

HUOM! Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Karkimo, K., Kock, H. & Laivola, T. (13.12.2022) Tunnepulssi: digitaalinen työkalu ryhmän tunneilmaston tunnistamiseen. eSignals PRO. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022121371035>

PLEASE NOTE! This is an electronic self-archived version of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Karkimo, K., Kock, H. & Laivola, T. (13.12.2022) Tunnepulssi: digitaalinen työkalu ryhmän tunneilmaston tunnistamiseen. eSignals PRO. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022121371035>



Copyright: © 2022 by the authors and Haaga-Helia University of Applied Sciences. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY NC SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

Tunnepulssi: digitaalinen työkalu ryhmän tunneilmaston tunnistamiseen

Katriina Karkimo, Heidi Kock & Taina Laivola

Tunnepulssi on helppo ja kevyt digitaalinen työkalu, jolla voidaan nopeasti kartoittaa opiskelijaryhmän tunneilmastoa. Konsepti on kehitetty Haaga-Helia ammattikorkeakoulussa osana Voima-hanketta (Voimaa, valoa ja vertaistukea korkeakouluopiskelijoille). Kyseistä hanketta rahoitti opetus- ja kulttuuriministeriö vuosina 2021-22 ja sen koordinaattorina toimi Hämeen ammattikorkeakoulu. Voima-hankkeen jälkeen Tunnepulssi-työkalu on jäänyt Haaga-Heliassa osaksi opetuksen digivälinetarjontaa ja sen hyödyntämisen pedagogista toimintamallia on tarkoitus jatkokehittää muun hankerahoituksen turvin.

Tunnepulssi mahdollistaa opiskelijoiden tunnekokemusten esille tuomisen ja jakamisen opintojakson aikana. Näin voidaan huomioida tunneilmasto opetus- ja ohjaustilanteessa ja saadaan opiskelijakokemus esille. Työkalun avulla opiskelijat tulevat kuulluiksi ja koko ryhmän ymmärrys oppimistilanteen vuorovaikutuksesta paranee. Tunnepulssin näkyville nostamiin asioihin pystytään vaikuttamaan paremmin ja myös opiskelijan lisätuen tarpeet voivat tulla esille. Tämän vuoksi toimintamallin osana on opiskelijahyvinvoinnin palveluiden yhteystietojen antaminen tai tilanteesta riippuen myös hyvinvointiasiantuntijoiden hyödyntäminen osana Tunnepulssin käyttöä. (Karkimo, Kock & Laivola 2022.; Kock, Karkimo & Laivola 2022.; Laivola & Kock 2021.)

Oppimiseen liittyvät tunteet

Tunnepulssin pohjana ovat teoriat siitä, miten tunteet liittyvät oppimiseen. Teoriataustan mukaan tunteet ovat läsnä oppimistilanteissa ja vaikuttavat oppimiseen eri tavoin. Lonka (2015) jakaa oppimiseen liittyviä tunteita neljään eri luokkaan.

- Suoriutumistunteet liittyvät erilaisiin testeihin ja tentteihin ja niitä syntyy, kun ihmiset kilpailevat keskenään. Suoriutumistunteita ovat mm. toivo, ylpeys, ahdistus ja häpeä.
- Eläytymistunteet puolestaan liittyvät opittavan asian sisältöön. Eläytymistunteita ovat esim. empaattiset tunteet, vihan tunteet tai taiteelliset elämykset.
- Sosiaaliset tunteet syntyvät oppimistilanteissa, joissa ollaan vuorovaikutuksessa, ja niitä ovat mm. ihailu, kateus, ylpeys tai sosiaalinen ahdistus.
- Episteemiset tunteet liittyvät tietoon ja oppimiseen ja ne syntyvät ihmisen ratkoessa älyllisiä ongelmia. Tällaisia tunteita ovat mm. kiinnostus, innostus, uteliaisuus ja hämmennys. Episteemiset tunteet ovat tärkeimpiä oppimista edistäviä tunteita.

