



Mari Honkala, Sarah Onditi

Nuorten tunnetaitojen kehittäminen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilö AMK

SXL19K1

Opinnäytetyö

16.9.2021

Tekijä	Mari Honkala, Sarah Onditi
Otsikko	Nuorten tunnetaitojen kehittäminen
Sivumäärä	21 sivua + 2 liitettä
Aika	15.10.2021
Tutkinto	Kätilötyö
Tutkinto-ohjelma	Kätilötyön tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Lehtori, Pirjo Koski
<p>Tunteiden tunnistamista ja taitoa toimia niiden kanssa kutsutaan tunnetaidoiksi. Tunteet syntyvät ihmisen ja ympäristön yhteisvaikutuksessa. Hyvät tunnetaidot tukevat mielenterveyttä, ihmissuhteiden rakentumista, itsetuntoa sekä hyvinvointia. Tunnetaidot koostuvat tunteiden tunnistamisesta, tunteiden hyväksymisestä, tunteiden säätelystä, ilmaisemisesta sekä purkamisesta.</p> <p>Tunnetaidot ovat taitoja, joita käytämme päivittäin tietoisesti ja myös tiedostamatta. Tunnetaidot ohjaavat tekojamme, käytöstämme ja päätöksiä, joita teemme päivittäin. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tutkia tunnetaitojen kehittymistä, sekä tunnetaitojen vaikutusta nuorten käyttäytymiseen. Tavoitteena on myös tuottaa tietoa kätilökoulutuksen kehittämisen tueksi.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. aineistomme kerättiin sosi- aali- ja terveysalan tietokannoista. Aineistosta löydettiin 7 tutkimuskysymyksiimme vastaa- vaa englanninkielistä artikkelia. Aiheesta ei löytynyt suomenkielisiä tutkimuksia. Aineiston analysointi on tehty induktiivisen sisällönanalyysin mukaisesti. Englanninkielinen aineisto käännettiin suomen kielelle, pelkistettiin ja ryhmiteltiin. Aineisto taulukoitiin luotettavuuden lisäämiseksi.</p> <p>Saimme selville, että vanhempien rooli nuorten tunnetaitojen kehittymiselle on merkittävä. Kun lapsi saa kasvaa positiivisessa ympäristössä, jossa kaikenlaisille tunteille on tilaa, tun- teita sanoitetaan lapselle ja ne hyväksytään sellaisenaan, lapsesta kasvaa avoimempi ja hän pärjää paremmin sosiaalisissa tilanteissa. Liian sallivassa ja laiminlyövässä perheessä kasvavat lapset altistuvat herkemmin ongelmakäyttäytymiselle ja eivät osaa hallita tuntei- taan. Perheissä, jossa käytetään psykologista kontrollointia, kuten tunteiden manipulointia tai vanhemman rakkaus on ehdollista lapsen hyvän tai huonon käytöksen mukaan, lapsilla esiintyy ongelmakäyttäytymistä ja heillä on ongelmia tunteidensäätelyssä.</p> <p>Nuoret, joilla on hyvät tunnetaidot, pärjäsivät paremmin sosiaalisesti, heillä oli enemmän ystäviä, he pärjäsivät paremmin koulumaailmassa ja myöhemmin työelämässä, heillä oli parempi stressinsietokyky ja taidoista oli apua kaikissa elämänosa-alueissa ja ihmissuh- teissa.</p>	
Avainsanat	Tunnetaidot, tunnesäätely, nuoret, sosiaaliset taidot

Author	Mari Honkala, Sarah Onditi
Title	Developing young people`s emotional skills
Number of Pages	21 pages + 2 appendices
Date	15.10.2021
Degree	Midwifery
Degree Programme	Degree program in midwifery
Instructors	Lecturer, Pirjo Koski
<p>Identifying emotions and the ability to work with them is called emotional skills. Emotions arise from the interaction of man and the environment. Good emotional skills support mental health, building relationships, self-esteem and well-being. Emotional skills consist of recognizing emotions, accepting emotions, regulating emotions, expressing, and releasing them.</p> <p>Emotional skills are skills that we use every day consciously, and also unconsciously. Emotional skills guide our actions, behaviors, and decisions we make on a daily basis. The purpose of this study was to study the development of emotional skills, as well as the effect of emotional skills on young people 's behavior. The aim is also to provide information to support the development of midwifery training.</p> <p>This study was conducted as descriptive literature review. This research material was collected from social and health databases. 7 English-language articles answered to our research questions were found in the material. No Finnish-language studies were found. The analysis of the data has been performed according to inductive content analysis. The English material was translated into Finnish, reduced and grouped. The data were tabulated to increase reliability.</p> <p>We found that the role of parents in the development of young people`s emotional skills is significant.</p> <p>When a child is allowed to grow up in a positive environment where there is room for all kinds of emotions, the emotions are said to the child and accepted as they are, the child grows more open and copes better in social situations. Children growing up in an overly permissive and neglectful family are more susceptible to problem behaviors and are unable to control their emotions. In families that use psychological control, such as emotional manipulation, or parental love is conditioned by a child`s good or bad behavior, children experience problem behaviors and have problems with emotion regulation.</p> <p>Young people with good emotional skills were better socially, had more friends, fared better in the school world and later in working life, had better stress tolerance, and had skills to help throughout life and in every relationships.</p>	
Keywords	Emotional skills, emotional regulation, youth

Sisällys

1	Johdanto	3
2	Tunnetaidot	4
2.1	Mitä ovat tunnetaidot?	4
2.2	Tunnetaitojen merkitys	5
2.3	Tunnetaitojen kehittyminen vauvasta teini-ikään	6
3	Nuoruus	8
3.1	Varhaisnuoruus	8
3.2	Varsinainen nuoruus	8
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	9
5	Opinnäytetyön toteutus ja menetelmät	9
5.1	Kirjallisuuskatsaus	9
5.2	Tiedon hakeminen	10
5.3	Aineiston kuvaus	12
5.4	Aineiston analyysi	12
6	Tulokset	14
6.1	Kasvatuksen vaikutukset nuorten tunnetaitoihin ja käytökseen	15
6.2	Tunnetaidot mielenterveyden ja pärjäämisen tukena	16
6.2.1	Tunnetaidot mielenterveyden ja pärjäämisen tukena	17
6.2.2	Tunnetaitojen vaikutus elämässä pärjäämiseen	17
6.2.3	Selviäminen haasteista tunnetaitojen avulla	17
6.3	Vanhempien tuki tunnesäätelyn kehittämisessä	18
6.3.1	Tunnetaitojen vahvistuminen	18
6.3.2	Tunnevalmennuksen positiiviset vaikutukset	18
6.4	Esteet nuorten tunnesäätelyn kehityksessä	19
6.4.1	Kontrollointi tunteiden säätelyn esteenä	19
6.4.2	Puutteet hyväksymisessä ja tunteiden ilmaisussa	20
7	Pohdinta	20
7.1	Tulosten pohdinta	20
7.2	Eettisyys	21
7.3	Luotettavuus	21
7.4	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	22

LÄHTEET

23

- Liite 1 Aineistotaulukko
- Liite 2. Aineiston luokittelu

1

1

1 Johdanto

Ihminen on psykofyysissosiaalinen kokonaisuus ja elämistä poiketen ihminen osaa vastaanottaessaan ärsykeitä säädellä käytöstään ja tehdä tilanteesta kognitiivisen tulkinnan. Ihmisellä on erityislaatuinen kyky olla reagoimatta adrenaliinin luomiin ärsykkeisiin sekä sosiaalisen ympäristön provosoiviin ärsykkeisiin. (Jaakko Seppänen 2011,1.) Meissä kaikissa kuitenkin vaikuttavat tunteet, jotka vaikuttavat kaikkeen mitä teemme, emmekä voi kukaan koskaan tulla täysin oppineeksi tunteista ja niiden säätelystä, saati muiden ihmisten tunteista ja vielä vähemmän niihin vaikuttamisesta. Voimme olla herkinä, havainnoida ja opetella lukemaan tilanteita ja voimme opetella ja etsiä sanoja, joilla puhua tunteista ja kuvailla niitä. Tiedostamalla tunteet ollaan jo lähempänä tunteiden säätelyä, joka taas auttaa meitä tasapainoiseen elämään. (Opetushallitus 2021.)

Hyvillä tunnetaidoilla on suora yhteys sosiaalisiin taitoihin. Usein sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot yhdistetään samaksi asiaksi, vaikka ne tarkoittava kahta erilaista asiaa. Sosiaalisuuden kuvaten enemmän temperamenttia ja sosiaalisten taitojen ihmisen kykyä toimia sosiaalisissa suhteissa. Sosiaalisuus on synnynnäistä, mutta sosiaalisia taitoja voimme oppia läpi elämän. Aggressiivisuus on sosiaalisten taitojen kääntöpuoli, ja tunnetaitojen merkitys ilmenee myös tässä. Aggressiivisuus kertoo tilanteen näyttäytymisestä ihmiselle hallitsemattomana ja uhkaavana, mutta ihmisellä on myös valmiudet ohittamaan tämä vietti tunnetaitojen avulla. (Keltikangas&Järvinen 2010:16,17. Sosiaalinen ihminen voi omata huonot sosiaaliset taidot, kun taas hyvät sosiaaliset taidot omaava voi olla epäsosiaalinen ja karttaa seuraa. Hyvät sosiaaliset taidot omaavalla on kyky tulla toimeen muiden kanssa siitä huolimatta kuinka seurallinen tai sosiaalinen hän on. Sosiaalisuus kuitenkin helpottaa sosiaalisten taitojen hankkimista, muttei ole tälle edellytys, eivätkä taidot vaadi pohjaksi mitään erityistä temperamenttia (Keltikangas&Järvinen 2010:18.)

