

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

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Kiikeri, P. (17.09.2021). Hymyn vaikutus positiivisen tunnetilan syntymiseen digitaalisessa vuorovaikutuksessa. eSignals PRO. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021101451020>

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

Please cite the original version:

Kiikeri, P. (17.09.2021). Hymyn vaikutus positiivisen tunnetilan syntymiseen digitaalisessa vuorovaikutuksessa. eSignals PRO. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021101451020>



**Copyright:** © 2021 by the authors and Haaga-Helia University of Applied Sciences. Licensed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY NC SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

# Hymyn vaikutus positiivisen tunnetilan syntymiseen digitaalisessa vuorovaikutuksessa

Pia Kiikeri, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

COVID-19-pandemia on lisännyt verkossa tapahtuvaa digitaalista vuorovaikutusta myös koulutuksissa. Tässä artikkelissa tarkastelen, miksi opettajan olisi tärkeää saada positiivinen tunnetila syntymään myös verkossa tapahtuvassa opetuksessa ja millaisia vaikutuksia opettajan hymyllä on positiivisen tunnetilan syntymiseen oppimistapahtumassa. Lisäksi tarkastelen, minkä vuoksi oppimistapahtumassa tulisi välttää taistele tai pakene -tilan syntymistä ja mitkä tekijät digitaalisessa vuorovaikutuksessa altistavat tälle reaktiolle.

Kääntä (2016) määrittelee verkossa tapahtuvaa vuorovaikutusta erilaisilla nimikkeillä, kuten digitaalinen vuorovaikutus, teknologiavälitteinen vuorovaikutus, vuorovaikutus sosiaalisessa mediassa, välitteinen vuorovaikutus, tietokonevälitteinen viestintä ja teknologisoitu vuorovaikutus. Tässä artikkelissa tarkastelen digitaalista vuorovaikutusta, joka tapahtuu synkronisessa eli reaaliaikaisessa digitaalisessa vuorovaikutuksessa.

Opiskelijat seuraavat tarkasti toisten vuorovaikutusta ja sen sanomaa. He eivät vain kuuntele, mitä toisella on sanottavana, vaan seuraavat myös, miten toiset liikkuvat, toimivat tai liikuttavat kasvojaan. Tätä sanotaan sanattomaksi vuorovaikutukseksi.

Vuorovaikutuksessa viestitämme toisillemme positiivisia ja negatiivisia tunnetiloja. Sanattomassa vuorovaikutuksessa kasvot ovat tärkeitä ja katseen suunnalla on keskeinen merkitys (Pönkänen 2107). Erityisesti toisen ihmisen katseen kohteena oleminen herättää monenlaisia tunteita ja herkistää tunnistamaan toisen tunteita ja mielen sisältöjä. Kasvojen suunta ja se, minne katsoja suuntaa huomionsa, ovat sosiaalisen ja emotionaalisen sanattoman viestinnän välineitä. (Pönkänen 2017.)

Kasvomme on tehty vuorovaikutukseen ja viestittämiseen. Jokaisen meidän kasvot ja aivot ovat yksilölliset, joten myös vuorovaikutuksemme on yksilöllistä. (Petri & Govern 2013.) Kasvot välittävät tunnetilojamme, ja Pönkäsen (2018) mukaan kasvot ovat monin tavoin tärkeä osa ihmisten sosiaalista vuorovaikutusta. Katselemme toisten kasvoja yhä enemmän kuvista tai videokuvan välityksellä. Pönkäsen (2018) mielestä on tärkeää tarkastella, miten sekä digitaaliset että keholliset kohtaamiset vaikuttavat ihmisen tiedonkäsittelyyn ja tunteisiin.

## Hymy

Vuorovaikutuksessa hymyily merkitsee positiivisia ihmissuhdeaikomuksia. Hymy on yksi tärkeimmistä sosiaalisen kontaktin muodoista ja viestimisen tavoista. Hymyllä viestitään, että minua voi lähestyä rauhallisin mielin, olen ystävällinen ja yhteistyöhaluinen enkä aio hyökätä. (Launonen 2020, 52, 58.) Jos digitaalisessa vuorovaikutuksessa suljemme kameran, opiskelija ei näe positiivista tunnetilaa välittävää hymyämme.

Tutkimuksen mukaan hymyilevät ihmiset tuntevat olevansa onnellisempia kuin vähemmän hymyilevät. Lisäksi hymyileville ihmisille annetaan usein myönteisempi ihmissuhdearvio kuin ihmisille, joilla on neutraali ilme. (Oh, Bailenson, Krämer & Li 2016).

Hymy muodostuu suun alueelle, mutta se voi ulottua myös laajemmalle, kuten silmien alueelle. Hymy voi synnyttää meissä mimikryksi kutsutun ilmiön, jossa hymyn lähettäjä ja vastaanottaja alkavat muistuttaa toisiaan. Tämä voi johtaa biobehavioraaliseen yhteissointiin, jossa hymyilijöiden fysiologiat alkavat toimia samaan tahtiin sekä hormonien erityksen että hermoston toiminnan osalta. (Uusitalo-Malmivaara 2015, 22–23.)

