

Rosa Säkkinen & Sonja Änkiläinen

”KAIKKIEN PITÄS SAADA TUNTEE SE OLO, ETTÄ ON TURVALLINEN OLLA.”

Nuorten antamia merkityksiä koettuun turvallisuuteen sekä tunnetaitoihin liittyen

”KAIKKIEN PITÄS SAADA TUNTEE SE OLO, ETTÄ ON TURVALLINEN OLLA.”

Nuorten antamia merkityksiä koettuun turvallisuuteen sekä tunnetaitoihin liittyen

Rosa Säkkinen & Sonja Änkiläinen
Opinnäytetyö
Syksy 2022
Sosiaali-alan tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Tekijät: Rosa Säkkinen ja Sonja Änkiläinen

Opinnäytetyön nimi: ”Kaikkien pitäs saada tuntee se olo, että on turvallinen olla.” Nuorten antamia merkityksiä koettuun turvallisuuteen sekä tunnetaitoihin liittyen

Työn ohjaajat: Tervonen, Harriet ja Ylikauma, Pirjo-Riitta

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2022

Sivumäärä: 45 + 3 liitettä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla ja tuoda ilmi, millaisia merkityksiä RageStop – turvallisuus ja tunteet oppimisen perustana -hankkeen toimintamallin pilotointiin osallistuneet nuoret antavat tunnetaitoihin ja koettuun turvallisuuden tunteeseen liittyen. Tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, miten nuoret määrittelevät tunnetaitoja ja koettua turvallisuutta, millaisia ajatuksia kyseiset teemat nuorissa herättävät ja millaisia kokemuksia nuorilla on näistä teemoista. Tietoperusta käsittelee turvallisuuteen ja tunnetaitoihin liittyviä käsitteitä yksilön hyvinvoinnin, sosiaalisten suhteiden sekä oppimisen näkökulmasta.

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus ja aineisto kerättiin teemahaastattelulla. Haastatteluihin osallistui viisi Pohjankartanon peruskoulun 10. luokkalaista nuorta, jotka olivat osallistuneet aiemmin syksyllä ja keväällä RageStop – turvallisuus ja tunteet oppimisen perustana -hankkeen työpa-joihin. Haastatteluista saatu aineisto analysoitiin teemoittain. Analysoidut teemat olivat turvallisuus, tunteiden tunnistaminen, tunnesäätely sekä tunteiden ja koetun turvallisuuden vaikutus oppimiseen ja koulussa jaksamiseen.

Tutkimustulosten mukaan nuoret ymmärtävät ja tiedostavat tunnetaitojen sekä turvallisuuden merkityksen arjessa ja koulunkäynnissä. Kokemukset turvallisuutta tukevista ja turvattomuutta aiheuttavista tekijöistä sekä tunnetaidoista näyttäytyivät nuorten kuvauksissa konkreettisina, arkisina esimerkkeinä. Nuoret kokivat turvallisuuden ja tunnetaidot merkityksellisiksi oman hyvinvoinnin, sosiaalisten suhteiden sekä oppimisen ja koulussa viihtymisen näkökulmasta. Kukaan haastatelluista nuorista ei muistanut tai osannut kuvata koulupolkunsa ajalta tilannetta, jossa tunnetaitoja tai turvallisuutta olisi käsitelty. Jokainen nuori oli sitä mieltä, että näiden aiheiden käsittely koulussa olisi tärkeää.

Jatkotutkimuksena olisi kiinnostavaa selvittää, mitä merkitystä sosiaali-, terveys- ja opetusalan ammattilaisten koetulla turvallisuudella ja tunnetaidoilla on asiakkaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen kannalta. Kiinnostavaa olisi myös selvittää, miten RageStop – turvallisuus ja tunteet oppimisen perustana -hankkeessa tuotetun toimintamallin käyttöönotto eri organisaatioissa ja ammattiryhmissä on vaikuttanut ammattilaisten ja asiakkaiden käsityksiin toimintamallin keskeisistä teemoista.

Asiasanat: Turvallisuus, turvattomuus, tunteet, tunnetaidot, tunnesäätely, nuoret, oppiminen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in Social Services

Authors: Rosa Säkkinen and Sonja Änkiläinen

Title of thesis: "Everyone should get to know that feeling that it's safe to be." The meanings of experienced safety and emotional skills by adolescents.

Supervisors: Tervonen, Harriet and Ylikauma, Pirjo-Riitta

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2022

Number of pages: 45 + 3 appendices

The purpose of this thesis was to describe, which meanings adolescents give about experienced safety and emotional skills. The aim was to provide information about how the interviewed adolescents define emotional skills and experienced safety, what thoughts do these themes evoke among the adolescents and which kind of experiences do the adolescents have about these themes. The interviewed adolescents had participated in RageStop – safety and feelings as a foundation of the learning -project's workshops.

This thesis is a qualitative study, and its data was collected through theme-based interviews. Five Pohjankartano school's tenth graders participated in this study. Collected data was analysed using thematic analysis. Analysed themes were safety, recognition of feelings, emotional regulation and how emotions and experienced safety effect on learning and school satisfaction.

According to study results, the informants understand and acknowledge the meaning of emotional skills and experienced safety both in their everyday life and school satisfaction. The adolescents described that safety and emotional skills are relevant to their well-being, social relationships, learning and studying. Every informant thought that the discussion of safety and emotional regulation in the school world would be important and useful.

Keywords: Safety, insecurity, feelings, emotional regulation, adolescents, learning

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	RAGESTOP – TURVALLISUUS JA TUNTEET OPPIMISEN PERUSTANA.....	8
2.1	Toimintamallin työpajat.....	8
3	TURVALLISUUS, TUNTEET JA VIREYSTILAN SÄÄTELY HYVINVOINNIN TUKENA.....	10
3.1	Emotionaalinen turvallisuus.....	11
3.2	Tunteiden tehtävät.....	12
3.3	Tunnesäätely hyvinvoinnin ja oppimisen tukena	13
3.4	Vireystilan säätely	15
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	17
4.1	Oppimistavoitteet.....	17
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	19
5.1	Laadullinen tutkimus.....	19
5.2	Tutkimusaineiston keruu ja tutkimuksen osallistujat	19
5.3	Teemahaastattelu.....	20
5.4	Haastattelun toteutus	22
5.5	Aineiston analyysi.....	23
5.6	Luotettavuus.....	23
5.7	Eettisyys.....	25
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	26
6.1	Turvallisuus	26
6.2	Tunteiden tunnistaminen	27
6.3	Tunnesäätely.....	28
6.4	Tunteiden ja koetun turvallisuuden vaikutus oppimiseen ja koulussa jaksamiseen ..	30
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	32
7.1	Turvallisuus ja tunteet kouluympäristössä	33
8	POHDINTA	36
	LÄHTEET.....	40
	LIITTEET	46

1 JOHDANTO

Oppimisen uskotaan nykykäsityksen mukaan olevan tehokkainta silloin, kun pyritään aktiivisesti vähentämään oppilaiden pelon, uhan ja stressin tunteita, oppilaille opetetaan tunnesäätelytaitoja sekä luodaan myönteinen ja motivoiva oppimisympäristö. Sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen ohjelmiin kohdistuneet kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet, että tunne- ja vuorovaikutustaitoihin tulisi kouluissa panostaa enemmän - kun koulut ovat alkaneet tukea oppilaidensa tunne- ja vuorovaikutustaitoja, oppilaiden koulupoissaolojen määrä, koulunkäynnin keskeyttämiset ja koulusta erottamiset sekä aggressiivinen käyttäytyminen ovat vähentyneet. Oppilaat ovat oppimisohjelmien myötä alkaneet sitoutua koulutyöhön, oppineet ottamaan toisten ihmisten näkökantaa huomioon ja oppilaiden sosiaalinen pätevyys sekä prososiaalinen käytös ovat edistyneet. (Kokkonen 2017, 104,108.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttaman kouluterveyskyselyn (2021) mukaan suuri osa lapsista ja nuorista kokevat olevansa tyytymättömiä elämäänsä ja pitävänsä koulunkäynnistä. Kouluterveyskyselyn tilastoraportista kuitenkin ilmenee, että edellisvuosiin verrattuna kouluhyvinvointiin liittyvät tulokset ovat verrattain heikentyneet. Erityisesti kouluun liittyvä ahdistus ja yksinäisyys ovat lisääntyneet. (Helakorpi & Kivimäki 2021.) Koulumenestykseen liittyvät kasvavat paineet sekä epävarmuus tulevista opinnoista ja ammatista voivat olla osana aiheuttamassa opiskeluun liittyvää stressiä ja uupumusta. Tutkimustulokset kouluun ja opiskeluun liittyvän motivaation heikkenemisestä sekä koulu-uupumuksen kokemuksista tulisi ottaa vakavasti, sillä positiivisella kouluhyvinvoinnilla voi olla suuri merkitys koulussa suoriutumiseen. Opintoihinsa sitoutuneet opiskelijat suoriutuvat yleensä paremmin koulussa, ovat motivoituneita ja tavoittelevat korkeakouluihin, kun taas koulu-uupumuksesta kärsivillä tai motivoitumattomilla opiskelijoilla on suurempi riski saada heikompia koulutuloksia ja keskeyttää koulunkäyntinsä. (Widlund 2021, 1.)

Tunnetaitojen kehittämisellä on suora yhteys nuorten sisäiseen ja ulkoiseen turvallisuuden tunteeseen. Turvattomuuden kokemukset voivat ilmetä erilaisina tunne-elämän säätelyyn liittyvinä haasteina sekä erilaisina reaktiivisina ilmentyminä, kuten eristäytymisenä tai väkivaltaisena käytöksenä. Oulussa toteutettavan RageStop - turvallisuus ja tunteet oppimisen perustana -hankkeen tavoitteena on luoda toimintamalli nuorten tunnetaitojen ohjaamiseen sekä heidän hyvinvointinsa ja oppimisen tukemiseen. Hankkeen perustana toimii ajatus siitä, että turvallinen oppimisympäristö sekä opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevat rakenteet vähentävät koulun keskeyttämisä

sekä vahvistavat opintoihin kiinnittymistä. (Työ- ja elinkeinoministeriö.) Opinnäytetyömme tarkoituksena on haastatella hankkeen toimintamallin pilotoinnissa mukana olleita nuoria siitä, millaisia merkityksiä he antavat tunnetaitoihin sekä koettuun turvallisuuden tunteeseen liittyen. Teemahaastattelun keinoin tavoitteenamme on tuoda esiin ja analysoida hankkeen toimintamallin työpajoihin osallistuneiden nuorten kokemuksia ja ajatuksia työpajojen keskeisten sisältöjen merkityksestä heidän elämäänsä. Hankkeen toimintamallin keskeisimmät sisällöt ovat turvallisuus, tunteet ja viireys-tilan säätely.

Sosionomin työn kokonaisvaltaisena tavoitteena on yksilöiden, erilaisten yhteisöjen sekä koko yhteiskunnan hyvinvoinnin edistäminen. Keskeisiä työn painopisteitä ovat sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen sekä hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistäminen. Sosiaalialan työssä ihminen kohdataan vuorovaikutteisena kokonaisuutena, jossa näkyvät niin fyysinen, psyykkinen kuin sosiaalinenkin puoli. (Raatikainen ym. 2020, 77, 89.) Opinnäytetyömme aiheena olevat tunnetaidot sekä koettu turvallisuus ovat tekijöitä, jotka tukevat merkityksellisesti yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tutkimuksemme myötä haluamme tuoda esiin sosionominkin tehtävänkuvaan kuuluvan tunnetaito-osaamisen tärkeyttä osana ammattia. Esimerkiksi varhaiskasvatuksen puolelta aiheesta löytyy tutkimustietoa runsaasti, mutta nuorten parissa aiheetta on tutkittu vähemmän. Koska koulun merkitys lasten ja nuorten hyvinvoinnin turvaajana on lisääntynyt, on viime aikoina myös oppilaiden ja opiskelijoiden sosiaalisten ja tunne-elämän taitojen sekä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen kehittämisen tarve noussut yhä painokkaammin esille koulumaailmassa. Suomessa lasten ja nuorten parissa toimiville sosiaali- ja kasvatustieteen työntekijöille on kuitenkin ollut tarjolla melko vähän tietoa tunnekasvatuksesta ja etenkin sen toteuttamisesta kouluissa. (Hintikka 2016, 16–17.)

2 RAGESTOP – TURVALLISUUS JA TUNTEET OPPIMISEN PERUSTANA

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Oulun ammattikorkeakoulun, koulutuskuntayhtymä OSAO:n sekä Oulun ensi- ja turvakoti ry:n toteuttama yhteishanke RageStop – turvallisuus ja tunteet oppimisen perustana – hanke. Hankkeen tavoitteena on kehittää toimintamalli nuorten tunne- ja turvataitojen tukemiseksi. Hanke on Euroopan sosiaalirahaston rahoittama ja se toteutetaan huhtikuun 2020 ja toukokuun 2022 välisenä aikana. Tavoitteena hankkeella on nuorten hyvinvoinnin tukeminen itsesäätely-, tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistumisen kautta. Hankkeen kehittäjänuorina ovat Oulun alueen perusopetuksen kymppiluokkalaiset, toisen asteen Valma-opiskelijat, sosiaali- ja terveysalan nykyiset ja tulevat ammattilaiset, opinto-ohjaajat ja muut koulujen ohjauspalvelujen piiriin kuuluvat asiantuntijat. Hankkeen myötä pyritään löytämään ratkaisuja, joilla nuorten syrjäytymistä sekä koulutuspolkujen katkeamista ehkäistäisiin lisäämällä nuorten taitoja ja ymmärrystä tunnesäätelyyn ja tunnetaitoihin liittyen. (Työ- ja elinkeinoministeriö.)

Hankkeen tavoitteet perustuvat ajatukseen, että opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevat, selkeät rakenteet sekä turvallinen oppimisympäristö vähentävät opintojen keskeyttämistä ja vahvistavat niihin kiinnittymistä. Hankkeessa kehitettävä valmennusmalli tarjoaa perustason valmiuden käyttää tunnetaito- ja itsesäätelyohjaamisen menetelmiä osallistujan oman työyhteisön ryhmässä tai yksilöohjauksessa nuoren kanssa. Hanke tarjoaa myös toimintamalliin liittyvää koulutusta, joka on suunnattu kasvatuksellisen, hoidollisen, terapeuttisen sekä sosiaalialan työntekijöille. Toimintamalli pyritään kiinnittämään hankkeen aikana pilotointiin osallistuvien alojen perustoimintaan, ja myöhemmin se levitetään hyödynnettäväksi koko oppilaitoksessa. (Työ- ja elinkeinoministeriö.)

