

**Luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä lasten suosik-  
kiohjelmissa esiintyvistä tunteista ja tunnetaitojen mal-  
lioppimisesta**

Milja Ikonen

Kasvatustieteen pro-gradu  
Kevätlukukausi 2018  
Opettajankoulutuslaitos  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

**Ikonen, Milja. 2018. Luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä lasten suosikkiohjelmissa esiintyvistä tunteista ja tunnetaitojen mallioppimisesta. Kasvatustieteen Pro-gradu. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. 66 sivua.**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä lastenohjelmissa esiintyvistä tunteista. Lisäksi tutkimuksessa tarkoitetaan luokanopettajaopiskelijoiden ajatuksia lasten suosikkiohjelmien tunnetaidoista ja niistä mallioppimisesta sekä siitä, kuinka lastenohjelmia voidaan käyttää apuna tunnetaitojen opettamisessa. Mallioppimisen merkitys lasten elämässä on merkittävä. Tämän vuoksi ohjelmat ja niissä esiintyvät tunteet sekä tunnetaidot ovat erityisen tärkeässä asemassa lasten tunne-elämän kehityksen kannalta. Ymmärtäessään paremmin tunnetaitoja ja mallioppimista kasvattajat voivat tukea lasta tunnetaitojen kehittymisessä ja näin ennaltaehkäistä tunteista johtuvia ongelmia.

Tutkimuksen alkukartoitukseen osallistui 65 oppilasta eräältä ensimmäiseltä luokalta ja 68 kuudennelta luokalta. Oppilaat tuottivat tutkimukseeni relevanttia tietoa siitä, mitkä ohjelmat ovat tällä hetkellä suosittuja tämän ikäisten lasten keskuudessa. Tämän jälkeen seitsemän luokanopettajaopiskelijaa vastasivat avoimeen kyselylomakkeeseen katsoessaan jakson jokaisesta lasten suosikkiohjelmasta. Varsinaisesti siis tutkimuskohteena olivat luokanopettajaopiskelijoiden näkemykset. Aineiston analyysissä käytin teoriasidonnaista sisälönanalyysia, mutta tutkimukseni sai myös aineistolähtöisen lähestymistavan piirteitä. Tutkiessani luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä, tutkimusotteeni on fenomenografinen.

Tulosten mukaan lastenohjelmissa esiintyi enemmän negatiivisia kuin positiivisia tunteita. Ensimmäisen luokan poikien ja tyttöjen suosikkiohjelmista nimetyt tunteet erosivat toisistaan huomattavasti enemmän kuin kuudesluokkalaisten suosikkiohjelmien tunteet. Luokanopettajaopiskelijat löysivät mallioppimisesta sekä negatiivisia että positiivisia puolia, mutta negatiiviset vaikutukset

korostuivat enemmän. Tulosten mukaan ohjelmia voi käyttää lukuisilla eri tavoilla tunnekasvatuksen apuna.

Tunnetaitojen mallioppiminen ohjelmista on tärkeä huomioida, sillä tutkimuksen mukaan esimerkiksi negatiivisten tunteiden osuus ohjelmissa on merkittävän suuri ja ohjelmat saattavat jättää väärän käsityksen tunnetaidoista sekä eettisistä tilanteista. Ohjelmat saattavat sisältää myös piilovaikutuksia, jotka ohjaavat lapsia toimimaan ja tuntemaan sukupuolelleen ominaisella tavalla.

Asiasanat: tunteet, tunnetaidot, tunteiden säätely, mallioppiminen, lasten suosikkiohjelmat

# SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>TUNNETAIDOT</b> .....	<b>8</b>
	2.1 Tunteet käsitteenä .....	8
	2.2 Tunnetaidot ja tunneäly .....	10
	2.2.1 Tunnetaidot .....	10
	2.2.2 Tunteiden säätely .....	13
	2.2.3 Tunteiden säätelyn keinoja .....	15
	2.3 Tunnetaitojen kehitys .....	17
<b>3</b>	<b>MALLIOPPIMINEN</b> .....	<b>20</b>
	3.1 Mallioppiminen käsitteenä .....	20
	3.2 Tunnetaitojen mallioppiminen ohjelmista .....	22
<b>4</b>	<b>TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSONGELMAT/-KYSYMYKSET</b> .	<b>25</b>
<b>5</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</b> .....	<b>26</b>
	5.1 Tutkimuksen lähestymistapa .....	26
	5.2 Aineiston keruu .....	28
	5.3 Aineiston analyysi .....	29
	5.4 Eettisyys .....	32
	5.5 Luotettavuus .....	33
<b>6</b>	<b>TULOKSET</b> .....	<b>36</b>
	6.1 Tunteet 1.-luokkalaisten suosikkiohjelmissä .....	36
	6.2 Tunnetaitojen mallioppiminen 1-luokkalaisten suosikkiohjelmista .....	42
	6.3 Tunnetaitojen opettaminen ohjelmien avulla .....	44
	6.4 Tunteiden säätely 6.-luokkalaisten suosikkiohjelmissä .....	47
	6.5 Tunteiden säätelyn mallioppiminen suosikkiohjelmista .....	50
	6.6 Tulosten yhteenveto .....	53
<b>7</b>	<b>POHDINTA</b> .....	<b>55</b>
	7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset .....	55
	7.2 Jatkotutkimushaasteet .....	59
	<b>LÄHTEET</b> .....	<b>60</b>
	<b>LIITTEET</b> .....	<b>66</b>

