinkin sellaisia, missä esiintyi läheisyyttä ja hellyyttä. Nämä reaktiot antoivat meille aihetta miettiä, olivatko kuvat liian monitulkintaisia, ja olisiko menetelmänä jokin toisenlainen toiminut paremmin.

Tarpeellista oli selvittää tiedon tasoa myönteisissä ja kielteisissä tunteissa. Tietoa kerättiin oppilaita havainnoimalla ja heidän kanssaan keskustelemalla. Apuna käytettyjä ihmissuhteisiin liittyviä tunnekuvia pohdittiin yhteisesti ryhmien kesken. Tällä tavoin saatiin tietoa kunkin pienryhmän jäsenen ajattelusta.

Opetustuokioiden suunnittelu ja oikeanlaisten kuvien hyödyntäminen ikätasoon nähden oli haastavaa. Menetelmänä käytetty osallistuva havainnointi toimi hyvin keskustelun avaajana, mutta olisi tarvinnut pohjustukseksi enemmän tunnetietoutta. Tämän huomasimme käyttäessämme tunnesanalistaa opetuksen tukena, jonka pohjalta nuorten oli helpompi kuvilla tunteita. Osallistuminen keskusteluun oli vaihtelevaista. Välillä oppilaiden oli vaikea pysyä käsiteltävässä asiassa, joten keskustelua oli tarve toisinaan ohjalla takaisin aiheeseen. Liikaa

ohjailua tuli välttää, jotta nuoret saivat tilaa omalle tulkinnalle. Poikaryhmien oli vaikea orientoitua ja he vaativat tyttöjä enemmän ohjausta. Havainnointi menetelmänä oli hyvä, koska tällä tavoin nuoret saivat itse kertoa, miten he kuvat kokivat ja miten he tunteita käsittelevät. Kysyessämme mielipiteitä tunnin kulusta ja käyttämästämme menetelmästä, saimme palautetta niukahkosti. Palautteet mitä saimme, tukivat ajatusta siitä, että oppilaita osallistava toiminta on mielekkäämpää kuin asioiden pelkkä kuunteleminen. Käytäntö kuitenkin osoitti sen olevan myös hyvin haastavaa.

Opetustuokioiden suunnitteluun käytettiin paljon aikaa, mutta emme osanneet varautua kaikkeen. Ryhmät olivat kovin erilaisia, mikä olisi vaatinut parempaa suunnittelua ajankäytön suhteen. Mikäli aloittaisimme suunnittelun nyt tekisimme monia asioita toisin ja ennakkoisimme paremmin ryhmien erilaisuuden ja etsisimme alustavasti keinoja reagoida niihin. Kokemus varhaisnuorten kanssa työskentelystä seksuaalikasvatuspäivänä oli mielestämme hyödyllinen ajatellessamme tulevaisuuden työtämme jossa joudumme työskentelemään kaikenikäisten ihmisten kanssa yhteistyössä.

Tulosten perusteella oppilaiden tunnetietämys oli puutteellista. Koulujen seksuaalikasvatusta tulee lisätä käsittelemään tunteita, eikä pelkästään terveystiedon tunneilla, vaan soveltuvien osien myös muiden oppiaineiden yhteyteen.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M.A. 2007. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Bildjuchkin, K & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Helsinki: Tammi.

Cacciatore, R. & Koiso- Kanttila, S. 2008. Pelastakaa pojat. Jyväskylä: Minerva.

Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja.

Ivarsson, M. 1989. Seksi ja nuori rakkaus. Suomentanut Susanne Ingman-Friberg ja Hannu Penttinen. Helsinki: WSOY.

Kalkas, H. & Sarvimäki, A. 1996. Hoitotyön etiikan perusteet. Helsinki: WSOY.

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

Kinnunen S. 2001. Tytöt pojat ja seksi: kuinka tuen lapsen seksuaalista kasvua. Helsinki: Kirjapaja.

Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. 2010. Portaita pitkin: lapsen ja nuoren seksuaalinen kehittyminen. Helsinki: WSOY.

Kosunen, E. & Ritamo, M. 2004. Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus, STAKES.

Kouluterveyskyselyn julkaisu [verkkosivu] Helsinki: terveyden ja hyvinvoinnin laitos [Viitattu 11.10.2012]. Saatavissa:

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/julkaisu#2001

Kuusinen J. 2010. Havighurst. Kehitystehtävät eri ikävaiheissa Havighurstin mukaan. Kasvatustieteiden tutkimuskeskus. Porvoo: WSOY. [Viitattu 10.7.2012]. Saatavissa:

<https://www.avoin.jyu.fi/optimakurssit/kasvatustiede/ktkp102/havighurst/>

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Laine, V. & Vilkkonen, A. 2009. Mielen maailma 4: tunteet, motiivit ja taitava ajattelu. Helsinki: WSOYpro.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Papp, K., Kontula, O. & Kosonen, K. 2000. Nuorten aikuisten seksuaalikäyttäytyminen ja seksuaaliset riskit. Helsinki: Väestötutkimuslaitos. Väestötutkimuslaitoksen julkaisusarja D36.