Ympäristömme, persoonamme, temperamenttimme ja kokemuksemme muokkaavan meistä sellaisia kuin olemme, ja parhaimmillaan saavutamme elämässä tämän tasapainon, jota voi kuvailla onnellisuudeksi. Kuitenkin elämä on loputon oppimisprosessi, jossa ei valmista tasoa tule vastaan ja suhteessa toisiimme opimme uusia asioita itsestämme sekä muista. Opinnäytetyössämme tutkimme mikä vaikuttaa tunnetaitojen kehittymiseen, sekä tunnetaitojen vaikutusta nuorten käyttäytymiseen. Tekijöitä kiinnosti erityisesti vanhemmuuden vaikutus nuorten tunnetaitoihin ja tunnetaitojen kehittymiseen.

2 Tunnetaidot

2.1 Mitä ovat tunnetaidot?

Tunteiden tunnistamista ja taitoa toimia niiden kanssa kutsutaan tunnetaidoiksi. Tunteet syntyvät ihmisen ja ympäristön yhteisvaikutuksessa. Hyvät tunnetaidot tukevat mielen-terveyttä, ihmissuhteiden rakentumista, itsetuntoa sekä hyvinvointia. Tunnetaidot koostuvat tunteiden tunnistamisesta, tunteiden sietämisestä eli hyväksymisenä sellaisena, kun ne ovat, ilman pyrkimystä muuttaa niitä. Usein negatiivisena koettua tunnetta voidaan yrittää torjua tai tukahduttaa, mutta koettuna ja siedettynä se on tehnyt tehtävänsä ja voi mennä pois. Tunnetaidoissa puhutaan myös tunteiden säätelystä, tunteiden ilmaisemisesta sekä tunteiden purkamisesta. Purkamisella tarkoitetaan tunteiden purkamisella ulos kehosta viemästä energiaamme. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018.)

Ihmisen persoonallisuus, tapa havainnoida ja arvioida tilannetta vaikuttaa tunteisiin, joita hän tilanteesta kokee. Sama tilanne voi siis aiheuttaa kahdessa eri ihmisessä täysin erilaisia tunteita. Tunteiden syntyminen on merkki asian henkilökohtaisesta tärkeydestä ja merkityksellisyydestä ihmiselle. Ulkoiset tapahtumat sekä niistä tekemämme tulkinnat saavat meissä aikaan reaktioita, joita kutsumme tunteeksi. (Myllyviita 2019: 14.)

Tunnetaidot ovat taitoja, joita käytämme päivittäin tietoisesti ja myös tiedostamatta. Tunnetaidot ohjaavat tekojamme, käytöstämme ja päätöksiä, joita teemme päivittäin. Tunnetaidot ovat käytössämme jatkuvasti ihan kaikessa tekemisessämme. Kun käymme työssä, harrastuksissa, olemme ystäviemme seurassa ja jopa silloin, kun lepäämme ja ajattelemme. Tunnetaidot ovat tärkeä osa ihmissuhdetaitoja ja ne ovat käytössä silloin, kun kohtaamme ihmisiä. Kyky ottaa huomioon toisen ihmisen tunteita, empatiaan, on yksi osa tunnetaitoja. Ei ole tarpeen määritellä millaisia tunnetaitojen tulisi olla vaan jokainen ihminen löytää itselleen luonteva tavan käyttää niitä. (Peltonen & Kullberg-Piipola 2000: 6.)

Kosketus, sana, äänenpaino, ilme, ele, asento, teko ja tekemättä jättäminen ovat tunnetaitovälineitä, joita käytämme erilaisten, miellyttävien ja epämiellyttävien tunteiden käsittelyssä. Tunteiden miellyttävyyden kokeminen liittyy sen aiheuttamiin kehollisiin, fysiologisiin reaktioihin. Miellyttävät tunteet ohjaavat meitä kohti asioita, epämiellyttävät päinvastoin poispäin niistä. (Myllyviita 2019:16.)

Tunne ei itsessään aiheuta vaaraa toiselle ihmiselle. Tunne kuitenkin vahvistaa toimintakykyä eli valmistaa meitä toimimaan tunnetta vastaavalla tavalla. Tunnesäätelytaitojen avulla emme silti toimi tunteen ohjaamana vaan päättämme itse, kuinka vastaamme voimakkaisiin tunteisiin ja tunneylykkeisiin. Tunne, yllälyke ja toiminta kuuluvat samaan prosessiin, mutta ovat silti erillisiä toimintoja. Uuden tulkinnan muodostaminen tilanteelle on hyödyllinen tapa säädellä tunnetta. Tilanteen tulkitseminen neutraalilla ja positiivisella tavalla vähentää tunteen kehollisia reaktioita ja auttaa meitä muistamaan tilanteen paremmin. Sen sijaan tunteen tukahduttaminen ylläpitää kehon fysiologisia reaktioita pidempään ja heikentää kykyä muistaa tilanteen yksityiskohtia. Tunteiden tukahduttaminen hankaloittaa myös ihmissuhteita, koska tunteiden ilmaisu on ihmisen vuorovaikutusta ohjaava tekijä. Ihmisen tunteita on vaikea lukea, jos ihminen tukahduttaa niitä ja silloin vuorovaikutustilanteen välittömyys ja aitouden tunne jäävät kokematta. (Myllyviita 2019: 9.)

2.2 Tunnetaitojen merkitys

Tunnetaidot ovat tärkeässä asemassa kasvaessamme yhteiskuntamme jäseniksi ja kehittyessämme normaalisti opimme lapsesta saakka säätämään tunteitamme ja noudattamaan yhteiskunnan sosiaalisia normeja, opimme ja kehitymme vuorovaikutuksessa ympäristömme kanssa. (Eeva Aronen 2016:1.)

Tunnetaitojen on tutkitusti todettu vaikuttavan sosiaaliseen kyvykkyyteen ja suoriutumiseen, kyvykkyyteen ratkaista ongelmia, suhtautumiseen vanhempiin, ystäviin ja yhteiskuntaa kohtaan, päihteiden käyttöön, väkivallattomuuteen, terveyteen aikuisiällä, työuran kehittymisen sekä empatiakykyyn. Tietoisuus omista tunteista vaikuttaa myönteisesti tulevaisuudessa yksilön sosiaalisiin taitoihin ja pätevyyteen sekä hyväksyntään ystävyys-suhteissa. Tutkimusten mukaan tunnetaitojen opetus kouluissa on vähentänyt sosiaalista ahdistuneisuutta sekä parantanut sosiaalisia taitoja ja suhteita. (Opetushallitus 2021.)

Ensisijainen oppimisympäristö lapsella ensimmäisinä elinvuosina on oma koti, jossa lapsi oppii havainnoimalla vanhempiaan sekä sisarusia. Vanhempien arvot heijastuvat lapsen ajatteluun ja ilmaisuun, ja lapsi opettelee perheessä erilaisia tunneilmaisuja sekä oppii syy ja seuraussuhteiden ketjuja. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.) Pienten lasten käytösongelmat ovat tavallisia, lähes jokaisella lapsella on käytöksen hallinnan vaikeuksia kehityksensä aikana. Kuitenkin vähitellen aivojen kypsyessä ja sosiaalisten vuorovaikutuskokemusten kautta lapsen tulisi normaalisti oppia hallitsemaan aggressi-

oita ja käyttäytymään sosiaalisten normien mukaisesti. Joissain tilanteissa aggressiivinen ja sääntöjä rikkova käytös kuitenkin joko jatkuu, tai alkaa jossain kehityksen vaiheessa. Havainnoivalla tutkimuksella on osoitettu, että negatiivinen lapsen ja aikuisen vuorovaikutussuhde ylläpitää käyttäytymisen ongelmia. (Aronen 2016:2.) Riskiä käyttäytyä lisää vanhemmuuden ongelmat ja lasten kaltoinkohtelu, erityisesti epäjohtamukainen kasvatustapa ja ongelmat lapsen turvallisessa rajaamisessa sekä ennakoitavuudessa. Pitkäkestoiset käytösongelmat ja häiriöt vaikuttavat lisäävästi tulevaisuudessa antisosiaaliseen käytökseen, psykiatriseen sairastumiseen ja psykososiaaliseen huono-osaisuuteen nuorena ja aikuisena. Varhainen tunnistaminen, puuttuminen ja hoitaminen ehkäisee tehokkaimmin ongelmia. (Aronen 2016:2.)

