



# Nuorten tunnetaitojen tukeminen kouluissa ryhmäintervention keinoin

Kirjallisuuskatsaus

Juulia Kari

Kati Näsi

OPINNÄYTETYÖ  
Maaliskuu 2023

Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

KARI, JUULIA & NÄSI, KATI:

Nuorten tunnetaitojen tukeminen kouluissa ryhmäintervention keinoin  
Kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö 39 sivua, joista liitteitä 7 sivua  
Maaliskuu 2023

---

Nuorten kasvaneesta ahdistuksesta saa lukea enenevässä määrin. Tietoisuus huono-osaisuuden periytymisestä sukupolvelta toiselle on lisääntynyt. Tunnetaidoilla on katsottu olevan suuri merkitys vaikeiden tunteiden hallitsemisessa sekä periytyvyyden katkaisemisessa. On myös useita eri viitteitä siitä, että vertaistuki, osallisuus ja avoin keskustelu asioista ryhmässä edesauttavat tunteiden tunnistamisessa ja niiden hallitsemisessa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla erilaisiin tutkimuksiin perustuen, millaisia nuorten tunnetaitojen ryhmäinterventioita kouluilla on tehty ja millaisia tuloksia tunnetaitojen ryhmäinterventioista on saatu. Tavoitteena oli tuottaa tietoa kouluissa toteutuneiden ryhmäinterventioiden vaikutuksista nuorten tunnetaitoihin sekä koostaa tietoa siitä, millaisia kokemuksia ryhmäinterventioista on ollut, miten nuorten tunnetaitoja tuetaan kouluilla ja miten ryhmäinterventioita käytetään. Tämä opinnäytetyö liittyy Tampereen ammattikorkeakoulun johtamaan ”Eläytyen osalliseksi” -hankkeeseen.

Kirjallisuuskatsauksen tuloksista voi päätellä, että aihetta on tutkittu erityisesti nuorten osalta vain vähän. Tulokset antoivat kuitenkin viitteitä siitä, että koulut ovat sopivia toimintaympäristöjä tunnetaitojen ryhmämuotoiseen tukemiseen. Ryhmäinterventioiden vaikuttavuudesta löytyi lupaavia tuloksia, vaikka erilaisten menetelmien kirjo oli huomattavan laaja.

Jatkotutkimusehdotuksemme on, että tulevaisuudessa tutkittaisiin enemmän kouluilla tapahtuvia ryhmäinterventioita tai ryhmänohjausta, jotka käsittelevät nuorten tunnetaitoja ja niiden tukemista.

---

Asiasanat: koulu, nuori, opiskelija, ryhmäinterventio, tunnetaidot

## **ABSTRACT**

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

KARI, JUULIA & NÄSI, KATI:

Supporting Young People's Emotional Skills in Schools through Group Intervention

Bachelor's thesis 39 pages, appendices 7 pages  
March 2023

---

Growing anxiety of young people can be seen in today's media. There is an increasing awareness related to the inheritance of disadvantage from one generation to another. Emotional skills have been considered to be of great importance in managing difficult emotions and breaking heredity. There are also several indications that peer support, participation and open discussion of issues in a group help in identifying emotions and managing them.

The purpose of the thesis was to describe, based on various studies, what kind of group interventions of young people's emotional skills have been carried out in schools and what kind of results have been obtained from group interventions of emotional skills. The goal was to produce information about the effects of group interventions implemented in schools on the emotional skills of young people, as well as compile information on what experiences have been had with group interventions, how young people's emotional skills are supported in schools and how group interventions are used. This thesis is related to the "Eläytyen osalliseksi" project led by Tampere University of Applied Sciences.

From the results of the literature review, it can be concluded that the topic has been studied very little, especially with regard to young people. However, the results gave indications that schools are suitable operating environments for group-based support of emotional skills. Promising results were found regarding the effectiveness of group interventions, although the range of different methods was remarkably wide.

---

Key words: adolescent, emotional skills, group intervention, school, student

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS .....	7
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	8
	3.1 Nuori .....	8
	3.2 Tunteet ja tunnesäätely .....	10
	3.3 Tunnetaidot .....	12
	3.4 Ryhmäinterventio koulussa .....	13
4	METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT .....	17
	4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus.....	17
	4.2 Kirjallisuushaku .....	18
5	TULOKSET .....	22
	5.1 Ryhmäinterventiot tunnetaitojen tukemisessa kouluympäristössä	22
6	POHDINTA .....	26
	6.1 Tulosten tarkastelu .....	26
	6.2 Eettisyys ja luotettavuus tutkimuksessa .....	27
	6.3 Jatkotutkimusehdotus .....	28
	LÄHTEET .....	29
	LIITTEET .....	33
	Liite 1. Alkuperäiset tutkimukset .....	34
	Liite 2. Luokkien muodostuminen .....	39

## 1 JOHDANTO

THL:n vuonna 2021 toteuttaman valtakunnallisen kouluterveyskyselyn mukaan nuorten hyvinvoinnin kokemukset ovat laskeneet edelliseen kyselyyn (2019) verrattuna. Kysely koskee 4.–5.-, 8.–9.-luokkalaisia, lukiolaisia ja ammatillisissa oppilaitoksessa opiskelevia. Raportti nostaa yhtenä päälöydöksenä esille nuorten kokemuksen yksinäisyydestä lisääntyneen verrattuna vuoteen 2019. (THL tilastoraportti 30/2021.) Yksinäisyys vaikuttaa pitkään koettuna elämänlaatuun ja hyvinvointiin heikentävästi ja sillä on myös taloudellisia vaikutuksia. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa sekä opetussuunnitelmien perusteissa edellytetään yhteisöllisyyden lisäämistä kouluilla. Tunnetaidot ovat tarpeellisia, jotta ystävyssuhteita syntyy. (THL kouluterveyskysely 2019 ja 2021.)

Tunnetaitojen edistämisen menetelmistä peruskouluissa on kerätty tietoa THL:n toimesta. Vuonna 2015 julkaistun tiivistelmän mukaan kouluilla on käytössä monia erilaisia mielenterveyden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmiä. Ryhmämuotoisista menetelmistä on mainittu useita, mutta ne vaikuttavat olevan kohdennettu pääosin tietyistä ongelmista tai häiriöistä kärsiville. (Hurre, Santalahti, Anttila, Björklund 2015). Tunnetaitojen edistäminen kollektiivisesti, ennen ongelmien ilmaantumista vaikuttaisi olevan jäänyt vähemmälle huomiolle.

Tämän opinnäytetyön aihe valikoitui kiinnostuksesta nuorten mielenterveyteen ja erityisesti tunnetaitoihin, joiden avulla lisääntyneitä ja periytyviä mielenterveysongelmia voitaisiin pyrkiä estämään. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Tampereen ammattikorkeakoulun (TAMK) hanke ”Eläytyen osalliseksi”. Aiheen rajaukseen ryhmäinterventioista kouluissa johti ajatus ryhmätoiminnan vaikuttavuudesta sekä koulujen optimaalisesta mahdollisuudesta parhaiten toteuttaa interventioita ryhmämuodossa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla mitä tunnetaidoilla tarkoitetaan, kuinka ne voivat auttaa mielen hyvinvointiin ja millaisia tutkimuksia tunnetaitojen opetuksesta kouluissa on tehty sekä niiden vaikuttavuudesta. Koulujen ryhmäinterventioiden vähäisten tutkimustulosten

puuttuessa näkökulmaa kohdennetaan koskemaan ylipäätään kouluilla tehtävää tunnetaitojen ohjausta ja sen vaikutuksia nuorten elämään ja kokemuksiin.

Opinnäytetyön tulokset antavat tietoa millaisia interventioita kouluilla on tehty nuorten tunnetaitojen tukemiseksi ja millaisia vaikutuksia niillä on ollut. Toiveena on löytää keinoja vaikuttavista ryhmäinterventioista kouluille hyödynnettäväksi ja Eläytyen osalliseksi -hankkeen mahdollista jatkokehittämistä varten.

## 2 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

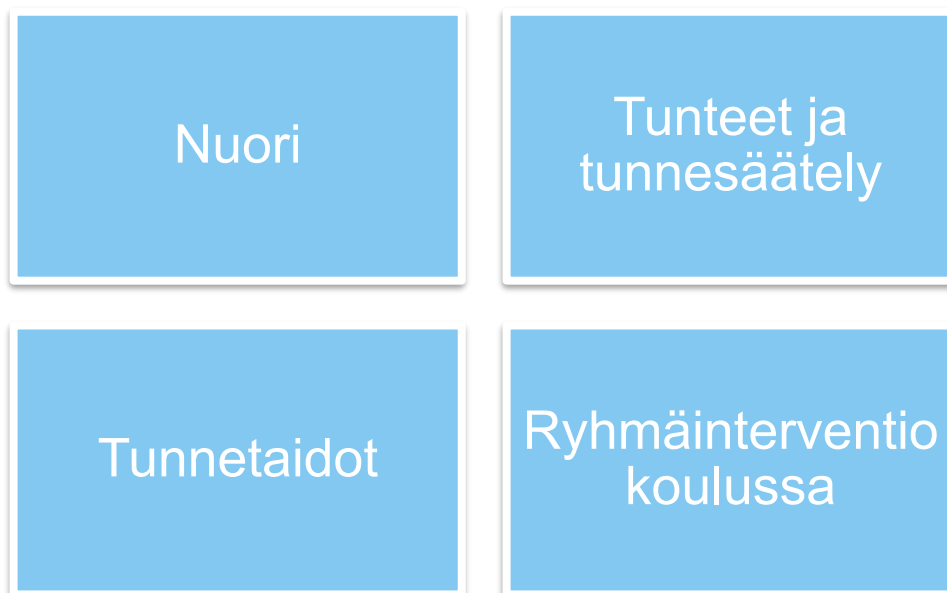
Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla kuvata, millaisia nuorten tunnetaitojen ryhmäinterventioita kouluilla on tehty ja millaisia tuloksia tunnetaitojen ryhmäinterventioista on saatu.