2.1 Toimintamallin työpajat

Hankkeen työpajoja on lähdetty ensimmäisessä vaiheessa rakentamaan ja toteuttamaan hanke-työntekijöiden toimesta, toisessa vaiheessa työpajojen toteutuksessa on ollut mukana opettajia ja kolmannessa vaiheessa opettajat ovat ohjanneet itse työpajoja. Työpajat on toteutettu viiden eriteeman mukaisesti: 1. turvallisuus, 2. vireystilan sietoikkuna, 3. tunne tunteesi, 4. ajatukset ja uskomukset sekä 5. oivallukset jakoon. Työpajoissa on ollut käytössä tuntirakenne, jonka mukaan

jokainen tunti suunniteltu ja toteutettu. Etukäteen nuorten tiedossa olevan tuntiteemoittelun ja rakenteen tarkoituksena on luoda turvallisuuden tunnetta oppilaiden tietäessä, mitä tunnilla tapahtuu. Sisällöt ja tehtävätoteutuksia on tarvittaessa muokattu sellaiseksi, että se on toiminut ryhmässä parhaalla mahdollisella tavalla. Tuntien teoriasisällöt koostuvat erilaisista materiaaleista kuten videoista, kuvista sekä ohjaajan omasta kokemuksesta ja puheesta aiheeseen liittyen. Toiminnalliset osuudet koostuvat peleistä, kirjallisia tehtävistä, piirustus- ja väritystehtävistä, askartelusta, valokuvauksesta sekä yhteisestä ryhmän keskustelusta.

Hankkeen työpajojen teemat ja sisällöt luovat pohjan opinnäytetyömme tietoperustalle sekä haastattelun rakenteelle ja siksi koemme tarpeelliseksi käydä työpajoja hieman läpi. Ensimmäiset kolme teemaa, turvallisuus, vireystilan sietoikkuna sekä tunne tunteesi ovat erityisesti tarkastelun alla opinnäytetyössämme, sillä näiden työpajojen sisällöt ovat juuri niitä, joihin tutkimuksemme suuntaa. Turvallisuutta käsittelevän työpajan tarkoituksena on ollut kartoittaa nuorten omia kokemuksia turvallisesta arjesta, kouluympäristöstä sekä turvallisuuteen tai toisaalta turvattomuuteen vaikuttavista tekijöistä ja niiden merkityksistä omaan olotilaan. Vireystilan sietoikkunaa käsittelevässä työpajassa on paneuduttu vireystiloihin, vireystilojen vaihteluihin sekä omiin mahdollisuuksiin ja keinoihin vaikuttaa vireystilaan. Tunne tunteesi -teeman työpajassa on käsitelty erilaisia tunteita, niiden ilmenemistä kehossamme sekä viestejä tunteiden taustalla. Kaikki nämä kolme teemaa nivoutuvat hyvin yhteen, muodostaen kattavan kokonaisuuden kehon ja mielen yhteistyöstä, tuon yhteistyön merkityksestä arjessamme sekä omista mahdollisuuksistamme vaikuttaa tunne- ja olotiloihimme. Kaksi viimeistä työpajaa on tarkoitettu näiden oivallusten ja opittujen asioiden läpikäynnille, pohdinnalle ja ryhmän yhteiselle keskustelulle aiheista.

3 TURVALLISUUS, TUNTEET JA VIREYSTILAN SÄÄTELY HYVINVOINNIN TUKENA

Turvallisuuden ja turvattomuuden käsitteillä voidaan tarkoittaa objektiivista eli ulkoista tai subjektiivista eli koettua tilaa, tai näiden kahden välistä suhdetta. Yksilön tasolla turvallisuus nähdään inhimillisenä peruspyrkimyksenä, tarpeena. Turvallisuuden tarve ilmenee ensinnäkin suojautumisen ja puolustautumisen tarpeena ulkoisia vaaroja kohtaan, toisekseen jatkuvuuden ja järjestyksen tarpeena ja kolmanneksi pyrkimyksenä henkiseen, sisäiseen tasapainoon. Turvattomuuden tunne taas ilmenee yksilössä pelkoina, huolestuneisuutena ja psykosomaattisena oirehdintana. Yhteisön tasolla turvallisuudella voidaan tarkoittaa esimerkiksi perheen turvallisuutta, yhteiskunnan tasolla turvallisuus on kansallista turvallisuutta ja ihmiskunnan tasolla maailman rauhaa. (Niemelä & Lahikainen 2000, 21–22.)

Limnellin ja Rantapelkosen (2017, 40–41) mukaan nuoret ovat kokeneet turvallisuuden määrittelyn haastavaksi muun muassa käsitteen abstraktisuuden vuoksi. Turvallisuus yhdistetään henkilökohtaisiin tunteisiin sekä olotiloihin, jotka puolestaan ovat lähtöisin muista tunteista ja sanoista. Tulevaisuus, sujuvuus, vakaus, luottamus, uhkat, epätietoisuus, vastuu sekä yhteys muihin ovat esimerkkejä sanoista, jotka turvallisuuden käsitteeseen usein liitetään. Lähtökohdaksi turvallisuuden määrittelylle muodostuu yleensä jokin nuoren henkilökohtainen tunne turvallisuudesta tai käsitys olotilasta, jossa omasta turvallisuudesta ei tarvitse olla huolissaan. Turvallisuuden tunnetta luoviksi konkreettisiksi asioiksi nuoret kokevat muun muassa omat läheiset, kodin, opiskelun sekä terveyden.

Turvattomuuden tunteet ja kokemukset voivat viitata tarpeisiimme saada turvaa, pysyvyyttä sekä ennakoitavuutta elämäämme. Nämä asiat ovat todellisessa koetuksessa nuoren painiessa omien niin psyykkisten kuin fyysistenkin muutosten kanssa, joita aivoissa tapahtuvat biologiset muutokset sekä hormonitoiminnan voimistuminen nuoruusajan kasvussa ja kehityksessä aiheuttavat. Muun muassa tunnekokemukset saavuttavat aivan uuden tason, jota itse nuorikaan ei välttämättä pysty käsittämään, saatikka hallitsemaan. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 98,101.)

3.1 Emotionaalinen turvallisuus

Emotionaalisella turvallisuudella tarkoitetaan kokemuksia ja tunteita siitä, että riittää sellaisena kuin on, tulee kuuluksi tarpeineen ja tunteineen sekä voi luottaa omaan selviytymiseen elämän erilaisissa tilanteissa ja muutoksissa (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 95–97). Kiintymyssuhde, eli lapsen aikuisilta sisäistämä malli elämästä ja ihmissuhteista, joka muodostuu lapsen ja hänelle läheisten ihmisten välille ensimmäisten elinvuosien aikana, on merkityksellisesti yhteydessä emotionaaliseen turvallisuuteen. Kiintymyssuhteella tarkoitetaan lapsen ja aikuisen välille muodostuvaa tunnesidettä, joka perustuu biologiseen, alkukantaiseen reaktioomme pyrkiä selviytymään erilaisista uhka- ja vaaratilanteista. Varhaislapsuudessa aikuiseen kiinnittyminen on lapsen synnynnäinen tarve sekä hengissä säilymisen ehto. Kun lapsen turvallisuudentunne laskee, aktivoituu kiintymyssuhdesysteemi, joka ilmenee erilaisina keinoina kuten itkuna, tavoitteena saada turvallisen aikuisen huomio sekä reaktio ilmenneeseen tarpeeseen. Lapsena kiintymyssuhteessa opitut selviytymisen ja toiminnan mallit ovat läsnä myös myöhemmissä elämän vaiheissa. (Rusanen 2011, 27; Sariola ym. 2014, 139; Sinkkonen 2018, 38, 40.)

Lapsuuden kiintymyssuhdemallien vaikutukset yltävät nuoruuden läpi aina aikuisuuteen asti ja siksi niihin on syytä kiinnittää huomiota emotionaalista turvallisuutta pohtiessa. Turvallisen kiintymyssuhteen myötä lapsi luottaa aikuisiin sekä siihen, että hänen tarpeisiinsa, tunteisiinsa ja avunpyyntöihin vastataan. Turvallinen kiintymyssuhde näyttäytyy nuoruudessa luottamuksena toisiin ihmisiin, avoimena tunteiden ilmaisuna sekä sietokykyä elämän muutoksia kohtaan. Turvattomia kiintymyssuhteen malleja on kolme: ristiriitainen, välttelevä sekä jäsentymätön kiintymyssuhde. Turvattomissa kiintymyssuhteissa yleistä on, että lapsen kokemukset kuuluksi ja hyväksytyksi tulemisesta sekä tunteiden ilmaisusta ovat pääasiassa negatiivisia eikä lapsi koe voivansa luottaa aikuisiin. Tämä luottamuksen puute, tunneilmaisun vältteleminen sekä tunne omasta riittämättömyydestä kulkee lapsen mukana luoden turvattomuuden tunteita elämän eri vaiheisiin. (Sariola ym. 2014, 140–141.)

Kokemukset emotionaalisesta turvattomuudesta voivat siis olla lähtöisin varhaislapsuudesta tai ne voivat syntyä myöhemmässä vaiheessa, erilaisten muutosten ja elämän epävakaudesta myötä. Nuoren kohdalla emotionaalinen turvattomuus ilmenee kokemuksina omasta riittämättömyydestä tai hyväksytyksi tulemisesta sellaisena kuin on, tunteineen, tarpeineen, mielipiteineen ja ajatuksineen. Fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset sekä niiden osittainen hallitsemattomuus voivat aiheuttaa nuorelle voimakkaitakin turvattomuuden kokemuksia. (Jääskinen 2018.) Turvattomuuden

kokemuksia eivät aiheuta vain nuoren sisäiset, mielessä ja kehossa tapahtuvat muutokset. Elämä on täynnä muutoksia, joihin nuori ei aina itse voi vaikuttaa. Epäonnistumiset ja pettymykset, kiusaaminen, vanhempien ero, yksipuoliset tunteet, läheisen menetys, uuteen kaupunkiin muuttaminen sekä muutokset koulumaailmassa ovat esimerkkejä ulkoisista, nuoren turvallisuuden tunnetta horjuttavista asioista. (Huysman 2014.) Nuoren elämässä olevien aikuisten, kuten vanhempien ja opettajien asettamat sanalliset vaatimukset ja odotukset sekä sanattomat huokailut ja merkitsevät katseet, joita aikuinen ei itse ehkä edes huomaa, voivat luoda nuorelle kokemusta turvattomuudesta (Jääskinen 2018).

3.2 Tunteiden tehtävät

Tunteet ovat läsnä elämämme jokaisessa hetkessä ja ne ovat myös edellytys kaikelle toiminnallemme. Lajikehityksen alussa tunteiden tarkoituksena on ollut pääasiassa sopeutuminen ja selviytyminen uhkia täynnä olevassa elinympäristössä. (Nummenmaa 2019, 11, 14.) Ajatus sopeutumisesta ja selviytymisestä ovat yhä tunnekokemusten taustalla, mutta nykykäsitys avaa tunteiden vaikutusta elämäämme aiempaa monipuolisemmin: tunteet rikastuttavat elämäämme, tekevät siitä mielenkiintoisen ja merkityksellisen sekä saavat meidät hakeutumaan hyvinvointimme kannalta tärkeiden asioiden äärelle, kuten mieluisten harrastusten ja työtehtävien pariin sekä mukavien ihmisten seuraan. Merkittävää on myös se, kuinka tunteet vaikuttavat moniin havaitsemis- ja ajattelutoimintoihimme: myönteiset tunteet tukevat resilienssiämme, eli henkistä vahvuutta, joustavuutta sekä kykyä ponnistaa takaisin vastoinkäymisistä, jolloin myös palautuminen kielteisten tunnekokemusten rasituksesta helpottuu. Lisäksi tunteet edistävät oppimista, muistamista ja keskittymistä. (Kokkonen 2017, 11–14.)

Tunteet eivät ole vain tunteita, vaan niiden taustalla piilee viestejä, jotka kertovat itsestämme sekä tarpeistamme. Itseemme liittyvät viestit liittyvät mieltymyksiimme – mistä pidämme, mistä emme. Tarpeet puolestaan kuvastavat niitä elämän inhimillisiä, universaaleja, yksilöllisistä ominaisuuksista riippumattomia tarpeita, kuten kuuluksi, nähdäksi, hyväksytyksi ja arvostetuksi tulemista, mahdollisuutta toimia itsenäisesti, kokea turvallisuutta ja luottamusta sekä kuulua yhteisöihin niiden tasavertaisena jäsenenä. Tunteiden taustalla olevien tarpeiden ymmärtäminen on merkityksellistä niin henkilökohtaisen hyvinvoinnin, kuin elämässä ja arjessa olevien muidenkin ihmisten hyvinvoinnin kannalta. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 26.) Merkityksellistä on huomioida, että jokainen reagoi tunnetasolla yksilöllisesti erilaisiin tilanteisiin sekä asioihin ja tulkitsee niistä aiheutuneet tunteet

yleensä joko myönteiseksi tai kielteiseksi. On kuitenkin mahdotonta kuvata tunteiden olevan yleiskuvallisesti vain joko myönteisiä tai kielteisiä, sillä ne ovat henkilökohtaisia kokemuksia, joiden sisällöt jokainen itse yksilöllisesti määrittää. Ihmiset voivat reagoida samaan ärsykkeeseen hyvin monin eri tavoin. Tähän on vaikuttamassa muun muassa lapsuuden kiintymyssuhdemalli sekä sen myötä yksilön oppima tapa sallia tai kieltää itseltään erilaiset tunnekokemukset. (Aldridge 2000, 46; Siira & Palomäki 2016, 99.)

Tunteen tunnistaminen on ensimmäinen taito, jonka päälle muut tunnetaidot rakentuvat. Ajallisesti tunteen tunnistaminen on se hetki, jossa tunne on virinnyt kehossamme tunnistettavalle tasolla. Sitä ennen aivomme ovat arvioineet tilanteen ja herättäneet tunteen meissä eloon, jolloin monia fysiologisia asioita on kehossamme jo tapahtunut. Tunteen tunnistaminen edellyttää yksilöltä tietoisuutta oman kehon tunneaistimuksista, tunnesanojen ymmärtämistä sekä tunneaistimusten ja tunnesanojen yhdistämisen taitoa. Aina emme kuitenkaan osaa nimetä tunnettamme, vaan se tuntuu epämääräisenä olona kehossamme. Tunteiden käsitteleminen, eli niiden tiedostaminen ja muovaaminen sopivaksi tilanteeseen nähden, mahdollistaa muun muassa selkeämmän ajattelun sekä keskittymisen. Kun kykenemme tunnistamaan ja nimeämään tunnekokemuksemme, oloamme rauhoittuu ja käyttäytymisemme rationalisoituu. Tunteiden käsittelyn kuvataan olevan itsenäistyvän nuoren kasvuun, psyykkisen vahvistumisen sekä myöhemmin aikuisikäänkin merkityksellisesti vaikuttava taito. (Jääskinen & Pelliccioni 2017, 36; Siegel 2019, 138.)