Longan (2015) mukaan tunteilla on oppimisessa suuri merkitys. Tunteiden käsittely ja tunteiden huomiointi osana omaa ja toisten työskentelyä ovat tärkeitä koulutuksen aikana opittavia työelämätaitoja. Vastavuoroisesti ne ovat osa työelämässä tapahtuvaa oppimista.

Subjekttiivinen tunnetila tarkoittaa sitä, että ihminen voi kokea itsensä esimerkiksi ärtyneeksi, innostuneeksi tai hermostuneeksi. Koettua tunnetilaa voidaan ilmaista eri tavoin. Tunnetila voi näkyä ei-kielellisesti, kuten kasvojen ilmeinä, ilosta hyppimisestä tai itkemisestä. Se voi ilmetä kielellisesti, kuten sanallisena ylistämisenä tai herjaamisena. Tunteet ilmenevät joskus fysiologisina reaktioina, kuten sydämen tihentyneinä lyönteinä, ihon punoittamisena tai hikoilemisena. Fysiologisia reaktioita on vaikeampi hallita kuin tunteiden ilmaisua. (Lonka 2015.)

Tunnetilan kokeminen, tunteen ilmaisu ja siihen liittyvä fysiologinen reaktio tarvitsevat yleensä jonkin selityksen. Sama kehon reaktio voidaan tulkita eri tavoin: ”olen innostunut!” tai ”olen stressaantunut”. Tunteisiin liittyikin vahvasti kyky tunnistaa ja selittää niitä. Tunnetaitoja voidaan kehittää, ja omia sekä muiden tunteita on mahdollista oppia tulkitsemaan ja tunnistamaan. (Lonka 2015.)

Mitkä ovat ne tunteet, jotka ovat läsnä tässä hetkessä ja mistä ne kumpuavat? Lonka (2015) mukaan tunteet ovat paljolti opittuja, ja niitä voi oppia käsittelemään. Millaisia tulkintoja käytämme ja miten tulkintamme ja selityksemme vaikuttavat, riippuu mm. kokemustastamme, itsetuntemuksestamme sekä temperamentistamme. Tunteen älyllinen tulkinta, joka antaa tunteelle sen merkityksen ja sisällön, vaikuttaa oppijan orientaatioon merkittävästi. (Lonka 2015).

Tunteiden joukossa on sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. Negatiivisia tunteita voidaan tulkita myönteisesti esimerkiksi ymmärtämällä tunteen syitä ja luottamalla siihen, että se menee ohi ja myönteisiä tunteita tulee. Tärkeää on, ettei tunne vie mukanaan (Lonka 2015). Tätä voi oppia ryhmässä havaitsemalla muiden tunteita ja ymmärtämällä toisaalta ryhmän tunneilmaston moninaisuutta, mutta samalla myös tunteiden samankaltaisuutta. Sen vuoksi on hyödyllistä pysähtyä tutkimaan, mitkä kaikki tunnetilat ovat läsnä tällä hetkellä ja mistä ne ovat lähtöisin.

Ryhmässä risteilevät siis sekä henkilön itsensä kokemat tunteet että ne muiden osallistujien tunnetilat, jotka hän havainnoi ympärillään. Oppimistilanteessa tunnekartoituksen tavoitteena on vähentää oppimista häiritsevien tunteiden vaikutusta ja toisaalta tiedostaa oppimista edistävät tunteet ja pyrkiä vahvistamaan niitä (Karkimo, Kock & Laivola 2022).

Feldman Barret & Russell (1998) ja Pekrun (1992) sekä Linnenbrink-Garcia & Pekrun (2011) jakavat tunnetilat positiivisiin ja negatiivisiin sekä toisaalta aktivoiviin ja deaktivoiviin tunteisiin (Kuva 1).