2.3 Tunnetaitojen kehittyminen vauvasta teini-ikään

Lapsuuden tunnekokemukset vaikuttavat aivojen tunneratojen muotoutumiseen ja toimintaan. Myös persoonallisuuden muokkautuminen tapahtuu suurissa määrin näiden emotionaalisten kokemusten pohjalta. Suurin osa aivojen hermosoluyhteyksistä tapahtuu kolmen ensimmäisen vuoden aikana ja hidastuen jatkuu 13 ikävuoteen saakka. (Jalovaara 2009:19).

Ihmiset säätelevät toistensa tunteita syntymästä saakka. Pieni vauva peilaa vanhempiensa ilmeitä ja vanhemmat vastaavat ilmein ja elein sekä äänenpainolla, mikä on hyvää ja mikä pahaa. Kun lapsi syntyy, on hänellä valmiudet oppia säätelemään tunteita, mutta hän tarvitsee jonkun, joka osaa opettaa ne hänelle. Siksi sillä, kuinka hyvät tunnetaidot vanhemmalla on, on suuri merkitys siinä, millaisia keinoja lapsi ensisijaisesti oppii epämiellyttäviä tunteita säädelläkseen. (Myllyviita 2019:11.)

Ennen kouluikää opimme sosiaaliset taidot, jotka pohjautuvat itsesäätelyyn ja tunteiden säätelyyn taidolle. Opimme lukemaan toisen ihmisen tunteita ja toimimaan vuorovaikutuksessa käyttäen vihjeinä ihmisten sisäisiä tiloja enemmän kuin heidän ulkoista käyttäytymistään. Samassa kehitysvaiheessa luomme pysyvemmän käsityksen myös itsesäätelystä, siitä millainen ihminen olemme ja tulemmme olemaan. (Myllyviita 2019:13.)

län myötä tunnetaidoista tulee yhä tietoisempia ja tarkoituksenhakuisempaa. Tunteiden säätely ja siihen liittyvä kognitiivinen prosessointi kehittyy edelleen nuoruusiässä. Vanhempien kannustava reagointi nuorten tunteisiin välittyy nuorten suhtautumiseen omiin tunteisiinsa. Puutokset vanhempien omassa tunteiden säätelyssä sekä suhtautumisessa

oman lapsen tunteisiin voi johtaa myöhempään ahdistukseen tai masennukseen. Sosiaalisen ympäristön tuki on siis merkittävä ennustava tekijä psyykkisen terveyden osalta. Sosiaalinen tuki auttaa selviytymään paremmin stressistä. Koettu yksinäisyys lapsena ja nuorena sekä ulkopuolisuuden tunne ennustavat usein masennusta. (Myllyviita 2019:14.)

Tunnetaitoja opetellessa on tärkeää, että lapsen ja vanhemman välinen suhde on ehdoitta rakastamista. Se tuo syvän turvallisuuden tunteen. Kun lapsi tietää, että häntä rakastetaan hänen itsensä vuoksi ja vain siksi, että hän on olemassa ja rakastamisen arvoinen. Tämän tunteen välittyminen luo pohjan kaikille lapsen tuleville ihmissuhteille. Jotta pystyy rakastamaan muita pitää pystyä rakastamaan itseään ja jotta pystyy rakastamaan itseään, pitää saada kokemus ehdoitta rakastamisesta. Rakkaus on ehdollista, jos lapsen annetaan ymmärtää, että kilttiä lasta rakastetaan, mutta tuhmaa lasta ei rakasta kukaan. Tämä saattaa johtaa siihen, että lapset eivät uskalla osoittaa kiukkuaan ja vihan tunteitaan, koska ne juuri koetaan tuhmaksi käytökseksi. Näin lapsi patoaa tunteet sisälleen, jossa se kasvaessaan tarpeeksi suureksi möhkäleeksi purkautuu ulos esimerkiksi raivokohtauksina. (Peltonen & Kullberg 2009:16.)

Epäluottamus omia tunteitaan kohtaan on opittu jo varhaisessa lapsuudessa. Esimerkiksi lapsi ei löydä unileluaan ja alkaa itkemään. Kuvitellaan, että lapsi on surullinen ja vanhempi lohduttaa häntä sanoen, että ei ole mitään syytä itkeä ja olla surullinen, vaikka lapsi sitä olisikin. Lapsi alkaa näin epäillä omia tunteitaan ja ikään kuin tarkistuttaa muilta ihmisiltä, onko hänen kokemansa tunne tilanteeseen sopiva. (Myllyviita 2019:22.)

Vanhempi toimii lapselle peilinä elein, ilmein ja äänensävyin sanoittaen lapsen tunteita. Kun lapsi ei itse pysty vielä säätelämään tunteitaan, voi vanhempi omalla empaattisella ja rauhallisella käytöksellään viestittää lapselle, että mitään hätää ole, sekä sanoittaa lapsen tunteita esimerkiksi toteamalla, "sinun unilelusi meni hukkaan ja nyt sinua surettaa". (MLL 2017.)

3 Nuoruus

3.1 Varhaisnuoruus

Varhaisnuoruudella tarkoitetaan 12–15 ikävuotta, aikaa lapsuuden jälkeen ja ennen varsinaista nuoruutta. Tässä ikävaiheessa tapahtuu eniten kehitystä ja koetaan suuria muutoksia tunne-elämän, seksuaalisuuden ja kehon muutosten suhteen. Aivoissa tapahtuu paljon kehitystä. Aivot kehittyvät aina 25- vuotiaaksi saakka mutta tässä vaiheessa kehittyä tunteiden säätelyyn vaikuttava etuaivolohko, joka säätelee impulsiivisuutta. Nuori tarvitsee paljon aikuisen tukea käyttäytymisen ja tunteiden säätelyssä, ja on myös tärkeää suojella aivojen kehitystä turvaamalla riittävä uni ja ravinto kehittyville aivoille. Nuoruusikä on tärkein kehittymisen vaihe ensimmäisten 3 ikävuoden jälkeen, jolloin nuori kehittyä omaksi persoonakseen, omine mieltymyksineen, ajatuksineen ja asenteineen. Konfliktit ovat hyvästä, ja niitä tulee helpoimmin läheisimmän aikuisen kanssa. Nuori tarkkailee aikuisten reaktioita ja luo konflikteilla pohjaa tulevalle itsenäistymiselleen. (MLL 2021.)

On tärkeää tunnetaitojen kehityksen kannalta, että nuori saa harjoitella sosiaalisia taitojaan turvallisessa ympäristössä. Aivoissa tapahtuvat muutokset aiheuttavat paljon myllerrystä. Aivoista etuotsalohko säätelee tunneilmaisua ja toimintaa tilanteisiin sopivaksi. Myös aivojen palkitsemisjärjestelmä kehittyä nopeasti, mutta säätelytoiminnot eivät ole vielä täysin kehittyneet ja nuori saattaa toimia harkitsematta kunnolla lopputulosta. Tässä ikävaiheessa kehittyä myös moraalii ja nuori saattaa miettiä tarkoitustaan, kuolemaa ja ihmissuhteitaan. Ajattelu kehittyä ja nuori miettii asioita myös muiden ihmisten näkökulmasta. Aikuisen aito kiinnostus nuoren ajatuksia kohtaan ja keskustelu auttavat nuorta miettimään ja perustelemaan omia mielipiteitä. (MLL 2021.)

3.2 Varsinainen nuoruus

Varsinainen nuoruus, tai keskinuoruus on ikävaihe 15–18 vuoden välillä. Tuolloin suurimmat myrskyt on jo ohitettu ja itsenäistyminen jatkuu, mutta nuori tarvitsee edelleen vanhemman aikaa ja tukea. Tämän ikävaiheen tehtävä on valmistaa nuori tasapainoiseksi, itsenäiseksi yksilöksi, jolla omat mielipiteet, asenteet ja oma identiteetti. (MLL 2021). Peilaamme itseämme toisista ihmisistä ja rakennamme minäkuvaa arvioiden toisen reaktioita. Itsetuntemuksemme ja tunnetaitomme rakentuvat vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin (Opetushallitus).

Tunteiden hallinta kohentaa nuoren itsetuntoa ja vanhemman on tärkeä suhtautua rakentavasti nuoren epäonnistumisiin, jotka saattavan aiheuttaa suuria häpeän tunteita. Nuorilla voi olla erilaisia tapoja kanavoida ja käsitellä tunteita kuten musiikki, ystävät, pelit tai elokuvat, ja tällaisten asiat auttavat nuorta pysähtymään tunteen äärelle ja sietämään sitä. Pettymystä, häpeää ja ahdistusta on hyvä opetella sietämään, jotta pystyy hallitsemaan aggressiiviset tunteet. (MLL 2021.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän työmme tarkoituksena on tutkia mitkä tekijät vaikuttavat tunnetaitojen kehitykseen sekä tunnetaitojen vaikutuksista nuorten käyttäytymiseen.

Tavoitteena on löytää vastaukset tutkimuskysymyksiimme:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat tunnetaitojen kehittymiseen?
2. Kuinka tunnetaidot vaikuttavat nuorten käyttäytymiseen?

Tavoitteena on myös tuottaa tietoa kättilökoulutuksen kehittämisen tueksi. Teemme opinnäytetyömme syksyn 2021 aikana.