3.3 Tunnesäätely hyvinvoinnin ja oppimisen tukena

Tunne-elämän voidaan ajatella olevan tasapainossa silloin, kun tunteemme syntyvät tarkoituksenmukaisesti sekä tilanteeseen nähden sopivan voimakkaina (Kokkonen 2017, 19). Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan yksinkertaisesti kykyämme tiedostaen tai tiedostamatta vaikuttaa ajatuksillemme ja käytöksellämme siihen, mitä tunteita tunnemme, milloin me niitä tunnemme sekä miten koemme tai ilmaisemme näitä tunteita (Richards 2002, 309; Mauss, Bunge & Gross 2007, 2). Tunnesäätelykyky onkin edellytys tunne-elämämme sekä muidenkin elämämme osa-alueiden tasapainolle, joka sopivassa suhteessa sisältää niin mielihyvää kuin mielihäpäkin herättäviä tunteita. Liian pitkäkestoisina tai voimakkaina sekä miellyttävänä että epämiellyttävänä tunteet horjuttavat mielemme ja kehomme tasapainoa, joten tunnesäätelyn tärkein tavoite onkin lievittää liiallisen voimakkuutensa takia kuormittavaksi kokemiamme tunteita tasapainon säilyttämiseksi. (Kokkonen 2017, 19–20.)

Sisäisen tasapainon kannalta tunteiden toimiva ja tietoinen säätely on tarpeellista myös silloin, kun tavoittelemme tunteista itsellemme jotain hyötyä. Esimerkiksi, kun haluamme suoriutua hyvin tehtävästä, joka vaatii luovaa ajattelua, virittäydymme kokemaan sellaisia tuntemuksia, jotka edistävät luovuuttamme ja täten tehtävästä suoriutumista. Yhtä lailla huippusuoritukseen valmistautuva urheilija pyrkii virittäytymään sellaiseen tunnetilaan, joka mahdollistaa hänelle parhaan mahdollisen suoriutumisen. (Tamir 2016, 204; Kokkonen 2017, 21.) Samanlaista tunnetiloihin virittäytymistä tapahtuu aivan meidän jokaisen arjessa, päivittäin: ennen koulussa pidettävää esitelmää tai ennen tavallisesta poikkeavaa työsuoritustamme saatamme jännittää ja palautella mieleen suoritusta edellyttävää tietoa tai opeteltuja asioita. Toisaalta taas illalla ennen nukahtamista pyrimme rauhoittumaan ja valmistautumaan levolle. (Kokkonen 2017, 21–22.)

Tunnesäätelytaidoilla on suuri merkitys ihmissuhteidemme kannalta. Toisaalta ihmissuhteet luovat perustan tunteiden säätelyn kehittymiselle, ja toisaalta tunnesäätely toimii avaintekijänä toimiville ihmissuhteille. Vauvoilla ja pikkulapsilla tehdyt tutkimukset osoittavat, että lapsi on kolmanteen ikävuoteensa mennessä saavuttanut merkittäviä virstanpylväitä tunne- ja käyttäytymistaitojen oppimisessa. Lapsen ja vanhempien väliset suhteet ovat kuitenkin merkittävässä roolissa tunnesäätelytaitojen kehittymisen kannalta vielä murrosiässä ja varhaisaikuisuudessakin. (Bell & Calkins 2000, 160–161.) Sen lisäksi, että tunteet vaikuttavat toisten käyttäytymiseen, voimme omien tunteidemme säätelyllä pyrkiä edistämään toivottua käyttäytymistä muissa ihmisissä. Esimerkiksi viihaisen käyttäytymisen tavoitteena voi olla toisten ihmisten alistaminen tai hallitseminen, kun taas iloinen ja mukava käyttäytyminen hyvin todennäköisesti tuottaa hyvää mieltä myös muille. Tunteiden säätelyllä on siis merkitystä paitsi kahdenkeskeisen vuorovaikutuksen edistämisessä, myös ryhmätoiminnassa. Ryhmän jäsenten tunteiden säätelyn tarkoituksena voi olla esimerkiksi ryhmän tavoitteiden, kuten koulutehtävästä suoriutuminen, tai vain oman luontaisen tarpeemme tyydyttäminen ryhmään tai yhteisöön kuulumiseen liittyen. (Tamir 2016, 207.) Tunnesäätelyllä on siis laajalaisia vaikutuksia ystävyys- ja parisuhteiden syntyminen ja säilyminen sekä työtoveruuden ja ryhmätyöskentelyn toimivuuden kannalta. (Kokkonen 2017, 21–22.)

Oppimisen ja uuden tiedon sisäistämisen kannalta tunnesäätelykyky on avainasemassa. Tunteet voivat toisaalta ohjailta mutta toisaalta myös häiritä oppimisen edellyttämiä psykologisia prosesseja, kuten kykyä keskittää huomio tiettyyn asiaan, kykyä ratkaista ongelmia tai ylläpitää ihmissuhteita. Vaikka esimerkiksi stressi onkin välttämätöntä arjen haasteisiin vastaamiseksi ja voi hetkellisesti tehostaa oppimista, on pitempiaikaisella stressitilalla päinvastaisia vaikutuksia. Niin liiallisen

stressin kuin turvattomuuden tunteenkin vallitessa sosiaalinen arvostelukyky sekä kognitiivinen suorituskky kärsivät. (Ting-Fang 2007.) Mutta vanha suomalainen sananparsikin sen tietää, että ”*minkä ilotta oppii, sen surutta unohtaa*”. Myönteisillä tunteilla onkin oppimisen kannalta positiivisia vaikutuksia, sillä ne ohjaavat tarkkaavaisuutta, auttavat oppijoita jäsentämään oppimisen kannalta olennaisimpia asioita sekä motivoivat heitä oppimaan. (Kokkonen 2017, 104.)

3.4 Vireystilan säätely

Vireystilojen säätely perustuu autonomisen hermostomme toimintaan. Autonominen hermosto ja-
kautuu kahteen osaan: sympaattinen hermosto vastaa aktivoitumisesta nopeaan reagointiin sekä toimintaan ja parasympaattinen hermosto aktivoituu, kun on aika rauhoittua, levätä tai pohtia tärkeitä asioita. Vireystilojen säätelyä on huomattavasti helpompaa toteuttaa, mikäli ymmärtää pääpiirteittäin näiden kahden hermoston yhteistyön, kehon ja mielen säätelyjärjestelmän. Kun yksilö oppii ”seilaamaan” stressiin ja palautumiseen liittyvien tasojen välillä, kasvavat mahdollisuudet oman hyvinvoinnin edistämiseksi, sillä se kehittää itsetuntemusta sekä opettaa havaitsemaan omassa kehossa ja mielessä ilmeneviä viestejä. (Markuksela 2021. Luku 1. *Tarvitaan vain hermoston hienosäätöä. Optimivireyttä etsimässä.*)

Vireystilalla tarkoitetaan fysiologista sekä psykologista valveillaolon ja reagoinnin tilaa, josta on erotettavissa kolme erilaista vireystilan tasoa. Ylivireystila tarkoittaa vireyden liian korkeaa tilaa, joka ilmenee muun muassa ylivalppautena, pinnallisena ja nopeana hengityksenä sekä kykenevämyytenä vastaanottaa tai käsitellä informaatiota. Alivireystila taas tarkoittaa nimensä mukaisesti liian alhaista vireystilaa, joka aiheuttaa pulssin ja hengityksen hidastumista sekä turtuneisuutta niin henkisellä kuin fyysiselläkin tasolla. Myös alivireystilassa informaation vastaanotto ja käsittely hankaloituvat. Ylivireystilan ja alivireystilan väliin jäävää optimaalisen tasoa kutsutaan termillä ”sietoikkuna”. Vireystilan ollessa sopivalla tasolla, aivot kykenevät toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla, jolloin myös informaation vastaanottaminen ja työstäminen onnistuvat. (Ogden, Minton & Pain 2009, 27; Hietakangas 2019.)

Vireystila vaihtelee jokaisella ihmisellä luonnollisesti niin ympäristöstä tulevien ärsykkeiden ja siinä tapahtuvien muutosten, kuin henkilön välittömän sisäisen tilan, kuten energiatason, nälän tai koe-
tun turvallisuuden mukaisesti. Se, kuinka helposti laskeudumme alivireyteen tai hyppäämme ylivireyteen, riippuu sietoikkunamme leveydestä. Sietoikkunan leveys on yksilöllistä ja se vaihtelee

meistä jokaisella sekä päivittäin, esimerkiksi tietyllä hetkellä olevasta mielentilasta tai sosiaalisesta kontekstista riippuen (Ossefort-Russell 2013, 43), että elämässä tapahtuvien muutosten myötä. Sietoikkunan leveys vaikuttaa muun muassa kykyyn vastaanottaa ja työstää informaatiota. Leveän sietoikkunan omaavat ihmiset kykenevät tulemaan toimeen äärimmäistenkin vireystilojen kanssa sekä työstämään tehokkaasti monimutkaista ja paljon ärsykeitä sisältävää tietoa, kun taas kapean sietoikkunan omaaville vireystilojen vaihtelut ovat hallitsemattomia. Luonnollisesti sietoikkuna levenee yksilön kasvun sekä myönteisten ja turvallisten vuorovaikutussuhteiden myötä. Toisaalta sietoikkuna voi erilaisten turvallisuutta horjuttavien kokemusten johdosta kaventua, jolloin vireystilojen vaihtelujen hallitsemisesta tulee haastavampaa. (Ogden ym. 2009, 28–29, 43–44.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla ja tuoda ilmi, millaisia merkityksiä hankkeen toimintamallin pilotointiin osallistuneet nuoret antavat tunnetaitoihin ja koettuun turvallisuuden tunteeseen liittyen. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, miten nuoret määrittelevät tunnetaitoja ja koettua turvallisuutta, millaisia ajatuksia kyseiset teemat nuorissa herättävät ja millaisia kokemuksia nuorilla on näistä teemoista.

Tutkimuskysymyksenä opinnäytetyössämme on: Millaisia merkityksiä nuoret antavat tunnetaitoihin ja koettuun turvallisuuden tunteeseen liittyen?

4.1 Oppimistavoitteet

Omana oppimistavoitteenamme on oppia ja sisäistää laadullisen tutkimuksen prosessi: teema-haastattelun suunnittelu ja toteuttaminen, tutkimusmateriaalin analysointi sekä lopullisen opinnäytetyöraportin kirjoittaminen. Opinnäytetyöprosessiamme ohjaavat myös sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen osaamisvaatimukset eli kompetenssit, joista meidän kohdallamme korostuu erityisesti eettisen osaamisen kompetenssi (Diak). Eettinen reflektio on keskeinen osa sosiaalialan työtä, joten aiomme aktiivisesti reflektoida työskentelyämme aina opinnäytetyön suunnittelusta raportointiin asti. Eettiseen osaamiseen liittyy prosessissamme vahvasti myös kohderyhmän erityispiirteiden huomioon ottaminen tutkimuksessa. Tavoitteenamme on eettisen osaamisen kompetenssiin liittyen asettua yhteiskunnalliselta asemaltaan haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden ja ryhmien puolelle tuomalla nuorten ääni heidän kokemuksistaan kuuluviin.

Eettisen osaamisen kompetenssin lisäksi opinnäytetyöprosessissamme kiinnitämme huomiota myös kriittiseen ja osallistavaan yhteiskuntaosaamiseen, tutkimukselliseen kehittämis- ja innovaatio-osaamiseen sekä asiakastyön osaamiseen (Diak). Tavoitteenamme on kriittisen ja osallistavan yhteiskuntaosaamisen kompetenssin mukaisesti oppia lähteiden sekä tutkimusaineiston pohjalta analysoimaan ja pohtimaan epätasa-arvoa sekä hyvinvointia tuottavia kansallisia ja globaaleja rakenteita ja prosesseja, liittyen koetun turvallisuuden ja tunnetaitojen vaikutuksiin nuorten elämään.

Tutkimuksellisen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen mukaisesti tavoitteenamme on oppia tuottamaan ja arvioimaan tietoa hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäksi tavoitteenamme luonnollisesti on toimia tutkimus- ja kehittämistyön eettisten periaatteiden ja ohjeiden mukaisesti. Koska asiakkaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen kuuluu merkityksellisesti sosionomien ammatilliseen osaamiseen, on tavoitteenamme opinnäytetyöprosessimme edetessä kasvattaa ymmärrystämme nuorten tukemisesta osana asiakastyön osaamista.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Laadullinen tutkimus

Kvalitatiivisella, eli laadullisella tutkimuksella pyritään ymmärtämään sekä tuottamaan yksityiskohdaista tietoa ilmiöistä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmien, kokemusten, ajatusten, tunteiden sekä heidän asioille antamiensa merkitysten mukaisesti (Puusa & Juuti 2020, 9–10). Tavoitteena on tuoda esiin ihmisten omakohtaisia ja yksilöllisiä kuvauksia kokemuksistaan tutkittavaan aiheeseen liittyen (Vilkkä 2021, 94). Laadullisella tutkimuksella meidän on mahdollista tässä opinnäytetyössä tuoda esiin kohderyhmämme omakohtaisia kokemuksia ja mielipiteitä hankkeessa toteutettujen työpajojen sisällöistä sekä niiden tarpeellisuudesta nuorten arjessa.

Metoditaustaltaan laadullinen tutkimus on hermeneuttinen, jolla tarkoitetaan ymmärtävää ja tulkitsevaa tutkimusta. Tutkimusotteen sijoittaminen teoreettinen-empiirinen-akselille on useissa teoksissa esitetty haasteelliseksi, sillä laadullinen tutkimus pitää sisällään sekä empiirisen että teoreettisen piirteen. Tutkimuksessa on siis tarkoitus syventää ymmärrystä empiirisen, eli kokemusperäisen aineiston pohjalta. Saatua aineistoa tarkastellaan olemassa olevan teorian, eli aiemmin tuotetun tiedon ja siitä saadun ymmärryksen valossa. Tavoitteena on, että tutkimuksen aiheesta saataisiin näin tuotettua uutta tietoa. (Pitkäranta 2004, 27; Puusa & Juuti 2020, 9–10.) Useat tutkimukset tuovat esiin tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetteluun ja vahvistamiseen liittyvän tarpeen osana lasten ja nuorten koulupolkua (Kokkonen 2017, 108). Opinnäytetyössämme tarkoituksemme oli laadullisin menetelmin saada ymmärrystä siitä, millaisia merkityksiä nuoret antavat tunnetaitoihin ja koettuun emotionaaliseen turvallisuuteen liittyen. Pyrkimyksenä oli liittää kohderyhmältä saatu kokemustieto tietoperustaan ja muodostaa näitä kahta tutkimusaineistoa yhdistämällä tulkinta, jossa on näkyvillä kohderyhmän ajatukset aiheen nykytilasta.