Myös digitaalisissa peleissä ja VR-oppimisympäristöissä, joissa käytetään avattaria pelihahmoina, voidaan välittää hymyä. Oh ym. (2016) osoittivat avattarien hymyn merkityksen. Tutkimukseen osallistuvat koehenkilöt loivat digitaalista vuorovaikutusta varten avattaren, jonka hymyä oli tehostettu. Vaikka pelaajat esiintyivät avattaren hahmossa, he kokivat vuorovaikutuksen aikana positiivisempaa vaikutelmaa ja suurempia tunteita kuin ne, joiden avattarien kasvojen hymyä ei ollut tehostettu. Ne pelaajat, joilla oli tehostettu hymy, käyttivät myös todennäköisemmin enemmän positiivisia sanoja pelin aikana.

### Taistele tai pakene -tila

Nykyihminen toimii vaaratilanteissa edelleen hyvin samalla tavalla kuin metsästäjä-keräilijä. Vaaratilanteessa oli taisteltava tai paettava, ja tämä on ihmisen mielelle ja keholle edelleen tyypillinen tapa reagoida uhkaavaan tilanteeseen. (Fredrickson 2001; Huotilainen & Saarikivi 2018.) Kun ymmärrämme metsästäjä-keräilijän toimintaa, aivojen toimintaa sekä omaa toimintaamme, voimme hyödyntää niiden parhaita ominaisuuksia. (Davies 1992; Huotilainen & Saarikivi 2018.)

Taistele tai pakene -tilan tarkoitus on hengen säilyttäminen uhkaavissa tilanteissa (ks. Norman ym. 2011). Se on suojellut meitä monelta vakavalta tapahtumalta ja auttanut ihmiskuntaa kehittämään esimerkiksi asuinolosuhteita paremmaksi. (Davies 1992; Huotilainen ja Saarikivi 2018.)

Opiskelijan liikkua koulun luokkatilassa hänen aistinsa ovat hyvin aktiivisia. Kuulo- ja näköaisti toimivat vieraassa tilassa täydellä teholla (Huotilainen & Saarikivi 2018). Hän tarkkailee koko ajan ympäristöä ja huomaa vuorovaikutuksesta jopa mikroilmeet (ks. Edwards 2021). Jos opettaja saapuu luokkaan totisen tai vihaisen näköisenä, opiskelija saattaa tulkita ilmeet uhkatilanteeksi, jolloin taistele tai pakene -tila kytkeytyy automaattisesti päälle. Opiskelija saattaa vetäytyä tilanteesta ja alkaa vältellä vuorovaikutusta.

Huomaamme ympäristöstämme useammin negatiiviset tilanteet kuin positiiviset. Tätä tilaa kutsutaan biologiseksi negatiiviseksi vinoumaksi (negativity bias). (Avola & Pentikäinen 2020, 35; Fredrickson & Branigan 2005.) Negatiiviset tunteet huomataan herkästi, koska ne kertovat uhasta, joka vaatii aina siihen puuttumista. Positiiviset tunteet ja myönteiset tapahtumat voidaan sen sijaan jättää huomiotta ilman, että siitä seuraa mitään vakavaa. (Ojanen 2014, 50.)

Isacsson ja Ekström (2019) pyysivät tutkimuksessaan opiskelijoita kuvaamaan oppimiseen liittyviä tunnetiloja ja tapahtumia, joissa he olivat kokeneet vahvistumista, onnistumista ja voimaantumisen tunteita. Vaikka tutkijat käyttivät positiivisia ilmauksia, negatiiviset tunteet

korostuvat opiskelijoiden vastauksissa. Negatiivisia tunnekokemuksia kirjattiin kaksinkertainen määrä positiivisiin verrattuna.

Kannattaa kuitenkin huomioida, ettei negatiivisia tunteita aseteta negatiiviseen valoon. Fredricksonin ja Braniganin (2005) mukaan positiiviset ja negatiiviset tunteet ovat erillisiä mutta toisiaan täydentäviä.

### Taistele tai pakene -tila digitaalisessa vuorovaikutuksessa

Taistele tai pakene -tila voi kytkeytyä päälle myös digitaalisessa vuorovaikutuksessa. Jos digitaalisessa vuorovaikutuksessa opiskelijoiden kamerat ovat suljettuina, opettaja ei näe opiskelijoita eikä heidän ilmeitään ja eleitään. Hän ei pysty päättelemään opiskelijan tunnetilaa eikä reagoimaan opiskelijan tilanteeseen, varsinkaan jos opiskelija ei puhu. Opettaja ei myöskään näe, jos opiskelijalla on haasteita opiskelun kanssa.

Taistele tai pakene -tila saattaa kytkeytyä päälle, jos opiskelija esimerkiksi kokee annetun tehtävän liian haastavaksi. Hän voi pyrkiä poistumaan oppimistapahtumasta tai sulkeutua. Taistele tai pakene -tila saattaa syntyä sekunnissa, mutta palautuminen siitä kestää pidempään (Huotilainen & Saarikivi 2018). Tällöin oppimista ei tapahdu.

Ihmisen fyysinen läsnäolo verkkoympäristössä yhdistettynä toisen ihmisen katseen kohteena olemiseen on voimakas tunteita ja kehollisia reaktioita herättävä tapahtuma, joka ei voi syntyä pelkkää valokuvaa katsoessa. Valokuva ei luo samanlaista sosiaalista vuorovaikutusta eikä tunteiden välittämistä ja vastaanottamista kuin fyysisesti kamerassa näkyvät kasvot. (Pönkänen 2017, 20–22.) Kokemus näkemisestä on autonomisten reaktioiden kannalta välttämätön myös verkkoympäristössä (Hietanen, Peltola & Hietanen 2020).