5 Opinnäytetyön toteutus ja menetelmät

5.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksia voidaan tehdä erilaisiin tarkoituksiin ja siksi on olemassa erityyppisiä kirjallisuuskatsauksia. Kirjallisuuskatsaus tyyppejä on jopa 14 ja niissä joissakin on vain hienoisia eroja näkökulmissa (Stolt&Axelin&Suhonen 2015:8).

Tämän opinnäytetyömme menetelmänä toimi kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsauksen tehtävänä on kuvata aiheeseen liittyviä jo aiemmin tehtyjä tutkimusartikkelita. (Stolt – Axelin - Suhonen 2015,16). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus kohdistuu yhden

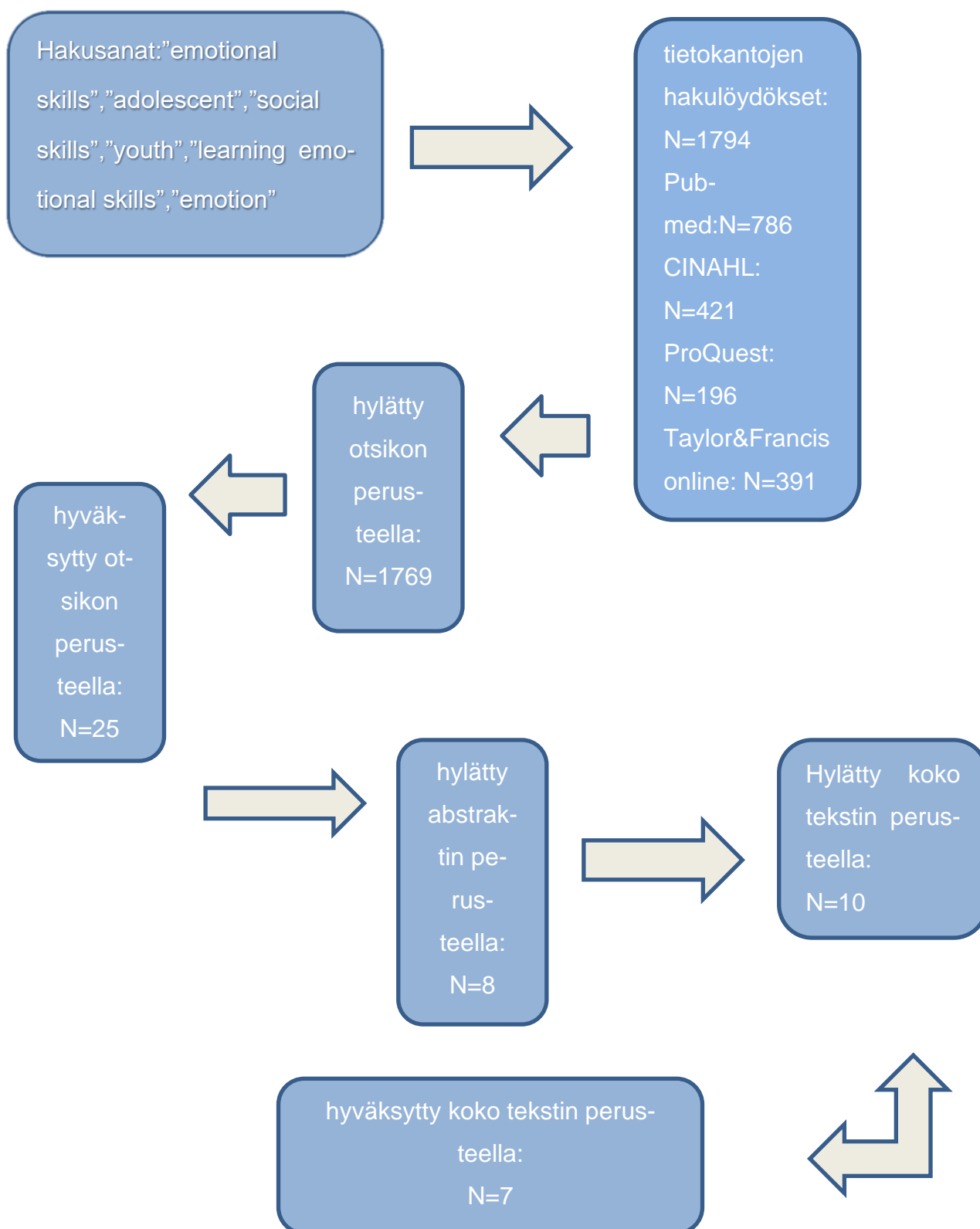
tutkimusaiheen alueelta tehtyihin erilaisiin tutkimusasetelmiin sisältäviin tutkimuksiin. Tyypillisesti kirjallisuuskatsaus keskittyy erityisesti vertaisarvioinnin käyneiden tutkimusten tarkasteluun. (Stolt&Axelin&Suhonen 2015:8.)

5.2 Tiedon hakeminen

Tietoa tähän opinnäytetyöhön on haettu manuaalisesti kirjallisuudesta sekä tiedonhakukannoista. Tiedonhakukannoista olemme käyttäneet Cinahlia, Taylor&francis onlinea, Proquestia ja Pubmedia. Olemme hakeneet aineistoa suomenkielisillä ja englanninkielisillä sanoilla, kuten: ”nuori”, ”nuoruus”, ”tunnetaidot”, ”nuorten tunnetaidot”, ”tunnetaitojen” merkitys”, ”adolescent” ”adolescents social skills”, ”youth”, ”emotional skills”.

Sisäänottokriteereinä on ollut, että aineisto on vuosilta 2010–2021. Aineisto vastaa tutkimuskysymyksiin, aineisto on suomen- tai englanninkielinen, aineisto on tutkimusartikkeleita ja väitöskirjoja ja projektiraportteja.

Aineiston poissulkukriteerit olivat: aineisto on vanhempaa, kuin 10 vuotta, aineisto on muu, kuin suomen- tai englanninkielinen tai ammattilehden artikkeli.



Kuvio 1. Näin aineiston haku eteni

Kävimme hakutulokset ensin otsikoiden perusteella läpi (N=1794), jonka jälkeen aineistosta karsiutui suurin osa (N=1769) Tässä vaiheessa hyväksyimme osan otsikon perusteella 25 (N=25). Tämän jälkeen kävimme aineiston huolellisesti tiivistelmien perusteella

läpi, jolloin aineistosta hylättiin vielä kahdeksan ($n=8$). Luimme huolellisesti valikoituneen aineiston läpi, ja hylkäisimme kokonaistekstin perusteella kymmenen ($N=10$) Aineistoista valittiin koko tekstin perusteella 7($N=7$) artikkelia.

5.3 Aineiston kuvaus

Aineistomme koostuu seitsemästä artikkelista, joista seitsemän ($N=7$) on laadullisia tutkimuksia. Luimme artikkelit tarkasti läpi ja artikkeleiden tiedoista; Maa, vuosi, tekijät, menetelmä, tavoite ja keskeisimmistä tuloksista teimme taulukoinnin, joka on esitelty liitteessä 1.

Kaikki valitut artikkelimme ovat englanninkielisiä ja toteutusmaita on Italia($N=1$), Kreikka ($N=1$), Norja ($N=1$), Iso-Britannia($N=1$), USA($N=2$) ja Espanja ($N=1$) Tutkimuksiin osallistuneet olivat nuoria ja heidän vanhempiaan.

5.4 Aineiston analyysi

Analysoimme sisällön järjestelmällisesti ja objektiivisesti induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Redusoimme alkuperäisen aineiston ja karsimme aineistosta tutkimukselle epäolennaiset asiat. Pelkistäminen eli redusointi tapahtui niin, että aineistosta etsittiin tutkimuskysymyksiin vastaavia ilmaisuja, jotka avattiin selkeämpään muotoon, kuitenkin alkuperäistiedon merkityksen säilyttäen. ilmaisuja teksteistä löytyi kolmekymmentä yhdeksän ($N=39$). Pelkistämisen jälkeen klusteroimme eli ryhmittelimme aineiston. Klusteroinnin jälkeen aineisto abstrahoitettiin, eli aineisto käsitteellistettiin. Ensin jaoimme pelkistetyt ilmaisut alaluokkiin, joita tuli kaksikymmentäyksi ($N=21$) joista muodostui yläluokat, joita tuli kahdeksan ($N=8$) joista muodostui neljä pääluokkaa ($N=4$)

Abstrahointi on esitelty liitteessä 2: aineiston luokittelu.