Opinnäytetyön tehtävänä on vastata tutkimuskysymykseen, kuinka nuorten tunnetaitoja on tuettu oppilaitoksissa ryhmäintervention keinoin.

Tavoitteena on tuottaa tietoa kouluissa toteutuneiden ryhmäinterventioiden vaikutuksista nuorten tunnetaitoihin sekä koostaa tietoa millaisia kokemuksia ryhmäinterventioista on ollut. Opinnäytetyö tehdään Eläytyen osalliseksi -hankkeelle ja mahdollisesti myös oppilaitoksille hyödynnettäväksi nuorten tunnetaitoja vahvistamaan.

### 3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Teoreettiset lähtökohdat valikoituivat itse Eläytyen osalliseksi -hankkeeseen liittyen sekä aiheeseen, jota opinnäytetyössä käsitellään. Otsikon ja tutkimuskysymyksen vielä muuttuessa työtä aloittaessa valikoituivat lopullisiksi teoreettisiksi lähtökohdiksi sanat kuviossa 1. Kaikissa tutkimuksissa nousi esille nuoret, tunteet ja tunteiden säätely sekä tunnetaidot ja niiden käsittely kouluissa ryhmäinterventioiden avulla, joten nostimme ne opinnäytetyön teoreettisiksi lähtökohdiksi.



KUVIO 1 Teoreettiset lähtökohdat

#### 3.1 Nuori

Käsite nuoresta ei ole ikäperusteisesti tarkkaan määritelty. Maailman terveysjärjestö WHO (n.d) määrittelee nuoren käsittämään ikävuosia 10–24 vuotta. Tässä opinnäytetyössä olemme pyrkineet Eläytyen osalliseksi -hankkeen mukaisesti rajaamaan nuoren käsittämään ikävuosia 15–29 vuotta ajatellen niiden ikävuosien sisään kohdistuvan yläkoulun, toisen asteen ja korkeakoulun mahdollisuuden ryhmäinterventioille, mutta olemme valikoineet myös tutkimuksia, joiden kohde-ryhmä on ollut tätä nuoremmat, jotta saimme opinnäytetyöhön mukaan enemmän

ryhmäinterventioita käsitteleviä tutkimuksia. Opinnäytetyömme ikähaarukaksi lopulta muodostui 13–20-vuotiaat nuoret.

Nuoruudesta aikuisuuteen siirtyminen tuo mukanaan suuria ja nopeita muutoksia nuoren ympärille (Nuortenlinkki n.d). Kehitystä tapahtuu niin psyykkisesti, fyysisesti kuin sosiaalisesti. Kasvu ja kehitys nuoruudessa voi ollakin nopeaa. Nämä muutokset voivatkin myös ajoittain olla nuorelle hyvin päätä sekoittavia asioita. Nuoruuteen kuuluu monenlaisia kehitystehtäviä, jotka liittyvät esimerkiksi vanhempiin, omiin ystäviin, erilaisiin fyysisiin muutoksiin ja niihin sopeutumiseen sekä omaan seksuaalisuuteen liittyvät asiat, mutta myös omaan persoonaan. Nuoruudessa tunteet yleensä kuohuvat ja korostuvat etenkin kotioloissa, sillä yleensä siellä ne purkautuvat ja nuoresta voikin tuntua sieltä, ettei kukaan ymmärrä hänen tunteitaan (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021; Väestöliitto n.d).

Nuoruuden eri ikävaiheiden kestoa on vaikea määritellä niiden ollessa yksilökohtaisia. Kehityksen eri osa-alueet voivat edetä hitaammin kuin toiset. (Mielenterveystalo n.d.) Nuoruus voidaan jakaa eri vaiheisiin, joita on kolme. Jokaisella vaiheella on omat piirteensä, jotka näkyvät eri lailla riippuen ikävaiheesta. Näitä vaiheita ovat varhaisnuoruus (12–14), keskinuoruus (15–17) sekä myöhäisnuoruus (18–22). Näihin eri ikävaiheisiin kuuluu myös erilaisia kehityksiä, jotka näkyvät fyysisinä, psyykkisinä ja sosiaalisina muutoksina nuoren elämässä. Varhaisnuoruus alkaakin yleensä erilaisilla fyysisillä muutoksilla kehossa, mutta myös näitä fyysisiä muutoksia seuraa psyykkiset muutokset, jotka taas näkyvät mielialan muutoksina, oman käytöksen ja tunteiden säätelyn sekä ystävyysuhteiden muutoksina. Keski- ja myöhäisnuoruudessa nuori pystyy käsittelemään tunteitaan jo paremmin ja itse toiminta ei ole enää äkkipikaista ja harkitsematonta toisin kuin varhaisnuoruudessa. Kehitys kuitenkin kaikilla nuorilla on yksilökohtaista. (THL 2022.)

Keskinuoruudessa korostuu myös nuoren identiteetin etsiminen, johon myös kuuluu itsenäistyminen ja tietynlainen irtaantuminen vanhemmista, vaikka heidän tukenensa ja aika ovat edelleen nuorelle keskeisessä roolissa (Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d). Nuoruudella onkin tärkeä rooli tunteiden hallinnassa ja niiden tuomisessa esille sekä niiden sietämisessä. Tunteet ja tunnereaktiot voivat vaikuttaa nuoreen fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti, mutta tunteet kuuluvat ja

tulevat kuulumaan aina jokaisen elämään ja niistä selviää. Nuorilla on erilaisia tapoja hallita tunteita esimerkiksi musiikin, erilaisten pelien, liikunnan ja pukeutumisen kautta. Niiden kautta nuori pystyy hallitsemaan, sietämään ja hyväksymään tunteensa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

Nuoruusikä onkin ratkaiseva siirtymävaihe biologisessa ja psykologisessa kehityksessä, jossa optimaalinen mielenterveys ajatellaan yhdistettynä hyvinvointiin ja muutaman mielenterveyshäiriön oireen näyttäytymiseen (Smith, Oxman & Hayes 2020; Tejada-Gallardo ym. 2020, 1944, 1955, 1957; Van loon ym. 2020 1128.)

### **3.2 Tunteet ja tunnesäätely**

Tunteet luovat perustan ihmisten väliselle vuorovaikutukselle. Tunteita ei voida jaotella kielteisiin ja myönteisiin tuntemuksiin, sillä tunteminen ja tunteet ovat yksilökohtaisia. (Opetushallitus n.d.) Niillä kuitenkin voi olla vaikutusta ihmisestä toiseen mutta niiden tarttuminen ihmisestä toiseen on myös varsin yleistä. (Väestöliitto n.d). Tunteita onkin hyvä opetella tunnistamaan mutta myös ilmaisemaan sekä sietämään, sillä ne ovat kuitenkin iso osa meidän jokaisen arkea. Tunteet voivat tuntua fyysisinä, mutta myös psyykkisinä tuntemuksina. (Väestöliitto n.d.)

Tunteista puhuminen auttaa itseään mutta myös muita ymmärtämään ja tunnistamaan tunteita sekä käsittelemään niitä (Opetushallitus n.d). Meidän ajatuksilamme sekä sillä kuinka tulkitsemme tietynlaisia tilanteita ja asioita on osaa siinä, että ne voivat herättää meissä tietynlaisia tunteita tai tuntemuksia (Nyyti ry n.d).

Tunteet voidaankin ajatella niin ikään kuin ne olisivat jokin kemiallinen tapahtuma ihmiskehossa, sillä adrenaliini voi liittää pelkoon, oksitosiinin mielihyvään ja endorfiinit iloon. Erilaisia tuntemuksia voivat olla viha, ilo ja ahdistus. Ihmisillä nämä tuntemukset voivat tuntua eri paikoissa. Esimerkiksi viha voi tuntua ohimolla tykkävänä tunteena, kun taas toisilla pistelevänä tunteena käsivarsissa tai kurkussa sekä rintakehällä. Ilo taas voi tuntua sydämessä tai pääläella ja ahdistuksen voi tuntea rinnan puristuksena, kurkkua saattaa kuristaa tai vatsakipuna.

(Mielenterveystalo n.d.) Kehoa voidaankin pitää tunteiden käsittelyn työkaluna (Kujala 2022, 119).

Tunteet ovat yleensä kuitenkin ohimeneviä, lyhytkestoisia reaktioita, joita erilaiset asiat voivat laukaista, kuten jokin kokemus tai muisto menneisyydestä. Tunteiden ajatellaan olevan monimutkaisia, lyhyitä, ei-tahdonalaisia, kaavamaisia ja kokonaisvaltaisia reaktioita sisäisiin ja ulkoisiin ärsykkeisiin. Tunteiden ymmärtämiseksi ja säätelemiseksi tunnereaktioissa on erotettavissa kuusi niin sanottua alaryhmää: Tunneherkkyys, sisäiset ja ulkoiset tapahtumat tunteiden herättelijöinä, sisäisten ja ulkoisten tapahtumien merkitysten tulkinta, taipumus vastata tunteisiin, sanaton ja sanallinen ilmaisu ja toiminta ja alkuperäiseen tunteeseen liittyvät toissijaiset tunteet ja niiden reflektointi. (Nearcsiu, Bohus & Linehan 2015.)

On kuitenkin henkilöitä, joille tunteiden ilmaisu ja ymmärtäminen on vaikeaa. Opetushallituksen (n.d) mukaan aleksitymia on nimitys sellaiselle, joka kokee omien tunteiden ymmärtämisen vaikeutta, mutta myös niiden erottaminen omista kehon tuntemuksista on vaikeaa. Suomessa noin 13 % ihmisistä ilmenee aleksitymiaa (naisilla 10 % ja miehillä 17 %).