5.2 Tutkimusaineiston keruu ja tutkimuksen osallistujat

Koska tutkimuksemme tarkoituksena on kuvailla, millaisia merkityksiä nuoret antavat tunnetaitoihin ja koettuun turvallisuuden tunteeseen liittyen, valikoitui kohderyhmäksemme toimintamallin syksyn

2021 sekä kevään 2022 työpajoissa mukana olleet Oulun Pohjankartanon koulun kymppiluokkalaiset. Rajasimme osallistujat syksyllä 2021 opintonsa aloittaneihin kymppiluokkalaisiin sen vuoksi, että heillä hankkeen työpajojen sisällöt ovat tuoreessa muistissa.

Laadimme kohderyhmälle haastattelukutsun (LIITE 1), josta ilmenee meidän tutkijoiden tiedot, tutkimuksemme tarkoitus, missä ja miten haastattelu on tarkoitus toteuttaa sekä motivointia haastatteluun osallistumiseen. Haastatteluun osallistuminen oli nuorille vapaaehtoista. Toimitimme kutsun eräälle Pohjankartanon opettajalle, joka välitti kutsun eteenpäin hankkeen työpajoihin osallistuneille nuorille.

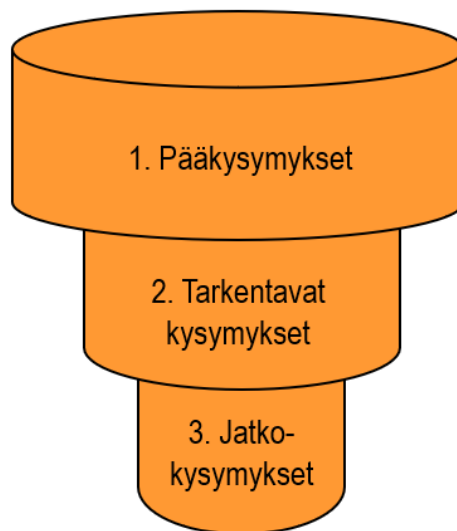
5.3 Teemahaastattelu

Kun haluamme tietää, mitä ihminen ajattelee tai miksi hän toimii niin kuin toimii, on järkevintä kysyä asiaa häneltä itseltään (Tuomi & Sarajärvi 2018, 63.) Valitsimme opinnäytetyömme aineistonkeruun menetelmäksi teemahaastattelun eli puolistrukturoidun haastattelun, sillä tarkoituksenamme oli haastatella nuoria heidän kokemuksistaan. Teemahaastattelun ominaispiirteitä ovat muun muassa ne, että haastateltavat ovat kokeneet tietyn tilanteen ja että haastattelu suunnataan tutkittavien henkilöiden subjektiivisiin kokemuksiin tilanteista, jotka tutkija on analysoinut ennalta. Teemahaastattelu myös huomioi sen, että ihmisten tulkinnat asioista sekä heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisessä osassa. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 47–48.)

Teemahaastattelussa haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista tutkittavien kanssa keskustellaan – yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu siis etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Teemahaastatteluun määritellyt teemat ovat niitä alueita, joihin haastattelukysymykset varsinaisesti kohdistuvat. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 47–48,66.) Tutkimuskysymyksemme ratkaisemiseksi määrittelimme teemat tutkimuksemme viitekehyksen mukaisesti, ja viitekehys taas perustuu RageStop – turvallisuus ja tunteet oppimisen perustana -hankkeen toimintamallin keskeisiin sisältöihin. Teemahaastattelussa käsiteltävät teemat olivat turvallisuus, tunteiden tunnistaminen, tunnesäätely sekä tunteiden ja koetun turvallisuuden vaikutus oppimiseen ja koulussa jaksamiseen.

Haastattelun rakennetta lähdimme suunnittelemaan Hirsjärven ja Hurmeen (2015, 106) teoksessa esiintuodun Rubin & Rubin haastattelukysymysten jaottelulla. Haastattelukysymykset on jaettu kolmeen tyyppiin: pääkysymykset, tarkentavat kysymykset ja jatkokysymykset. Pääkysymyksillä tarkoitetaan niitä kysymyksiä, jotka muodostavat raamit koko haastattelulle. Nämä kysymykset ovat yleensä avauskysymyksiä, joiden tarkoitus on olla laajoja, helppoja ja mielenkiintoa herättäviä, muodostaen näin haastateltavalle kokemuksen, että hän on kykenevä ja halukas vastaamaan. Tarkentavien kysymysten on tarkoitus rohkaista haastateltavaa täydentämään ja selittämään tarkemmin aiemmin antamaansa vastausta. Jatkokysymyksillä puolestaan pyritään tuomaan haastattelun ja keskusteluun uusia näkökulmia.

Tätä haastattelukysymysten jakoa havainnollistetaan usein käsitteellä suppilotekniikka (Kuvio 1). Tällä tarkoitetaan sitä, että yleisistä kysymyksistä edetään haastattelussa spesifisimpiin kysymyksiin.



KUVIO 1. Suppilotekniikka. (Österlund 2016.)

Haastattelukysymyksemme (LIITE 2) etenevät suppilotekniikan mukaisesti, mutta painotamme sitä, että esittämämme kysymykset ovat vain esimerkkejä ja niiden esitysmuoto voi muuttua haastateltavan vastauksien mukaan. Liitteessä 2 esittelemme haastattelumme teemakohtaiset kysymykset kuviossa 1 esitettyssä järjestyksessä: 1. pääkysymys, 2. tarkentava kysymys ja 3. jatkokysymys. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 106–108).

5.4 Haastattelun toteutus

Tutkimuksemme laadukkaan toteutumisen kannalta päädyimme toteuttamaan haastattelut yksilöhaastatteluina. Yksilöhaastattelut mahdollistavat sen, että jokainen haastatteluun osallistuva nuori saa tasavertaisesti äänensä kuuluviin. Yksilöhaastattelu mahdollistaa paremmin arkaluontoisten asioiden käsittelemisen sekä oman, mahdollisesti todenmukaisemman mielipiteen kertomisen, kun kukaan ei ole esittämässä eriäviä mielipiteitä. Tämä haastattelun muoto mahdollistaa yksilölle vapaamman omien käsitysten ja ajatusten pohdinnan. (Routio 2006, 64.) Haasteeksi yksilöhaastattelussa voi muodostua nuorten vähäinen motivaatio, epävarmuus tai jännitys, joka liittyy haastatteluun osallistumiseen yksin. Huomioimme tämän kertomalla nuorille jokaisen haastattelun alussa, että mikäli kysymykset tuntuvat liian arkaluontoisilta, on nuorilla oikeus jättää vastaamatta ja tarvittaessa keskeyttää haastattelu. Rohkaisimme kuitenkin vastaamaan kysymyksiin mahdollisimman avoimesti ja muistutimme, ettei nuoria voida tutkimuksesta tunnistaa.

Tavoittelimme tutkimukseemme vähintään kuutta haastateltavaa. Viisi Pohjankartanon 10. luokkalaista ilmoitti osallistumisestaan haastatteluun yhdysopettajalle, joka ilmoitti osallistujamäärän meille tutkijoille. Sovimme yhdysopettajan kanssa meille ja oppilaille sopivat haastatteluajankohdat sähköpostitse. Toteutimme haastattelut Pohjankartanon koululla, nuorten koulupäivien aikana. Hirsjärven ja Hurmeen (2015,74) mukaan oppilaiden haastattelu koulun tiloissa on tavallista, sillä silloin haastateltavat ovat helpommin tavoitettavissa. Lisäksi teemahaastattelu edellyttää hyvää kontaktia haastateltaviin, jolloin haastattelupaikan tulisi olla rauhallinen ja haastateltaville turvallinen. Nuorten haastattelujen toteuttamisessa on kuitenkin joitain seikkoja, jotka meidän tulee huomioida: esimerkiksi haastattelun toteuttaminen koulussa ja kouluaikana voi olla vain tapa päästä pois oppitunneilta, jolloin myös vastaukset voivat olla sen mukaisia. Nuoria haastateltaessa olisikin tärkeää välittää heille tunne siitä, että heidän mielipiteistään ja kokemuksistaan ollaan aidosti kiinnostuneita (Hirsjärvi & Hurme 2015, 132).

Kuten Hirsjärvi ja Hurme (2015, 75,103) yksinkertaisesti toteavatkin, haastattelun tallentaminen muodossa tai toisessa on välttämätöntä. Teemahaastattelussa sillä, että haastatteliija on aktiivinen kuuntelija, voi olla suurempi merkitys kuin kysymysten esittämisellä: taitava haastatteliija huomaa nopeasti vastausten olennaiset merkitykset ja näkee mahdolliset uudet suunnat, jotka haastateltavan vastaus avaa. Päätimme äänittää haastattelut, jotta haastattelutilanteessa kirjoittaminen ei veisi aikaamme ja keskittymistämme ja jotta saisimme säilytettyä aidon vuorovaikutuksen haastateltaviin. Kerroimme jokaisen haastattelun alussa nuorille haastattelun äänittämisestä sekä siitä,

että säilytämme nauhoitukset vain opinnäytetyöprosessin ajan, jonka jälkeen hävitämme ne asianmukaisesti laitteiltamme.

5.5 Aineiston analyysi

Kerätyn aineiston litteroinnissa tulee päättää, kirjoitetaanko teksti puhe- vai kirjakielen mukaisesti. Valintaan vaikuttaa ratkaisevasti se, miten kerättyä aineistoa aiotaan hyödyntää erityisesti analyysi- ja raportointivaiheissa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015,110). Koska meidän tavoitteenamme opinnäytetyössämme on tuoda nuorten kokemukset ja mielipiteet kuuluviin sellaisinaan, päätimme litteroida kerättävän aineiston sanasta sanaan. Litteroinnin jälkeen tarkastimme toistemme litteroinnit aineiston oikeellisuuden varmistamiseksi.

Valitsimme aineiston analyysitavaksi teemoittelun, sillä koimme, että se olisi luonnollinen jatkumo teemahaastattelulle. Teemoittelussa tarkastellaan aineistossa ilmeneviä asioita tai ilmiöitä, jotka ovat useammalle haastateltavalle yhteisiä. Kyseiset ilmiöt voivat liittyä haastattelussa käytettyihin teemoihin tai olla tutkijoille uusiakin asioita, jotka ovat olleet haastateltavien mielessä. (Ojasalo ym. 2015, 111.) Eskolan ja Suorannan (1998,125) mukaan teemoittelussa aineistosta on ensin löydettävä ja sen jälkeen eroteltava tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet. Lisäksi teemoittelu analysointitapana vaatii onnistuakseen teorian ja empirian vuorovaikutusta, joka ilmenee tutkimustekstistä niiden lomittumisena toisiinsa.

Järjestelimme nuorten vastaukset haastattelun teemojen mukaisesti: turvallisuus, tunteiden tunnistaminen, tunnesäätely sekä tunteiden ja koetun turvallisuuden vaikutus oppimiseen. Korostimme materiaalista sellaisia vastauksia, jotka toistuivat useamman nuoren kertomuksissa ja jotka olivat olennaisia tutkimuskysymyksemme kannalta. Laatimamme haastattelurunko oli hieman perinteistä teemahaastattelua strukturoidumpi, joten nuorten vastaukset olivat vahvasti ennalta määrittelemme teemojen mukaisia.

5.6 Luotettavuus

Vilkan (2021,155) mukaan laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyn tutkimuksen voi sanoa olevan luotettava, kun tutkimuksen tutkimuskohde sekä tulkittu materiaali ovat yhteensopivia, eivätkä teo-

rian muodostukseen ole vaikuttaneet satunnaiset tai epäolennaiset tekijät. Yksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden ominaispiirteistä on se, että tutkija arvioi tutkimuksensa luotettavuutta jokaisen tekemänsä valinnan kohdalla. Luotettavuuden arviointia tulee siis tehdä jatkuvasti tutkijan tekemistä teoista, valinnoista sekä ratkaisuksista. Tutkijoina myös meidän oli tehtävä luotettavuuden arviointia suunnittelusta aina opinnäytetyön raportointiin saakka. Varmistimme, että käyttämämme lähteet ovat luotettavia, mahdollisimman ajantasaisia ja monipuolisia, niin opinnäytetyön tietoperustassa ja johtopäätöksissä kuin metodologisia ratkaisuja tehdessämme ja perustellessamme.

Yhtenä tutkimuksen luotettavuuskriteerinä pidetään tutkimuksen toistettavuutta, reliabiliutta. Käytännössä laadullista tutkimusta ei kuitenkaan voi koskaan toistaa sellaisenaan, sillä ihmisen käyttäytyminen on kontekstisidonnaista. On siis mahdotonta olettaa, että kahdella eri menetelmällä tai kahden eri tutkijan havaintoja käyttämällä voitaisiin saavuttaa laadullisessa tutkimuksessa täysin samanlainen tulos. Tutkimuksen teoreettisen toistettavuuden periaatteen mukaisesti tutkimuksen lukijan on päädyttävä samaan tulokseen tutkijan kanssa, mikä edellyttää tutkimusprosessin tarkkaa kuvausta sekä tulkinnan ja päättelyn havainnollistamista aineistokatkelmilla tutkimustekstissä. (Puusa & Juuti 2020, 172; Vilka 2021, 156.) Jotta tutkimuksemme olisi toistettavuusnäkökulman mukaisesti luotettava, olemme pyrkineet kuvailemaan tutkimusprosessimme vaiheet, valinnat sekä johtopäätökset mahdollisimman selkeästi ja tarkasti. Olemme myös tutkimuksen tuloksia raportoidessamme hyödyntäneet saamiamme aineistokatkelmia päätelmiemme ja tulkintojemme tukena.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tulisi ottaa huomioon myös puolueettomuusnäkökulma. Monialaisissa tutkimushankkeissa tämä on tärkeää sen vuoksi, että tutkimusryhmän jäsenet usein itse ovat osa tutkimaansa yhteisöä ja sen toimintakulttuuria. Kun tutkija paljastaa tutkimukseen vaikuttavat arvonsa, tekee hän kaikki asiat tutkimuksessa niin sanotusti läpinäkyväksi, mikä taas kytkeytyy monin tavoin tutkimuksen tekemisen etiikkaan. (Vilka 2021, 156.) Toinen meistä tämän opinnäytetyön tutkijoista on suorittanut ammattiharjoittelun hankkeessa sekä työskennellyt niiden nuorten kanssa, joita tähän tutkimukseen haastatteleimme. Toisella meistä tutkijoista taas ei ole ollut kytköksiä hankkeeseen tai haastateltaviin nuoriin. Puolueettomuusnäkökulma huomioon ottaen oli siis huomattava, että tutkimukseen liittyvät valinnat, analyysit ja johtopäätökset edellyttävät meidän molempien tutkijoiden yhtenäisen hyväksynnän. Tärkeää on kuitenkin pohtia, voiko toisen, nuorille tutun tutkijan osallisuus haastattelutilanteessa vaikuttaa nuorten vastauksiin.