Alkuperäinen ilmaus	Suomen kielelle käännetty ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
<p>"Parents who act as emotion coaches accept the negative emotions of their children and perceive these instances as an opportunity for intimacy or teaching their child"</p>	<p>Tunnevalmentavat vanhemmat hyväksyvät lapsensa negatiiviset tunteet ja pitävät näitä tilanteita lastensa kanssa mahdollisuutena lähentyä ja opettaa lastaan.</p>	<p>Lasten negatiivisten tunteiden hyväksyminen ja sanoittaminen lapselle on tilaisuus lähentyä ja opettaa lasta</p>	<p>Lapsien hyötyminen tunnevalmentavista vanhemmista</p>
<p>" When a child is experiencing negative emotions these parents will help their child verbally label what they are feeling"</p>	<p>Kun lapsi kokee negatiivisia tunteita tunnevalmentavat vanhemmat sanoittavat lapsensa tunteita"</p>	<p>Tunteiden sanoittaminen lapselle on tunnevalmentamista</p>	
<p>" Emotion-coached children have found to have high levels of self-esteem and to be successful in both social and academic situations</p>	<p>Tunnevalmentetuilla lapsilla on tutkittu oleen parempi itsetunto ja pärjäävän paremmin sosiaalisesti ja akateemisesti</p>	<p>Tunnevalmentetut lapset pärjäävät sosiaalisesti ja akateemisesti paremmin ja heillä on parempi itsetunto.</p>	

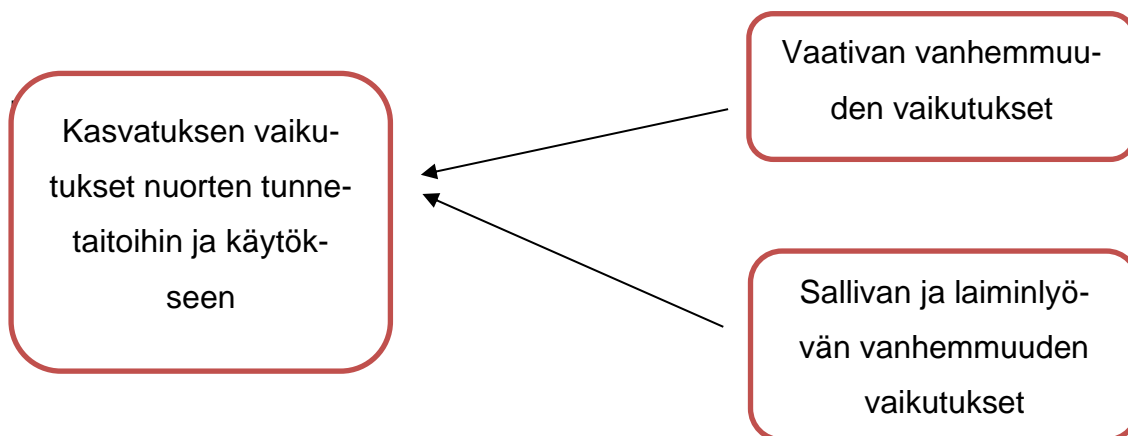
<p>"In terms of emotions , these children are able to trust their feelings, regulate their emotions, and are also able to effectively employ adaptive problem-solving skills"</p>	<p>Tunteiden suhteen nämä lapset kykenevät luottamaan tunteisiinsa, säätelämään tunteitaan ja kykenevät myös käyttämään tehokkaasti mukautuvia ongelmanratkaisutaitoja</p>	<p>Tunnevalmennetuilla lapsilla on paremmat tunnetaidot kokonaisuudessaan</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

Kuvio 2. Esimerkki pelkistämisestä ja alaluokkien synnystä

6 Tulokset

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli tarkastella mitkä tekijät vaikuttavat tunnetaitojen kehittymiseen ja miten tunnetaidot vaikuttavat nuorten käyttäytymiseen. Tulokset on esitelty alla tutkimuskysymyksittäin. Aineistoon viitataan tuloksissa artikkeleiden mukaan järjestysnumeroilla, jotka on esitelty liitteessä 1. Lisäksi merkitään alkuperäislähteen sivunumero, josta ilmaisu on peräisin. Kuvioissa on esillä pääluokka ja kaksi yläluokkaa.

Tutkimuskysymys; mitkä tekijät vaikuttavat nuorten tunnetaitoihin?



Kuvio 3. Kasvatuksen vaikutukset nuorten tunnetaitoihin ja käytökseen

6.1 Kasvatuksen vaikutukset nuorten tunnetaitoihin ja käytökseen

Tämän kirjallisuuskatsauksen tulokseni ilmeni selkeä yhteys kasvatuksen, vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen ja tunnetaitojen välillä. Tutkimukset osoittivat, että vanhemman tunnetaidoilla on merkitystä lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksessa sekä lapsen ja nuoren tunnetaitojen kehittämisessä. (4: 354.) Perheissä, joissa vanhemmat vaativat lapsilta enemmän, tarkoittaen, että lapsilta vaadittiin asioita toiminnassa ja käytöksessä ja vuorovaikutus oli vastavuoroista, lapsilla ilmeni enemmän positiivisia tuloksia, vähemmän ongelmiin hakeutumista sekä enemmän auktoriteettien kunnioittamista. (6: 343.) Enemmän vaativista perheistä, joissa toteutui vastavuoroisuus vuorovaikutuksessa, sekä niissä, joissa lapsen ja nuoren tunteita sanoitettiin ja hyväksyttiin myös negatiiviset tunteet, ilmeni enemmän kyvykkyyttä ratkaista konflikteja, sietää stressiä sekä vähemmän käyttäytymisongelmia. (6:344.)

6.1.1 Vaativan vanhemmuuden vaikutukset

Perheissä, joissa ilmeni lasten psykologista kontrollointia, kuten syyllistämistä, ehdollista rakkautta eli rakkauden ja hyväksynnän osoittamista lapsen käytöksen perusteella ja tunteiden manipulointia (1: 48) havaittiin negatiivinen ilmapiiri, joka vaikeutti lapsen tunteiden säätelyä (1:49). Lapset tunsivat painetta noudattaa aikuisen valtaa, joka johti lapsen turvattomuuteen ja riippuvuuteen. (1:49) Psykologinen hallinta myös esti tunteiden

säätelyä ja emotionaalista tietoisuutta ja osaamista. Psykologinen kontrollointi ja manipulointi aiheutti nuorille myös tunteiden kätkemistä ja sitä kautta ahdistusta, masennusta ja aggressiivisuuden lisääntymistä. (1:48–49, 1:59)

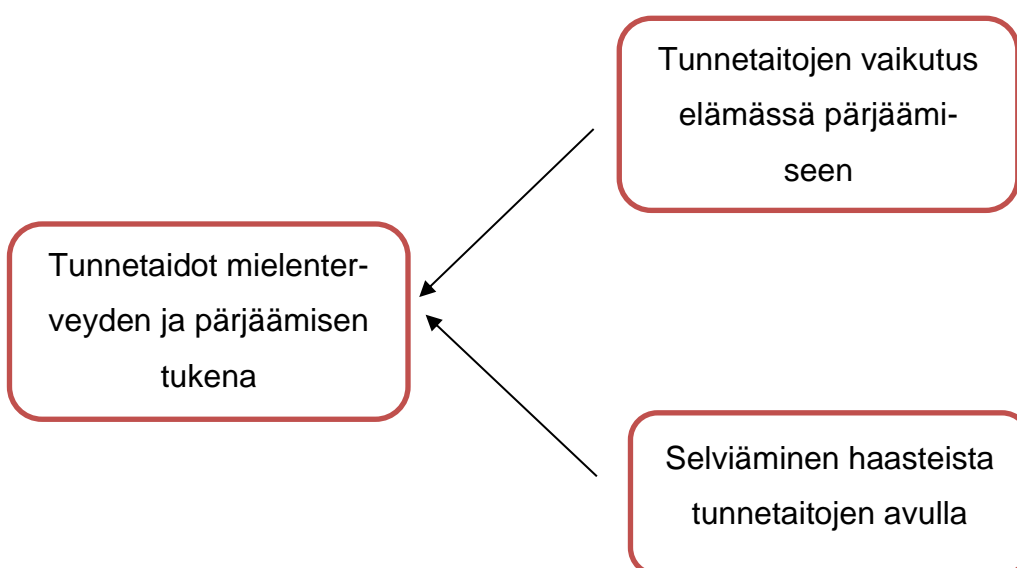
6.1.2 Sallivan ja laiminlyövän vanhemmuuden vaikutukset

Sallivissa ja laiminlyödyissä perheissä lasten ja nuorten ongelmakäyttäytyminen lisääntyi. Välinpitämätön vanhemmuus aiheutti myös lasten lisääntyneitä rikollisuutta. Vanhempien tuki liittyi oleellisesti lasten aggressiivisuuden ja tunteiden säätelykykyyn, ja tutkimukset osoittivat, että nuorten kyky säädellä surun ja vihan tunteita vähensi rikollisuutta (4: 351–352)

Tutkimuskysymys: Miten tunnetaidot vaikuttavat nuorten käyttäytymiseen?