Kirjassa Viisas mieli (Sadeniemi, Häkkinen, Koivisto, Ryhänen Tsokkinen, 2019) tunnesäätelyä kuvataan näin: ”Kyky hillitä voimakkaaseen tunteeseen liittyvää impulssia tai pulmallista käyttäytymistä ja kyky koostaa itsensä toimimaan jonkin mielialasta riippumattoman tavoitteen suuntaisesti (esimerkiksi kykyä koota itsensä tekemään sitä, mitä kyseisellä hetkellä tarvitsee tehdä)”.

Tunteet voivat vaihdella päivän eri hetkissä erityisesti nuorten keskuudessa usein. Toisena hetkenä voi hehkua täynnä itsevarmuutta ja hyvää oloa, mutta toisena hetkenä taas olo nuorella voi olla epävarma ja toivoton. Voi tuntea vihaa, surua, pettymystä, alakuloisuutta tai onnellisuutta ja iloisuutta. Nämä kaikki tunteet ovat sallittuja ja auttavat ymmärtämään itseään. Tunteiden vallassa voi myös lähteä ennakkoluulottomasti tekemään asioita, miettimättä onko asia hyväksi vai huonoksi tai onko se oikein vai väärin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021.) Kehon käyttäminen tunnesäätelyn apuna onkin oiva apu, sillä näin pystyy vaikuttamaan nopeimmin omien tunteiden hallintaan (Mäkelä, Trogen 2022, 93).

Nuorten hyvinvointi yleensä heikkeneekin varhaisesta murrosiästä myöhäiseen murrosikään. Psykologinen ahdistus voi ilmaantua murrosiässä, jolloin voi ilmaantua myös mielenterveysongelmia, kuten ahdistuneisuus- ja masennusoireita, jotka ennustavat korkeampia stressitasoja myöhemmin tulevaisuudessa. Masennus ja ahdistuneisuus ovatkin yleisimpiä nuorten kokemia psyykkisiä häiriöitä ja on huomattu, että esimerkiksi masennuksen oireet vaikuttavat negatiivisesti nuorten päivittäiseen toimintaan, ja ne on yhdistetty huonompiin sosiaalisiin suhteisiin ja akateemisiin tuloksiin, päihteiden väärinkäyttöön ja lisääntyneeseen itsemurhariskiin. Niillä voi olla myös vaikutusta koulun keskeyttämiseen. Tämän vuoksi aikainen puuttuminen ja ennaltaehkäisy murrosiässä onkin tärkeää, sillä niin voidaan estää nämä ongelmat ja niiden muodostuminen. (Smith, Oxman & Hayes 2020; Tejada-Gallardo ym. 2020, 1944, 1955, 1957; Van loon ym. 2020 1128.)

### **3.3 Tunnetaidot**

Siiran ja Saarisen (2021) mukaan jokainen ihminen tarvitsee pienen määrän myönteisiä kokemuksia päivässä, jotta voisimme hyvin. Ihmisarvon mukaiseen toimintaan lähes aina liittyy tunteita, jolloin tunteet ovat osana havaitsemista ja ajattelua sekä suuntaa antavat toimintaa. Tunnetaitoihin lukeutuu niin arkiset asiat, lapsuudesta tuodut kuin ne, jotka ovat tulosta jostakin harjoittelusta. (Mieli ry n.d.)

Tunnetaitojen harjoittelua voi olla tietoinen ajattelu, tunteiden tarkkailu ja tilanteiden tarkkailu, joissa tunteet nousevat pintaan (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021). Tunteiden ilmaisua on myös mahdollista tehdä monella tapaa. Tunteiden ilmaiseminen voi olla fyysistä, puheella ilmaisemista tai luovuutta, kuten kirjoittamista, tanssimista tai maalaamista. On kuitenkin tärkeää, että ensiksi on tunnistanut, hyväksynyt ja käsitellyt tunteen, jotta sen ilmaiseminen onnistuu parhaiten. Luovuus tunteiden ilmaisuna on kuitenkin helpointa sellaiselle tunteelle, jolle ei löydä sanoja tai ole tunnistanut aiemmin itsessään sellaista. Tunteet ovat kuitenkin osana arkista elämäämme aina jollain tapaa. (Mieli ry n.d; Mäkelä, Trogen 2022, 95.) Pyrimme toiminnallamme myös välttelemään tunteita ja niitä voisikin

kutsua selviytymiskeinoiksi. Selviytymiskeinoiksi voidaan lukea esimerkiksi tunteiden vältteleminen, jolloin pyrimme hukuttautumaan töihin, tarkastelemaan tunteita, valehtelemaan tai syyttelemään tai esimerkiksi vain syömällä tai juomalla pahaan oloon. (Mäkelä, Trogen 2022, 81.)

Hyvät tunnetaidot voivat myös tukea itsessään mielenterveyttä, itsetuntoa ja hyvinvointia kuin ihmissuhteita ja niiden rakentumista (Mannerheimin lastensuojeluliiton Tampereen osasto n.d).

Tunteiden säätely ja tunnistaminen auttaa itseään, mutta samalla voi myös oppia tunnistamaan muiden tunteita. Jos kuitenkin ei hyväksy tai opi tunnistamaan omia tunteitaan, voi tilanne koitua epämiellyttäväksi mm. tunteiden purkaantumisen voi näkyä äkkipikaisina sanomisina tai tekemisinä eli toisin sanoen ne voivat olla hallitsemattomia ja jälkeen päin voi katua tekemisiään tai sanomisiaan. Tunteet voivat tulla yllättäen ja silloin onkin hyvä hetki reflektoida omia tunteitaan ja oppia ymmärtämään niistä lisää. Omien tunteiden kuuntelu ja arvostaminen on tärkeää elämän eri vaiheissa. (Nyyti ry n.d; Mäkelä, Trogen 2022, 95.) Joskus onkin hyvä kääntyä toisen ihmisen puoleen tuen ja neuvojen suhteen, mitä tunteiden käsittely saattaa tarvita (Väestöliitto n.d).

### **3.4 Ryhmäinterventio koulussa**

Opinnäytetyössä olemme rajanneet koulun käsittämään peruskoulua, lukiota, ammattikoulua ja korkeakoulua perustuen työhön valittuun ikähaarukkaan 13–20-vuotiaat.

”Ryhmä on kahden tai useamman henkilön vuorovaikutukseen perustuva kokonaisuus, jolloin henkilöiden välillä on vakaat, rakentuneet suhteet, yhteisiä tavoitteita sekä ryhmän jäsenet tunnistavat ryhmän jäsenyytensä.” (Kovanen 2005, 10; Tiuraniemi 1993, 45 mukaan.) Ryhmä voidaan myös määritellä sellaiseksi, jossa on vuorovaikutuksessa yhdessä 3 tai enemmän. Koon mukaan ryhmät voidaan jakaa pien- ja suurryhmiksi, jossa pienryhmään kuuluu alle 10 henkilöä, kun taas

suuryhmässä henkilöitä on yli 10. Ryhmät voivat olla avoimia, mutta myös suljettuja. Avoimiin ryhmiin voi tulla kuka tahansa, mutta suljetuissa ryhmissä osallistujat ovat samat. (Kataja, Jaakkola, Liukkonen 2011, 15.)

Ryhmä, jossa vallitsee turva ja luottamus on oiva ympäristö opiskelijoiden oppimisen tukemiselle, mielekkyydelle ja sillä pystytään myös ennaltaehkäisemään koulukiusaamista, mutta myös opintojen keskeyttämistä (Tampereen ammattikorkeakoulu n.d). Ryhmässä saatava vertaistuki voi olla avaintekijänä onnistumiselle. Tärkeimmät työkalut ovat aktivoivia menetelmiä, joilla saadaan ryhmässä olevat refleктоimaan. Ryhmässä on hyvä järjestää niin pari- kuin ryhmäkeskusteluita. (Absetz 2018.)

Ryhmätoiminta voidaan määritellä tarkoittavan ryhmässä oppimista yhteistyössä ilman, että prosessoidaan jotain tiettyä aihetta tai opettajavetoista ryhmässä oppimista. Ryhmässä oppiminen voi olla myös opettaja- tai oppilasjohtoista tietyn asian prosessointia. (Johnson, Johnson, Stanne & Garibaldi 1990). Ryhmäintervention voidaan tässä opinnäytetyössä pitävän sisällään yllä mainittuja ryhmän työskentelytapoja.

Terveyskirjasto (2016) itsessään määrittelee intervention toimenpiteeksi, jonka pyrkimys on vaikuttaa yksilö- tai ryhmätasolla terveydentilaan tai käyttäytymiseen. Ryhmäinterventio-käsitteelle ei löydy suoraa kuvausta, joten käsitelimme aihetta interventiona, joka tapahtuu ryhmämuodossa. Käypä Hoito -suositus (2018) kuvaa ryhmäohjauksen toteutuksen kaksinkertaistavan onnistumisen liittyen tupakoinnin vieroitukseen, joten tutkimme aiheen vaikuttavuutta myös ryhmäohjauksen käsitteen kautta.

Tutkimuksien mukaan nuoret viettävät suurimman osan ajastaan koulussa, keskimäärin 6 tuntia per koulupäivä ja näin ollen koulu onkin tärkeä paikka sosiaalisten sekä emotionaalisten taitojen harjoitteluun, käsittelyyn ja kehittymiseen. Koulun on myös todettu olevan oiva paikka interventio-ohjelmien toteuttamiseen. (Van Loon, Creemers, Beumer, Okorn, Vogelaar, Saab, Miers, Westenberg, Asscher 2020.)

Kouluterveyskyselystä selviää, että nuorilla, jotka kokevat kuuluvansa koulu yhteisöön esiintyy vähemmän yksinäisyyden tunnetta, oireilua ahdistuneisuudesta sekä uupumisesta, jotka vaikuttavat koulunkäyntiin. Kiusaamisella koulu ympäristössä katsottiin myös olevan vaikutusta ahdistuneisuuteen, masennukseen sekä huonoon itsetuntoon. (Helenius, Kivimäki & Hietanen-Peltola 2022, 17, 20.)