5.7 Eettisyys

Kuten tutkimuksen luotettavuus, myös tutkimusetiikka sekä hyvä tieteellinen käytäntö kulkevat tutkimusprosessin mukana aina suunnittelusta tutkimustulosten raportointiin. Tutkimusetiikalla tarkoitetaan yleisesti sovittuja pelisääntöjä suhteessa esimerkiksi kollegoihin ja tutkimuskohteeseen. Hyvällä tieteellisellä käytännöllä taas tarkoitetaan sitä, että tutkijat noudattavat eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. (Vilka 2021,37.) Noudatimme näitä eettisiä periaatteita kunnioittamalla opinnäytetyössämme hyödyntämiemme tutkimusten tutkijoiden saavutuksia. Kiinnitimme erityistä tarkkuutta tekstiviitteiden ja lähdeluettelon paikkansapitävyyteen. Tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmien eettisyyteen liittyen sovelsimme eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sekä pyrimme kuvaamaan ja perustelemaan selkeästi ratkaisumme ajankohtaista tutkimusmenetelmäkirjallisuutta hyödyntäen.

Tutkimusetiikassa tärkeää on ottaa huomioon tutkimusaineistojen säilyttämistä sekä asianmukaista hävittämistä koskevat kysymykset (Vilka 2021,41.) Tutkimusaineiston asianmukaisen käsittelyn sekä tutkittavien anonymiteetin turvaamiseksi säilytimme nauhoitteita ja litteroitua aineistoa vain meidän tutkijoiden omilla laitteilla vain niin kauan, kuin se oli tarpeen. Haastatteluja tallentaessa sekä litteroidessa otimme huomioon tutkittavien sekä muiden hankkeeseen liittyvien osapuolten anonymiteetin niin, että emme kysyneet kenenkään nimiä tai muita tunnistetietoja, ja lupasimme anonymiteetin sekä haastattelukutsussa että sanallisesti ennen haastattelua myös nuorille itselleen. Tutkittavien yksityisyyden lisäksi tutkijoiden on koko prosessin ajan suojeltava ja kunnioitettava myös tutkimuksen toimeksiantajia (Vilka 2021, 40.)

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisten periaatteiden mukaan yksi keskeisistä periaatteista on henkilön tietoon perustuva suostumus osallistua tutkimukseen. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilöllä on oikeus vapaaehtoisesti osallistua tutkimukseen, olla osallistumatta, keskeyttää osallistumisensa, peruuttaa suostumuksensa osallistua, saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä ja tutkimuksen käytännön toteutuksesta sekä saada ymmärrettävä ja totuudenmukainen kuva tutkimuksen tavoitteista. Koska tutkimuksemme kohderyhmän nuoret olivat alaikäisiä, tuli meidän kiinnittää erityistä huomiota myös alaikäisten tutkimiseen liittyviin periaatteisiin. Haastateltavat nuoret olivat 15 vuotta täyttäneitä, joten tutkimukseen osallistumiseen riitti heidän oma suostumuksensa. Meidän tuli kuitenkin informoida heidän huoltajiaan tutkimuksestamme (LIITE 3). (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Toimitimme haastatteluun osallistuneiden huoltajille suunnatun tiedotusviestin Pohjankartanon yhdysopettajalle, joka toimitti viestin eteenpäin huoltajille.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Nuorten haastattelut toteutettiin maaliskuussa 2022 Pohjankartanon koululla. Haastatteluihin osallistui viisi RageStop - tunteet ja turvallisuus oppimisen perustana -työpajoihin osallistunutta nuorta. Alkuperäisenä tavoitteenamme oli vähintään kuuden nuoren haastattelu. Toteutuneista viidestä haastattelusta kuitenkin saimme tarvitsemamme, suhteellisen kattavan aineiston analysoitavaksi sekä tutkimuksen toteuttamiseksi. Haastattelut litteroitiin sanasta sanaan, jotta nuorten kokemukset sekä mielipiteet säilyvät muuttumattomina. Havainnollistamme tutkimustuloksia käyttämällä suoria lainauksia nuorten kuvailuista.

6.1 Turvallisuus

Haastatteluiden ”turvallisuus” -teemassa lähdimme kartoittamaan nuorten käsityksiä ja ajatuksia turvallisuuden ja turvattomuuden käsitteistä, omaan koettuun turvallisuuden tunteeseen vaikuttavista tekijöistä ja tilanteista sekä siitä, mitä merkitystä sillä on, koemme olomme turvalliseksi tai turvattomaksi arjessamme.

Turvallisuuden ja turvattomuuden käsitteiden määrittelyssä haastateltavien vastauksissa oli sekä yhteneväisyyksiä että eroavaisuuksia. Osa nuorista yhdisti käsitteet henkilökohtaiseen koettuun turvallisuuden tunteeseen, osa viittasi vastauksissaan fyysiseen turvallisuuteen. Esimerkkejä asioista, mitä nuorille tuli mieleen käsitteestä turvallisuus ja mitkä asiat saavat heidän olonsa turvalliseksi, olivat muun muassa koti, kaverit, perheenjäsenet, seurustelukumppani sekä fyysistä turvallisuutta tukevat varusteet esimerkiksi pyöräillessä. Lisäksi turvallisuuden nähtiin merkitsevän sitä, että ei tarvitse pelätä mitään ja saa olla ilman pelkoa oma itsensä. Nuorten mukaan turvallisuus tunteena ja olotilana on hyvä, mukava ja rento. Turvallisuuden kuvattiin olevan asia, johon jokaisella tulisi olla oikeus.

"No vaikka joku ihminen että saa olla täysin oma itsensä, eikä tarvii pelätä ollenkaan että se aattelee susta jotain väärää."

Käsitettä turvattomuus nuoret kuvailivat sanoilla pelko, rikollisuus ja riski. Turvattomuutta aiheuttaviksi tekijöiksi nuoret mainitsivat muun muassa Oulun kaupungin keskustan, ihmispaljouden ja ötökät. Turvattomuus tuntuu nuorista ahdistavalta ja pakokauhunomaiselta sekä aiheuttaa tarvetta olla varuillaan ympäristöstään. Jokainen haastattelemamme nuori koki turvallisuuden tunteen hyväksi ja hyödylliseksi asiaksi. Nuoret kuvailivat, ettei jatkuvassa turvattomuuden tai pelon tunteessa olisi kiva elää ja pidemmän päälle sillä olisi merkitystä myös mielen hyvinvoinnille.

"No kyllä kai se pidemmän päälle käy, niinkö hermojen päälle jos pitää koko ajan pelätä."

"Mun mielestä se on aivan erittäin tärkeää, että niinku kaikilla ois hyvä olla, tai että kaikkien pitäis saada tuntee se olo, että on turvallinen olla."

6.2 Tunteiden tunnistaminen

Haastattelun teemassa "tunteiden tunnistaminen" selvitimme nuorten ajatuksia omien tunteiden tunnistamiseen sekä tunteiden tehtäviin liittyen. Teemassa nuoret saivat aloittaa kertomalla mitä tunteita he olivat haastattelupäivän aikana tunteneet. Päivän aikana koetut tunteet mukaan lukien nuoret osasivat nimetä useita eri tunteita, joita olivat ilo, ärtymys, pelko, suru, tylsyys, ahdistuneisuus, masentuneisuus, nälkä sekä väsymys.

"No vaikka ahdistuneisuus, masentuneisuus, pelottaa, surettaa, ärsyttää, - - kuumottaa."

Nuoret olivat yhtä mieltä vastauksissaan siitä, että kaikki tunteet eivät tunnu samalta. Nuoret kuvasivat tarkemmin muutamia aiemmin mainitsemiaan tunteita sekä niiden ilmenemistä kehossa. Suru saa kehon ja olon tuntumaan raskaalta ja pahalta. Ilo puolestaan tuntuu nuorista kivalta, hyvältä, kevyeltä, hauskalta, kirkaalta ja saa olon energiseksi. Iloisena on halua tehdä asioita ja asiat tuntuvat menevän hyvin, eikä silloin odota mitään pahaa tapahtuvaksi. Väsymys tuntuu nuorista laiskalta ja löysältä ololta. Pelon tunne tuntuu nuorista puristavalta sekä ahdistavalta ololta eikä omista ajatuksista saa selkoa.

”Kaikki menee sillä lailla sekasin, aivot ei pysty toimii yhtään normaalisti. Sitä aattelee koko ajan sitä pelon, tai joku tietty asia mikä sua pelottaa nii sitä aattelee ja kattelee vähän ympärille koko ajan. Tapahtuu tuhat eri asiaa päässä samaan aikaan vähän niinku.”

Kysyimme nuorilta, mikä heidän mielestään tunteiden tehtävä on, eli miksi tunnemme tunteita. Tähän kysymykseen kukaan nuorista ei osannut vastata. Eräs nuori kuvasi, ettei hän ole koskaan tullut ajatelleeksi sitä, miksi meillä on tunteita. Jatkoimme aihetta kysymyksellä ”onko sinun mielestäsi tärkeää osata tunnistaa erilaisia tunteita” johon jokainen nuori vastasi myöntävästi. Nuoret kokivat haastavaksi vastata suoraan kysymykseen tunteiden tehtävistä, mutta he osasivat kuvata tunteiden tehtäviä niiden tunnistamisen tärkeyden kautta. Nuorten mielestä tunteita on tärkeä osata tunnistaa, sillä silloin niitä voi myös ilmaista. Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen mahdollistaa nuorten mukaan tunteiden jakamisen ja aiheuttamisen myös muille. Tunteiden tunnistaminen koettiin tärkeäksi myös siksi, että ne ohjaavat meitä toimimaan hyvinvoinnillemme tarpeellisella tavalla: esimerkiksi nälän tunteeseen vastataan syömällä. Tunteiden tunnistamisen kuvattiin myös olevan tärkeää siksi, että voimme reagoida muidenkin tunteisiin esimerkiksi auttamalla toisia tarpeen tullen.

”No niitä voi ilmaista ja sitten voi aiheuttaa muillekin niitä hyvän olon tunteita.”

6.3 Tunnesäätely

Tunnesäätelyn teeman aloitimme varmistamalla nuorten ymmärtävän aiheena olevan käsitteen merkityksen. Osa nuorista osasi määritellä tunnesäätelyn tarkoitettavan omien tunteiden kurissa pitämistä, voimakkaasta tunteesta rauhoittumista sekä tunteiden purkamista erilaisin keinoin. Suurin osa nuorista myös koki säätelevänsä tunteita omassa arjessaan.

”No että osaa jotenkin purkaa niitä tunteita, esimerkiks surua, niin osaa tehdä jotain sen tunteen eteen että se lähtee pois, ettei vaan jää siihen hetkeen aattelemaan sitä surua sitten, vaan oikeesti kokeilee tehdä jotakin sen eteen. Ja ihan sama ahistuksessa vaikka niin, jos ahistaa niin puhuu siitä sitten jolleki eikä pidä kaikkea vaan itellään.”

Pyysimme nuoria kuvailemaan, millä keinoilla he säätelevät omia tunteitaan. Käytimme tässä esimerkkeinä nuorten aiemmin mainitsemaa erilaisia tunteita, ja näiden esimerkkien kautta nuoret kuvailivatkin useita erilaisia tunnesäätelyn tapoja. Esimerkiksi ärtymyksen tunnetta eräs nuori kertoi helpottavansa lähtemällä ulos tai pelaamalla, kun taas toinen nuori koki tärkeäksi sen, ettei ärtymistä purkaisi muihin. Surun tunnetta nuoret kuvailivat säätelevänsä esimerkiksi kuuntelemalla musiikkia tai viettämällä aikaa itselleen läheisten ihmisten seurassa. Ahdistuksen lisäksi myös muita tunteita, kuten iloa, nuoret kuvailivat purkavansa juttelemalla.

Haastatteluista ilmeni, että nuoret kokivat tunnesäätelytaitonsa tärkeiksi paitsi oman, mutta myös läheisten ihmisten hyvinvoinnin kannalta. Omalla tunnesäätelyllä nuoret kuvailivat olevan merkitystä muun muassa siihen, ettei esimerkiksi tunneryöpyssä hajota jotain, tee itselleen jotain haitallista tai sano toiselle ihmiselle asioita, joita saattaisi jälkikäteen katua. Nuoret tiedostivat myös muiden ihmisten tunnesäätelytaidoilla olevan merkitystä omaan elämään: ei esimerkiksi olisi mukavaa viettää aikaa jatkuvasti vihaisen henkilön seurassa tai silloin kun on riskinä, että viha voisi kohdistua nuoreen itseensä. Kuten eräs nuori totesikin, kun muutkin osaavat säädellä omia tunteitaan, niin kaikilla on parempi olla.

"No, jos niitä (tunteita) purkaa muihin niin sitten ne saattaa niillä ruveta vaikuttaa siihen mikä tunne niillä on, tai se voi ruveta niillä ärsyttämään tai näin."

"No vaikka se viha sitä ku säätelee niin se ei tuu sellasena yhtenä purkauksena jonku parin kuukauden päästä, joka on niinku semmonen, joka voi tehdä isoja muutoksia elämässä. Sanotaan nyt vaikka että sää oot jonku sun äidin kaa riidelly ja riitelette joka päivä ja sitte te ette puhu siitä koskaan ja sitte tulee taas joku riita niin sitä sanoo siinä sitte jotaki tosi tyhmää ja sitten sitä katu, esimerkiksi."

Tunnesäätelyn teeman lopuksi halusimme kuulla nuorten mielipiteitä siitä, onko olemassa tilanteita, joissa tunteiden säätelyä ei tarvitse tai kannata toteuttaa. Osa nuorista oli sitä mieltä, että esimerkiksi ilon tunnetta ei tarvitse säädellä ja yksi nuorista perustelikin ajatustaan sillä, että ilo on hyvä tunne. Erään nuoren mielestä myös suru on sellainen tunne, jota ei aina kannata säädellä. Osa nuorista taas oli sitä mieltä, ettei ole sellaista tilannetta, jossa tunnesäätelyä ei tarvitse tai kannata

toteuttaa. Yksi nuorista toi aiheesta keskustellessa ajatuksensa ilmi siitä, kuinka jotkut tunteet, kuten viha, voivat joskus ilmetä niin voimakkaina, ettei niitä joissain tilanteissa halua säädellä.