### Kymmenen syytä hymyyn

Miten meidän tulisi toimia digitaalisessa vuorovaikutuksessa, ettei taistele tai pakene -tila kytkeytyisi päälle, vaan tukisimme opiskelijoiden oppimista ja hyvinvointia? Tähän kysymykseen antaa vastauksen positiivinen psykologia, joka tutkii muun muassa taistele tai pakene -tilaa, negatiivisia ja positiivisia tunteita sekä niiden merkitystä. Se tutkii ihmisen vahvuuksia ja kykyä selviytyä elämän ongelmista sekä keinoja, joilla ihmisten hyvinvointia voidaan edistää. (Ojanen 2014, 10.)

Olen kerännyt positiivisen psykologian ja eri tutkimusten perusteella kymmenen hyvää syytä, miksi positiiviseen ilmapiiriin ja tunnetilan luomiseen kannattaa kiinnittää huomiota oppimistapahtuman aikana.

#### 1. Hymy ja positiivinen tunnetila lisäävät ajattelukykyä ja luovuutta

Positiiviset tunteet lisäävät ajattelukykyä ja luovuutta. Monet negatiiviset tunteet, kuten taistele tai pakene -tila, kaventavat opiskelijan hetkellistä ajattelutapaa, mikä saattaa vaikuttaa negatiivisesti muun muassa oppimiseen. Positiiviset tunteet saavat opiskelijat suhtautumaan tulevaisuuteen positiivisesti ja saavat aikaan hetkellisen hyvänolon tunteen. Myönteiset tunteet auttavat havaintokentän laajenemisessa, ja myönteisten tunnekokemusten jälkeen luovalle oppimiselle välttämättömät aivokuoren osat aktivoituvat. Kun opiskelija tarkkailee asioita

positiivisen tunnetilan aikana, hän huomaa yleensä asioita laajemmin ja enemmän itsensä sekä ihmissuhteiden tasolla. Samalla opiskelijan ajattelu- ja toimintatavat laajenevat, jolloin opiskelijat joustavasti yhdistelevät tietoja ja taitoja. (Avola & Pentikäinen 2020, 152; Fredrickson 2001; Fredrickson & Branigan 2005; Ojanen 2014, 48.)

Oppimistapahtuman positiivisen tunnetilan on todettu edistävän luovuuden lisäksi ajattelun joustavuutta ja kykyä ottaa vastaan uusia asioita (Ojanen 2014, 48). Rice ja Fredrickson (2017) havaitsivat, että koetilanteessa tuotetut aktiviteetit, joista koehenkilöt pitivät, liittyivät usein spontaaneihin ajatuksiin, jotka olivat positiivisempia. Nämä aktiviteetit, jotka tuottivat enemmän positiivisia ajatuksia, olivat myös niitä aktiviteetteja, joita haluttiin lisätä lähivuosien aikana.

Tämä on yksi osoitus siitä, että myönteisessä mielentilassa opiskelija näkee asioita laaja-alaisemmin, hänen ongelmanratkaisukykyänsä paranevat ja hän on avoimempi uudelle tiedolle, palautteelle, oppimiselle ja neuvoille. Optimismi ja tavoitteellinen työskentely vahvistuvat ja luovuus lisääntyy. (Lipponen 2015, 210.)

## 2. Hymy ja positiivinen tunnetila vähentävät sydänsairauksia

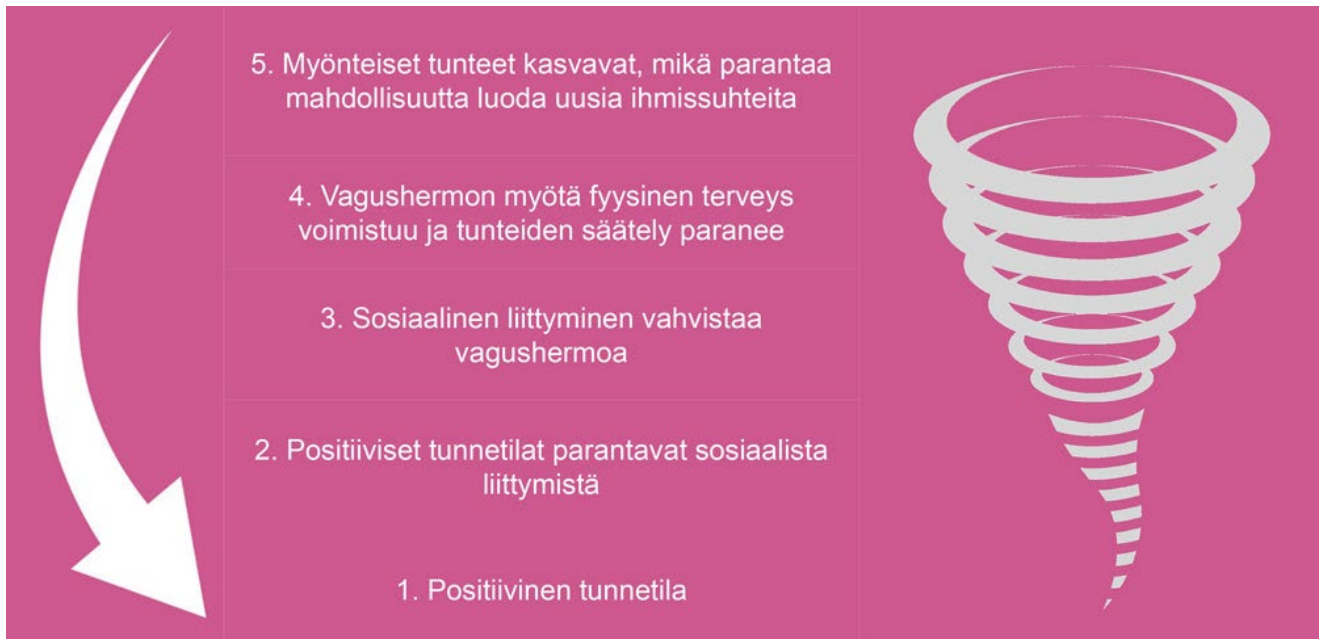
Ihmisellä on vagus- eli kiertäjähermo, jonka toimintaa positiiviset tunnetilat voimistavat. Vagusherma kuuluu autonomisen hermoston parasympaattiseen osaan, ja sen tehtävä on säädellä tahdosta riippumattomia elintoimintoja, kuten sydämen sykettä, hengitystä ja ruoansulatusta. Tutkimusten mukaan positiiviset tunnetilat vahvistavat vagushermaa. Kun sen toiminta vahvistuu, sydämen sykevaihtelu pysyy pienenä ja sydänkohtausten riski vähenee. (Breit, Kupferberg, Rogler & Hasler 2018; Uusitalo-Malmivaara 2015, 21.)