# 1 JOHDANTO

Muuttuvassa ja kehittyvässä maailmassa lapsilla on enenevässä määrin mahdollisuuksia mallioppia asioita myös sosiaalisen median kautta. Tutkimukset osoittavat, että nykyisin lapset ja nuoret katsovat yhä enemmän ohjelmia television tai muiden laitteiden välityksellä. (Suoninen 1993, 85.) Myös Kotilaisen tutkimuksen mukaan 3–8-vuotiaista lapsista päivittäin televisio-ohjelmia seurasi jopa kaksi kolmasosaa ja viikoittain yli 90 prosenttia. (Kotilainen 2011, 17.) Finnpanelin tekemä mittaus osoittaa, että 4–9-vuotiaat lapset seuraavat televisio-ohjelmia päivässä tunnin ja 18 minuuttia (Finnpanel 2012a). Samansuuntaisia tuloksia oli myös Valkosella, Pennosella ja Lahikaisella. Heidän tutkimuksensa (2005) mukaan vanhemmat arvioivat 5–6-vuotiaiden lasten katsovan lastenohjelmia päivittäin noin 1,4 tuntia (Valkonen ym. 2005, 64–65). Suomalaiset yli kymmen vuotiaat henkilöt katsoivat vuonna 2006 televisiota päivittäin lähes kolme tuntia. (Koivusalo-Kuusivaara 2007,14)

Pro Gradu-tutkielmassani keskityn tunnetaitojen osalta erityisesti ohjelmissa esiintyvään tunteiden säätelyyn. Lyhyesti sanottuna tunteiden säätelyllä tarkoitetaan kykyä vaikuttaa tunteiden keston, voimakkuuteen ja laatuun. (Eisenberg, Fabes, Guthrie & Reiser 2000, 137–138). Sen avulla pyritään lieventämään ja poistamaan epämukavia tunteita, jotta ne eivät pääsisi liian voimakkaalle ja haittaavalle tasolle. Toisaalta tunteiden säätelyn avulla voidaan houkuttaa esiin myös mieluisiksi koettuja tunteita. (Saarinen & Kokkonen 2003, 54.)

Etenkin tunteiden säätelyllä on siis keskeinen tehtävä ihmisen sopeutumisen ja elämän kannalta (Saarni 2000). Tunnetaitoja on tutkittu ja niiden nähdään olevan yhteydessä opinnoissa sekä työssä pärjäämiseen sekä ongelmakäyttäytymisen vähäisyyteen. (Goleman 1998, 44–45; Mayer & Cobb 2000, 176). Tunnetaitojen kehittämisessä on havaittu jatkuvuutta lapsuudesta jopa aikuisuuteen

asti. Tämän vuoksi tunnetaitojen opettaminen varhaisesta lapsuudesta asti on merkittävää. (Pulkkinen 1997, 3–36.)

Tunnetaitoja pidetään arkipäiväisinä ja jopa itsestänselvyyksinä, mutta niiden todellista merkitystä elämämme kannalta ei tiedosteta tarpeeksi vahvasti. Tunnetaidot ovat menettäneet merkityksensä, eikä niitä harjoitella enää tarpeeksi. Monet kokevat nykyisin, ettei heillä ole riittävän vahvoja tunnetaitoja. Heille ei ole opetettu ja painotettu tarpeeksi, että jokaisen henkilökohtaisesti kokema tunne on oikea ja aito; jokainen tunne on hyväksyttävä. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 13–17.)

Banduran teoria on tutkimuksessani merkittävässä osassa, sillä tutkimukseen osallistujat pohtivat millaisia tunnetaitoja ja tunteiden säätelyä lapset voivat mallioppia ohjelmista. Tämä teoria on hyvä, sillä ympärillämme on paljon erilaisia roolimalleja, joita lapset tarkkailevat, kuten esimerkiksi mediassa esitetty sisältö. Lapset kiinnittävät jatkuvasti huomioita näihin malleihin ja jäljentävät niitä käyttäytymisessään. Lapsella on mahdollisuus oppia mallioppimisen avulla paljon tärkeitä taitoja mutta myös asioita, jotka eivät ole sallittuja tai hyväksyttäviä. On siis merkityksellistä kiinnittää huomiota siihen, millaisia asioita lapsi kopioi malleilta. (Crain 2006, 204–206.)

Vaikka usein televisio-ohjelmat välittävät positiivisia mielialoja, monet ohjelmat sisältävät runsaasti negatiivisia tunteita, kuten pelkoa ja vihaa. Useissa suosituissa perhe- ja viihdeohjelmissakin on negatiivinen tunneilmapiiri. Erilaiset median sisällöt siis aktivoivat ja manipuloivat tunteita ja tunnetiloja. (Mustonen 2001, 97–99, 106–108.) Mediat mahdollistavat lapselle aivan uudenlaisen maailman tarkastelemisen, jossa käsitellään hyvinkin vaikeita aiheita, kuten väkivaltaa, murhia, päihteiden käyttöä sekä erotiikkaa. Näillä dramaattisilla aiheilla voi olla haitallinen vaikutus lapsen tunne-elämän kehityksessä. Televisiossa esitetyt sisällöt eivät välttämättä vastaa lapsen kehittyneisyyttä. (Salmi 1988, 5–8.)