	Positiivinen	Negatiivinen
Aktivoiva	innostus toiveikkaus ylpeys iloisuus	ahdistus vihaisuus häpeä jännittyneisyys
Neutraali	onnellisuus	surullisuus
Deaktivoiva	helpotus rentoutuminen rauhallisuus	tylsyys toivottomuus uupumus väsymys

Kuva 1: Tunteiden jakautuminen (Feldman Barret & Russell 1998; Linnenbrink-Garcia & Pekrun 2011)

Oppimisen tunneilmastoa ajatellen on mielenkiintoista, miten negatiiviset ja positiiviset tunteet vaikuttavat toimintaan oppimistilanteessa. Negatiivisuus ei tarkoita välttämättä passiivisuutta. Negatiivinen tunne, kuten turhautuminen, voi aktivoida opiskelijaa esim. haastamaan opettajaa tai opiskelijakollegaa – toki usein negatiivisella tavalla. Positiivinen tunne, esimerkiksi rakastuminen, voi taas passivoida opetustilanteessa. Rakastumisen tunteen seurauksena opiskelijalla ei ole sillä hetkellä kykyä ryhtyä toimeen tai osallistua keskusteluun. Siksi on tärkeää tunnistaa oppimistilanteeseen liittyvät tunteet ja niiden vaikutus oppimiseen.

Opiskelijan tunteet voivat suoraan liittyä oppimistilanteeseen, esimerkiksi opiskelijaryhmään, opetettavaan aiheeseen tai ne voivat liittyä omaan osaamiseen. On kuitenkin hyvä huomata, että opiskelijan tunnetilaan vaikuttavat muu elämä ja sen hetkiset henkilökohtaiset asiat. Nämä muut asiat voivat vaikuttaa oppimiseen voimakkaastikin. Sen vuoksi on hyvä, jos opiskelijaa voidaan aktivoida tunnistamaan omien tunteidensa alkuperä: mistä ne varsinaisesti kumpuavat ja miten ne mahdollisesti vaikuttavat oppimiseen?

Voima-hankeessa kehitettiin Tunnepulssi-konsepti

Tunnepulssi-konseptin kehittäminen lähti liikkeelle edellä esitetystä teoriapohjasta. Tavoitteena oli siis luoda helppo ja nopeasti toteutettava kysely, joka auttaa opiskelijaa omien tunteidensa tunnistamisessa ja opettajaa ryhmän tunneilmaston kartoittamisessa. Tulosten yhteisen jakamisen kautta kaikki saavat tietoa siitä, mikä on muiden tunnetila.

Teoriapohjan perusteella luotiin ensimmäinen pilottikysely ja piloteissa kokeiltiin kahta eri kyselytyökalua (Zef ja Mentimeter). Kokeiluja tehtiin sekä suomen- että englanninkielisillä toteutuksilla ja Tunnepulssin käytön jälkeen kokemusta reflektoidiin osallistuneiden opiskelijoiden sekä opettajien kanssa käydyillä keskusteluilla.

Menetelmän kehittämistyötä varten haluttiin saada laajempi kokonaiskuva siitä, minkälaisia ajatuksia tällaisen tunnekartoituksen toteuttaminen oppimisyhteisössä

herättää. Sitä varten toteutettiin kaksi kyselyä: toinen opettajille ja toinen opiskelijoille. Niiden avulla haettiin tietoa siitä, mikä on tämän tyyppisen työkalun käytön hyväksyttävyyden ja minkälaisia odotuksia sen käyttöön liittyy. Vastauksia pyydettiin myös nimeämään mahdollisia esteitä, mikäli he tunnustivat tällaisia.

Suurin osa kummastakin vastaajaryhmästä suhtautui työkalun käyttöön positiivisesti ja sen odotettiin lisäävän ymmärrystä sekä omia että muiden tunnetiloja kohtaan sekä parantavan vuorovaikutusta. Erityisesti opiskelijoiden puolelta Tunnepulssin käytön odotettiin johtavan jonkinlaisiin toimenpiteisiin silloin, kun tulokset osoittavat tarvetta niihin. Tämän voi tulkita tukevan ajatusta, että tunneilmasto vaikuttaa oppimiseen: huono ilmapiiri muodostaa tekijän, jonka poistamiseksi toivotaan interventioita.