On kehitetty monia menetelmiä tukemaan tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaamista. Menetelmissä ja niiden sisällöissä esiintyy kuitenkin vaihtelevuutta. Opaskirjoja on kehitetty ja niiden tehtävänä on tarjota monipuolisesti opettajalle tai ryhmänohjaajalle tietoa tunne- ja vuorovaikutustaitojen käyttöön tunneilla. (THL 2016). Osaamista edistäviä menetelmiä on THL:n (2016) katsauksen mukaan kehitetty Suomessa useampia toisen asteen koulutukseen. Menetelmissä nähdään kattavasti tunne-, vuorovaikutus- sekä mielenterveysosaaminen osana ja näitä voidaan käsitellä niin oppitunneilla luokassa kuin ryhmissäkin. Näihin liittyvät muun muassa elämäntavat, ihmissuhteet sekä stressinhallinta.

Koulu onkin tärkeä konteksti kognitiiviselle kehitykselle, kuten sosiaalisten taitojen ja emotionaalisen hallinnan kehittämiseen, jotka ovat olennaisia tunnetaitojen asianmukaisessa käsittelyssä (Smith, Oxman & Hayes 2020; Tejada-Gallardo ym. 2020, 1944, 1955, 1957; Van loon ym. 2020 1128.)

Parantunut sosiaalinen ja emotionaalinen toiminta on hyödyllistä akateemisen suorituskäytön ja koulumenestyksen kannalta ja koulut voivatkin hyötyä sellaisten interventioiden toteuttamisesta, joilla pyritään parantamaan sosiaalista ja emotionaalista toimintaa (Van loon ym. 2020, 1128.) Nuorten mielenterveyttä ja optimaalista kehitystä edistävien edullisten, helposti toimitettavien työkalujen tarjoaminen on keskeistä terveyden ja koulutuksen tavoitteiden turvaamiseksi (Tejada-Gallardo ym. 2020, 1957). Nuoruuden aikaisilla sosiaalisilla vuorovaikutussuhteilla on vaikutusta pidemmän aikavälin malleihin (Harrel, Mercer & DeRosier 2008).

On myös todettu myös, että yhteenkuuluvuuden tunne sekä fyysisen ja emotionaalisen turvallisuuden tunne ovat keskeisiä kouluilmapiirin indikaattoreita, jotka

ennustavat akateemista menestystä. Nuoret ovatkin todennäköisemmin akateemisesti motivoituneita, kun he tuntevat olonsa nähdyksi, tunnetuiksi ja arvostetuiksi. (Domitrovich ym. 2022.)

## 4 METODOLOGISET LÄHTÖKOHDAT

### 4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Yleisin käytetty tutkimusmenetelmä kirjallisuuskatsauksista on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta eivät sido tiukat kirjallisuuskatsauksia koskevat säännöt, vaan sen voidaan ajatella olevan laaja-alainen yleiskatsaus. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus käy yksinään omana tutkimusmenetelmänä, mutta sillä on myös vaikutus systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen, sillä se voi tuoda uusia tutkittavia ilmiöitä siihen. (Salminen 2011, 6.) Kuvaileva kirjallisuuskatsaus onkin näyttäytynyt monipuolisena, mutta myös vakiinnuttanut paikansa menetelmänä. Tänä päivänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaankin jakaa metatutkimukseen, systemaattisiin sekä kuvaileviin kirjallisuuskatsauksiin, joilla jokaisella on omanlaisensa rakentuvuus menetelmänä. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen, Liikanen 2013, 291.) Kartoitimme erilaisia tietokantoja ja valikoimme monipuolisesti tutkimuksia työhömmme.

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta käytetään huomattavasti enemmän hoito- ja terveystieteellisissä tutkimuksissa. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta on mahdollista käyttää osana tutkimusta, mutta tässä opinnäytetyössä sitä käytetään omana tutkimusmenetelmänä. Se kuinka työn vaiheita jäsennellään vaikuttaa kuvailevan kirjallisuuskatsauksen validiuteen. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen käyttäminen tutkimustyössä niin yliopistoissa kuin ammattikorkeakouluissa on yleistä. (Kangasniemi ym. 2013, 292.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus syntyy yhdessä tutkimuskysymyksen ja valitun aineiston perusteella. Näin tulee laadullinen vastaus, joka perustuu aineistoihin ja tähtää ilmiön kuvauksen ymmärtämiseen. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen, Liikanen 2013, 291–292.)

Kirjallisuuskatsaus on herättänyt paljon mielipiteitä. Argumentoituus ja tarkastelun ohjaaminen perustellusti tiettyyn erityiskysymykseen ovat pidetty vahvuutena kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa. Kirjallisuuskatsaus on myös tärkeä työ-

kalu luotettavuuden ja eettisyyden arvioinnissa, jolloin myös pystytään eri vaiheiden ja erityispiirteiden kautta määrittämään ja auttamaan menetelmän kehittämisessä ja hyödyntämisen parantamisessa. (Kangasniemi ym. 2013, 292.)

Kirjallisuuskatsauksen vaiheet on voitu jakaa pääosin kolmeen eri osaan. Ne ovat katsauksen suunnittelu, tekeminen, johon sisältyy analysointi sekä johtopäätökset. (Johansson 2007, 3)

Valitsimme opinnäytetyön menetelmäksi kuvailevan kirjallisuuskatsauksen, sillä tekotapa oli molemmille tekijöille mieluinen, vaikkei kuitenkaan niin tuttu. Menetelmän valintaan vaikutti myös se, että nuorten tunnetaitojen tukeminen kouluissa aiheena on vähän tutkittu, mutta on merkittävä aihe.

## **4.2 Kirjallisuushaku**

Opinnäytetyössä keskeisinä käsitteinä olivat nuoret, tunnetaidot, ryhmäinterventiot sekä koulu. Opinnäytetyöhön etsittiin tutkimuksia eri tieteenalojen kansainvälisistä ja kotimaisista tietokannoista. Kansainvälisiin hakuihin käytettiin tietokantoina: PsycArticles (Ovid), Social Science Premium Collection, Google Scholar ja Sociology Source Ultimate (Ebsco). Kotimaisia tutkimuksia haettiin Medic ja Julkari -tietokannoista sekä Google Scholarista. Tietokannat valikoituvat käytettäviksi opinnäytetyöhömme hankkeen päällikön suosittelusta, mutta myös tekijöille tietokannat olivat tuttuja entuudestaan. Hakusanoina käytettiin laajalti sanoja, pääosin englanninkielisiä. Hakusanoista käytettiin eniten mm. ”group interventions”, ”children”, ”emotional skills”, ”adolescent” ja ”school”.

Opinnäytetyötä alettiin työstämään ensimmäisenä valitsemalla aihe sekä aiheeseen liittyvä tutkimuskysymys. Tutkimuskysymys muodostui ja opinnäytetyön tarkoitus oli vastata kysymykseen, kuinka nuorten tunnetaitoja tuetaan tai on tuettu oppilaitoksissa ryhmäintervention keinoin. Tutkimuskysymyksen jälkeen aloimme valitsemaan molemmilla tekijöillä mieluisaa tutkimusmenetelmää, joka valikoitui kuvailevaksi kirjallisuuskatsaukseksi. Valintojen jälkeen alettiin tekemään tiedonhakuja eri tietokannoista ja vertailemaan löytyneitä tutkimuksia. Aineiston ana-

lyysi alkoi valikoitujen tutkimusten lukemisesta ja tekstin suomentamisesta. Vertailimme aineiston yhteensopivuutta opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksia valikoitui opinnäytetyöhön 9 kansainvälistä alkuperäistä tutkimusta (Liite 1). Valitut tutkimukset ovat vertaisarvioituja ja julkaistu erilaisissa tieteellisissä lehdissä. Hakusanat valikoituivat pääosin hankkeeseen liittyen.

Google Scholarissa tehtiin kaksi kertaa eri hakusanoilla hakuja. Ensimmäisellä kerralla käytettiin hakusanoina tunnetaidot, merkitys, nuoret ja intervention, joilla löytyi tuloksia 10. Näistä sisäänotto- ja poissulkukriteereitä käytettäessä ei valikoitunut artikkeleita mukaan. Toisella kerralla hakusanoina käytettiin group interventions for children AND school AND emotional skills. Tuloksia löydettiin 1480. Sisäänottokriteerit olivat englanninkielinen ja tieteellinen tutkimus, jonka avulla valikoitui kaksi tutkimusta.

Kotimaisista tietokannoista julkari.fi -arkistossa hakuja tehtiin vain kerran. Hakusanana käytettiin tunnetaitoja, jolla löydettiin 25 tulosta, joista valikoitui kaksi artikkelia. Medic-tietokannassa käytettiin hakusanoina "interventio" oppilaitokset AND stressinhallinta. Hakusanoilla tuli kaiken kaikkiaan 13 tulosta, joissa käytettiin rajauksena kieliä englanti ja suomi sekä julkaisutyyppinä alkuperäistutkimusta ja vuosiväliä 2008–2022. Sisäänotto- ja poissulkukriteereitä käytettäessä tästä tietokannasta ei valikoitunut yhtään tutkimusta.

Ovid Psyc -tietokannassa tehtiin kaksi eri hakua. Ensimmäisellä kerralla tietokannasta hakuja tehtäessä hakusanoiksi valikoitui "young adults\*" OR "adolescent\*" AND "group intervention" OR "group format" AND "emotional skills" OR emotion\* AND schools. Tuloksia hakusanoilla tuli vain 34, joista kuitenkin yksi tutkimus valikoitui sisäänotto ja poissulkukriteereiden avulla työhön. Toisella haku kerralla hakusanoina käytettiin "group interventions" and life skills, joilla tuloksia saatiin 3, mutta niistä ei valikoitunut yhtään tutkimusta työhön.