Televisio-ohjelmien ja tunteiden keskistä yhteyttä on tutkittu hyvin vähän, mutta vähäiset tutkimukset osoittavat, että ohjelmat aiheuttavat eri-ikäisissä lapsissa erilaisia tunnereaktioita. Pienemmät lapset tuntevat usein pelkoa eri-

laisten pelottavien hahmojen nähtyä, kun taas 9-12-vuotiaille pelot siirtyvät omaan elämään. He pelkäävät usein perheensä ja itsensä puolesta sekä maailmanlaajuisia uhkia. (Cantor 2001, 206–208.)

Sosiaalisten ja tunnetaitojen opetus on ollut tuhansien vuosien ajan osa kasvatusta (Cohen 1999, 8). Tunnekasvatus on jäänyt usein syrjään kouluissa sekä kotona, vaikka ne ovat osa jokaista päivää. Nykyisin on kuitenkin alettu kiinnittää yhä enemmän huomiota lasten tunnetaitojen kehittämiseen ja tukemiseen. Näitä taitoja tarvitaan, koska jo lapsilla todetaan huolestuttavan paljon masennuksen oireita ja muita sosioemotionaalisen kehityksen häiriöitä. (Ahvenainen, Ikonen & Koronen 2001, 39.) Esimerkiksi lisääntynyt väkivaltaisuus, kiusaaminen ja yhteiskunnalliset ongelmat luovat tarpeen tunne-elämän parempaan huomioimiseen (Weare 2000, 2–5). Koululla onkin erityinen mahdollisuus tukea lapsia näiden taitojen kehittämisessä. Rakentavat ja kasvattavat tunnetaitojen keinot kehittävät oppilaiden sisäistä kontrollia ja voivat näin poistaa tai vähentää monia tunne-elämään liittyviä ongelmia. (Kuusela 2010, 119.)

Pro Graduuni on hyödynnetty kandi-tutkielmaani, jossa tutkin ensimmäisen luokan suosikkiohjelmia sekä tunnetaitojen mallioppimista näistä ohjelmista. Edellä mainitun tutkimukseni tulokset olivat erittäin mielenkiintoisia, joten päätin laajentaa aihettani pro gradussa eri ikäluokkaan sekä erityisesti tunteiden säätelyyn.

## 2 TUNNETAIDOT

### 2.1 Tunteet käsitteenä

Tunne-käsite saa erilaisia määritelmiä riippuen siitä, mistä näkökulmasta tätä käsitettä tutkitaan (Puolimatka 2004, 19). Tunteiden monitahoisuus jakaa erilaisia käsityksiä filosofien ja psykologien kesken ja tämän vuoksi sen täsmällinen määrittelyminen on hankalaa. (Goleman 1995, 289). Charles Darwin kuitenkin esitteli ensimmäisenä, että ihmisten fyysisten ominaisuuksien rinnalla on myös mentaalinen ulottuvuus. Darwinin määritelmä keskittyy kuitenkin vain biologiseen näkökulmaan, mutta myöhemmin tutkijat ovat esittäneet monipuolisempia näkökulmia tunteiden määrittelyyn ja tehtäviin. (Plutchik & Kellerman 1980.)

Tunne ja emootio sekoitetaan herkästi toisiinsa ja niistä puhutaankin arkikielessä synonyymina. Joissakin tutkimuksissa nämä kaksi käsitettä ovat kuitenkin erotettu toisistaan. Emootio käsitetään joko kokonaan tiedostottomaksi tai esitietoiseksi tunnereaktioksi. Sen nähdään olevan biologinen ja automaattinen. Tunneprosessin myöhempi vaihe on siis tiedostettu ja se koostuu yksilöllisistä tunnekokemuksista. Nämä tunnekokemukset saavat vaikutteita esimerkiksi kulttuurista, kasvatuksesta ja muistikuvista. (Kokkonen 2010, 14.) Toisaalta taas Frijda, Manstead & Fischer (2004, 458) esittävät emootiot tunteita laajempänä ilmiönä. Tunteilla on kuitenkin merkittävin rooli emootiossa. Heidän mukaansa biologisen tason lisäksi emootiot sisältävät myös kognitiivisen ja toiminnallisen tason.

Darwinin tunteiden määritelmän mukaisesti Niedenthal, Krauth-Gruber ja Ric (2006, 36) kirjoittavat tunteiden olevan biologisesti kehittyneitä ja toiminnallisia vastineita siihen, mitä ympäristö tarjoaa ja miten ympäristö haastaa meitä. Myös Levenson (1999, 481) määrittelee tunteen samantapaisesti: "Tunne on lyhytaikainen psykologifysiologinen ilmiö, joka edustaa tehokkaita tapoja sopeutua vaihteleviin ympäristön asettamiin haasteisiin". Tällä voidaan tarkoittaa



esimerkiksi sitä, että uhkaavissa tilanteissa henkilö alkaa tuntea pelkoa, ja tämä valmistaa häntä toimimaan nopeasti ja pakenemaan.

Tunteita määriteltäessä Puolimatka (2004) on kuitenkin löytänyt ainakin viisi erilaista teoriasuuntausta. Tuntemusteorioiden mukaan tunteiden taustalla on johonkin tarkasti kohdentunut tai fyysinen tuntemus. Behavioristiset teorit käsittävät tunteet erilaisiksi käyttäytymistäipumuksiksi. Konatiiviset teorit puolestaan painottavat yksilön halua ja tahtoa tunteiden taustalla. Kognitiivisissa teorioissa tunteita synnyttää yksilön tieto sekä arviointi. Viimeinen näkökulma rakentuu yhdistelmäteorioista, joiden mukaan tunteet koostuvat esimerkiksi kognitioista, tuntemuksista ja halusta, monen osatekijän yhteisvaikutuksista. (Puolimatka 2004, 20.) Lukuisat eri tunteiden selitysmallit puhuvatkin käsitteen monitulkintaisuuden ja määrittelyn vaikeuden puolesta.