6.2 Tunnetaidot mielenterveyden ja pärjäämisen tukena

Tutkimusten mukaan nuoret, joilla oli hyvät tunne- ja sosiaaliset taidot, pärjäsivät paremmin elämässä, selvisivät paremmin vastoinkäymisistä ja jännitteistä, ja olivat myös akateemisesti paremmin pärjääviä ja omasivat paremman itsetunnon (3:822, 2:139–140.)



kuvio 4. Tunnetaidot mielenterveyden ja pärjäämisen tukena

6.2.1 Tunnetaidot mielenterveyden ja pärjäämisen tukena

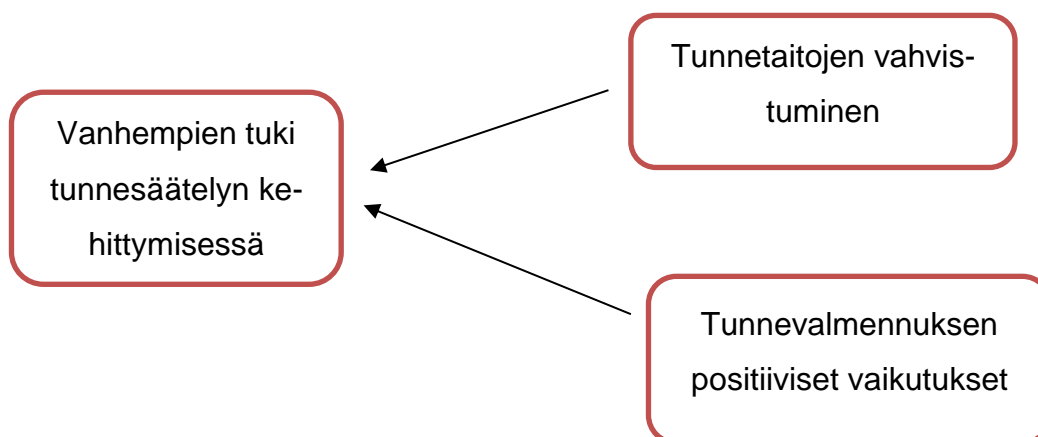
Tutkimusten mukaan nuoret, joilla oli hyvät tunne ja sosiaaliset taidot, pärjäsivät paremmin elämässä, selvisivät paremmin vastoinkäymisistä ja jännitteistä, ja olivat myös akateemisesti paremmin pärjääviä ja omasivat paremman itsetunnon (3:822, 2:139–140.)

6.2.2 Tunnetaitojen vaikutus elämässä pärjäämiseen

Nuoret, joilla oli hyvät tunnetaidot, pärjäsivät paremmin sosiaalisissa suhteissa, koulu- maailmassa ja myöhemmin työelämässä. Tunnetaidoilla oli vaikutuksia kaikkiin ihmisuhteisiin sekä elämässä pärjäämiseen (2:155, 3:826.)

6.2.3 Selviäminen haasteista tunnetaitojen avulla

Hyvät tunnetaidot omaavilla nuorilla oli selkeästi kykyä selvitä haasteista paremmin, kuin nuorilla, joilla oli puutteelliset tunnetaidot (5:370). Tunnetaidot vaikuttivat suoraan sosiaalisiin taitoihin ja nuoren kykyyn keskustella ja ilmaista tunteita. Nuorilla, jotka olivat saaneet vanhemmilta tukea, hyväksyntää ja tunnekasvatusta oli selkeästi paremmat tunnetaidot ja kapasiteetti selvitä elämän kriiseistä ja jännitteistä (5:370, 2:142).



Kuvio 5. Vanhempien tuki tunnesäätelyn kehittämisessä

6.3 Vanhempien tuki tunnesäätelyn kehittämisessä

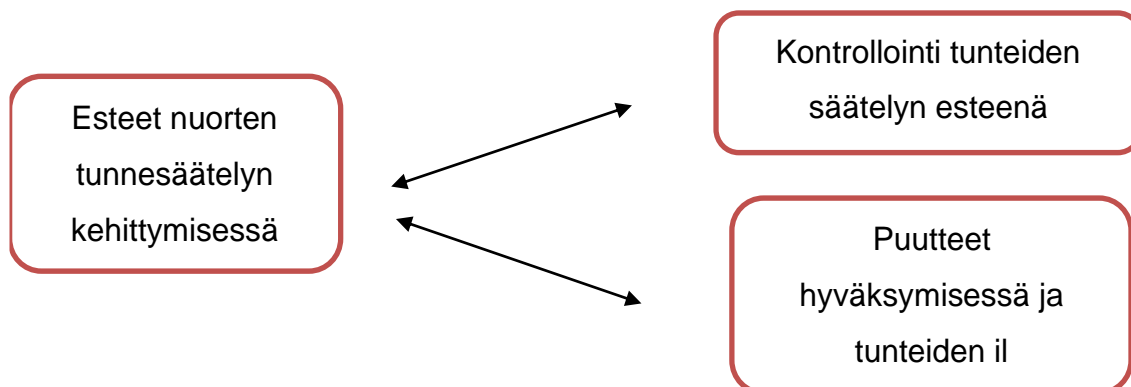
Vanhemman tuki oli oleellinen osa nuoren tunnesäätelyn kehityksessä. Perheissä, joissa vanhemmat, jotka sanoittivat lapsen tunteita ja hyväksyivät kaikki nuoren tunteet niitä väheksymättä, ilmeni vähemmän käyttäytymisongelmia ja nuoret olivat kyvykkäämpiä sosiaalisissa suhteissa ja tunteiden säätelyssä (5: 372–374).

6.3.1 Tunnetaitojen vahvistuminen

Tunnetaitojen vahvistuminen alkoi jo hyvin nuorella iällä, ja nuoruuden alkaessa tunnetaitojen vahvistamisen tarve on jopa suurempi puberteetin alkaessa ja nuoren astuessa lapsen maailmasta opettelemaan uusia taitoja muuttuvissa sosiaalisissa suhteissa (7:680) Vanhemman tuki nuorelle oli tärkeä tunnetaitojen vahvistajana nuoren hakiessa suhdetta itseensä ja muuttuvaan kehoon ja ystävyys-suhteisiin. Nuoren tunnetaidot vahvistuivat myös ystävyys-suhteissa, jotka toimivat harjoituskenttinä tunnetaidoille (7:682)

6.3.2 Tunnevalmennuksen positiiviset vaikutukset

Tunnevalmennuksen positiivisia vaikutuksia oli nuoren stressinsietokyvyn paraneminen, jännitteiden sietäminen, ja mukautuvaisuus (5:370, 5:374). Tunnevalmennetuissa perheissä nuoret olivat myös luottavaisempia ja pärjäsivät paremmin ihmissuhteissa ja elämässä (5:376).



Kuvio 6. Esteet nuorten tunnesäätelyn kehityksessä

6.4 Esteet nuorten tunnesäätelyn kehityksessä

Tunnesäätelyn kehityksen esteenä todettiin olevan laiminlyövä ja välinpitämätön vanhemmuus (6:60), sekä puutteet nuoren tunteiden sanoittamisessa ja vastaanottamisessa (5:370).

6.4.1 Kontrollointi tunteiden säätelyn esteenä

Nuorilla, jotka kokivat vanhempien osalta psykologista kontrollointia ja manipulointia, todettiin enemmän vaikeuksia tunteiden säätelyssä (1:48). Nuorilla oli myös enemmän vaikeuksia aggressiivisuuden hillitsemisessä, ja heillä todettiin enemmän masennusta, ahdistusta ja he kätkivät enemmän tunteitaan (1:46). Perheissä koettiin painetta vanhempien vallankäytöstä, joka johti lasten emotionaaliseen turvattuuteen ja riippuvuuteen. Psykologinen hallinta ja manipulointi olivat myös esteenä emotionaaliselle osaamiselle ja itsetuntemukselle (1:47).

6.4.2 Puutteet hyväksymisessä ja tunteiden ilmaisussa

Tutkimuksen mukaan vanhempien hyväksynnän puute aiheutti negatiivisesti nuorissa vaikeuttamalla tunteiden ymmärtämisessä sekä vaikeutta korjata tunnetiloja (1:50).

7 Pohdinta

7.1 Tulosten pohdinta

Tässä opinnäytetyössä etsittiin vastauksia kysymyksiin Mitkä asiat vaikuttavat nuorten tunnetaitojen kehittymiseen ja miten tunnetaidot vaikuttavat nuorten käyttäytymiseen? Tuloksista muodostuneista pääluokista kävi ilmi, että kasvatuksella ja vanhemmuudella on oleellinen vaikutus nuoren tunnetaitojen kehittymiseen ja nuoren käytökseen. Pääluokiksi muodostui Kasvatuksen vaikutus nuoren tunnetaitojen kehittymiseen, tunnetaidot mielenterveyden ja pärjäämisen tukena, vanhempien tuki tunnesäätelyn kehittämisessä sekä esteet nuoren tunnesäätelyn kehittämisessä. Tulokset osoittavat kiistatta kuinka tärkeä osa vanhemmilla ja kasvatuksella on nuorten tunnetaitojen, tunnesäätelyn ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Tulokset antavat vastauksia siihen, mitkä kaikki tekijät vanhemmuudessa ja kasvatuksessa vaikuttavat nuorten tunnetaitojen kehitykseen ja toisaalta taas, miten opitut tunnetaidot vaikuttavat nuorten käytökseen. (Aronen 2016 :1). Tulokset osoittavat kuinka tärkeät tunnetaidot ovat nuoruudessa sekä aikuisuuteen siirtyessä, myös tulevaa sukupolvea ajatellen. Vanhemmat antavat lapsilleen arvokkaan lahjan pyrkiessään itse tasapainoon oman tunne-elämän kanssa, ja siirtäessä tätä omille lapsille. Tulokset osoittivat, että tunnevalmennettujen perheiden lapset pärjäsivät paremmin elämässä, heillä oli parempi itsetunto, paremmat akateemiset ja sosiaaliset taidot. (MLL 2021.)