Social science premium collection- tietokannasta haettiin hakusanoilla Teen OR adolescent\* OR student Emotion OR "emotional skill\*" "group intervention\*" AND school\*, josta tuli tuloksia 438. Sisäänotto- ja poissulkukriteereinä käytettiin tieteellisiä tutkimuksia sekä tutkimusten tuli olla julkaistuna 2008–2022. Sieltä kuitenkin valikoitui neljä tutkimusta.

Sociology source ultimate tietokannasta tehtiin hakuja hakusanoilla student\* AND group therapy or group counseling or group intervention AND emotional skills or emotional competences or emotional intelligence, mutta sisäänottokriteereitä käytettäessä tietokannasta ei valikoitunut tutkimuksia niiden ollessa puutteellisia työhön.

Käytimme sisäänotto- ja poissulkukriteereinä, että tutkimuksissa käsiteltyjä kouluilla tapahtuvia interventioita sekä opinnäytetyöhömme sopivaa ikähaarukkaa. Myös sisäänottokriteereiksi valikoitui yllä olevien lisäksi julkaisujen vuosi, kieli ja tieteellisyys. Kaikki sisäänotto- ja poissulkukriteerit näkyvät kuviossa 2.

### Sisäänottokriteerit

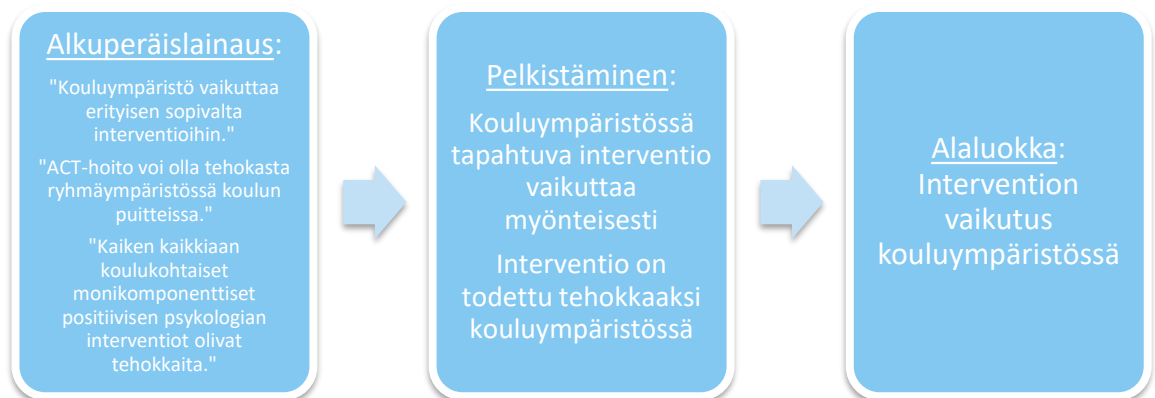
- Suomenkielinen tai englanninkielinen, tieteellinen tutkimus, julkaistu vuonna 2008-2022, ikävuodet 13-20, toteutettu kouluympäristössä

### Poissulkukriteerit

- Ei tieteellinen, julkaistu aiemmin kuin 2008, ei sisällä ryhmänohjausta tai interventiota, ei ole toteutettu kouluympäristössä, muu vieraskielinen

KUVIO 2 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Hakuja on täydennetty yllä mainituista tietokannoista löytyvien tutkimusten pohjalta niistä löytyneistä lähteistä. Käytimme kyseisiä sisäänotto- ja poissulkukriteereinä osittain perustuen hankkeeseen, jolle teemme opinnäytetyötä, mutta myös näillä kriteereillä löytyi tutkimuksia opinnäytetyöhömme. Tärkeimmät käytetyt sisäänottokriteerit olivat englanninkielisyys sekä tutkimuksen tieteellisyys, ja näistä löytyikin eniten tutkimuksia työhön. Kriteereillä varmistettiin tutkimusten sopivuus opinnäytetyöhön. Tutkimuksen tieteellisyys määriteltiin sen löytyessä tieteellisestä lehdestä ja ollessa vertaisarvioitu.



KUVIO 3 Esimerkki luokkien muodostumisesta

Tiedonhaun jälkeen aloimme käymään läpi opinnäytetyöhön valikoituja tutkimuksia (8kpl) ja niiden pohjalta raportoimaan tuloksia. Valitut tutkimukset suomennettiin, luettiin läpi ja niistä poimittiin opinnäytetyön tutkimuskysymykseen vastaavia ja eri tutkimuksissa toistuvaa ja yhtäläisyyksinä näkyvää aineistoa, jonka jälkeen aloimme pelkistämään tekstiä ja syntyi ylä- ja alaluokat. Kuviossa 3 olemme kuvanneet esimerkin luokkien muodostumisesta, mutta tarkemman luokkien muodostumisen voi nähdä liitteestä 2.

## 5 TULOKSET

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen viimeisenä osana tarkastelimme keskeisiä tutkimustuloksia ja suhteutimme niitä opinnäytetyömme tutkimuskysymykseen. Tutkimuksia alettiin käymään läpi perusteellisesti sekä suomentamaan opinnäytetyöhön valittuja kansainvälisiä tutkimuksia. Kuviosta 4 löytyy ryhmittelyä ja tiivistämistä seuraava jaottelu ylä- ja alaluokkiin. Siinä esitellään sisältöanalyysin tulokset. Alkuperäiset tutkimukset löytyvät liitteestä 1.



Kuvio 4 Ylä- ja alaluokat

### 5.1 Ryhmäinterventiot tunnetaitojen tukemisessa kouluympäristössä

*Ryhmäinterventioiden toteutuminen kouluympäristössä* on edelleen varsin vähän tutkittu aihe, vaikka interventioiden tutkimukset yleistyvät yleisessä väestössä. Kouluympäristö tunnetaitojen tukemisessa on hyvä paikka toteuttaa interventioita ryhmissä, koska koulussa nuoret viettävät huomattavan osan ajastaan, noin kuusi tuntia per päivä. (Tejada-Gallardo, Blasco-Belled, Torrelles-Nadal, Alsinet

2020.) Kuitenkin interventioiden yleisestä tehokkuudesta ja vaikuttavista tekijöistä tiedetään vain vähän, sillä aiemmat katsaukset ovat tuottaneet ristiriitaisia tuloksia niiden vaikuttavuudesta ja tutkimuksia aiheeseen liittyen on tehty vähän. (Van Loon, Creemers, Beumer, Okorn, Vogelaar, Saab, Miers, Westenberg, Asscher 2020.)

Kouluilla toteutetut ryhmäinterventiot ovat alkujaan tieteellisesti pohjautuvia interventioita, jotka keskittyvät vahvistamaan positiivisia tunteita, ajatuksia ja käyttäytymistä sellaisilla toimilla, jotka voidaan helposti toteuttaa päivittäisissä toimissa ja jotka ovat osoittautuneet hyödyllisiksi mm. hyvinvoinnin edistämässä ja ahdistuksen vähentämässä kouluympäristössä (Tejada-Gallardo ym. 2020).

Ryhmäinterventiot kouluympäristössä voivat keskittyä yksikomponenttisiin tai monikomponenttisiin interventioihin. Yksikomponenttiset interventiot sisältävät yhden tai useamman yksittäisen harjoituksen, joka kohdistuu yhteen hyvinvoinnin komponenttiin (esim. kiitollisuus, toivo tai luonteen vahvuudet). Monikomponenttiset interventiot perustuvat erilaisiin yksittäisiin harjoituksiin, jotka kohdistuvat kahteen tai useampaan hyvinvoinnin komponenttiin. Näillä koetaan olevan hyötyä nuorten hyvinvoinnin ja akateemisen suorituskyvyn edistämässä sekä ahdistuksen lieventämässä. (Tejada-Gallardo ym. 2020, 1945.) Interventioissa voidaan käyttää erilaisia lähestymistapoja, joilla voidaan vaikuttaa nuorten hyvinvointiin. Esimerkiksi mindfulness (meditaatiotekniikat ja tietoisuusharjoitukset), rentoutusharjoituksia (esim. progressiivinen rentoutuminen, lihasrelaksaatio, visualisointiin perustuva rentoutus) ja elämäntaitojen harjoittelu, joka sisältää erilaisia kognitiiviskäyttäytymistekniikoita (esim. ongelmanratkaisu, konfliktien ratkaiseminen) voidaan käyttää. (Van loon ym. 2020, 1128.)

*Ryhmäinterventioiden menetelmiä* ovat usein käytetyt erilaiset positiivisen psykologian tekniikat, joiden tarkoituksena on muun muassa kiitollisuuden ja tunteitaitojen lisääminen ja ahdistusoireiden vähentäminen. Positiivisen psykologian ryhmäinterventiossa käytetään luentojen lisäksi myös pelejä, elämyksellisiä harjoituksia, rentoutumista, roolileikkejä, taidetta ja muita aktiviteetteja, jotka tekevät ryhmätoiminnasta hauskaa ja auttoivat yhteyden luomisessa toisiin. (Kwok, Gu & Tam 2022.)

Myös interventiolla, josta käytetään käsitettä ”positiivinen koulutus”, pyritään edistämään positiivisia tunteita, ihmissuhteita ja luonteen vahvuuksia ja samalla edistämään onnellisuuden ja hyvinvoinnin taitoja koulun kontekstissa. Pysyvän vaikutuksen saamiseksi, nuoria olisi altistettava positiivisen psykologian interventiolle jatkuvasti ja eri lukiovuosien aikana. (Tejada-Gallardo, Blasco-Belled, Torrelles-Nadal, Alsinet 2020.)

Positiivisella koulutuksella pyritään edistämään positiivisia tunteita, positiivisia ihmissuhteita ja luonteen vahvuuksia ja samalla sillä pyritään edistämään onnellisuuden ja hyvinvoinnin taitoja koulun kontekstissa (Van loon ym. 2020).