Usein kuitenkin arkipäiväisesti ajatellaan, että tunteet ovat järjen ja rationaalisuuden vastakohta. Niiden vaikutus ajatteluun, johtopäätösten tekoon ja järkipäiväisiin ratkaisuihin on haitallinen. Monissa yhteisöissä vallitsee käsitys, että tunteiden sekoittamista esimerkiksi työhön tulisi välttää, sillä niillä on harhaanjohtava vaikutus työskentelyyn; tunnepohjalta tehdyt päätökset eivät voi toimia samalla tavalla kuin järjellä mietityt. (Keltikangas-Järvinen 2010, 151.) Golemanin (1995, 4) mukaan ihmisen nimike *Homo sapiens*, ajatteleva laji, on harhaanjohtava, sillä tutkimukset ovat osoittaneet tunteiden olevan järkeä hallitsevampia. Myös Jalovaara (2006, 39) kirjoittaa tunteen olevan aina se keino, jolla ihmiset käsittelevät tietoa ensimmäiseksi. Tunteen avulla voidaan antaa tiedolle arvo. Tämän arvottamisen avulla päätetään, onko tieto hyvää vai huonoa.

Niemi (2014, 58) kirjoittaa tunteiden merkityksellisyyden ihmisen elämässä olevan suuri. Ne ovat käytössä jatkuvasti, vaikka niitä ei aina edes tiedostaisi. Emootiot mahdollistavat rikkaan elämän ja tuovat eri sävyjä tilanteisiin. Myös Keltikangas-Järvinen painottaa tunteiden kokonaisvaltaisuutta: ihminen elää, kokee ja havaitsee niiden kautta. Emootiot tuovat sisältöä elämään ja mahdollistavat vastuunkantamisen ja sitoutumisen toiseen ihmiseen. (2010, 151-152.)

Tunteet ovat jatkuvasti läsnä, ja ne aiheuttavat myös paljon ongelmia ja kysymyksiä. Tavat tulkita ja säädellä erilaisia tunteita ovat yhteydessä kulttuuriin ja kasvatukseen, minkä vuoksi erilaiset tunteiden ilmaisu- ja käsittelytavat saattavat aiheuttaa ristiriitaa. (Puolimatka 2004, 19.) Tunteilla nähdään olevan myös niiden kehollisten piirteiden vuoksi yhteys kehon hyvinvointiin (Niemi 2014, 58-59). Niedenthal ym. (2006, 193-194) kertovat tutkimusten osoittavan, että yleisesti ottaen ihmiset, jotka tukahduttavat negatiiviset tunteet, kärsivät tietyistä terveyshaitoista. Sen sijaan ihmiset, jotka puhuvat tunteistaan ja yrittävät käsitellä niitä, voivat paremmin. Myös Nummenmaan (2010, 188) mukaan hyvät tunteiden säätelytaidot edistävät hyvinvointiamme. WHO:n tilastot yleisimmistä mielenterveyshäiriöistä ovat vahvasti liitettävissä tunnetaitoihin ja tunteiden säätelyyn. Jo nämä tilastot osoittavat siis sen, että tunteiden säätelyn merkitystä ei tulisi aliarvioida. (Nummenmaa 2010, 188.)

## **2.2 Tunnetaidot ja tunneäly**

### **2.2.1 Tunnetaidot**

Tunnetaidoksi kutsutaan taitoja, joita käytetään päivittäin tietoisesti ja vaistomaisesti (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 13-17). Niemen (2014, 63) mukaan tärkeimpiä tunnetaitoja ovat tunteiden tunnistaminen, käsittely, säätely ja kannattaminen. Ne ohjaavat sosiaalista käyttäytymistä ja ovat yhteydessä päätöksiiimme, ajatuksiimme sekä tekoihimme. Tunnetaitojen katsotaan olevan osa ihmisen persoonallisuutta, ja jokaisella ihmisellä on oma tapansa käyttää näitä taitoja. Tämän vuoksi on vaikea määritellä vain yhdellä tavalla, millaisia ovat ihanteelliset taidot käsitellä tunteita. (Niemi 2014, 63.)

Salovey ja Mayer (1997,11) ovat syventyneet tarkemmin tunnetaitoihin ja määrittelivät ensimmäisenä tunneällyn käsitteen. Heidän mukaansa tunneäly on kykyä 1) tunnistaa ja ilmaista tunteita, 2) käyttää tunteita osana ajattelua, 3) ymmärtää tunteita sekä 4) säädellä omia ja muiden tunteita. Tämän teorian pyrkimyksenä on erottaa teoria persoonallisuudesta ja rajata se ainoastaan tunteisiin ja tunteiden ja kognition vuorovaikutukseen. Kokkosen (2003) mukaan

näiden piirteiden vuoksi tämä poikkeaa muista tunneälyteorioista. (Kokkonen 2003,115.)