Ensimmäisen pilottikokeilun ja kyselytutkimuksen myötä käsitys kehittämistyön mielekkyydestä vahvistui. Seuraavaksi tunnustettiin konseptiin liittyvät sidosryhmät, määriteltiin erilaisia käyttötilanteita ja hahmotettiin niihin mahdollisesti liittyviä ongelmia. Ongelmia voi syntyä esimerkiksi silloin, kun ryhmän ilmapiiri on jo valmiiksi haasteellinen tai vastauksissa nousevat esiin jonkun opiskelijan kokemukset, joihin on puututtava (esim. kiusaaminen tai syrjintä). Näitä sekä koko toimintamallia työstettiin yhteiskehittämisen työpajassa, jossa oli osallistujia sekä opettajista että hyvinvointiasiantuntijoista. Opiskelijoitakin pyrittiin saamaan mukaan, mutta valitettavasti heidän panoksensa jäi puuttumaan.

Kun toimintamalli oli hahmottunut, oli vuorossa sopivan työkalun etsintä. Kävimme läpi useita eri vaihtoehtoja, seurassimme ohjelmistomyyjien esittelyitä ja koekäytimme parhaimmilla tuntuvia ratkaisuja. Lopulta päädyimme hankkimaan kahden vuoden lisenssin Surveylegend-työkaluun, jonka vahvuuksiksi tunnustimme mahdollisuuden luoda eri tyyppisiä kysymyksiä, yhdistää kysymyksiin kuvia, rakentaa annettujen vastausten pohjalta erilaisia käyttäjäpolkuja sekä jakaa tulokset visuaalisessa muodossa vastaajille. Tunnepulssiin kuuluu tärkeänä osana myös lyhyt vastausten jakaminen sekä mahdollinen kommentointi tai keskustelu – miten kussakin hetkessä tilanteeseen parhaiten sopii.

Tunnepulssista hyötyvät sekä opiskelijat että opettajat

Tunnepulssin pääkäyttäjärühmiin kuuluvat luonnollisesti sekä opettajat että opiskelijat. Opettaja voi kartoittaa opiskelijaryhmän tuntemuksia ja hyödyntää tietoa omassa toiminnassaan. Opiskelijoita mittaus motivoi pysähtymään hetkeksi tunnustamaan omaa tunnetilaansa ja miettimään sen vaikutusta oppimistilanteeseen.

Kun Tunnepulssin vastaukset puretaan yhdessä, saa opiskelija tietoa oman ryhmänsä tunneilmapiiristä. Esimerkiksi etäopiskelussa voi olla hyvä huomata, että muut jakavat saman tunnekokemuksen. Joskus tilanne voi olla päinvastainen: muut kokevat tilanteen toisin, joten opiskelija huomaa, että hänen oma kokemuksensa voikin johtua jostain aivan muusta kuin opintoihin liittyvästä asiasta.

Tunnepulssi soveltuu normaalien opintojaksototeutusten lisäksi erittäin hyvin uusien opiskelijoiden orientointivaiheen tueksi. Opinto-ohjaajat voivat hyödyntää sitä omassa ohjaustyöskentelyssään jatkuvasti, mutta erityisesti uusilla opiskelijoilla Tunnepulssin tuloksia voidaan käyttää tuutoritoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Tunnepulssi

kertoo, mikä on ryhmän tunneilmapiiri ja sen avulla voidaan päätellä, kuinka paljon tukea ryhmäytymiseen vielä tarvitaan.

Tärkeä osa Tunnepulssi-konseptia ovat hyvinvointipalveluiden yhteystiedot, jotka on tarkoitettu jakaa vastaajille aina Tunnepulssin käytön yhteydessä. Käytettävissä olevasta työkalusta riippuen ne voidaan jakaa kaikille vastaajille tai työkalun sisään voidaan rakentaa erilaisia käyttäjäpolkuja, jolloin yhteystiedot näytetään ainoastaan sellaisille käyttäjille, jotka ovat valinneet negatiivisia tai kuormittumista indikoivia tunteita.