## 3. Hymy ja positiivinen tunnetila lisäävät sosiaalisia kontakteja

Ihminen on laumaeläin, ja liittyminen muiden kanssa samaan laumaan luomaan sosiaalisia kontakteja on auttanut meitä pysymään hengissä. On tärkeää, että opiskelija luo sosiaalisia kontakteja muihin opiskelijoihin opintojen aikana. Sosiaalinen syrjäytyminen on yhteiskuntamme merkittävämpiä ongelmia (Sajaniemi & Mäkelä 2015, 137).

Opettajalla on suuri rooli sosiaalisten kontaktien luomisen edistämisessä. Opettaja voi auttaa opiskelijoita luomalla oppimistapahtumaan myönteisen ja iloisen ilmapiirin. Tämä auttaa opiskelijoita sosiaalisten suhteiden rakentamisessa, sillä myönteisiä tunnetiloja kokevat ja hymyilevät ihmiset luovat ja ylläpitävät helpommin sosiaalisia kontakteja kuin kielteisiä tunnetiloja kokevat. (Uusitalo-Malmivaara 2015, 22.)

Myönteisessä kehässä (kuva 1) ihmisen kokemat positiiviset tunnetilat parantavat sosiaalista liittymistä ja sosiaalisten suhteiden luomista. Tämä puolestaan vahvistaa vagushermaa, ja sen myötä fyysinen terveys voimistuu. Parantunut olotila parantaa tunteiden säätelyä, mikä johtaa myönteisten tunteiden kasvuun. Myönteisten tunteiden kasvaessa on helpompi luoda lisää ihmissuhteita. (Uusitalo-Malmivaara 2015, 22.)



#### 4. Hymy ja positiivinen tunnetila parantavat tunteidensäätelykykyä ja poistavat negatiivisia tunnetiloja

Positiiviset tunteet parantavat opiskelijoiden tunteidensäätelykykyä. Edellä puhuttiin myönteisestä kehästä (kuva 1), jossa positiiviset tunnetilat parantavat sosiaalista liittymistä ja sosiaalisten suhteiden luomista. Tämä puolestaan vahvistaa vagushermaa ja sen myötä fyysistä terveyttä. Vagushermon aktiivisuus lisää mahdollisuutta kokea positiivisia emootioita, jolloin tunteidensäätelykyky paranee. (Uusitalo-Malmivaara 2015, 21–22.)

Positiiviset tunteet poistavat myös negatiivisia tunteita. Positiivisilla tunteilla saadaan aikaan hetkellinen hyvänolon tunne, mutta samalla ne laajentavat opiskelijan ajattelu- ja toimintamalleja. Opiskelija huomaa asioita laajemmin ja ongelmanratkaisukyky paranee, jolloin optimismi lisääntyy ja negatiiviset tunteet vähenevät. (Avola & Pentikäinen 2020, 152; Fredrickson & Branigan 2005; Lipponen 2015, 210.)

#### 5. Hymy ja positiivinen tunnetila lisäävät resilienssiä

Positiiviset tunteet rakentavat sietokykyä eli resilienssiä, joka vaikuttaa opiskelijan tapaan selviytyä mahdollisista vastoinkäymisistä. Resilienssi suojaa muutoksissa ja vastoinkäymisissä sekä auttaa opiskelijaa palautumaan arjen haasteista ja kestämaan niitä. Ulkoinen resilienssi lisää selviytymistä ympäröivästä todellisuudesta ja sisäinen resilienssi taas lisää psyykkistä hyvinvointia. Resilienssi lisää myös voimavaroja, taitoja ja vahvuuksia, jotka ylläpitävät terveyttä, hyvinvointia ja elämässä menestymistä. (Lipponen 2020.)