Sallivissa perheissä, joissa lapsilta vaadittiin vain vähän tai lapsia jollakin tapaa laiminlyötiin, oli enemmän ongelmakäyttäytymistä ja aggressiivisuutta ja puutteita sosiaalisissa

ja tunnetaidoissa. Tämä osoittaa todeksi sen, että rajat ovat rakkautta, lapsi tarvitsee kehittyäkseen selkeitä aikuisen asettamia rajoja, jotta voi itse oppia säätelemään tunteitaan ja käytöstään. (Opetushallitus 2021.) Tätä vahvistavat tutkimukset, joissa todettiin, että perheissä, joissa lapsilta vaadittiin enemmän käytökseltään ja toiminnaltaan ja vuorovaikutus vanhempien ja lasten suhteissa oli vastavuoroista, nuoret käyttäytyivät paremmin, heillä oli paremmat sosiaaliset taidot sekä paremmat kyvyt ratkaista konflikteja puhumalla. Tuloksissa ilmeni myös nuoren kuuntelemisen merkitys ahdistusta ja ongelmien patoamista ehkäisevänä tekijänä. Haitallisena nuoren tunnesäätelylle ilmeni psykologisesti kontrolloiva ja manipuloiva vanhemmuus. Kontrolloivassa ja manipuloivissa perheessä vallitsevan negatiivisen ilmapiirin vaikuttavan haitallisesti tunnesäätelyn kehitykseen ja puhumisen vaikeuteen. Kirjallisuuskatsaus on osoittanut kuinka merkitykselliset tunnetaidot ovat tasapainoisen aikuisuuden saavuttamiseksi. Lapsuusiässä alkavat käytösongelmat ovat vakava uhka aikuisuudessa terveydelle sekä sosiaaliselle sopeutumiselle. Ennusteeseen voidaan vaikuttaa sitä paremmin mitä aikaisemmin asioihin puututaan, tarjotaan apua ja tukea. Voimme vähentää ja ehkäistä tulevia aikuisiän ongelmia tunnistamalla ja hoitamalla. (Aronen 2016:5.)

7.2 Eettisyys

Tässä työssä olemme noudattaneet hyvää tieteellistä käytäntöä koko tutkimuksen ajan. Olemme toimineet rehellisesti ja noudattanut huolellisuutta ja tarkkuutta aineistoa etsiessämme. Kuvaamme hakusanat ja aineiston haun tarkasti. Olemme hakeneet tietoa luotettavista terveysalan tietokannoista ja valitsimme sieltä tutkimuskysymyksiimme vastavia tieteellisiä artikkeleita. (Tuomi & Sarajärvi 2018:211.)

Olemme ottaneet huomioon muiden tutkijoiden työn ja esitelleet ne asianmukaisilla lähdeviitteillä antaen heidän työnsä ja saavutuksilleen asianmukaisen arvon. Alkuperäinen tutkimusaineisto on luetteloitu opinnäytetyöhömme taulukkona. (Tuomi & Sarajärvi 2018:212.)

7.3 Luotettavuus

Arvioimme opinnäytetyömme luotettavuutta laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereiden avulla. Näitä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys. Olemme lisänneet tulostemme uskottavuutta keskustelemalla niistä keskenämme ja esittelemällä niitä myöskin seminaareissa ja olemme saaneet sitä kautta arviointia tulosten uskottavuudesta ja paikkansapitävyydestä. Olemme saaneet myös koko tutkimusprosessiin palautetta ja olemme itse olleet riittävän kauan tekemisissä tutkimusilmiön kanssa.

Olemme sitoutuneet työskentelemään luotettavasti opinnäytetyön tekijöinä koko opinnäytetyö prosessin ajan. Aineiston on valittu huolellisesti ja aineiston analysointi on esiteltä tarkasti vaiheittain. Aineisto on taulukoitu luotettavuuden ja vahvistettavuuden lisäämiseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018:227.)

Uskottavuutta lisää työn tekijöiden neutraali suhtautuminen tutkimusaiheeseen ja tutkimustuloksiin, jotka esitetään alkuperäisten tutkijoiden tuloksia muuttelematta. Kaikki tutkimuksemme ovat eri puolilta maailmaa. Suomalaisia tutkimuksia emme löytäneet. Luotettavuutta lisää myös muiden opiskelijoiden ja opettajien arviointi työstämme. (Tuomi & Sarajärvi 2018:227.)

Vahvistettavuus liittyy koko tutkimusprosessiin. Lisättiin vahvistettavuutta sillä, että kirjassimme tutkimusprosessiin kulkua pääpiirteissään. Tässä opinnäytetyössä reflektiivisyys tarkoittaa sitä, että tutkimusten tekijät ovat tietoisia omista lähtökohdistaan opinnäytetyön tekijöinä. (Tuomi & Sarajärvi 2018:229.) Tämä työ on meidän ensimmäinen tutkimustyömme, mutta työtä on ollut tekemässä kaksi henkilöä, joka lisää työn luotettavuutta, kun riski virhepäätelmistä laskee.

Opinnäytetyö on hyväksytysti käytetty Turnit ohjelman läpi, tuloksella 6 %.

7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella voimme tehdä seuraavanlaiset johtopäätökset.

1. Perheellä ja kasvatuksella on olennainen ja merkityksellinen osa lasten ja nuorten tunnetaitojen kehittymiselle. Tunteiden sanoittaminen ja niiden hyväksyminen sellaisinaan on tärkeää tunnetaitojen kehittymiselle. Tunteiden väheksyminen ja tukahduttaminen saattaa johtaa nuorten ongelmakäyttäytymiseen ja aggressiivisuuden lisääntymiseen.
2. Nuoret, joilla on hyvät tunnetaidot, tarkoittaen, että he osaavat ilmaista omia tunteitaan ja säädellä niitä sekä hyväksyvät myös muiden tunteet ja osaavat käyttäytyä empaattisesti ja avoimesti muita ihmisiä kohtaan saavat helpommin ystäviiä ja luovat myös pysyviä ihmissuhteita, heillä on parempi itsetunto, he pärjäävät

ikätovereitaan paremmin myös akateemisesti ja heillä esiintyy myös vähemmän ongelmakäyttäytymistä ja aggressiivisuutta.

Opinnäytetyömme tulosten perusteella voimme ehdottaa seuraavia jatkotutkimusaiheita. Kuinka perheiden tunnetaito osaamista voitaisiin parantaa? Kuinka nuorten heikompia tunnetaitoja voitaisiin kehittää?

LÄHTEET

Jalovaara, Esko. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa 2009. Mediapinta. Helsinki

Peltonen Anne, Kullberg-Piipola, Tarja 2000. Tunne muksu ja murku, tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Kirjapaja oy Helsinki

Liisa Keltikangas-Järvinen, Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot 2010, WSOY

Sinkkonen, Jari. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa 2018. Kustannus oy Duodecim. Helsinki.

Myllyviita, Katja 2019. Tunne tunteesi. Kustannus oy duodecim, Helsinki.

Aronen Laura 2016. Lasten häiriökäyttäytymien lastenpsykiatriakatsaus. Duodecim Helsinki

Seppänen Jaakko 2011 Ihminen psykologian näkökulmasta, persoonallisuus ja mielen-terveyskurssin kokoava essee <<http://www.kolumbus.fi/juha.seppanen/kmp/ps5jaak.pdf>> Viitattu 21.10.201

Lixian, Cui – Amanda, Sheffield Morris- Michael M. Criss - Benjamin, Houltberg & Jenni-fer, Silk 2014. Parental Psychological Control and Adolescent Adjustment: The Role of Adolescent Emotion Regulation. Parenting 14(1).47–67.

Daniel G. Lagacá-Ságuin & Angela Gionet 2012. Parental Meta-Emotion and Temperament Predict Coping Skills in Early Adolescence. International Journal of Adolescence and Youth 14 (4). 367–382.

Von Salich, Maria 2018. Emotional competence and friendship involvement: Spiral effects in adolescence. *European Journal of Developmental Psychology* 15 (6). 678–693

Shannon McDermott Panetta, Cheryl L. Somers , Ashley R. Ceresnie , Stephen B. Hillman & Robert T. Partridge 2014. Maternal and Paternal Parenting Style Patterns and Adolescent Emotional and Behavioral Outcomes. *Marriage & Family Review* 50 (4). 342–359.

Paulou, Maria 2014. How are trait emotional intelligence and social skills related to emotional and behavioural difficulties in adolescents? *Educational Psychology* 34 (3).354–366.

Alfredo Oliva, Jesús M. Jiménez & Águeda Parra 2009. Protective effect of supportive family relationships and the influence of stressful life events on adolescent adjustment. *Anxiety, Stress, & Coping* 22 (2).137–152.