Tunnetaitojen oppimista ryhmäintervention menetelmällä tutkittiin Pennsylvanian yläkoulun oppilailla käyttämällä universaalia opasta nimeltä ”Facing History”. Sen tarkoituksena oli kehittää opettajien ammatillista osaamista ja tarjota ohjeita opetussuunnitelman toteuttamiseen muun muassa, jotta luokassa vallitsisi positiivinen ilmapiiri ja oppilaat uskaltaisivat tuoda julki ajatuksiaan ryhmässä. Oppaan tarjoamat keinot olivat erilaisia ohjeita, joilla opettaja pyrki edistämään oppilaiden sosiaalisia- ja tunnetaitoja. (Domitrovich, Harris, Syvertsen, Morgan, Jacobson, Cleveland & Greenberg 2022, 51(7) 1426–1441.)

Nuorten positiiviseen kehitykseen tähtäävä Lions Quest -ohjelmaan, joka toteutettiin itävaltalaisilla kouluilla ohjelmaan perehdyttyjen opettajien toimesta, sisältyi teoriaopetuksen lisäksi käytännön harjoituksia. Ohjelma keskittyi vahvistamaan osallistujien vahvuuksia ja kykyjä. (Matschek-Jauk, Krammer & Reicher 2018.)

Ryhmäinterventio (S.S.GRIN-A), jonka tarkoituksena oli parantaa nuorten sosiaalisen, emotionaalisen ja käyttäytymisen säätelyä toteutettiin kouluilla ja siihen osallistettiin osaksi myös oppilaiden vanhempia. Monikomponenttinen ohjelma toteutettiin didaktisen ohjeistuksen lisäksi käytännön harjoituksilla. (Harrel, Mercer, & DeRosier 2009.)

*Ryhmäinterventioiden vaikutukset* positiiviseen psykologiaan pohjautuvalla ryhmäinterventiolla ilmenivät nuorten kiitollisuuden ja onnellisuuden tunteen koke-

misena sekä tunneälykkyyden kehittymisenä. Interventio osoitti myös, että ahdistuneisuuden tunne laski, mielenterveysongelmat lieventyivät ja nuorten hyvinvointi parani. (Kwok, Gu & Tam 2022.)

Facing History -oppaan avulla toteutettujen, ryhmäintervention keinojen avulla voitiin todeta parannusta oppilaiden sosiaalisissa taidoissa, toisista välittämisessä ja demokratian ymmärryksessä. Interventioryhmän todettiin kokevan myös vahvempaa osallisuutta yhteiskunnan toimintaan. (Domitrovich et al 2022, 1438.)

Ryhmäinterventio (S.S.GRIN-A) osoitti nuorten käsityksen itsestään parantuneen, itsetunnon ja sosiaalisten taitojen vahvistuneen. Ryhmäintervention todettiin myös vähentävän merkittävästi masennuksen ja ahdistuneisuuden tunteita. (Harrel, Mercer, & DeRosier 2009.)

Lions Quest- ohjelmaan perustuva ryhmäinterventio osoitti, että riittävällä panostuksella ja hyvällä toteutuksella interventio vähensi koulukiusaamista merkittävästi ja paransi luokan ilmapiiriä, vaikka vaikutuksia nuorten psykososiaalisiin taitoihin ei voitukaan osoittaa. (Matschek-Jauk, Krammer & Reicher 2018.)

Kouluympäristössä toteutetulla, monikomponenttisen psykologisen ryhmäinterventiolla on positiivisia vaikutuksia nuorten hyvinvoinnille ja mielenterveydelle, muun muassa niiden on koettu vähentävän ahdistuneisuutta ja masennuksen oireita, mutta myös avuttomuuden tunteita ja epämukavien tunteiden sietämiskyky parani. (Tejada-Gallardo, Blasco-Belled, Torrelles-Nadal, Alsinet 2020; Smith, Oxman & Hayes 2020.)

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Tarkoituksena oli tehdä kattava kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jonka tehtävänä oli vastata tutkimuskysymykseemme, kuinka nuorten tunnetaitoja on tuettu kouluissa ryhmäintervention keinoin.

Kirjallisuuskatsaukseen sisällytetyt tutkimukset ja niiden tulokset viittaavat siihen, että koulu on hyvä ympäristö toteuttaa interventioita ryhmissä, sillä niillä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia nuorten hyvinvointiin ja mielenterveydelle. (Tejada-Gallardo ym. 2020.) Myös pystyttiin toteamaan, että Lions Quest- ohjelmaan perustuvalla ryhmäinterventiolla oli merkittävä vaikutus koulukiusaamisen vähenemiseen ja luokan ilmapiirin parantamiseen (Matschek-Jauk, Krammer & Reicher 2018).

Kuitenkin tarkastellessa tuloksia huomaa, että nuorille suunnattuja ryhmämuotoisia, tunnetaitoja kehittäviä tutkimuksia on toteutettu ja tutkittu hyvin vähän sekä ne pääosin keskittyvät ulkomaille. Suomessa ryhmissä tapahtuvaa interventiota on siis tutkittu niukasti. Pääosa löydetyistä tutkimuksista kohdistuivat mielenterveysongelmista jo valmiiksi kärsiville nuorille ja keskittyivät pääosin ahdistuksen tai masennuksen vähentämiseen. Varsinaisia ennaltaehkäiseviä tutkimuksia nuorten tunnetaitojen kehittämiseksi kouluilla on toteutettu ilmeisen niukasti.

Näyttöön perustuvien interventioiden määrä on kasvussa, ja ne keskittyvätkin aiemmin todetusti pääasiassa nuorten psyykkisiin hyvinvointiin, kuten mielenterveyshäiriöiden hoitoon ja ahdistuksen vähentämiseen. Harvat tutkimukset ovat kuitenkin tutkineet hyvinvoinnin lisäämiseen tähtäävien interventioiden osuutta nuorten keskuudessa. (Tejada-Gallardo ym. 2020.)

Kouluissa kuitenkin erilaisten menetelmien avulla on tuettu nuorten tunnetaitoja sekä niiden käsittelyä. Esimerkiksi erilaisten luentojen lisäksi on esiintynyt myös pelejä, kognitiivis-käyttäytymistekniikoita (johon sisältyy ongelmanratkaisu ja

konfliktien ratkaisu), rentoutumista, mindfulnessia, luovaa harjoittelua ja muita aktiviteetteja, joilla on pyritty vaikuttamaan nuorten hyvinvointiin. (Van loon ym. 2020; Kwok, Gu & Tam 2022.) Voidaan siis todeta, että ryhmäinterventioiden näkyvyys maailmalla on nousussa, mutta tutkimuksia kuitenkin siitä, vaikuttavatko ne halutulla tavalla tarvitaan lisää.

## 6.2 Eettisyys ja luotettavuus tutkimuksessa

Etiikka on filosofinen tutkimusala tai oikeastaan yksi osa-alue, joka tutkii moraalia ja jolla pyritään selvittämään mitä ja miten eettisiä ongelmia voidaan ratkaista. Voidaan siis sanoa, että sillä pyritään ratkaisemaan hyvä ja paha, oikea ja väärä. Tutkimuksien etiikkaa ja luotettavuutta säätelee erilaiset normit, ja niistä onkin ollut monia kannanottoja. Etiikan voidaankin todeta luovan perustan kaikelle tieteelliselle toiminnalle. (Leino-Kilpi, Välimäki 2015, 37, 363.)

Ennen opinnäytetyön aloittamista hankittiin tarvittava tutkimuslupa Eläytyen osalliseksi -hankkeen projektipäälliköltä. Opinnäytetyössä noudatetaan Opetus- ja kulttuuriministeriön neuvottelukunnan (TENK) asettamia hyviä tieteellisiä käytäntöjä, joiden mukaisesti edettiin ja raportointiin opinnäytetyötä. Työssä noudatetaan myös Tampereen ammattikorkeakoulun kirjallisen raportoinnin ohjeita sekä lähdeviitteet, että lähdemerkinnät kirjoitetaan tarkasti ja ohjeita noudattaen. Ohjauksen opettajan kanssa pidetään tapaamisia, ja hän on tarkastanut työn opinnäytetyön prosessin eri vaiheissa. Opinnäytetyöhön ei ole saatu rahoitusta.

Katsauksen haasteena oli ennen kaikkea oikean hakusanan löytäminen ryhmäinterventioon liittyen. Eri maissa ja oppilaitoksissa tunnetaitojen ohjaukseen ja niissä auttamiseen on käytetty erilaisia menetelmiä, joista käytetään erilaisia sanoja ja termejä. Suomenkielisiä tutkimuksia aiheesta ei löydy juurikaan, sillä Suomessa interventioiden käyttö kouluissa on vielä vähäistä. Käyttämämme tutkimukset ovat kuitenkin vähyydestään huolimatta luotettavaksi todettuja, joten ne antanevat suuntaa tunnetaitojen tukemisen hyödyllisyydestä ryhmäinterventiokeinoihin, sillä lähes poikkeuksetta tutkimustulokset korostivat aiheen vaikuttavuutta.

### 6.3 Jatkotutkimusehdotus

Jatkotutkimusehdotuksena tulevaisuutta ajatellen on, että tunnetaitojen kehittämiseen tarkoitettuja ryhmäinterventioita toteutettaisiin enemmän kouluympäristöissä. Näin ollen se mahdollistaisi sen, että olisi mahdollista tutkia enemmän ryhmäinterventioiden vaikuttavuutta nuorten hyvinvointiin ja mielenterveyteen koulumaailmassa. Näin ollen voitaisiin ennaltaehkäistä nuorten sairastumista mielenterveydenhäiriöihin ja tukea heidän hyvinvointiaan pidemmällä aikavälillä niin kouluympäristössä kuin vapaa-ajalla.