Golemanin (1995) teoksissa tunneälyn käsite on keskeisessä osassa ja tämän myötä se myös vakiintui suurempaan tietoisuuteen. Goleman (1995) esittää laajemman kuvan älykkyydosamäärän määrittämästä älykkyydestä. Teoriassaan hän ottaa huomioon myös persoonallisuuden ja tunne-elämän vaikutuksen älykkyyteen. (1995, 44). Saloveysta ja Mayerista poiketen (1990) Golemanin (1996, 44-46) on jakanut tunne-elämän määritelmän viiteen eri osaan, joita ovat *omien tunteiden tiedostaminen, tunteiden hallitseminen, motivaation löytäminen, muiden tunteiden havaitseminen (empatia) sekä ihmissuhteiden hoitaminen*. Nämä eri osa-alueet ovat toisistaan riippumattomia. Jokainen näistä osa-alueita vaikuttavat toimintaan ja tilanteisiin omalla erityisellä tavallaan, mutta ne toimivat kuitenkin yhdessä toisiaan apuna käyttäen. (Goleman 1995, 1999; Isokorpi & Viitanen 2001, 70.) Yksilön jotkin tunne-elämän osa-alueet voivat olla puutteellisia, mutta niitä on mahdollisuus kehittää. (Goleman 1995, 44). Myöhemmin Goleman (1998, 42-43) on uudistanut näkemystään tunneälystä sisältämään 25 tarkemmin määriteltyä taitoa, jotka ryhmittyvät aikaisemmin mainittuihin viiteen suurempaan osa-alueeseen.

Saloveyn, Mayerin ja Golemanin lisäksi myös Bar-On (1997) käsittelee tunneälyn käsitettä. Hän liittää käsitteeseen sosiaalisia ja emotionaalisia kykyjä sekä taitoja. Nämä taidot auttavat yksilöä selviytymään ympäristön asettamista vaatimuksista. Bar-On jakaa tunneälyn viiteen osaan, joita ovat *intrapersonallinen tunneäly, interpersoonallinen tunneäly, sopeutuminen, paineensieto* sekä *yleinen hyvinvointi*. Näiden lisäksi tunneälyyn sisältyy 15 pienempää osatekijää, joiden avulla kuvataan ajattelu-, toiminta- ja reagoititapoja sekä asenteita. (Bar-On 1997, 3.). Intrapersonallinen älykkyyys tarkoittaa yksilön sisäisiä tekijöitä ja itsensä kehittymisen ymmärtämistä. Interpersoonalliset eli yksilön ihmissuhde- ja vuorovaikutustekijät puolestaan vaikuttavat kykyyn ymmärtää toisia ja käyttäytyä sen mukaisesti. (Saarinen 2002, 35-37.)

Tunneällyn kanssa samanlaisia piirteitä saa Saarnin (1990) määrittelemä käsite emotionaalinen pystyvyys (eng. Emotional competence). Tämä käsite painottuu erityisesti lapsiin ja se keskittyy kykyjen sijaan enemmän taidolliseen puoleen. Se saa osittain samoja piirteitä, kuin tunneällyn käsite, mutta emotionaalinen pystyvyys keskittyy erityisesti yksilön kehitykseen ja oppimisen merkityksiin sekä kulttuuriin ja eettisiin arvoihin. (Saarni 2000, Kokkosen 2003, 115.)

Tunneällyssä on siis kyse tunnetaidoista ja -tiedoista sekä niiden pohjalle rakennetuista toimintamalleista, jotka koskevat itseä, toisia sekä eri tilanteita (Saarinen & Kokkonen 2003, 17). Yksi merkittävin tunneällyn osa-alueista on empatiakyky. Nonverbaalin viestinnän sekä toisten ihmisten tunnetilojen tulkitseminen ovat empatiakyvyn tärkeimpiä piirteitä. (Goleman 1995, 43.) Toisaalta empatia on myös osa kognitiivista prosessia, jossa pystymme näkemään tilanteen toisen ihmisen näkökulmasta. Perusedellytys empatialle on kuitenkin halumme välittää toisten tunteista. (Saarinen & Kokkonen 2003, 100–102.)

Sosiaalisen vuorovaikutuksen kannalta on erityisen tärkeää, että lapsi oppii säätelemään tunteitaan pienestä asti joustavalla ja sosiaalisesti sopivalla tavalla (Morris 2007, 361). Jokainen lapsi yrittää järjestellä ja ymmärtää vallitsevia tunteitaan, mutta heillä ei aina ole tarvittavia taitoja tai opittuja malleja käsitellä niitä. Jos opettaja ja muut aikuiset eivät tue tässä vaikeassa tehtävässä, kuinka lapsella on mahdollisuus oppia myllertävien tunteiden tunnistamista, nimeämistä, säätelyä ja kannattelua? (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 20–23).

Kun tunteet muuttuvat, myös käyttäytyminen muuttuu. Lasta tulisi ohjata huomaamaan käyttäytymisen vaikutus ympäristöön. Kun osaa hillitä kielteisiä tunteita, häiritsevä käyttäytyminen lähiympäristössä usein vähenee. Aikuisen ei tarvitse esimerkiksi huomauttaa koko ajan levottomasta käyttäytymisestä, ja positiivisten kommenttien määrä kasvaa. Päinvastoin myönteisten tunteiden vahvistaminen lisää myönteistä sosiaalista käyttäytymistä. Tämän oivalluksen opettaminen lapselle on yksi tärkeimmistä tunnetaidoista. (Kokkonen 2010, 21–22.) Myös Keltikangas-Järvinen (2010, 215) kirjoittaa, että lapsi oppii kasvatuksen myötä kompromissien tekemisen merkityksen. Raivonpurkauksista luopu-

misen ja tunteiden hillitsemisen avulla hän saavuttaa paljon enemmän positiivista kuin kiukuttelemalla.