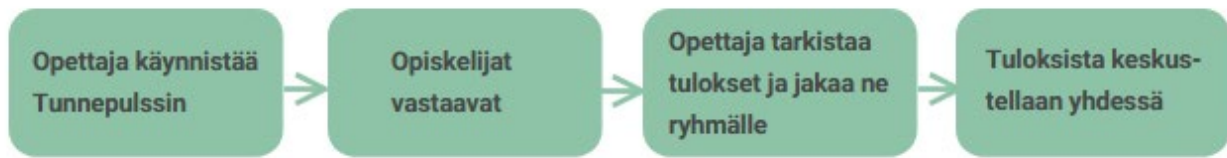
Jos vastausten joukosta on ilmennyt jotain hälyttävää, hyvinvointipalvelut voivat tarvittaessa olla tukena vastausten purkutilanteessa. Joskus ilmapiirin haasteet tulevat esiin jo ennen Tunnepulssin käyttöä, osana jokapäiväistä vuorovaikutusta. Silloin Tunnepulssia voidaan käyttää aputyökaluna, kun halutaan käynnistää tilanteen purkamiseen tähtäävä keskustelu. Kuvassa 2 on esitetty kooste Tunnepulssin käyttöön kytkeytyvistä tahoista.



Kuva 2: Tunnepulssin sidosryhmät

Miten tunnepulssia käytetään

Tavallinen Tunnepulssin käyttötilanne on hyvin suoraviivainen: haluamallaan hetkellä opettaja käynnistää opiskelijaryhmän kanssa Tunnepulssi-mittauksen, opiskelijat vastaavat ja tuloksista keskustellaan hetki yhdessä (ks. kuva 3). Sen jälkeen siirrytään varsinaiseen käsiteltävään asiaan, mikäli oppimistilanne on vasta käynnistymässä. Ihannetapauksessa Tunnepulssin käytön avulla on saatu häiritsevät tunnekokemukset siirrettyä syrjään ja vastavuoroisesti oppimista tukevat ja aktivoivat tunteet on voitu valjastaa oppimisen tueksi. Pöytä on puhdas oppimiskokemusta varten.



Kuva 3: Tunnepulssin käytön päävaiheet

Tunnepulssin käyttö voidaan käynnistää yksinkertaisesti jakamalla vastaamiseen tarvittava linkki joko luokassa, verkko-oppimistyökalun (esim. Moodle, Itslearning, Canva tai vastaava) kautta tai kommunikaatioalustan (Teams, Zoom tmv.) keskustelutoiminnon avulla. Mikäli Tunnepulssi-työkalu on opiskelijoille uusi, voidaan esittää lyhyt, minuutin mittainen video, joka kehitettiin hankkeessa osaksi Tunnepulssin työkalupakkia. Sen on tarkoitus pohjustaa tunnekartoitusta ja osaltaan motivoida vastaajia vastaamaan Tunnepulssin kysymyksiin.

Työkalun perusversiossa opiskelijoille esitetään kolme lyhyttä kysymystä. Ensimmäiseksi heitä pyydetään valitsemaan neljästä vaihtoehdosta se tunne, joka lähinnä vastaa heidän tunnekokemustaan kyseisellä hetkellä. Vaihtoehtoina ovat innostus, ahdistus, rauhallisuus ja väsymys. Kysymyksen tarkoitus on hahmottaa opiskelijan tunnetilaa akseleilla aktiivinen – passiivinen ja negatiivinen – positiivinen.

Toisessa kysymyksessä opiskelijaa pyydetään nimeämään kaikki tunteet, joita hän tunnistaa tällä hetkellä. Kysymys voidaan rajata sellaisiin tunteisiin, jotka liittyvät nimenomaan opiskeluun. Vaihtoehdot on kerätty teorialähteestä ja tavoitteena on motivoida opiskelija miettimään ja tunnistamaan, mitkä hänen tämänhetkisistä tunteistaan liittyvät nimenomaan opiskeluun ja mitkä kumpuavat muilta elämänalueilta.