Puolimatka, T. 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Helsinki: Tammi.

Rantanen, J. 2011. Tunteella, voimaa tekemiseen. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Saarinen, M. 2001. Tunne älysi, älyä tuntevasi: opas oman ja työyhteisön tunneälyn kehittämiseen. Helsinki: WSOY.

Tuomaala, E. Tunteen kohtaaminen. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen mielenterveysseura, Vahvistamo. [Viitattu 11.7.2012]. Saatavissa: http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo/tunteet/tunteiden_kohtaaminen/

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vanhempia tarvitaan. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Helsinki: Väestöliitto. [Viitattu 5.8.2012]. Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/murrosikaisesti/vanhemmat/tietoa/seksuaalisuus_ja_seurustelu/vanhempia_tarvitaan/

Vilkko-Riihelä, A. 1999. Psyyke: psykologian käsikirja. Helsinki: WSOY.

LIITTEET



LIITE 1

LASTEN JA NUORTEN SEKSUAALISET OIKEUDET

- Saada ikätasoonsa sopivaa tietoa ja oikeita vastauksia esittämiinsä kysymyksiin
- Tulla suojatuksi seksuaaliselta hyväksikäytöltä ja loukatuksi tulemiselta
- Saada rauha omille iänmukaisille leikeilleen ja kehon tutkimiselle
- Saada hyviä, turvallisia ja pysyviä ihmissuhteita
- Olla omanlaisensa yksilöllinen persoona
- Saada arvostusta omalle sukupuolelleen
- Saada arvostusta omalle ilmaisulleen ja seksuaaliselle identiteetille
- Elää myönteisessä ympäristössä
- Saada viettää aikaa ikäistensä kanssa ja oppia erilaisuutta ja samanlaisuutta ja oppia sosiaalisia taitoja.
- Saada seksuaaliterveyspalveluja ikätason mukaan
- Turvalliseen, riittävään huoltoon, hoivaan ja vanhemmuuteen

Väestöliitto, 2013

LIITE 2

Kielteisiä tunteita

Ahdistusta	Epätoivo	Epävarmuus	Eristyneisyys
Alakulo	Estoisuus	Halveksunta	Harmistuneisuus
Arkuus	Hätä	Hyödyttömyys	Huolestuneisuus
Avuttomuus	Häpeä	Hämmennys	Jumiutuneisuus
Järkytys	Katkeruus	Ennakkoluuloisuus	Katumus
Epäröinti	Kauhistus	Kauna	Pakkomielteisyys
Pelko	Raivo	Rasittuneisuus	Pessimistisyys
Epätoivo	Retostelu	Raskasmielisyyt	Rauhattomuus
Epävarmuus	Riippuvuus	Riittämättömyys	Riutuneisuus
Pitkästyneisyys	Surkeus	Suojattomuus	Päätämättömyys
Suuttumus	Suru	Teeskentely	Toivottomuus
Turhautuneisuus	Torjunta	Kiusaantuneisuus	Ujous
Turvattomuus	Äreys	Kiihtyneisyys	Typeryys
Kärsimättömyys	Uhkaavuus	Uupumus	Lannistuneisuus
Levottomuus	Nöyryytys	Loukkaantuneisuus	Vaivautuneisuus
Vastenmielisyyt	Väsytys	Väheksyntä	Mustasukkaisuus
Mustasukkaisuus	Äkkipikaisuus	Nöyryytys	Musertuneisuus

www.vahvistamo.fi



Myönteisiä tunteita

Aitous	Innokkuus	Turvallisuus
Anteliaisuus	Innostuneisuus	Tyyneys
Armollisuus	Luottavaisuus	Tyytyväisyys
Arvostus	Myötätunto	Intohimo
Avoimuus	Onnellisuus	Kestävyys
Eläväisyys	Pelottomuus	Kiitollisuus
Erytisyys	Pätevyys	Kunnioitus
Hauskuus	Rakastavuus	Kyvykkyys
Haluttavuus	Rakastettavuus	Leikkisyys
Hellyys	Rauhallisuus	Lempeys
Helpottuneisuus	Rentous	Lujuus
Hilpeys	Reteys	Uteliaisuus
Humoristisuus	Riemu	Varmuus
Huolehtiminen	Riemukkuus	Vilpittömyys
Huvittuneisuus	Rohkeus	Välittömyys
Hyväksyntä	Seksikkyys	Välittäminen
Hyväntuulisuus	Sovinnollisuus	Ystävällisyys
Ilahtuneisuus	Suvaitsevaisuus	Ilo
Hyväksyntä	Sydämellisyys	
	Toiveikkuus	

www.vahvistamo.fi