## LÄHTEET

Absetz, P. 2018. Ryhmäohjauksen toteutus. Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. Päivitetty 19.6.2018. Luettu 27.4.2022. <https://www.kaypahoito.fi/nix00269>

Anttila, N. Huurre, T. Malin, M. Santalahti, P. 2016. Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen - Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Luettu 4.11.2022. <http://www.julkari.fi/handle/10024/130003>

Domitrovich, C. E. Harris, A. R. Syvertsen, A. K. Morgan, N. Jacobson, L. Cleveland, M. Greenberg, M. T. 2022. Promoting social and emotional learning in middle school: Intervention effects of facing history and ourselves. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(7), 1426-1441. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01596-3>

Harrel, A. Mercer, S. & DeRosier, M. Improving the Social-Behavioral Adjustment of Adolescents: The Effectiveness of a Social Skills Group Intervention. *Journal of Child & Family Studies*. 2009;18(4):378–387. doi:10.1007/s10826-008–9241-y

Helenius, J., Kivimäki, H. & Hietanen-Peltola, M. 2022. Perusopetuksen 8. ja 9. luokkien oppilaiden kokemuksia kouluarjesta. THL. Luettu 5.2.2023. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145560/URN\\_ISBN\\_978-952-343-988-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145560/URN_ISBN_978-952-343-988-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Huurre, T., Santalahti, P., Anttila, N. & Björklund, K. Mielenterveyden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmät ja käytännöt peruskouluissa. Tutkimuksesta tiiviisti 5, maaliskuu 2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettu 05.01.2023. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125821/URN\\_ISBN\\_978-952-302-038-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125821/URN_ISBN_978-952-302-038-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Johansson, K. Axelin, A. Stolt, M. Ääri, R-L. 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto.

Johnson, D. Johnson, R. Stanne, M. & Garibaldi, A. Impact of Group Processing on Achievement in Cooperative Groups. Päivitetty 1.6.2010. Luettu 5.1.2023. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1080/00224545.1990.9924613>  
The Journal of Social Psychology 130(4), 507-516.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: Eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25(4), 291–301. Luettu 2.5.2022. <https://www.proquest.com/docview/1469873650/fulltextPDF/D8C91A8C5A5F46ABPQ/1?accountid=14242>

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle- toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Juva: Bookwell Oy.

Kovanen, K. Ryhmäprosessin merkitys oppimisessa. 2005. Kasvatustieteen pro-gradu tutkielma. Tampereen yliopisto. Luettu 5.1.2023.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/92796/gradu00606.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kujala, E. 2022. Suorittajan mieli – Vapaudu ylikontrollista. Helsinki: Otava.

Kwok, S. Y. C. L., Gu, M. & Tam, N. W. Y. 2022. A multiple component positive psychology intervention to reduce anxiety and increase happiness in adolescents: The mediating roles of gratitude and emotional intelligence. *Journal of Happiness Studies* 23(5), 2039–2058. Luettu 01.11.2022.

<https://doi.org/10.1007/s10902-021-00487-x>

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2015. Etiikka hoitotyössä. 8–10. painos. Helsinki: Sanoma pro.

Mannerheimin lastensuojeluliiton Tampereen osasto. n.d. Tunnetaidot. Luettu 26.4.2022. <https://tampere.mll.fi/nuoret/opi-lisaa-tunnetaidoista/tunnetaidot/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. n.d. Lapsen kasvu ja kehitys. Luettu 2.2.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. 15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Luettu 2.2.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto, Nuorten netti. 2021. Tunteiden kuohuja. Luettu 2.2.2023. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/murrosika/tunteiden-kuohuja/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021. Nuorten tunteet kuohuvat. Luettu 5.2.2023. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-ärkeen/nuoren-tunteet-kuohuvat/>

Matschek-Jauk, M. Krammer, G. & Reicher, H. The life-skills program Lions Quest in Austrian schools: implementation and outcomes. *Health Promotion International*, 33(6), December 2018, Pages 1022–1032, <https://doi.org/10.1093/heapro/dax050>

Mielenterveystalo. n.d. Omahoito-ohjelma. Luettu 3.2.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tyokaluja-mielen-hyvinvointiin/5-opi-tunnistamaan-tunteesi>

Mielenterveystalo. n.d. Tietopaketti murrosiästä. Luettu 2.2.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys/tietopaketti-murrosiasta>

Mieli ry. n.d. Tunteet ja tunnetaidot. Luettu 7.1.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/>

- Nearcsiu, A., Bohus, M. & Linehan, A. 2015. Dialectical Behavior Therapy: An Intervention for Emotion Dysregulation. Luettu 05.12.2022. [https://www.researchgate.net/publication/284982382\\_Dialectical\\_behavior\\_therapy\\_skills\\_an\\_intervention\\_for\\_emotion\\_dysregulation](https://www.researchgate.net/publication/284982382_Dialectical_behavior_therapy_skills_an_intervention_for_emotion_dysregulation)
- Nyyti ry. n.d. Tunteet. Luettu 16.1.2023. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteet/>
- Opetushallitus. n.d. Tunteet mitä ne ovat. Luettu 16.1.2023. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>
- Opetushallitus. n.d. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Luettu 16.1.2023. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>
- Ranta, M. Päivittänyt: Mäkäräinen, S. n.d. Itsenäistyminen. Nuortenlinkki. Luettu 16.1.2023. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsenaistyminen>
- Sadeniemi, M. Häkkinen, M. Koivisto, M. Ryhänen, T. & Tsokkinen, A-L. 2021. Viisas mieli – Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Duodecim.
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)
- Siira, J. & Saarinen, M. 2021. Tunteet kehossa – Ymmärrä mitä kehosi kertoo. Kirjapaja. Helsinki.
- Smith, K. J., Oxman, L. N. & Hayes, L. (2020). ACT for adolescents: Impact of a pilot group intervention on psychological wellbeing. Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 30(2), 248-254. Luettu 2.11.2022. <https://doi.org/10.1017/jgc.2019.33>
- Suomen mielenterveys ry, mieli. n.d. Tunteet ja tunnetaidot. Luettu 26.4.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/>
- Tampereen ammattikorkeakoulu. 2022. Eläytyen osalliseksi. <https://projects.tuni.fi/elaytyenosalliseksi/>
- Tampereen ammattikorkeakoulu. n.d. Ryhmä haltuun!. <https://www.tuni.fi/fi/tule-opiskelemaan/ryhma-haltuun>
- Terveyskirjasto Duodecim. 18.10.2016. Interventio. Luettu 26.4.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt01376>
- THL. Päivitetty 2022. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Luettu 2.2.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen

loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. TENK. Luettu 20.4.2022.  
[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C. & Alsinet, C. 2020. Effects of School-based Multicomponent Positive Psychology Interventions on Well-being and Distress in Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence* 49:1943–1960.  
<https://doi.org/10.1007/s10964-020-01289-9>

Van Loon, A. W. G., Creemers, H. E., Beumer, W. Y., Okorn, A., Vogelaar, S., Saab, N., Miers, A. C., Westenberg, P. M. & Asscher, J. J. 2020. Can Schools Reduce Adolescent Psychological Stress? A Multilevel Meta-Analysis of the Effectiveness of School-Based Intervention Programs. *Journal of Youth and Adolescence*, 49:1127–1145. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01201-5>

Väestöliitto. n.d. Murrosikä. Luettu 5.2.2023. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/nuori-ja-seksuaaliterveys/murrosika/>

Väestöliitto. n.d. Tunteet ja ihmissuhteet. Luettu 16.1.2023. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/nuori-ja-seksuaaliterveys/tunteet-ja-ihmissuhteet/>

World Health Organization. n.d. Adolescent health. Luettu 25.4.2022.  
<https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>

**LIITTEET**

## Liite 1. Alkuperäiset tutkimukset

Tekijät, maa, nimi, vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusmenetelmät ja aineisto	Keskeiset tulokset
Dimitrovich, C. E. Harris, A. R. Syvertsen, A. K. Morgan, N. Jacobson, L. Cleveland, M. Greenberg, M. T. USA. Promoting social and emotional learning in middle school: Intervention effects of facing history and ourselves. 2022.	Tutkimuksen tarkoituksena oli määrittää, pystyykö "Facing history", universaali sosiaalisten ja tunnetaitojen oppimishjelma, luomaan puitteet sosiaalisten ja tunnetaitojen muutokseen kasvattamalla peruskoulukäikäisten oppilaiden psykososiaalisia taitoja, kansalaisuskomuksia ja käsityksiä luokan ja koulun ilmapiiristä.	Satunnaistettu vertaistutkimus, jossa opiskelijat jaettiin kahteen satunnaiseen ryhmään, joista toiseen sovellettiin interventiota. Tutkimus toteutettiin kahdena vuotena. Ryhmiä seurattiin kumpaakin vuoden ajan. Osallistujat olivat 7- ja 8-luokkalaisia. Tutkimus selvitti pedagogisen menetelmän nimeltä "facing history" tehokkuutta. Tutkimus testasi hypoteesia, että opettajien käyttämä "facing history" interventio vaikuttaa oppilaisiin lisäten heidän positiivista käsitystään luokan ilmapiiristä, lisäten empatiaa ja halukkuutta puuttua muiden oppilaiden syrjintään ja kiusaamiseen vertailuryhmään nähden.	Facing history pedagoginen interventio-ohjelma pystyi parantamaan nuorten sosiaalisemotionaalisia taitoja. Opettajat pystyivät luomaan välittävämmän ja demokratiaa arvostavamman ilmapiirin luokkaan vertailuryhmään nähden. Interventio-ohjelma myös lisäsi osallistujien uskomuksia osallisuuteen kansalaisina.
Harrel, A. Mercer, S. & DeRosier, M. USA. Improving the Social-Behavioral Adjustment of Adolescents: The Effectiveness of a Social Skills Group Intervention. 2009.	Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida sosiaalisten taitojen koulutus-toimien tehokkuutta, jotka on suunniteltu parantamaan nuorten sosiaalista, emotionaalista ja käyttäytymiseen sopeutumisen sosiaalisia taitoja ryhmäintervention (S.S.GRIN-A) keinoin.	S.S.GRIN-A on 12 viikon sosiaalisten taitojen ryhmävalmennus interventio, jonka tarkoituksena on parantaa 13–16 -vuotiaiden nuorten sosiaalisia suhteita, käyttäytymismalleja ja emotionaalista toimintaa. Jokainen istunto sisältää didaktista opetusta yhdistettynä aktiiviseen harjoitteluun (esim. roolileikkejä, mallinnusta, käytännön toimintaa).	Interventioryhmän nuorien itsekäsitys parantui, sosiaalinen itsetehokkuus lisääntyi ja emotionaaliset ongelmat vähentyivät kontrolliryhmään verrattuna. Ulospäin näkyvässä käyttäytymisessä ei havaittu vaikutuksia.