Kolmas kysymys on avoin ja sen sisältöä voidaan muokata tilanteesta kulloinkin nousevien tarpeiden mukaan. Haluttaessa vastauksen pituutta voidaan rajoittaa, jolloin vastausten jakaminen esimerkiksi sanapilvimuodossa helpottuu. Avoin kysymys voidaan jättää haluttaessa pois, mutta usein juuri sen kautta saadaan eväitä kartoitusta seuraavaan keskusteluun.

Tunnepulssin erilaisia käyttötapauksia

Tunnepulssi-työkalua voidaan käyttää opintojakson tai oppimistilanteen alussa, keskivaiheilla tai lopussa – riippuen tilanteesta ja tavoitteesta. Tunnepulssin avulla saadaan visualisoitua koko ryhmän tunnekokemus yhteen kuvaan ja tuloksia voidaan käsitellä välittömästi vastaamisen jälkeen, yhdessä opiskelijoiden kanssa.

Tunnepulssi-työkalua voidaan käyttää, kun opettaja / käyttäjä haluaa tunnistaa ryhmän tunneilmaston tietyissä oppimistilanteissa. Tällaisia tilanteita voivat olla opetusmenetelmän tai sisällön testaaminen, uuden ryhmän ensimmäinen tapaaminen, harjoittelujakson alkaminen, projektityöskentelyn eri vaiheet, lähipäivän päättäminen tai

asiakokonaisuuden läpikäynnin päättäminen. Usein erilaiset siirtymät aiheesta, vaiheesta tai työskentelymuodosta toiseen toimivat luontevina saumakohtina Tunnepulssin käyttöä ajatellen.

Tunnepulssi-työkalu sopii tilanteisiin, joissa opettaja / käyttäjä haluaa vahvistaa myönteistä oppimisen ilmapiiriä ja vuorovaikutusta. Tunnepulssi toimii näissä tilanteissa työkaluna avaten keskustelua tunneilmastosta ja oppimiseen vaikuttavista tunteista.

Tunnepulssi-työkalua voidaan käyttää, kun opettaja / käyttäjä on jo havainnut ryhmässä tarpeen selvittää ryhmän tunneilmastoa ja avata keskustelua siihen liittyvästä aiheesta. Tällaisia tilanteita voivat olla ulkopuoliset äkilliset tapahtumat, opiskelijoiden väliset ristiriidat, vuorovaikutuksen haasteet ryhmän kanssa tai vähäinen osallistuminen tai tehtävien palauttaminen. Opettaja valmistautuu tilanteeseen etukäteen ja voi pyytää mukaan opiskelijahyvinvoinnin henkilöitä tilanteen käsittelyn tueksi. Heräte Tunnepulssi-mittauksen tekemiseen voi tulla myös opiskelijalta. Tämä mahdollisuus on tuotu esiin opiskelijoille suunnatulla Tunnepulssin esittelyvideolla, joka myös tuotettiin osana kehittämishanketta.

Tunnepulssin kokemuksia ja jatkokehitystarpeita

Voima-hankkeessa pilotoidun Tunnepulssin käyttöön liittyvä merkittävin palaute opiskelijoilta ja opettajilta liittyi tunteiden jakamiseen. Opiskelijat kokivat iloa siitä, etteivät ole yksin ja että samoja tunteita on muillakin. Toisaalta koettiin hyödylliseksi ryhmän erilaisten tunteiden huomaaminen sekä se, miten opiskelijakollegan tunteet voivat vaikuttaa tilanteeseen. (Kock, Karkimo & Laivola 2022.) Oli myös herättävää huomata jonkin tunteen puuttuminen. Mitä voidaan tehdä, jos esim. innostus ja iloisuus puuttuvat oppimistilanteesta?