Resilienssi vahvistuu ja lisääntyy, kun positiiviset tunteet laajentavat ajattelu- ja toimintamalleja, jolloin opiskelija katselee eteen tulevia mahdollisia haasteita laaja-alaisesti ja luovasti. Vastaavasti haasteista selviäminen rakentaa pysyviä henkilökohtaisia resursseja, jotka toimivat myöhemmin voimavaroina mahdollisten uhkien tai vaikeuksien hallitsemisessa. Oman osaamisen tunnistaminen ja löytäminen on myös osa resilienssiä. Kun selviytymiskokemuksia syntyy arjessa,

resilienssi vahvistuu. Se on tietoa siitä, että vaikeuksista voidaan selvitä. (Fredrickson 2001; Lipponen 2020, 17.)

## 6. Hymy ja positiivinen tunnetila vahvistavat palautteenvastaanottokykyä

Positiiviset tunnetilat vahvistavat kykyä vastaanottaa palautetta, koska ne laajentavat ajattelu- ja toimintamalleja. Näin opiskelija näkee asioita laaja-alaisemmin ja on avoimempi uudelle tiedolle. (Lipponen 2015, 210.)

## 7. Hymy ja positiivinen tunnetila lisäävät keskittymiskykyä ja motivaatiota

Opettaja, hänen hymynsä ja positiivinen suhtautumisensa opetus- ja ohjaustapahtumassa lisäävät keskittymiskykyä ja motivaatiota. Hymy saattaa estää opiskelijan taistelee tai pakene -tilan syntymisen.

Fox Eades, Proctor ja Asley (2014, 586) muistuttavat tunnelman tärkeydestä luokassa. Positiivisessa tunnelmassa opiskelijan kiinnostus ja halu tutkia uutta tietoa lisääntyy ja hän sitoutuu paremmin oppimiseen. Hän ei pelkää epäonnistumisia, ja näin opiskelu motivoi ja tuottaa nautintoa. (Fox Eades ym. 2014, 586; Fredrickson 2001.)

Positiiviset tunnetilat näkyvät aivotoinnoissa muun muassa aivojen dopamiinitason kasvuna (Ojanen 2014, 48). Dopamiini on yksi aivojen välittäjäaineista. Se on keskeisessä roolissa muun muassa keskittymiskyvyn, motivaation ja mielihyvän tunteen säätelyssä. Dopamiinin puutos aiheuttaa väsymystä, keskittymisvaikeuksia, ahdistusta ja masennusta. (Jade 2020.)

Oppimisen aikana opiskelija saa kokemuksia ja laajentaa tietämystään. Ylpeys positiivisena tunteena lisää halua jakaa saavutuksia muiden opiskelijoiden kanssa ja tavoitella vielä suurempia saavutuksia. Tämä lisää motivaatiota oppimista kohtaan. (Fredrickson 2001.)

## 8. Hymy ja positiivinen tunnetila lisäävät myönteistä käytöstä ja auttavat pärjäämään elämässä

Positiiviset tunteet lisäävät myönteistä käytöstä ja auttavat opiskelijaa pärjäämään elämässä. Kun opiskelija ajattelee jotain asiaa positiivisesti, hänen tunteensa laajentavat tarkkaavaisuutta ja toimivat myönteisen käyttäytymisen rakentajana. Ne tuottavat kestäviä persoonallisia vahvuuksia ajatteluun ja toimintaan. (Conway, Tugade, Catalino & Fredrickson 2013.)

Opiskelija, joka tuntee paljon positiivisuutta, asettaa myös tavoitteita elämälleen ja saavuttaa niitä enemmän kuin negatiivisia tunteita kokevat. Positiiviset tunteet lisäävät myös tarkoitusten löytämistä asioista, koska ne lisäävät luovuutta ja uudenlaisia ajatuksia. Tämä taas lisää positiivisia ajatuksia entisestään. Syntyy uusia selviytymiskeinoja, jotka lisäävät positiivisia ajatuksia. Tuloksena on kehä, joka lisää psyykkistä hyvinvointia. (Avola & Pentikäinen, 2020, 153.)

Fredrickson (2002) on kehittänyt Broaden and Build -teorian, jonka mukaan positiivisilla tunteilla on suuri merkitys meidän toiminnassamme. Tunteet laajentavat tarkkaavaisuuttamme ja ovat myönteisen käyttäytymisen rakennuspalikoita. (Ojanen 2014, 48.)

Broaden and Build -teoriassa (kuva 2) kuvataan henkilöä, jolla on positiivisia tunteita. Positiiviset tunteet laajentavat (broaden) ajattelu- ja toimintatapoja ja lisäävät ihmissuhteita. Uusia ajatuksia

ja toimintatapoja syntyy, ja solmitaan sosiaalisia suhteita muiden kanssa. Laajentunut ajattelu- ja toimintamalli rakentavat (build) käyttäytymistä, joka lisää psykologisia voimavaroja ja henkilökohtaisia resursseja. Lisääntyneet psykologiset voimavarat ja henkilökohtaiset resurssit johdattavat parempaan terveyteen, tyytyväisyyteen ja positiiviseen muutokseen. Tämä taas johdattaa uudelleen positiivisten tunteiden äärelle. Näin syntyy toistuva ylöspäin kohoava spiraali. (Fredrickson & Branigan 2005.)



Broaden and Build -teoria tukee toimintaa, jossa oppimistapahtumassa luokassa tai digitaalisessa vuorovaikutuksessa kannattaa suosia positiivisia tunteita ja pohtia, miten positiivista tunnetilaa saa pidettyä yllä. Negatiiviset tunnetilat kaventavat opiskelijan mielen suorituskykyä, jolloin opiskelija saattaa keskittyä vain selviytymään pois ikävästä negatiiviseksi kokemastaan tilanteesta. Positiiviset tunteet ja laajentunut mielen suorituskyky taas auttavat opiskelijoita selviytymään negatiivisissa tilanteissa sekä valmistautumaan tuleviin tapahtumiin avarakatseisemmin. (Avola & Pentikäinen 2020, 152; Fredrickson & Branigan 2005.)