<p>Johnson, D. Johnson, R. Stanne, M &amp; Garibaldi, A. USA. Impact of Group Processing on Achievement in Cooperative Groups. 2010.</p>	<p>Tutkimus selvitti ryhmässä toimimisen vaikutuksia oppimiseen ja saavutuksiin.</p>	<p>Tutkimuksen kohderyhmään oli valittu New Orleansilaisen lukion kolmasluokkalaista ja ensimmäisen vuoden yliopisto-opiskelijoita.</p> <p>Tutkimuksessa käytettiin neljää eri olosuhdetta: 1. Yhteistoiminnallinen opiskelu ilman yhteistoiminnan tarkempaa käsittelyä, 2. Opiskelu, jossa opettaja määritteli mitä yhteistyötaitoja käyttää ja tarkkailla, jonka jälkeen opettaja antoi toiminnasta palautetta luokalle, 3. Oppiminen, jossa opettaja määritteli mitä yhteistyötaitoja käyttää ja tarkkailla, jonka jälkeen opettaja antoi toiminnasta palautetta luokalle, ja luokkalaiset keskustelivat ryhmissä oman toimintansa havainnoista. 4. Itsenäinen opiskelu</p>	<p>Parhaimmat oppimisen tulokset saavutettiin kolmessa yhteistyössä toimimisen ryhmässä itsenäisen opiskelun toimintaan verrattuna.</p>
<p>Kwok, S. Y. C. L. Gu, M. Tam, N. W. Y. Kiina. A multiple component positive psychology intervention to reduce anxiety and increase happiness in adolescents: The mediating roles of gratitude and emotional intelligence. 2022.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli tutkia tietyn positiivisen psykologian ohjelman vaikutusta nuoriin, joilla oli kohtalaisen tasoisia ahdistuneisuusoireita. Kyseinen ohjelma yhdisteli erilaisia kiitollisuuden ja tunneällyn komponentteja ryhmässä toteutetun intervention keinoin.</p>	<p>Hong Kongista valittiin satunnaisesti neljä eri koulua ja kouluista kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisille annettiin ahdistuneisuuskyseily täytettäväksi, jonka perusteella tutkimukseen valittiin 92 oppilasta, joista noin puolet jaettiin kontrolliryhmään ja puolet tutkimusryhmään.</p> <p>Satunnaistettu kontrolloitu tutkimusmenetelmä</p>	<p>Positiivisen psykologian ohjelma lisäsi kiitollisuuden ja subjektiivisen onnellisuuden tunteita sekä tunneälykkyyttä ja laski ahdistuneisuuden tunnetta.</p>

<p>Matschek-Jauk, M. Kramer, G. Reicher, H. Itävalta. The life-skills program Lions Quest in Austrian schools: implementation and outcomes. 2018.</p>	<p>Vertaisarvioitu artikkeli tutki toteutustason merkitystä koulupohjaisen elämäntaito-ohjelman, Lions Questin, tehokkuutta otokselle, joka koostui itävaltalaisista opiskelijoista.</p>	<p>Kokeellisessa, noin kahden vuoden tutkimuksessa seurattiin interventio- ja kontrolliryhmää ennakkona ja jälkikäteisin. Tutkimuksessa seurattiin matalan, keskitason ja korkean toteutustason vaikutuksia Lions Quest -ohjelman lopputuloksiin. Analysoituja muuttujia olivat luokkahuoneen ilma-piiri, kiusaaminen ja psykososiaalinen terveys.</p>	<p>Suurimmat vaikutukset olivat interventoryhmässä, jolla Lions Quest -ohjelmaa noudatettiin suurimmalla toteutustasolla, pienemmät vaikutukset keskimääräisellä toteutustasolla ja ei lainkaan tai pikemminkin haitallisia vaikutuksia yhdessä tapauksessa, kun kyseessä oli alhainen toteutustaso (aina verrattuna kontrolliryhmään, joka ei saanut interventiota). Vähintään keskitason panostus oli tarpeen ohjelman tavoitteiden toteutumiseksi luokkailmapiirin ja kiusaamisen näkökulmasta, kun taas psykososiaaliseen terveyteen ei havaittu vaikutuksia.</p>
<p>Smith, K. J., Oxman, L. N., &amp; Hayes, L. Australia. ACT for adolescents: Impact of a pilot group intervention on psychological wellbeing. 2020.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ACT (Acceptance and commitment) terapian tehokkuutta masennuksen ja ahdistuksen hoitoon nuorilla. Tutkimus korosti erityisesti sitä, miten ACT toimii ryhmämuotoisesti toimii koulujen yhteydessä.</p>	<p>Tutkimukseen haettiin nuoria koululle jätetyn ilmoituksen, koulun henkilökunnan ehdotusten ja opilaiden itsensä ehdotusten perusteella. Tutkimukseen valittiin 10 tyttöä iältään 13- ja 15 vuotta, jotka täyttivät tietyn ahdistuneisuuden liittyvät kriteerit, mutta eivät kuitenkaan olleet itsetuhoisia. Ryhmäinterventioita järjestettiin kouluaikaan, ne kestivät tunnin kerrallaan kuuden viikon ajan. Kaksi psykologia fasiltoi sessioita.</p>	<p>Tutkimuksen jälkeen osallistujat kokivat vähemmän ahdistuksen oireita, tunsivat vähemmän avuttomuuden tunteita ja sietivät paremmin epämurkavia tunteita. Yhden osallistujan masennusoireet lisääntyivät tutkimuksen päätyttyä.</p>

<p>Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C. &amp; Alsinet, C. Espanja. Effects of School-based Multicomponent Positive Psychology Interventions on Well-being and Distress in Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. 2020.</p>	<p>Tutkimuksessa tutkittiin monikomponenttisen psykologisen ryhmäinterventio-ohjelman vaikuttavuutta psyykkiseen hyvinvointiin.</p>	<p>Mukana oli 9 oppilasta ja osallistujien ikä vaihteli 10–18 ikävuoden välillä. Ohjelman kesto oli 4–30 viikkoa.</p> <p>Tutkimuksessa käytettiin positiivisen psykologian interventioita ja kaksi niistä yhdistettiin toiseen tekniikkaan (hyväksymis- ja sitoutumisterapia sekä positiivinen nuorten kehitys). Toisena tekniikkana käytettiin hyvinvointiterapiaa, jota käytettiin niissä kahdessa tutkimuksessa ja kyseinen interventio perustui Ryffin psykologisen hyvinvoinnin malliin.</p>	<p>Pieniä vaikutuksia subjektiiviseen hyvinvointiin, psyykkiseen hyvinvointiin ja masennuksen oireisiin havaittiin sekä pitkällä että lyhyellä aikavälillä.</p>
<p>Van Loon, A. W. G., Creemers, H. E., Beumer, W. Y., Okorn, A., Vogelaar, S., Saab, N., Miers, A. C., Westenberg, P. M. &amp; Asscher, J. J. Hollanti. Can Schools Reduce Adolescent Psychological Stress? A Multilevel Meta-Analysis of the Effectiveness of School-Based Intervention Programs. 2020.</p>	<p>Tämän tutkimuksen tavoitteena oli arvioida kokeellisia tutkimuksia nuorten psyykkiseen stressiin kohdistettujen koulupohjaisten interventio-ohjelmien tehokkuudesta.</p>	<p>Suoritettiin satunnaistettu "kolmitasoinen" meta-analyttinen malli. Tutkimuksia oli 54, jotka raportoivat analyysin 61 näytteestä. Tutkimuksissa vertailtiin koeryhmää ja kontrolliryhmää. Aineisto kohdistui n. 10–18 vuotiaisiin.</p>	<p>Tulokset osoittivat kohtalaisen kokonaisvaikutuksen psyykkiseen stressiin. Merkittäviä vaikutuksia havaittiin kuitenkin vain "valituissa" opiskelijanäytteissä. Huomattiin, että koulukohdittaiset interventio-ohjelmat, jotka ovat suunnattu "valituille" nuorille, voivat vähentää psyykkistä stressiä.</p>

## Liite 2. Luokkien muodostuminen

Opinnäytetyön luokkien muodostumisessa ensin alettiin käymään läpi siihen kerättyjä tutkimuksia, joita valikoitui lopulta kahdeksan. Tutkimuksien valikoitumisen jälkeen alettiin tutkimuksia käymään perusteellisesti läpi. Perusteelliseen läpikäyntiin sisältyi muun muassa tutkimusten lukeminen läpi niin englanniksi kuin kääntäminen suomeksi. Valittujen tutkimusten suomentamisen jälkeen kerättiin yhteen tutkimuksissa opinnäytetyön tutkimuskysymykseen vastaavia ja eri tutkimuksissa toistuvaa ja yhtäläisyyksinä näkyvää aineistoa. Aineiston keruun jälkeen aloimme jaotellaan samanlaisuuksia ja muodostimme ylä- ja alaluokat, joiden jälkeen alettiin raportoimaan tuloksia.