Juan Manuel Moreno-Manso, M^a Elena García-Baamonde, Eloísa GuerreroBarona, M^a José Godoy-Merino, Macarena Blázquez-Alonso & Pablo, González-Rico 2014. Perceived emotional intelligence and social competence in neglected adolescents. *Journal of Youth Studies* 19 (6). 821–835.

Liite 1 Aineistotaulukko

Numero	Tekijät, vuosi, maa	Lehti	Menetelmät ja aineisto	Tutkimuksen tarkoitus	Keskeisimmät tulokset
1. Parental Psychological Control and Adolescent Adjustment: The Role of Adolescent Emotion Regulation	Lixian Cui , Amanda Sheffield Morris , Michael M. Criss , Benjamin J.Houlberg & Jennifer S. Silk USA 2014	Parenting Science and Practic	Laadullinen tutkimus, jossa aineisto kerättiin 206 perheeltä, nuoret olivat iältään 10–18 vuotta.	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka vanhempien psykologinen kontrolli vaikutti nuorten tunnesäätelytaitoihin	Vanhempien psykologinen kontrolli lisäsi nuorten aggressiivista käytöstä ja vähensi nuorten vihan-säätelykykyä.
2. Protective effect of supportive family relationships	Alfredo Oliva , Jesús M. Jiménez & Águeda Parr 2010	Anxiety, Stress, & Coping	Laadullinen pitkäaikaistutkimus, jossa nuoria haastatettiin ja täyttivät	Tutkimuksen tarkoituksena oli määrittää, kuinka hyvin hyvät perhesuhteet, jossa	Tutkimuksessa selvisi, että nuorilla, joilla oli lämpimät ja välittävät perhesuhteet selvisivät

<p>and the influence of stressful life events on adolescent adjustment.</p>	Espanja		<p>kyselylomakkeen ja toinen tutkimuksen vaihe toteutettiin kyselylomakkeelle samoille nuorille 2–4 vuotta myöhemmin</p>	<p>vanhemmat olivat välittäviä ja suhteet lämpimiä suojasivat nuoria myöhemmin stressaavissa elämäntilanteissa ja vaikeissa tilanteissa</p>	<p>paremmin stressaavista elämäntilanteista ja muista vaikeista tilanteista.</p>
<p>3. Perceived emotional intelligence and social competence in neglected adolescents</p>	<p>Tia Panfile Murphy, Deborah J. Laible, Mairin Augustine & Lindsay Robeson</p> <p>2015</p> <p>USA</p>	<p>The Journal of Genetic Psychology</p>	<p>Laadullinen tutkimus, joka toteutettiin 148 nuoren kanssa, jotka kaikki täyttivät kyselypakettin vanhempiensa suostuksella.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, kuinka vanhempien ja lapsen välinen kiintymyssuhde vaikuttaa nuoren sosiaalisiin taitoihin ja tunteitaihin.</p>	<p>Tutkimus osoitti, että turvallisesti kasvaneet lapset suoriutuivat paremmin sosiaalisista tilanteista, omistivat paremman itsetunnon ja heillä oli paremmat itsesäätelytaidot, kun muilla ikänsillään.</p>

<p>4.</p> <p>How are trait emotional intelligence and social skills related to emotional and behavioural difficulties in adolescents?</p>	<p>Poulou, Maria</p> <p>2013</p> <p>Kreikka</p>	<p>An International Journal of Experimental Educational Psychology</p>	<p>Laadullinen ja määrällinen tutkimus, joka toteutettiin 4 erilaisella kyselylomakkeella 565 nuorella</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus on tutkia EI(emotional intelligence) piirteiden ja koulutusten, kiuaamisen ja käyttäytymisen ja sosiaalisen osamisen välistä yhteyttä.</p>	<p>Tutkimuksesta kävi ilmi, että EI piirteillä ei ollut juurikaan heikentävää vaikutusta akateemisiin saavutuksiin. Korkeamman pistemäärän saaneilla oli enemmän prososiaalista käytöstä ja matalammat pisteet saaneilla enemmän epäsosiaalista käytöstä. Erityistä tukea tarvitsevat saivat vähemmän pisteitä kuin enemmän tukea tarvitsevat.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>5.</p> <p>Parental Meta-Emotion and Temperament Predict Coping Skills in Early Adolescence</p>	<p>Daniel G. Lagacá-Ságuin & Angela Gionet.</p> <p>2012</p> <p>iso-Britannia</p>	<p>International Journal of Adolescence and Youth</p>	<p>Laadullinen tutkimus, joka on toteutettu kyselylomakkeella 37 oppilaalle 10–13 vuotta ja heidän vanhempiensa</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko vanhempien emotionaalisilla tyyleillä ja nuoren temperamentilla yhteys nuoren tunnetaitoihin ja selviytymiseen esimerkiksi stressaavissa elämäntilanteissa.</p>	<p>Tutkimuksessa selvisi, että ne lapset, joiden vanhemmat hyväksyivät kaikki lastensa positiiviset ja negatiiviset tunteet ja ottivat negatiiviset tunteet tilaisuutena opettaa lasta ja myös sa-noittivat lapsen tunteita lapselle niin sellaiset lapset selviytyivät nuoruudessaan paremmin sosiaalisesti ja heillä oli parempi itse tunto ja osasivat selviytyä paremmin stressaavissa</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					elämäntilanteissa.
<p>6.</p> <p>Maternal and Paternal Parenting Style Patterns</p> <p>and Adolescent Emotional and Behavioral Outcomes⁶.</p>	<p>Shannon McDermott Panetta , Cheryl L. Somers , Ashley R. Ceresnie , Stephen B. Hillman & Robert T.</p> <p>2014</p> <p>USA</p>	<p>Marriage & Family Review</p>	<p>Laadullinen tutkimus, joka toteutettiin kyseilylomakkeilla ja henkilöt olivat 12–18-vuotiaita</p>	<p>Tutkimuksessa oli tarkoitus tutkia, kuinka molempien vanhempien kasvatus-tyylit (auktoritaarinen, salliva, lai-minlyövä) vaikuttaa nuoren käytökseen</p>	<p>Nuoret, jotka ovat kasvaneet perheissä, joissa molemmilla vanhemmilla on auktoriteetti suhteessa lapseen: sopeutuvat paremmin koulussa, henkilökohtaisessa elämässään, sosi-aalisissa suhteissaan ja hallitsevat tunteensa paremmin, kun sallivissa tai lai-minlyövissä tai näiden kasvatus-tyylin yhdistelmäko-deissa.</p>

<p>7.</p> <p>Emotional competence and friendship</p> <p>involvement: Spiral effects in adolescence</p>	<p>Maria von Salisch</p> <p>2018</p>	<p>Euro-pean Journal of Developmental Psychology</p>	<p>laadullinen tutkimus, joka on toteutettu kyselyllä, joka tehtiin 12-vuotiailla lapsilla</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka nuoren tunnetaidot kuten negatiivisesti koettujen tunteiden kanssa selviäminen vaikuttaa heidän ystävyssuhteisiinsa ja sosiaaliseen käytökseen</p>	<p>Nuoret, jotka osasivat käsitellä ja myös jakaa avoimesti omia tunteitaan ja olivat sosiaalisesti taitavampia, menestyivät paremmin sosiaalisissa suhteissaan ja saivat luotua pysyviä ihmissuhteita ikätovereihinsa.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Liite 2. Aineiston luokittelu

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Vaativan vanhemmuuden positiiviset tulokset	Vaativan vanhemmuuden vaikutukset	Kasvatuksen vaikutus nuorten tunnetaitoihin ja käytökseen
Vaativien vanhempien lapset sopeutuvampia		
Ongelmakäyttäytymistä vähemmän vaativissa perheissä		
Rikollisuus lisääntyi laiminlyövässä perheissä	Sallivan ja laiminlyövä vanhemmuuden vaikutukset	
Sallivissa ja laiminlyövässä perheissä ongelmakäyttäytymisen lisääntyi		
Tunnetaitojen rooli sopeutumisen tukena	Tunnetaitojen vaikutus elämässä pärjäämisessä	Tunnetaidot mielenterveyden ja pärjäämisen tukena
Tunnetaitojen ja vanhemman tuen vaikutus		

sosiaalisissa kriiseissä		
Tunne ja sosiaalisten taitojen merkitys mielenterveen	Selviäminen haasteista tunnetaitojen avulla	

Tunteiden sanoittamisen tärkeys		
Tunnevalmennetut lapset sosiaalisesti pärjäävämpiä	Tunnevalmennuksen positiiviset vaikutukset	
Hyvät sosiaaliset taidot tukevat konfliktien ratkaisukykyä		
Vanhempien tuen tärkeys tunteiden säätelyssä	Tunnetaitojen vahvistuminen	

Psykologisesti kontrolloiduissa perheissä emotionaalista turvallisuutta	Kontrollointi tunteiden säätelyn esteenä	Esteet nuorien tunteidensäätelyn kehittämisessä
Psykologinen hallinta estää tunteiden säätelyä		
Vanhemman hyväksynnän puutteen vaikutus tunteiden säätelyyn		
Ehdollinen rakkaus häiritsee lapsen ja nuoren tunteiden säätelyä	Puutteet hyväksynnässä ja tunteiden ilmaisussa	