## 9. Hymy ja positiivinen tunnetila lisäävät mielenterveyttä ja onnellisuutta

Positiivisilla tunteilla on mielenterveyttä edistävä vaikutus. Serotoniini eli onnellisuushormoni ja sen matalat tasot saattavat aiheuttaa stressiä, alakuloisuutta, negatiivisia ajatuksia ja epätoivoa. Positiiviset ajatukset lisäävät serotoniinin tuotantoa, jolloin myönteiset tunteet ovat psyykkisen kukoistamisen ja mielenterveyden keskeinen osatekijä. (Lipponen 2015, 210.)

Positiiviset tunteet rakentavat opiskelijassa myös selviytymismekanismeja. Ne laukaisevat laajentuneita ajattelu- ja toimintamalleja, jolloin opiskelija oppii ajattelemaan asioista laaja-alaisesti. Erityisesti näillä laajentuneilla ajattelu- ja toimintamalleilla on epäsuoria ja pitkäaikaisia sopeutumishyötyjä. Ne rakentavat pysyviä henkilökohtaisia resursseja, jotka toimivat vahvuuksina ja voimavaroina myöhemmin tulevaisuudessa mahdollisten uhkien tai vaikeuksien hallitsemiseksi. Positiiviset tunteet rakentavat sietokykyä eli resilienssiä, joka vaikuttaa opiskelijan tapaan selviytyä



vastoinkäymisestä. Positiivisten tunteiden on todettu lisäävän mielenterveyttä ja henkistä jaksamista. (Fredrickson 2001.)

Positiivisessa psykologiassa on tullut esille, että ne ihmiset, jotka kokevat enemmän positiivisia tunteita ovat onnellisempia kuin ne, jotka kokevat enemmän negatiivisia tunteita. Opiskelussa kaikki palaute ei aina voi olla positiivista, sillä tarvitaan myös rakentavaa palautetta. Olennaisinta on positiivisten tunteiden suhde negatiivisiin tunteisiin. Kun positiivisia tunteita on enemmän, opiskelijat ovat onnellisempia ja voivat paremmin. He voivat myös kartuttaa myönteisiä tunteita pysähtymällä hyvien hetkien äärelle. (Avola & Pentikäinen 2020, 152.)

Uusitalo-Malvivaara (2015, 22) kannustaa hymyilemään, vaikka ei onnellisuutta tuntuakaan, sillä lihas-hermoyhteyksien vastavuoroisuuden perusteella tämä saattaa parantaa omaa olotilaa. Hymy tarttuu ja levittää positiivista tunnetilaa. Mielenkiintoista on, että aivot eivät tunnista, käyttäkö hymylihaksia tietoisesti vai tahattomasti, joten leveä tekohymykin levittää aivoille hyvänolon viestiä (Malimaa 2020).

## 10. Hymy ja positiivinen tunnetila pidentävät ikää

Positiivisilla tunnetiloilla on kiistaton yhteys laajempaan hyvinvointiin ja fyysiseen terveyteen sekä sen seurauksena pitkäikäisyyteen. Liian usein toistuva tai pitkittynyt taistele tai pakene -tila käy keholle raskaaksi. Jos keho joutuu toimimaan jatkuvasti hätätilanteessa, verenpaine, pulssi ja verensokeri kohoavat. Toisaalta elimistö yrittää pelastaa meidät hidastamalla ruuansulatusta ja immuunipuolustusta. Nämä kaikki ovat pidemmän päälle haitallisia toimintoja. (Huotilainen & Saarikivi 2018.)

Danner, Snowdon ja Friensen (2001) tutkivat 180 katolilaisen nunnan noin 22-vuotiaana kirjoittamia omaelämäkertoja ja pisteyttivät kirjoituksia sen mukaan, kuinka positiivinen elämänasenne niistä heijastui. Ne, joilla oli positiivisempi elämänasenne, elivät pidempään.

Positiivisuus lisää tyytyväisyyttä nykyiseen elämäntilanteeseen ja saa tavoittelemaan uusia näkemyksiä itsestä ja maailmasta. Positiivisuus laajentaa ajattelua ja lisää elämään merkityksellisyyttä. Se myös karkottaa negatiivisuutta, ja vastoinkäymiset on näin helpompi kestä: positiiviset tunteet lisäävät resilienssiä. Positiiviset tunteet kehittävät myös kognitiivisia, älyllisiä ja fyysisiä kykyjä sekä laajentavat psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja pitkäkestoisesti. Positiivisen tunnetilan toimiessa ikään kuin voimavarana, joka johdattaa pitkäkestoiseen hyvinvointiin. Positiiviset tunteet on näin yhdistetty pitkään elämään. (Avola & Pentikäinen 2020, 152; Fredrickson 2001; Fredrickson & Branigan 2005; Fredrickson, Mancuso, Branigan & Tagade 2000.)