" - - ehkä joskus ihan vihasena tai niinku tosi vihasena saattaa tuntua että ei kiinnosta mikään muu ku tää viha tai niinku silleen mä haluun pitää tän mä oon vihanen tolle koko loppuelämän niin tollasta."

6.4 Tunteiden ja koetun turvallisuuden vaikutus oppimiseen ja koulussa jaksamiseen

Kokemukset turvallisuuden tai turvattomuuden tunteista sekä tunnetaidot kuvattiin merkitykselliseksi tekijöiksi arjessa toimimisen lisäksi myös koulussa käymiseen sekä oppimiseen liittyen.

Kaikki haastatellut nuoret kuvasivat kokevansa olonsa pääasiassa turvalliseksi omassa koulussaan. Turvalliseen oloon vaikutti lähes jokaisessa vastauksessa nuoren omat kaverit sekä ympärillä olevien ihmisten paljous. Turvallisuuden kuvattiin helpottavan koulussa olemista, liikkumista sekä opiskelua. Nuorten mukaan turvallisten kokemusten myötä koulussa on mukavampi käydä. Turvallisuuden ja toisaalta myös turvattomuuden kokemuksiin vaikuttaa nuorten mielestä se, ketä luokassa on paikalla. Eräässä nuoressa uuden luokan aloitus sekä tuntemattomat luokkalaiset olivat aiheuttaneet turvattomuutta, mutta ajan kanssa olo oli muuttunut aiempaa turvallisemmaksi. Nuoret sanoittivat turvattomuuden kokemusten aiheuttavan syrjäytymistä ryhmästä, osallistumattomuutta sekä pelkoa liikkua koulussa. Turvattomuuden kuvattiin myös vaikuttavan keskittymiseen oppitunneilla.

"Iso merkitys koska jos sulla on turvaton olo koulussa niin tuskin sä haluat ees tulla sinne, sää teet mitä vaan että sä voit jäähä kotia tai johonki sulle turvalliseen paikkaan mielummin."

Myös koettu tunnetila vaikutti nuorten mielestä koulussa jaksamiseen sekä oppimiseen. Iloisen ja hyvän tunnetilan kuvattiin vaikuttavan positiivisella tavalla, kun taas esimerkiksi väsymyksen kuvattiin aiheuttavan toimeettomuutta sekä jaksamattomuutta.

"No esim. jos on hyvä fiilis ja tälleen aamulla lähteny ihan hyvällä mielellä kouluun niin jaksaa opiskella paljon paremmin."

”Jaksaa paremmin kun on ilonen fiilis”

Kukaan haastateltavista ei muistanut tai osannut mainita koulupolkuun pohtiessa tilannetta, jossa tunnetaitoja tai turvallisuutta olisi jollain tavalla käsitelty. Nuoret vastasivat yksimielisesti, että näitä aiheita olisi hyvä käsitellä koulussa aiempaa enemmän. Tunnetaitojen ja turvallisuuden käsittely koulussa mahdollistaisi nuorten mukaan laajemman osaamisen tunteiden käsittelyyn, ilmaisemiseen sekä keskustelemiseen koetuista tunteista. Vastauksissa nousi esiin käsitys siitä, etteivät nykypäivän nuoret osaa puhua tai näyttää tunteitaan. Nuoret ovat kohdanneet tilanteita, joissa heillä itsellään olisi ollut halu ja tarve puhua omista tunteista, mutta toinen nuori ei ole osannut kommunikoida tai ottaa aihetta vakavasti, vaan asiasta on moitittu. Tämä on aiheuttanut kokemuksia ja tilanteita, joissa nuoret eivät uskalla olla omia itsejään. Nuoret kuvasivat, että koska tunteista puhuminen koetaan haastavaksi, leimataan niistä puhuva erilaiseksi ja otetaan silmätikuksi.

”No jos joku ei vaikka oikeesti osaa puhua sen tunteista vaikka ois se nyt täällä ihan hyvä keskustella niistä.”

”Mun mielestä se (tunnetaitojen laajempi käsittely koulussa) olis tosi hyvä juttu. Koska nykypäivänä kun näkee suurimmat osat nuorista niin ne ei osaa puhua sillai, ne ei osaa kommunikoida, tai niinku näyttää niitä tunteita. - - Mun mielestä ois erittäin tärkeä että osais nuoret niinku kommunikoida ja puhua tunteista.”

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme keskeisin johtopäätös on, että haastattelemamme nuoret ymmärtävät ja tiedostavat turvallisuuden sekä tunnetaitojen merkityksen niin omassa arjessaan, kuin koulunkäynnissään ja opiskelussakin. RageStop – turvallisuus ja tunteet oppimisen perustana -hankkeen työpaikkoja lukuun ottamatta yksikään nuori ei muistanut tai osannut kuvata koulupolkunsa ajalta tilannetta, jossa tunnetaitoja tai turvallisuutta olisi käsitelty. Jokainen nuori olikin sitä mieltä, että näiden aiheiden käsittely koulupolun aikana olisi tärkeää ja hyödyllistä. Haastateltavien vähäisen määrän vuoksi tämän tutkimuksen pohjalta ei voida tehdä pitkälle vieviä johtopäätöksiä yleisesti nuorten kokemuksista näihin teemoihin liittyen, vaan tulokset kuvaavat vain tutkimukseemme osallistuneiden nuorten antamia merkityksiä ja kokemuksia.

Limnellin ja Rantapelkosen (2017, ”Turvallisuus on arkinen asia”) mukaan nuoret kokevat turvallisuuden arjen turvallisuutena, ensisijaisesti henkilökohtaisen elämän kautta. Turvallisuutta tukevia asioita voivat olla esimerkiksi koti, perhe, taloudellinen tilanne ja fyysinen koskemattomuus. Myös meidän opinnäytetyössämme haastatellut nuoret antoivat saman suuntaisia merkityksiä turvallisuuteen liittyen: koti, perheenjäsenet, kaverit sekä muut läheiset ihmiset. Lisäksi turvallisuus koettiin tunteena, ettei tarvitse pelätä mitään ja saa olla oma itsensä. Kokemukset hyväksytyksi tulemisesta sellaisena kuin on, ovat merkityksellinen osa yksilön emotionaalista turvallisuutta (Jääskinen 2018).

Sosiaaliset taidot näyttäytyvät merkityksellisesti arkielämässä toimimisessa. Sosiaalisten taitojen harjoittelu on Takalan (2016, 84) mukaan hyvä aloittaa tunteiden tunnistamisesta ja tunnetaitojen harjoittelusta. Haastatteluissa nuoret osasivat nimetä eri tunteita, kuvata miltä eri tunteet tuntuvat ja kuinka he tunteiden kanssa toimivat. Voidaan siis todeta nuorten omaavan tunnetaitoihin kuuluvaa osaamista kuten tunteiden tunnistamista, taitoa nimetä tunteita sekä kykyä ilmaista niitä. Tunnetaitoihin tärkeänä osana kuuluu myös tietoisuus siitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja, mutta kaikki tunteiden ilmaisutavat eivät ole sopivia (Puukari, Lappalainen & Kuorelahti 2017, 111). Tätä tunteiden ilmaisun merkitystä nuoret kuvasivat laajasti: kun ihmiset osaavat säädellä ja ilmaista omia tunteita tilanteeseen sopivalla tavalla, ei tarvitse olla huolissaan siitä, että itse loukkaa muita tai tule loukatuksi toisten toimesta. Tässä kuvauksessa yhdistyy tunnetaitojen merkitys ja osuus sosiaalisiin taitoihin sekä arjessa, kuten koulussa toimimiseen liittyen.

7.1 Turvallisuus ja tunteet kouluympäristössä

Virta ym. (2012, 126) toteavat artikkelissaan "Mistä syntyy turvallisuuden tunne koulussa", että koetun turvallisuuden kannalta lähipiirissä olisi tärkeää olla luotettavia ihmisiä, kuten perheenjäseniä, ystäviä ja luokkakavereita, joiden puoleen voi kääntyä tarvitessaan tukea tai kuuntelijaa. Tutkimuksemme tuloksista ilmenee, että nuoret nimesivät erityisesti kaverit turvallisuutta tukeviksi tekijäksi koulussa. Nuorten mukaan koulussa koettu turvallisuus vaikuttaa myönteisesti koulussa viihtymiseen sekä opiskeluun, kun taas turvattomuuden kuvattiin aiheuttavan syrjäytymistä ja osallistumattomuutta sekä vaikuttavan kielteisesti oppitunneilla keskittymiseen. Takalan (2016, 84) mukaan täysipainoinen oppiminen ei ole mahdollista, jos oppilaan olo on turvaton. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen tukevat turvallisuuden kokemuksia koulussa, ja toisaalta nämä taidot tukevat myös lasten ja nuorten kokemuksia arvostetuksi ja hyväksytyksi tulemisesta (Kokkonen 2010, 99).

Turvallisen ryhmän ja oppimisympäristön luominen on tavoitteellinen prosessi, jonka tarkoitus on ylläpitää turvallisuutta ja luottamusta (Turkka & Saarholm 2021, 128). Nuoret toivat esiin sen, ettei kouluun halua tulla laisinkaan, mikäli siellä ollessa olo on turvaton. Yksilön kohdalla turvalliseen ympäristöön liittyen merkityksellistä on se, kuuluuko hän luokassa olevaan vertaisryhmään vai jääkö hän siitä ulkopuolelle. Ne lapset ja nuoret, jotka todennäköisemmin jäävät ulkopuolelle vertaisryhmästään, omaavat yleensä muun muassa heikommat sosiaaliset taidot, haasteita kyvyssä kontrolloida omia emootioita ja impulsseja tai he vetäytyvät vapaaehtoisesti pois ryhmästä aiempien negatiivisten tunnekokemusten vuoksi. Tämä ryhmään kuulumattomuus voi aiheuttaa nuorelle esimerkiksi yksinäisyyden ja ahdistuksen tunteita, jotka puolestaan heikentävät sosiaalista toimintakykyä sekä oppimista. (Joronen & Koski 2010, 34.) Kyvyt tunnetaitoihin liittyen ovat siis merkityksellisesti vaikuttamassa turvallisuuden kokemuksiin, jotka puolestaan näkyvät oppilaiden kouluviihtyvyydessä ja -jaksamisessa.

Tunteilla on merkittäviä vaikutuksia opiskelijoiden oppimiseen ja saavutuksiin. Tunteet ohjaavat opiskelijoiden keskittymistä, vaikuttavat heidän oppimismotivaatioonsa, muovaavat oppimistapoja sekä vaikuttavat opiskeluun liittyvään itseohjautuvuuteen. Lisäksi tunteet ovat olennainen osa opiskelijan identiteettiä ja vaikuttavat opiskelijan yksilölliseen kehitykseen sekä psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Positiiviseksi koetut tunteet vaikuttavat oppimiseen lähtökohtaisesti myönteisesti, paitsi silloin, kun tunteet vievät ajatukset koulun ulkopuoliseen elämään. Negatiiviset, epä-

miellyttäviltä tuntuvat tunteet, kuten ahdistus, toivottomuus tai tylsistyminen oppituntien aikana voivat aiheuttaa keskittymisvaikeuksia, vastuiden välttämistä, kokeissa reuttamista sekä koulupu-dokkuutta. (Pekrun 2014, 6,13,15.) Haastattelemamme nuoret tunnistivat tunteiden ja tunnetilojen vaikutukset koulussa viihtymiseen ja keskittymiseen. Positiivisilla tunnetiloilla koettiin olevan myön-teisiä vaikutuksia oppimiseen ja jaksamiseen, kun taas kielteisillä tunteilla oli negatiivisia vaikutuk-sia edellä mainittuihin.

Haastatteluissa tuli yksimielisesti ilmi se, että turvallisuutta ja tunteita tulisi käsitellä koulupolun ai-kana enemmän. Tästä viestii muun muassa nuorten esiin tuoma ilmiö, jossa tunteista puhuminen näyttäytyy nuorten keskuudessa niin sanottuna ”tabuna”, sillä aihetta ei osata käsitellä eikä sen vuoksi kyetä myöskään kohtaamaan sellaista nuorta, joka aiheesta haluaisi puhua. Ryhmissä niin myönteiset kuin kielteisetkin tunteet ja ajatukset tarttuvat herkästi nuoresta toiseen. Tätä kutsutaan ryhmäajatteluksi, joka voi pahimmillaan muodostaa tilanteen, jossa omasta ryhmästä eriäviä mieli-piteitä ei hyväksytä ja joka pahimmillaan saattaa johtaa yksittäisen ihmisen syrjimiseen ja kiusaa-miseen. Tällaista ilmiötä voidaan ehkäistä luomalla avointa ja luottamuksellista ilmapiiriä, jossa nuoret saavat monipuolisesti informaatiota aiheesta ja jossa eriäviä näkemyksiä voi esittää turval-lisesti. (Turkka & Saarholm 2021, 56.)

Turkka ja Saarholm (2021, 130) kuvaavat, että kouluilla tulisi olla mahdollisuudet tukea nuorten tunnetaitojen kehittymistä osana opetussuunnitelman mukaista sisältöä eri oppiaineiden ohella. Lappalainen ja Sointu toteavat ISKE-hankkeen raportissa (2013, 10–12), että tutkimusten perus-teella käyttäytymisen ja tunne-elämän hallinnan ongelmat voivat varjostaa oppilaiden peruskoulu- vuosia ja myöhempää opintopolkua, työuraa sekä psyykkistä että sosiaalista hyvinvointia. Lap-suus- ja nuoruusajan käyttäytymisen ja tunne-elämän hallintaan liittyvät riskitekijät, kuten perheen ongelmat tai laiminlyönnit, voivat näkyä yksilössä rauhattomuutena, yliaktiivisuutena tai aggressii-visuutena, mikä puolestaan voi kouluvuosina johtaa kavereiden ja opettajien torjuntaan. Mikäli tä-hän kierteeseen ei puututa, voi se jatkua lisääntyvinä kouluongelmina. Käyttäytymisen sekä tunne-elämän hallinnan taidot monien muiden taitojen ohessa ovatkin siis kehityksellisiä ja opittuja taitoja, ja tästä syystä näiden taitojen opettaminen olisi aivan yhtä tärkeää kuin esimerkiksi matematiikan tai lukemisen taitojen opettaminen. Nämä taidot edistävät muun muassa sosiaalisten suhteiden muodostamista ja ylläpitämistä sekä edesauttavat uusiin tilanteisiin sopeutumista, kuten kouluas-teelta toiselle siirtymistä sekä opintoihin sitoutumista.