Tunnetaitojen opettaminen koulussa ja kotona on toisinaan hieman vääristynyt: ajatellaan, että tunnetaituri on sellainen ihminen, joka osaa puhua hyvin tunteistaan. On kuitenkin tärkeää painottaa, että tunnetaitoihin liittyy paljon muutakin. Puheen lisäksi myös kosketus, sana, äänenpaino, ilme, ele, asento, teko ja tekemättä jättäminen ovat tunnetaiturin välineitä. Tunteiden näyttäminen ja kokeminen ei ole siis pelkästään yhteydessä puheeseen, joka voi olla monelle lapselle ainakin aluksi vaikea tapa ilmaista tunteita. (Peltonen 2000, 18.)

### 2.2.2 Tunteiden säätely

Kokkonen (2010, 19) kirjoittaa, että yksinkertaisimmillaan tunteiden säätely tarkoittaa ihmisen kykyä vaikuttaa siihen, mitä ja kuinka pitkään ja voimakkaasti milloinkin tunnemme. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan siis yleisesti kykyä vaikuttaa tunnekokemuksiin sekä niihin yhteydessä olevien tunneilmaisujen voimakkuuteen, keston sekä ilmenemiseen. Tunteiden säätely eroakin läheisestä käsitteestä tunteiden hallinnasta, joka käsittää ainoastaan tunteiden hallinnan ja käyttäytymisen hillitsemisen. Tunteiden säätelyyn taas kuuluvat myös hyödyllisten tunteiden voimistaminen ja tunteiden avoimuus. (Kokkonen 2010, 23.) Kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä, mutta niiden aiheuttaessa ahdistusta tai pahantuulisuutta, niitä voi pyrkiä vaimentamaan tai lyhentämään niiden kesto. (Saarinen & Kokkonen 2003, 54.) Tunteiden säätelyllä ei tarkoiteta pelkästään omien tunteiden säätelyä, vaan sillä voidaan vaikuttaa myös toisten tunnereaktioihin, esimerkiksi äiti voi rauhoitella hätäntynnyttä lasta. (Thompson 1994, 28–29).

Tunteiden säätelyn merkittävin tarkoitus onkin pyrkiä tunteiden tasapainotilaan eli homeostaasiin (Kokkonen 2010, 19). Tunteiden säätelyn pyrkimyksenä on saavuttaa tämä tasapainotila, sillä jokainen ihminen hakeutuu luontaisesti kohti tasapainoa ja mielihyvää. Homeostaasin saavuttaminen voi tapahtua

tiedostamattomasti tai tietoisesti. Tunteiden säätelyn tärkeimpänä tehtävänä yleisesti pidetäänkin kuormittavien tunteiden hillitsemistä eli elimistömme tasapainotilan ylläpitämistä. Liian voimakkaaksi koetut tunteet pyritään selvittämään mahdollisimman pian, jotta hyvinvointimme ei järky. (Kokkonen 2010, 20; Thompson 1994, 27–28.) Kokkonen (2010, 19) mukaan emotionien syntyessä tarkoituksenmukaisesti ja tilanteeseen nähden sopivalla voimakkuudella voidaan sanoa tunne-elämän olevan tasapainossa.

Tunteiden säätely on emotionin voimakkuuden hallitsemisen lisäksi tarpeellista silloin, kun tunne on jollain tavalla vallitsevaan tilanteeseen sopimaton. Toisinaan tunne on korvattava jollain toisella, jotta ihminen saavuttaisi jälleen homeostaasitilan. (Thompson 1994, 27–28.) Pulkkinen (2002, 70) mukaan edellä mainittujen lisäksi tunteiden säätelyllä on vaikutusta käyttäytymiseemme. Säätelyn avulla pystymme toimimaan esimerkiksi kohteliaammin ihmisiä kohtaan, jotka jostain syystä aiheuttavat negatiivisia tunteita. Darwin selitti tunteiden säätelyn mahdollistavan yksilölle monimutkaisemmat vuorovaikutussuhteet ja toiminnot, jolloin hyvä tunteiden säätely toimii pohjana joustavaan vuorovaikutukseen muiden yksilöiden kanssa. Vaikeiden tunteiden ilmaisu omaa hyvinvointia edistävästi sekä sosiaalisesti korrektisti voikin tuoda usein haasteita. (Aro & Laakso 2013, 11.)

Kokkonen (2010) kirjoittaa tunteiden säätelyn olevan tärkeää sosiaalisten suhteiden synnyn ja säilymisen kannalta. Tunteiden hallitsemisen taidoilla nähdään olevan myös yhteys ihmisen empatiakykyyn, sillä tunteiden säätelyn voidaan katsoa ylettyvän omien tunteiden lisäksi myös muiden tunteisiin ja niiden hallitsemiseen. (Kokkonen 2010, 26–27; Thompson 1994, 28–29.) Mutta jotta tunteet eivät johtaisi harkitsemattomiin tekoihin, on tunteita opittava tunnistamaan ja niemeämään. Jos tunteita ei pystytä tunnistamaan, voi oman käyttäytymisen tulkinta ja ymmärtäminen voi olla toisinaan haastavaa. Kaikista vaikeinta onkin määrittelemättömien tunteiden, kuten selittämättömän pahan olon, säätely. (Cacciatore 2007, 19; Saarinen & Kokkonen 2003, 55.)