## Lopuksi

Toivottavasti tämä artikkeli saa sinut pohtimaan hymyn ja positiivisten tunnetilojen laaja-alaista merkitystä hyvinvointiimme ja oppimiseen. Positiiviset tunteet eivät tule meille itsestään, vaan niitä kannattaa kehittää ja niihin kannattaa kiinnittää huomiota (Fredrickson 2001). Avola ja Pentikäinen (2020, 153) pitävät opettajan tärkeänä tehtävänä myönteisten tunnekokemusten lisäämistä yhdessä opiskelijoiden kanssa. He kannustavat opettajia iloitsemaan, innostumaan, nauttimaan ja kokemaan yhdessä opiskelijoiden kanssa.

Kun opettaja hymyilee, hän tehostaa positiivista tunnetilaa, jonka vaikutus tuntuu sekä opiskelijoille että opettajalle ja lisää hyvinvointia (Avola & Pentikäinen 2020, 152; Fredrickson & Branigan 2005). Ei siis ole ollenkaan yhdentekevää, millä tuulella opettaja saapuu oppimistapahtumaan tai ovatko hänen kasvonsa näkyvillä digitaalisen vuorovaikutuksen aikana. Opettajalla on itse asiassa suuri vastuu siitä, millaista tunnetilaa hän ympärilleen levittää.

Suosittelen kameran käyttöä opettajan lisäksi myös opiskelijoille, sillä tiedostamme koko ajan enemmän ja enemmän vuorovaikutuksen merkitystä myös verkkoympäristössä. Digitaalisessa vuorovaikutuksessa kameran käyttäminen lisää hymyn näkemistä ja välittymistä. Linturi (2020) kertoo, kuinka tulevaisuudessa pystymme luomaan tietokoneohjelmia, jotka vuorovaikutustilanteissa suurentavat ihmisen mikroilmeitä. Näin saamme vielä herkemmin selville, mitä opiskelijat tai asiakkaat ajattelevat tai miten he reagoivat esimerkiksi oppimiseen.

Usein opiskelijat haluavat varjella yksityisyyttään ja siksi pitävät kamerat suljettuina. Osalla opiskelijoista saattaa olla myös ongelmia oman minäkuvansa kanssa, ja kameran käyttö häiritsee heitä. Toisaalta opiskelijat tuovat esille, että vähäinen kameran käyttö ja vähäinen osallistuminen keskusteluun tekevät oppimistapahtumasta vähemmän vuorovaikutteisen. (Abid, Zahid, Shahid & Bukhari 2021; Ratta 2021.)

Verkossa tapahtuvaan digitaaliseen vuorovaikutukseen on luotu hyviä digitaalisia ohjelmia, joilla vuorovaikutusta voidaan toteuttaa opiskelijoiden kanssa reaaliajassa. Kääntä (2016) toteaa väitöskirjassaan, ettei verkossa keskustelu ole este hyvän me-hengen luomiselle. Opiskelijoilla on mahdollisuus luoda hyvää me-henkeä sekä jakaa ja muokata tietojaan samanhenkisten opiskelijoiden kanssa. Tällaisessa verkko-opiskelun tilanteessa on usein kyse yhteisöllisyydestä. Verkko-opiskelun yhteisöllisyys syntyy esimerkiksi siitä, että opiskelijat jakavat tuntemuksensa. (Kääntä 2016.)

COVID-19-pandemian aikana on tehty useita tutkimuksia digitaalisesta vuorovaikutuksesta ja sen tärkeydestä. Useat tutkimukset nostavat esille, kuinka opettajat kokevat hankalaksi tilanteen, jossa he puhuvat suljetuille kameroille (Hukkanen 2021). Baltá-Salvadorin, Olmendo-Torren, Penan ja Renta-Davidsin (2021) tutkimus osoitti, että ne opiskelijat, jotka olivat olleet COVID-19-pandemian aikana enemmän vuorovaikutuksessa opettajien ja muiden opiskelijoiden kanssa, raportoivat enemmän positiivisia kuin negatiivisia tunteita. Tutkijoiden (Baltá-Salvador ym. 2021) mukaan kannattaa kiinnittää huomiota opiskelijoiden ja opettajien väliseen vuorovaikutukseen sekä sen menetelmiin, koska ne voivat parantaa opiskelijoiden emotionaalista tilaa eli tunteita.

Fox Eades ym. (2014, 589) toteavat, että edellytykset, jotka lisäävät onnellisuutta luokassa ovat autonomia, läheisyys, kyvykyys, osaaminen, mielekäs toiminta, vahvuuksiin keskittyminen, molemminpuolinen kunnioitus ja positiivinen suhde. Nämä ovat olosuhteita, jotka edistävät luovuutta, uteliaisuutta, rakkautta oppimiseen ja luontaista motivaatiota. Koulut, joissa opettajat ja opiskelijat tuntevat olevansa arvostettuja ja voivat kukoistaa, ovat tehokkaita ja onnellisia kouluja.