Laitinen ym. (2020, 32) toteavat, että kouluikä on keskeinen ajankohta lasten ja nuorten tunnetaitojen ja vuorovaikutussuhteiden rakentumisen näkökulmasta. Koulu on tärkeä ympäristö tunnetaitojen kehittymiselle, sillä juuri koulussa nuoret viettävät merkittävän osan arjestaan. Tunnetaitoihin sekä turvallisuuden liittyvän osaamisen kehittymisen tukemisesta on kirjattu perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin seuraavasti: ”Oppilaat oppivat perusopetuksen aikana tuntemaan ja ymmärtämään hyvinvointia ja terveyttä edistäviä ja sitä haittaavia tekijöitä, ymmärtämään turvallisuuden merkitystä, hakemaan näihin aiheisiin liittyviä tietoja sekä kehittämään omia tunnetaitojaan sekä sosiaalisia taitojaan”. Perusteissa kuvataan, että opetuksen tulee sisältää vuorovaikutus- ja tunnetaitojen harjoittelua tukevia osa-alueita. (Opetushallitus 2014, 22, 72.) Eräs haastateltavista kuvasi, että koulussa aiheiden käsittely on tärkeää, sillä kaikki nuoret eivät osaa toimia omien tunteidensa kanssa tai puhua niistä. Tällöin koulun rooli tunnetaitojen kuten tunteiden säätelyn ja tunteiden ilmaisemisen opetteluun liittyen on merkityksellinen. Koulu luo pohjaa lasten ja nuorten koko myöhemmälle elämälle sekä arjessa toimimiselle ja tästä syystä tunnetaitoihin ja turvallisuuden tai turvattomuuden kokemuksiin tulisi kiinnittää selkeästi huomiota.

8 POHDINTA

Tutkimuksemme tarkoituksena oli kuvata RageStop - turvallisuus ja tunteet oppimisen perustana - hankkeen työpajoihin osallistuneiden 10. luokkalaisten kuvaamia merkityksiä ja kokemuksia tunnetaitoihin ja koettuun turvallisuuden tunteeseen liittyen. Tavoitteenamme oli tuottaa tietoa siitä, miten nuoret määrittelevät tunnetaitoja ja koettua turvallisuutta, millaisia ajatuksia kyseiset teemat nuorissa herättävät ja millaisia kokemuksia nuorilla on näistä teemoista. Haastattelimme tutkimuksemme viittä Pohjankartanon 10. luokkalaista. Hyödynsimme haastattelurungon kokoamisessa tietoperustaa, jossa käsiteltävät aiheet tulevat suoraan RageStop - turvallisuus ja tunteet oppimisen perustana -hankkeen keskeisistä sisällöistä.

Oppimistavoitteenamme oli oppia ja sisäistää laadullisen opinnäytetyön prosessi aiheen löytämisestä ja rajaamisesta aina raportointiin saakka. Opinnäytetyöprosessimme alkoi jo keväällä 2021, kun toimeksiantajamme otti meihin yhteyttä tarjoamalla toiminnallista opinnäytetyön aihetta hankkeeseen. Loppusyksystä 2021 jouduimme kuitenkin toimeksiantajamme kanssa toteamaan, että emme ehdi toteuttamaan opinnäytetyötämme niin, että siitä olisi hankkeelle hyötyä. Muutimme opinnäytetyön luonteen laadulliseksi, mikä meidän kohdallamme tarkoitti lähes täysin uuden opinnäytetyön suunnitelman laatimista sekä erilaisen lähestymistavan, kvalitatiivisen tutkimuksen säisistämistä. Onnistuimme tässä mielestämme kuitenkin todella hyvin, ja pääsimme toteuttamaan nuorten haastattelut Pohjankartanon koululla maaliskuussa 2022.

Kiinnostuimme tunnetaidoista tutkimuksen aiheena jo ennen oman opinnäytetyömme aiheen löytymistä. Aihe on viimevuosien ajan ollut ajankohtainen ja herättänyt laajasti kiinnostusta, erityisesti varhaiskasvatuksen puolella. Tutustuimme useampaan varhaiskasvatusmaailmaan suunnattuun tutkimukseen siitä, miten varhaiskasvatusikäisten lasten tunnetaitoja voidaan tukea ja mikä merkitys näiden taitojen tukemisella on. Huomasimme, kuinka varhaiskasvatuksen puolelta aiheesta löytyy paljon tutkimustietoa, niin Suomesta kuin ulkomailtakin. Kun meille tarjottiin opinnäytetyön mahdollisuutta RageStop – turvallisuus ja tunteet oppimisen perustana -hankkeesta, tartuimme siihen heti. Lisämaustetta opinnäytetyöllemme toi se, että tutkimus kohdistuikin lasten sijaan nuoriin, ja tunnetaitojen lisäksi tärkeänä käsiteltävänä teemana oli turvallisuus. HavaitSIMME, ettei aiempaa tutkimustietoa kyseisistä teemoista, kohderyhmänä nuoret, löytynytkään aivan niin helposti. Turvallisuudesta kertovissa lähteissä aihetta käsiteltiin lähtökohtaisesti turvallisuutta tukevien sekä ris-

kejä ja uhkaa aiheuttavien yhteiskunnallisten ja globaalien rakenteiden kautta, eikä niinkään turvallisuuden tai turvattomuuden kokemuksina. Tunnetaitoihin liittyvä kirjallisuus painottui erityispedagogiseen näkökulmaan ja aiheita käsiteltiin usein tunne-elämän haasteiden, kuten nuoren aggressiivisen käyttäytymisen kautta. Tällaisen ongelmalähtöisyyden sijaan aiheita tulisi mielestämme tarkastella enemmän osana luontaista ihmisyyttä, sillä tunnetaidot sekä kokemukset turvallisuudesta ja turvattomuudesta ovat osa jokaista yksilöä.

Toimme oppimistavoitteissamme ilmi myös opinnäytetyöprosessiamme ohjaavat sosiaalialan kompetenssit, joita olivat eettinen osaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä asiakastyön osaaminen. Olemme käyneet läpi eettistä reflektiota läpi koko opinnäytetyöprosessin, mutta tärkeimmät eettiset pohdinnat ja valinnat olemme joutuneet tekemään nuorten haastatteluihin liittyen. Meidän tuli ottaa huomioon Tutkimuseettisen neuvottelukunnan asettamat periaatteet liittyen alaikäisten tutkimiseen sekä esimerkiksi haastateltavien anonymiteetin turvaaminen, mutta lisäksi jouduimme tarkasti pohtimaan sitä, miten haastattelemme herkässä iässä olevia nuoria mahdollisesti hyvin arkaluontoisista ja henkilökohtaisista aiheista. Halusimme esittää nuorille selkeästi, että turvaamme heidän anonymiteettinsä ja että heidän vapaaehtoinen osallistumisensa haastatteluun tarkoittaa myös sitä, että heillä on oikeus olla vastaamatta haastavilta tuntuviin kysymyksiin tai keskeyttää osallistumisensa kokonaan. Jokainen ilmoittautunut nuori kuitenkin saapui haastatteluun ja vastasi osaamisensa ja halunsa mukaisesti kaikkiin kysymyksiin. Vaikka haastateltavien määrä jäikin toivottua alhaisemmaksi, saimme mielestämme kasaan suhteellisen kattavan sekä tutkimuskysymykseemme nähden riittävän aineiston.

Keräsimme tutkimusaineistomme teemahaastattelulla, joka on yksi puolistrukturoiduista haastattelumuodoista. Eskola ja Suonranta (1998, 64) kuvaavat teemahaastattelun tyyliä seuraavasti: kysymykset ovat kaikille samat, mutta haastattelussa ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan tilaa vastaajan omalle kerronnalle on paljon. Aihepiirit eli teema-alueet on teemahaastattelussa ennalta määritellyt. Tämä toteutui tutkimuksen aineistonkeruussa onnistuneesti. Teemahaastattelulle tyypillistä on kuitenkin myös se, että kysymysten yksityiskohtaisia muotoja ja esitysjärjestystä ei ole määritelty tarkasti. Meidän tutkimushaastattelussamme kysymykset olivat voimakkaasti ennalta määritellyjä ja ne esitettiin samassa järjestyksessä, lähestulkoon täysin samanlaisena jokaiselle haastateltavalle. Tällainen haastattelutapa viittaa voimakkaammin strukturoituun, kuin puolistrukturoituun haastattelutyylisiin. Oletettavasti tästä syystä haastatteluista ei noussut esiin uusia, ennalta

määrittämättömiä teemoja tai asioita. Voimme kuitenkin todeta käyttämämme haastattelutyylin olleen toimiva juuri meidän kohderyhmämme kanssa.

Jouduimme tekemään eettisiä valintoja myös haastatteluaineistoa analysoidessamme. Vastauksista ilmeni muutamia nuorten esiin tuomia kokemuksia, joita emme halunneet tuoda opinnäytetyöhömmä näkyväksi sellaisinaan niiden henkilökohtaisen luonteen vuoksi. Ratkaisimme ongelman siten, että suorien lainausten sijaan kirjoitimme aiheet itse auki kuitenkin kontekstia muuttamatta. Kallinen ja Pirskanen (2022, Eettinen kirjoittaminen) toteavat, että haastateltavan anonyymiuutta koskeva eettisyys koskee myös laajempaa kirjoittamista siten, ettei haastateltu ole tunnistettavissa tekstistä. Koemme, että olemme opinnäytetyössämme onnistuneesti ja haastateltavia kunnioittaen tuoneet esille nuorten äänen ja kokemuksen äärimmäisen tärkeisiin ja ajankohtaisiin aiheisiin liittyen.

Kriittiseen ja osallistavaan yhteiskuntaosaamiseen liittyen tavoitteenamme oli oppia käyttämämme lähdemateriaalin sekä keräämämme tutkimusaineiston pohjalta analysoimaan ja pohtimaan epätasa-arvoa sekä hyvinvointia tuottavia kansallisia ja globaaleja rakenteita ja prosesseja. Olemme opinnäytetyössämme käsitelleet nuorten kuvaamia merkityksiä ja kokemuksia tunnetaitoihin ja koettuun turvallisuuteen liittyen sekä mielestämme onnistuneesti peilanneet näitä merkityksiä ja kokemuksia olemassa olevaan tietoon. Esitämme opinnäytetyömme johtopäätöksissä perustelut sille, miksi tunnetaidot ja koettu turvallisuus ovat merkittäviä nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta, ja miksi juuri koulumaailman olisi tärkeää ottaa enemmän vastuuta näiden aiheiden käsittelystä. Tutkimukselliseen kehittämis- ja innovaatio-osaamiseen liittyvän osaamistavoittemme mukaisesti olemme mielestämme oppineet arvioimaan tietoa kohderyhmämme hyvinvoinnin edistämiseksi sekä pyrkineet toimimaan tutkimus- ja kehittämistyön eettisten periaatteiden ja ohjeiden mukaisesti. Tavoitteenamme oli myös kasvattaa ymmärrystämme nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisesta osana asiakastyön osaamista. Tunnetaidot ja koettu turvallisuus ovat merkittäviä teemoja kasvavan nuoren elämässä – ne vaikuttavat nuoren kasvuun, kehitykseen, fyysispsykkiseen terveyteen, sosiaalisten suhteiden muodostamiseen ja ylläpitämiseen sekä oppimiseen. Ymmärrämme nyt paremmin, miksi nämä teemat olisi tärkeää huomioida nuorten kanssa työskennellessä, mutta vastuu ei ole vain kouluilla. Me koemme, että vastuu on kaikilla sosiaali- ja kasvatustieteen työntekijöillä, varhaiskasvatuksesta aina ikääntyneiden palveluihin saakka.

Toimme opinnäytetyömme ”luotettavuus” -osiossa puolueettomuusnäkökulmaan liittyen ilmi sen seikan, että toinen meistä opinnäytetyön tekijöistä on ennen haastatteluja suorittanut ammattiharjoittelun toimeksiantajamme hankkeessa sekä työskennellyt samojen nuorten kanssa, joita haastattelimme opinnäytetyöhömmme. On olennaista pohtia, onko tällä ollut merkitystä haastattelujen tai opinnäytetyön tulosten näkökulmasta. Kuten läpi koko opinnäytetyöprosessimme, myös haastatteluja suunniteltaessa, toteutettaessa sekä analysoidessa toimimme ja teimme päätökset yhdessä. Havaintojemme mukaan ainakin yhdessä haastattelutilanteessa se, että toinen tutkija oli nuorelle tuttu, vaikutti haastattelun ilmapiiriin positiivisesti ja toi keskusteluun vapautuneisuutta. Muutoin emme koe, että toisen meistä työskentely hankkeessa ja haastateltavien nuorten kanssa olisi vaikuttanut haastattelujen kulkuun tai tutkimuksemme tuloksiin.

Jatkotutkimuksen kannalta olisi mielenkiintoista selvittää, mitä merkitystä sosiaali-, terveys- ja opetusalan ammattilaisten koetulla turvallisuudella ja tunnetaidoilla on asiakkaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen kannalta. Lisäksi olisi mielenkiintoista tietää, miten toimintamallin käyttöönotto hankkeessa mukana olleissa organisaatioissa on vaikuttanut ammattilaisten ja asiakkaiden käsityksiin toimintamallin keskeisistä teemoista. Toivomme, että opinnäytetyömme herättää keskustelua ja pohdintaa käsittelemistämme aiheista alallamme. Me tutkijoina olemme opinnäytetyöprosessimme aikana tulleet vakuuttuneiksi siitä, miten suuri merkitys tunnetaitojen sekä koetun turvallisuuden tukemisella voi olla yksilön elämään.

LÄHTEET

Aldridge, Susan 2000. Masennus ja stressi. Tunteiden biologia. Helsinki: Art House Oy.

Bell, Kathy L. & Calkins, Susan D. 2000. Relationships as Inputs and Outputs of Emotion Regulation. *Psychological Inquiry* 11 (3). Hakupäivä 1.2.2022. JSTOR-tietokanta. Vaatii käyttöoikeuden.

Diak. Osaamisvaatimukset: sosionomi (AMK). Hakupäivä 4.12.2021. <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/#0dca1973>

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino. Hakupäivä 6.12.2021. E-kirja.