Tunteiden säätely ja sen keinot vaihtelevat siis sen mukaan millaisista tilanteista on kyse. Tunteiden säätelyllä nähdään olevan tietoinen ja tiedostama-

ton sekä automaattinen ja hallittu puoli (Gross 1999a, 542–543). Benner ja Salovey (1997, 171) luokittelevat tunteiden säätelyn erilaisia keinoja välillä sisäinen-ulkoinen, sosiaalinen – yksilökeskeinen. Puolestaan Parkinson ja Totterdell (1999, 277, 291–293) nimeävät tunteiden säätelyn keinot hieman eri tavalla: kognitiivinen –behavioraalinen. Sisäisiksi ja kognitiivisiksi keinoiksi nähdään myönteisten ajatusten ajattelu, ajatusten siirtäminen tunteesta/tilanteesta pois tai tilanteen uudelleentulkinta. Ulkoisia ja behavioraalisia keinoja voivat esimerkiksi olla herkkujen syöminen ja liikunnan harrastaminen, sosiaalisia ystävien kanssa oleminen ja yksilökeskeisiä kirjan lukeminen. Tunteiden säätely voi kuitenkin sisältää keinoja kummastakin akselin päästä, sillä säätelyn kohteena voi olla tunteen lisäksi myös tunnetta herättävä tilanne. (Eisenberg, Fabes & Losoya 1997. 131.)

### 2.2.3 Tunteiden säätelyn keinoja

Biologian näkökulmasta tunteiden säätely vaikuttaa hyvin monimutkaiselta prosessilta, sillä aivojen monet eri osat työskentelevät yhteistyössä keskenään. Tunteiden säätelyssä aivojen limbinen järjestelmä on tärkeimmässä osassa, kun taas aivokuorelta eniten tunteiden säätelyyn vaikuttaa otsalohkon etuosia peittävä prefrontaalinen aivokuori. (Kokkonen 2010, 73.) Mitä enemmän aivot käsittelevät kognitiivisia prosesseja, sitä enemmän otsalohko osallistuu aivojen työkentelyyn (Greenberg 2007). Yksi tärkeimmistä aivojen yksittäisistä osista tunteiden säätelyssä on mantelitumake, jonka tehtävänä on ”vastaanottaa, tulkita ja arvioida niin sosiaalisia kuin tunnepitoisia ärsykeitä ja viedä niistä tietoa käyttäytymistä sääteleviin keskuksiin, otsa- ja ohimolohkoihin” (Kokkonen 2010, 74–75).

Tutkimuksissa yleisimmin käytetty tunteiden säätelyn malli on Grossin emotioiden säätelyn malli. (Aldao & Nolen-Hoeksema 2013; Webb, Miles & Sheeran 2012). Gross (1998) näkee tunteiden säätelyn prosessin ajallisesti kahtena eri strategiana: tilannesidonnaisena ja reaktiosidonnaisena. Ennen tunteen syntymistä ihmisellä on käytössä tilannesidonnaiset keinot. Niiden avulla voi-

daan kokea miellyttäviä tunteita ja välttämään negatiivisia. Nämä strategiat tarvitsevat toimiakseen kyvyn tunnistaa millaisia tunteita herää erilaisissa tilanteissa. Aikuisen tulee tukea lasta tällaisessa ajattelussa, sillä etenkin pienille lapsille tämä on haastava prosessi. Jossain tapauksissa haitallisia tunteita kuitenkin ilmenee, vaikka niitä on yritetty estää. Näissä tilanteissa käytetään reaktiosidonnaisia strategioita. (Gross 1998, 224–237; ks myös. Kokkonen 2010, 34–35.)

Webster-Stratton (2011, 248–249) on jakanut lapsen emotionaalisen itsesäätelykyvyn neljään eri prosessiin, joita ovat 1) lapsen neurologisen hermoston kypsyys, 2) lapsen temperamentti ja kehitystaso, 3) vanhempien kasvatus ja 4) ympäristön tuki sekä koulun ja opettajien emotionaalinen kasvatus. Toisaalta voidaan nähdä, että tunteiden säätelyyn vaikuttavat myös sosiaaliset tilannetekijät. Tämän mukaan yksilö voi ilmaista tunteitaan erilaisissa tilanteissa ja eri henkilöiden kanssa vapaammin tai hillitymmin. (Saarinen & Kokkonen 2003, 68.)

Saarisen ja Kokkonen mukaan (2003, 55–68) tunteiden säätelyyn löytyy useita eri keinoja. Niin sosiaaliseen tukeen kuin toimintaan ja ajatteluun turvautuminen voivat olla tehokkaita tapoja säädellä omia tunteita. Tunnesäätelyyn tarvitaan kuitenkin sekä toimintaa tai tunteiden tietoista ajattelua, sillä jos tunteet otetaan ainoastaan osaksi toimintaa, ei tunteita tule käsitelleeksi.