*Kirjoittaja Pia Kiiikeri toimii Haaga-Helia Ammatillisessa opettajakorkeakoulussa lehtorina, aihealueinaan muun muassa ammattikasvatus, digipedagogiikka ja positiivinen pedagogiikka. Näistä aihealueista hän kirjoittaa parhaillaan myös tohtorin väitöskirjaa.*

## Lähteet

- Abid, T., Zahid, G., Shahid, N. & Bukhari, M. 2021. Online Teaching Experience during the COVID-19 in Pakistan: Pedagogy–Technology Balance and Student Engagement. *Fudan J Hum Soc Sci.* 6 : 1–25.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. 2020. Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja. BEEhappy Publishing Oy.
- Baltá-Salvador, R., Olmendo-Torre, N., Pena, M. & Renta-Davids, A-I. (2021) Academic and emotional effects of online learning during the COVID-19 pandemic on engineering students. *Educ Inf Technol (Dordr).* 5: 1–28.
- Breit, S. & Kupferberg, A., Rogler, G. & Hasler, G. 2018. [Vagus nerve as modulator of the brain-gut axis in psychiatric and inflammatory disorders](#). *Frontiers in Psychiatry.* 2018; 9: 44.
- Conway, A., Tugade, M., Catalino, L. & Fredrickson, B. 2013. The broaden and build theory of positive emotions: forum, function, and mechanisms. Teoksessa David, S., Boniwell, I. & Conley Ayers, A. (toim.). *The Oxford Handbook of happiness.* s. 17–34. Oxford University Press.
- Davies, M. 1992. *Humankind the Gatherer-Hunter: From Earliest Times to Industry.* Kent, Myddle-Brockton Publishers.
- Danner, D., Snowdon D. & Friensen, W. 2001. [Positive emotions in early life longevity: Findings from the nun study](#). *Journal of Personality and Social Psychology,* 5, 804–813.
- Edwards, V. 2021. [The Definitive Guide to Reading Microexpressions](#) (Facial Expressions).
- Fredrickson, B. 2001. [The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions](#). *Am Psychol.* 56(3): 218–226.
- Fredrickson, B. 2002. Positive emotions. Teoksessa Snyder, C. & Lopez, S. (toim.). *Handbook of positive psychology.* s. 120–134. Oxford University Press.
- Fredrickson, B. & Branigan, C. 2005. [Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires](#). *Cogn Emot.* 19(3): 313–332.
- Fredricson, B., Mancuso, R., Branigan, C. & Tagade, M. 2000. [The Undoing Effect of Positive Emotions](#). *Motiv Emot.* 24(4): 237–258.
- Fox Eades, J., Proctor, C. & Asley, M. 2014. Happiness in the classroom. Teoksessa David, S., Boniwell, I. & Conley Ayers, A. *The Oxford Handbook of Happiness.* Oxford library of psychology.
- Hietanen, J. O., Peltola, M. & Hietanen, J. K. 2020. [Psychophysiological responses to eye contact in a live interaction and in video call](#). *Psychophysiology,* e13587.

Hukkanen, V. 2021. [Ylen kysely: Etäopetus tekee opettajasta chat-juontajan, jolle kukaan ei vastaa – kameran aukaiseminen pelottaa oppilaita](#). Yle Uutiset 17.3.2021.

Huottilainen, M. & Saarikivi, K. 2018. Aivot työssä. Otava.

Isacsson, A. & Ekström, M. 2019. [Opintoihin liittyvät tarinat, kertomukset ja tunnekokemukset](#). Teoksessa Isacsson, A., Raatikainen, E. & Ekström, M. Tuhannet tunteet – opiskelijoiden tunnekokemukset korkeakoulussa. Haaga-Helion julkaisut.

Jade, K. 2020. [Dopamine Supplements May Improve Depression Symptoms, Mood, and Motivation](#). Dayly, University Health News. 31.3.2020.

Kääntä, L. 2016. Hyviä pointteja. Vuorovaikutus vertaisten kesken institutionaalisessa verkkokeskustelussa. Virittäjä 4.

Launonen, K. 2020. Hymyn salaisuus: mitä tiede opetti minulle elämänilosta? Avain.

Linturi, R. 2020. [Virtuaalitodellisuus, Aurinkoenergia ja Tekoäly #66](#). Futucast.

Lipponen, K. 2015. Positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeisyys psykoterapiassa. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus.

Lipponen K. 2020. Resilienssi arjessa. Kustannus Oy Duodecim.

Norman, G. J., Norris, C. J., Gollan, J., Ito, T. A., Hawkley, L. C., Larsen, J. T., Cacioppo, J. T., & Berntson, G. G. 2011. Current Emotion Research in Psychophysiology: The Neurobiology of Evaluative Bivalence. *Emotion Review* 3(3), 349–359.

Malimaa, A. 2020. [Hymyile ja kiitä – niin aivosi hoitavat sinut onnelliseksi](#). StorySide.

Oh, S. Y., Bailenson, J., Krämer, N. & Li, B. 2016. Let the Avatar Brighten Your Smile: Effects of Enhancing Facial Expressions in Virtual Environments. *PLoS One*. 11(9).

Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. Bookwell Oy.

Petri, H. & Govern, J. 2013. Motivation. Theory, research and application. Belmont: Wadsworth.

Pönkänen, P. 2017. [Flesh is Thicker than Bytes: Electrophysiological studies on the cognitive and affective processing of physical and digital faces](#). Väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Pönkänen, P. 2018. Kasvot ja katse digiajan vuorovaikutuksessa: aivotutkimuksen näkökulmia mediakasvatuksessa. *Lähikuva*. 2, 50–57.

Ratta, D.D. 2021. [Teaching Into the Void](#). Institute of Network cultures. 6.1.2021.

Rice, E. & Fredrickson, B. 2017. [Do positive spontaneous thoughts function as incentive salience?](#) *Emotion*. 17(5): 840–855.

Sajaniemi, N. & Mäkelä, J. 2015. Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus.

Uusitalo-Malmivaara, L. 2015. Positiivinen psykologia – mitä se on? Teoksessa: Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.). Positiivisen psykologian voima. PS-kustannus.