Opettajien mukaan Tunnepulssi vahvisti ryhmäprosessia ja yhteenkuuluvuutta ryhmässä. Tunteiden välitön jakaminen oli palkitsevaa ja opettaja sai kokonaiskuvan opiskelijaryhmästä. Tunnepulssin keskusteluosuus ja purku ovat tärkeitä, ja esimerkiksi loppukevään väsymystä voitiin jakaa yhdessä. Tunnepulssin käytössä oppimistilanteissa on muistettava olla sensitiivinen, ja keskustelu sekä jakaminen tulisi pitää sillä tasolla, etteivät ikävät tunteet jää ilmaan. Tämä kaikki edellyttää opettajalta hyviä tunnetaitoja. (Koskimies 2022.; Karkimo, Kock & Laivola 2022.; Kock, Karkimo & Laivola 2022.)

Opiskelijan hyvinvointia oppimistilanteessa voidaan tukea eri tavoin. Tunnepulssin avulla opettaja voi huomioida opiskelijoiden hyvinvointia pienellä vaivalla. Jo pelkkä Tunnepulssin tulosten jakaminen voi riittää tai ryhmän kanssa voidaan miettiä, tarvitseeko asialle tehdä jotain. (Koskimies 2022.)

Pedagogisesti ajatteleva ja toimiva opettaja pyrkii löytämään keinoja olla opiskelijoiden kanssa läsnä. Opiskelijan opiskelukyvyin, kehittyvien työelämätaitojen ja tulevan työkyvyn kannalta tunnetaitojen oppiminen ja myötäelävä pedagoginen ote ovat korkeakoulutuksessa olennaisia elementtejä. Tunnetaidot ja vuorovaikutus ovat tärkeitä työelämässä ja liike-elämässä vaadittavia taitoja – ne ovat osa opettajan työtä ja samalla olennainen taito opiskelijoille.

Tunnepulssi-toimintamallia voidaan kehittää edelleen luomalla lisää vaihtoehtoja kyselyn toteuttamiseen: lisää valinnaisia kysymyksiä ja kysymystyyppisiä avuksi tunteiden tunnistamiseen. Vastaavasti keskustelua avaavat ja johdattavat uudet kysymykset ja työskentelymallit ovat tervetulleita, sillä usein toistettuna samat toimintatavat menettävät tehonsa ja alkavat maistua rutiinilta.

Kaiken kaikkiaan Tunnepulssin käytön toivotaan tukevan opiskelijoiden oppimista ja hyvinvointia sekä tarjoavan opettajille ja opinto-ohjaajille helppokäyttöisen työkalun suotuisan tunneilmaston edistämiseen. Tulevaisuudessa sen käytöstä toivottavasti kerätään kokemuksia ja toimintamallia kehitetään tarpeen mukaan edelleen.

*Voimaa, valoa ja vertaistukea – VOIMA-hanke 1.1.2021-30.6.2022.
Kumppaneina Haaga-Helia ammattikorkeakoulu ja Hämeen ammattikorkeakoulu. OKM:n erityisavustus koronaepidemian vuoksi tarvittaviin toimenpiteisiin korkeakouluopiskelijoiden ohjauksen ja opiskelijahyvinvoinnin tuen vahvistamiseksi ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa*

Lähteet

Feldman Barrett, L., & Russell, J. A. 1998. Independence and bipolarity in the structure of current affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 967–984.

Kock, H. & Karkimo, K., & Laivola, T. 2022. [Miten edistää oppimista tunnepulssin -avulla?](#) eSignals. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.

Karkimo, K., Kock, H., & Laivola, T. 2022. [Tunnepuhetta opetukseen.](#) eSignals. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.

Laivola, T. & Kock, H. 2021. [Kohtaamiset rakentavat opiskelijoiden hyvinvointia.](#) eSignals. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.

Koskimäki, T. 2022. [Tunnepulssi oppimista lisäävän ilmapiirin tukena.](#) eSignals. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Lonka, K. 2015. *Oivaltava oppiminen*, Otava.

Pekrun, R. 1992. The impact of emotions on learning and achievement: Towards a theory of cognitive/motivational mediators. *Applied psychology*, 41(4), 359-376.

Linnenbrink-Garcia, L., & Pekrun, R. 2011. Students' emotions and academic engagement: Introduction to the special issue. *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 1-3.