Helakorpi, Satu & Kivimäki, Hanne 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021. Tilastoraportti 30/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 29.11.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hietakangas, Airi 2019. Millainen on sinun stressinsietoikkunasi? Aivojen käyttöopas vireystilan hallintaan. Finla. Hakupäivä 6.5.2021. <https://finla.fi/blogi/millainen-on-sinun-stressinsietoikkunasi-aivojen-kayttoopas-vireystilan-hallintaan/>

Hintikka, Jaana 2016. Sopeutumattomien oppilaiden tunne- ja itsesäätelytaitojen kehittyminen: Oppilaiden ja opettajien arvioita ja kokemuksia Aggression portaat -interventiosta. Kasvatustieteiden laitos / Kasvatustieteiden tiedekunta. Turun yliopisto. Tutkielma. Turku: Painosalama Oy.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2015. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Helsinki University Press. Hakupäivä 5.12.2021. E-kirja

Huysman, James D. 2014. Emotional Safety: What Does It Really Mean? *Psychology Today*. Hakupäivä 3.12.2021. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/life-in-the-recovery-room/201405/emotional-safety-what-does-it-really-mean>

Joronen, Katja & Koski, Anna 2010. Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu yhteisössä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. Hakupäivä 26.5.2022. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101778/Joronen_Koski_Tunne_ja_sosiaalisten_taitojen.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jääskinen, Anne-Mari & Pelliccioni, Sanna 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy

Jääskinen, Anne-Mari, 2018. Emotionaalinen turvattomuus astuu paikalle, kun lapsen kokemus mitätöidään. Tunne & Taida, Suomen tunnetaitokoulutus. Hakupäivä 1.12.2021. <https://www.tunnejataida.fi/emotionaalinen-turvattomuus-on-lasna-monissa-perheissa-ja-lapsiryhmissa>

Kallinen, Kati & Pirskanen, Henna 2022. Lasten ja nuorten tutkimushaastattelu. Gaudeamus.

Kokkonen, Marja 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokkonen, Marja 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.

Laitinen, Kristiina, Haanpää, Hanna, Francke, Laura & Lahtinen, Matti 2020. Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa. Opetushallitus. Hakupäivä 26.5.2022. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen_vastainen_työ_kouluissa_ja_oppilaitoksissa.pdf

Lappalainen, Kristiina & Sointu, Erkko 2013. Vahvuuksia tunnistamalla käyttäytymisen ja tunteiden hallintaa koulussa. Itä-Suomen kehittämisverkosto (ISKE-hanke). Itä-Suomen yliopisto. Hakupäivä 25.5.2022. https://www.researchgate.net/profile/Erkko-Sointu/publication/236873371_Vahvuuksia_tunnistamalla_kayttaytymisen_ja_tunteiden_hallintaa_koulussa/links/00463519c8cc4ad7dd000000/Vahvuuksia-tunnistamalla-kaeyttaeytymisen-ja-tunteiden-hallintaa-koulussa.pdf

Limnell, Jarno & Rantapelkonen, Jari 2017. Pelottaako? Nuoret ja turvallisuuden tulevaisuus. Jyväskylä: Docendo Oy.

Markuksela, Hanna 2021. Suorituskyvyn salaisuus. Vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin. BookBeat. Tammi. E-kirja. Hakupäivä 3.1.2022.

Mauss, Iris B., Bunge, Silvia A. & Gross, James J. 2007. Automatic Emotion Regulation. *Social and Personality Psychology Compass* 1/1 (2007). Hakupäivä 2.2.2022. Wiley Online Library. Vaatii käyttöoikeuden.

Niemelä, Pauli & Lahikainen, Anja Riitta 2000. Inhimillinen turvallisuus. Tampere: Osuuskunta Vas-tapaino.

Nummenmaa, Lauri 2019. Tunnekartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä. Tammi.

Ogden, Pat, Minton, Kekuni & Pain, Clare 2009. Trauma ja keho – Sensomotorinen psykoterapia. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uuden-laista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy. Hakupäivä 6.12.2021. E-kirja.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Next Print Oy. Hakupäivä 26.5.2022. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetus-suunnitelman_perusteet_2014.pdf

Ossefort-Russell, Candyce 2013. Grief Calls for Presence, Not Treatment: Using Attachment and IPNB to Shift Grief's Context From Pathology to Acceptance. *Journal of Interpersonal Neurobiology Studies*. Hakupäivä 3.2.2022. <http://www.deepcenterforgrowth.com/candyce-counseling/wp-content/uploads/sites/3/2014/06/Journal-of-IPNB-Studies-Vol-II-2013-Grief-Article.pdf>

Pitkäranta, Ari 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä – Työkirja ammattikorkeakouluun. e-Oppi Oy. Hakupäivä 5.12.2021. E-kirja.

Pekrun, Reinhard 2014. Emotions and Learning. Educational Practices Series - 24. International Academy of Education & International Bureau of Education. France: Gonnet Imprimeur. Hakupäivä 26.5.2022. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.691.9950&rep=rep1&type=pdf>

Puukari, Sauli, Lappalainen, Kristiina & Kuorelahti, Matti 2017. Ohjaus ja erityisopetus oppijoiden tukena. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.

Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. Hakupäivä 5.12.2021. E-kirja.

Raatikainen, Eija, Rahikka, Anne, Saarnio, Tuula & Vepsä, Päivi 2020. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro Oy. Hakupäivä 2.1.2022. E-kirja.

Richards, Jane M. 2002. Emotion, Emotion Regulation, and Hopeful Thinking. Psychological Inquiry 13 (4). Hakupäivä 1.2.2022. JSTOR -tietokanta. Vaatii käyttöoikeuden.

Routio, Pentti 2006. Tuotetiede – tuotteiden kehittämistä avustava tutkimus. Internet-painos 2006. Hakupäivä 11.1.2021. <https://docplayer.fi/2843619-Routio-tuotetiede-tuotteiden-kehittamista-avustava-tutkimus.html>

Rusanen, Erja 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Porvoo: Oy Finn Lectura Ab.

Sariola, Anna-Paula, Nuutila, Mika, Sainio, Susanna, Saisto, Terhi & Tiitinen, Aila 2014. Odottavan äidin käsikirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Siegel, Daniel J. 2019. Brainstorm. Nuoruuden aivomyrskyn voima ja merkitys. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Siira, Juha & Palomäki, Karita 2016. Kehon viisaat viestit. Vapaaksi kivusta, stressistä ja kuormittamista tunteista. Helsinki: Kirjapaja.

Sinkkonen, Jari 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Takala, Marjatta 2016. Erityispedagogiikka ja kouluikä. Helsinki: Gaudeamus Oy. E-kirja.

Tamir, Maya 2016. Why Do People Regulate Their Emotions? A Taxonomy of Motives in Emotion Regulation. *Personality and Social Psychology Review* 20 (3). Hakupäivä 3.2.2022. Sage journals -tietokanta. Vaatii käyttöoikeuden.

Ting-Fang, Wu 2007. *Understanding the Brain: The Birth of a Learning Science*. OECD. Hakupäivä 6.12.2021. <https://www.oecd.org/education/ceri/38811529.pdf>

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Hakupäivä 5.12.2021. E-kirja

Turkka, Heikki & Saarholm, Julia 2021. *Lasten ja nuorten konfliktit. Opas haastavien ristiriitojen ratkaisemiseen*. Jyväskylä: PS-kustannus. Hakupäivä 25.5.2022. E-kirja.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019.

Työ- ja elinkeinoministeriö. RageStop – turvallisuus ja tunteet oppimisen perustana. Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittaman hankkeen kuvaus. Hakupäivä 2.9.2021. <https://www.eura2014.fi/rrtiepa/projekti.php?projektkoodi=S21938>

Vilkkä, Hanna 2021. *Tutki ja kehitä*. Jyväskylä. PS-kustannus. Hakupäivä 5.12.2021. E-kirja.

Virta, Marjaana, Asanti, Riitta, Junttila, Niina, Koivusilta, Leena, Koski, Pasi & Virta, Arja 2012. *Mistä syntyy turvallisuuden tunne koulussa? Teoksessa Kohti turvallisempaa oppilaitosta! Oppilaitoksen turvallisuuden ja turvallisuuskasvatuksen tutkimus- ja kehittämishaasteita (toim. Eila Lindfös)*. Tampereen yliopisto. Hakupäivä 17.5.2022. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65529/kohti_turvallisempaa_oppilaitosta_2012.pdf?sequence#page=120

Widlund, Anna 2021. *Development of Academic Well-Being during Secondary Education: Relations to Performance, Motivational Beliefs, and Aspirations*. Åbo Akademi University. Faculty of Education and Welfare Studies. Hakupäivä 10.1.2021. https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/181702/widlund_anna.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Österlund, Pär 2016. Opas hyvien kysymysten kysymiseen. Hakupäivä 10.5.2021. <https://www.paroosterlund.com/opas-hyvien-kysymysten-kysymiseen/>

LIITTEET

HAASTATTELUKUTSU

LIITE 1

Hei!

Olemme kaksi Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijaa, ja teemme sosionomikoulutuksen opin-
näytetyötä nuorten kokemuksista emotionaaliseen turvallisuuteen ja tunnetaitoihin liittyen.

Olet osallistunut RageStop – turvallisuus ja tunteet oppimisen perustana -hankkeen työpajoihin,
joten juuri sinulla on sellaista tietoa ja kokemusta, joka on tutkimuksemme kannalta merkityksel-
listä. Haluaisimme rennon haastattelun merkeissä kuulla ajatuksistasi ja kokemuksistasi tunnetai-
toihin ja turvallisuuteen liittyen. Haastattelussa esitettävät kysymykset ovat helppoja ja voit vas-
tata niihin täysin omien kokemustesi pohjalta.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Voit myös perua osallistumisesi missä vaiheessa
tahansa. Turvaamme haastatteluun osallistuvien yksityisyyden, emmekä kysy haastattelussa sel-
laisia asioita, joista sinut voisi tunnistaa. Nauhoitamme haastattelut, ja nauhoitteet ovat vain mei-
dän tutkijoiden käytössä opinnäytetyön tekemisen ajan, jonka jälkeen ne hävitetään asianmukai-
sesti.

Haastatteluihin osallistuneiden kesken arvotaan lahjakortti McDonald'siin.

Kokemuksillasi on merkitystä. Voit ilmoittautua haastatteluun opettajalle x.

Yhteistyöterveisin Rosa Säkkinen ja Sonja Änkiläinen

Turvallisuus

1. Mitä sinulle tulee mieleen sanasta turvallisuus? (Entä turvattomuus?)
2. Mitkä asiat saavat olosi turvalliseksi/turvattomaksi?
2. Kuvaile esimerkkiä/tilannetta/kokemusta, jossa olet kokenut olevasi turvassa / kokenut, että et ollut turvassa. Miltä siinä tilanteessa sinusta on tuntunut?
3. Mitä merkitystä sillä on, koemme olevamme turvassa/koemme olomme turvattomaksi? (Miksi on tärkeää, että koet olosi turvalliseksi/mitä haittaa turvattomuuden tunteesta on.)

Tunteiden tunnistaminen

1. Millainen fiilis sinulla on tänään ollut? (jos vastaus ”ihan hyvä”, miten seuraava kysymys toimii?)
1. Mitä muita tunteita tiedät/osaat nimetä? Mitä muita tunteita sinulla tulee mieleen? jne.
2. Tuntuvatko kaikki tunteet samalta?
2. Mainitsit aiemmin tunteet x ja y. Kuvaile, miltä tunne x ja y tuntuvat.
3. Mikä sinun mielestäsi erilaisten tunteiden tehtävä on? (Miksi tunnemme tunteita?)
3. Onko sinun mielestäsi tärkeää osata tunnistaa erilaisia tunteita? Miksi/miksi ei? (Mitä merkitystä tunteiden tunnistamisella on?)

Tunnesäätely

1. Kuvaile, mitä sinun mielestäsi tunteiden säätely tarkoittaa? (Kysymyksellä johdatellaan käsitteeseen ja varmistetaan, että nuori ymmärtää mistä teemassa on kyse.)
1. (Keskustellaan tiedostamattomasta ja tiedostetusta tunnesäätelystä.) Koetko, että säätelit arjessasi omia tunteitasi?
2. Mainitsit aiemmin tunteen x. Miten toimit, kun tunnet kyseistä tunnetta? (Entä silloin, kun tunnet tunnetta y?)
2. Tuleeko sinulla mieleen muita keinoja, joilla erilaisten tunteiden säätelyä voidaan toteuttaa? (Kuvaile.)
3. Mikä merkitys sillä on sinulle, että osaat säädellä tunteitasi? Mikä merkitys sillä on muiden ihmisten kannalta, että osaat säädellä tunteitasi? (Minkä merkityksen nuori antaa sille, että muut hänen ympärillään osaavat säädellä tunteitaan?)
3. Milloin mielestäsi tunteiden säätelyä ei tarvitse/kannata toteuttaa?

Tunteiden ja koetun turvallisuuden vaikutus oppimiseen ja koulussa jaksamiseen

1. Kun mietit omaa oppimista ja koulussa jaksamista, mitä merkitystä sillä on, koetko olosi turvalliseksi vai turvattomaksi?

1. Kun mietit omaa oppimista ja koulussa jaksamista, mitä merkitystä koetuilla tunteilla/fiiliksellä on?

2. Koetko olosi pääasiassa turvalliseksi vai turvattomaksi koulussa? Miksi?

3. Kun pohdit omaa koulumenneisyyttäsi ala-asteelta tähän hetkeen, tuleeko mieleen sellaisia tilanteita, joissa tunnetaitoja tai turvallisuutta olisi jotenkin käsitelty? (Kuvaile.)

3. Vasta viime aikoina on alettu kiinnittää huomiota tunnetaitokasvatukseen koulumaailmassa. Mitä mieltä olet siitä, että tunnetaitoja ja koettua turvallisuutta käsiteltäisiin enemmän koulussa? Olisiko se tarpeellista – miksi, miksi ei?

Tuleeko sinulla vielä mieleen jotain näihin aiheisiin liittyen, mitä haluaisit sanoa?

Hei Sinä Pohjankartanon kymppiluokkaa käyvän nuoren huoltaja!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä nuorten tunnetaidoista sekä koetusta turvallisuuden tunteesta.

Opinnäytetyötämme varten haastattelemme Pohjankartanon kymppiluokkaa käyviä nuoria, jotka ovat osallistuneet RageStop – turvallisuus ja tunteet oppimisen perustana -hankkeen työpajoihin. Saat tämän viestin, sillä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksen mukaisesti meidän tulee informoida yli 15-vuotta täyttäneiden alaikäisten huoltajia nuoren osallistumisesta tutkimukseen.

Tutkimukseen liittyvässä haastattelussa turvaamme jokaisen nuoren yksityisyyden. Emme kerää mitään sellaista tietoa, mistä nuoren voisi tunnistaa. Tutkimukseen osallistuminen on nuorelle vapaaehtoista.

Ystävällisin terveisin,

Sonja Änkiläinen & Rosa Säkkinen