Watersin ja Thompsonin (2014, 174–181) tutkimuksen mukaan lapset kokevat ongelmanratkaisun tehokkaimpana keinona vihan käsittelyssä, kun taas surun käsittelyssä korostuvat erityisesti aikuisen sosiaalinen tuki ja tunteen purkaminen. Tutkimuksessa selvisi myös, että tytöt pitävät tunteista puhumista ja aikuisten tukea tehokkaampana keinona tunteiden säätelyssä kuin pojat. Thayer, Newman ja McClain (1994, 921–922) lisäävät, että musiikki ja liikunta ovat hyvin tehokkaita tunteiden säätely keinoja. Heidän tutkimuksensa osoittaa, että aktiiviset keinot tunteiden säätelyssä ovat parhaita ikävien ja negatiivisten tunteiden säätelyssä. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi rentoutuminen sekä kognitiivisten keinojen ja liikunnan yhdistäminen keskenään. Puolestaan Golemanin (1995, 91–92) mukaan vihan käsittelyssä auttaa parhaiten rakentava keskustelu toisen osapuolen kanssa. Golemanin tutkimus osoittaa vihan ja ag-



gression tunteiden voimistuvan, jos tunteet kokija antaa tunteen viedä ja ilmaisee sitä voimakkaasti.

Tunteiden säätely voi myös olla liian puutteellista tai liiallista, mikä asettaa omat haasteensa tasapainotilan saavuttamiseen. Puutteellinen tunteiden säätely eli alisäätely aiheuttaa tavanomaisesti ylikuormittumista ja henkistä mielihahaa, ahdistusta ja masentuneisuutta. Puolestaan taas tunteiden liiallinen säätely eli ylisäätely liittyy estoisuuteen, jossa tunteiden syvällisen ymmärtämisen ja jäsentämisen vaikeudet vaikeuttavat esimerkiksi sosiaalisten suhteiden luomista ja ylläpitämistä. (Kokkonen 2010, 25). Myös Grossin (2002, 181–191) tutkimustulokset tunteiden säätelyn vaikeuksista viittaavat samaan.

Toisinaan aikuinen auttaa lasta parhaiten antamalla hänen kokea ja ilmaista kaikkia tunteita, joita lapsi ei välttämättä uskalla ilmaista tai edes tunnista. Tämän jälkeen aikuinen voi vasta auttaa näiden tunteiden säätelyssä. Jo pienillä lapsilla voi olla vankkoja suoja mekanismeja, joiden avulla he suojelevat itseään tuntemasta joitakin tunteita. Joissakin tilanteissa tämä voi olla hyvä asia, mutta pitkään jatkunut tunteiden peittäminen voi rajoittaa lapsen elämää tai jopa haitata sitä. (Furman 1998, 335.) Jos lapsi ei osaa kertoa, miltä hänestä tuntuu, hänen tunteidensäätelykeinoja ovat hyvin rajoittuneet. Myös ilmaisuvaihtoehdot ovat vähäiset. Näissä tilanteissa lapsi voi toimia hetken mielijohteesta, esimerkiksi lastenohjelmista kopioidulla tavalla. (Schulman 1997, 10; Keltikangas-Järvinen 2010;).

### **2.3 Tunnetaitojen kehitys**

Tunnesäätelyn kehitys muovaantuu jo hyvin varhaisessa vuorovaikutuksessa sekä erilaisten biologisten ominaisuuksien pohjalle (Ochsner & Gross 2004, 246). Myös Bowlbyn esittämä kiintymyssuhdeteoria painottaa varhaisen vuorovaikutussuhteen arvoa koko elämän läpi. Turvallinen tunteiden ilmaisu vaatii turvallista kiintymyssuhdetta ja läheisyyttä lapsen ja aikuisen välillä. Lapsella on täl-

löin mahdollisuus oppia myös vastaanottamaan muiden tunteita. (Bolger, Patterson, Kupersmidt 1998; Schaffer 2004, 144–146).

Webster-Strattonin (2011, 247–248) mukaan lapsi oppii emotionaalisten reaktioiden säätelytaitoja oppimisen tuloksena, missä erityisesti kieli- ja kommunikatiotaidot ovat tärkeässä osassa. Odotukset lapsen kyvystä säädellä tunteita vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme heidän tunnereaktioihinsa. Esimerkiksi uhmaikäisen kiukkukohtauksia pidetään yleensä hyväksyttävämpinä kuin kouluikäisen lapsen. (Aro & Laakso 2013, 11.)

Jo pienillä lapsilla voi olla vankkoja suoja mekanismeja, joiden avulla he suojelevat itseään tuntemasta joitakin tunteita. Joissakin tilanteissa tämä voi olla hyvä asia, mutta pitkään jatkunut tunteiden peittäminen voi rajoittaa lapsen elämää tai jopa haitata sitä. (Furman 1998, 335.) Pieni lapsi osaa ainoastaan ilmaista tunteitaan, muttei tunnistaa tai sanoittaa niitä. Vähitellen lapsi oppii myös ajattelemaan tunteitaan, ei ainoastaan kokemaan ja ilmaisemaan niitä. Jo kolmevuotiaasta lähtien lapsi oppii tulkitsemaan ja ymmärtämään muiden ihmisten tunnetiloja. (Laine 2005, 67.) Kuitenkin aikuisen on autettava lasta tunteittensa hallinnassa esimerkiksi muuttamalla raivo hallituksi vihan ilmaisuksi. Jos aikuinen menettää malttinsa, tilanne luo lapselle pelon ja turvattomuuden tunteita. (Nurmi 2013, 32, 38–39.)

Tunteiden säätelyn kehittyessä esikoululainen lapsi oppii vähitellen säätelämään itse tiedostettuja tunteita. Lapsi tarvitsee kuitenkin edelleen tukea aikuiselta, mutta myös omiin ongelmanratkaisukykyihin luottaminen lisääntyy. (Kokkonen 2010, 84.) Lapsen hallitsemattomat kiukkukohtaukset vähenevät kouluikään mennessä, kun lapsen itsesäätelytaidot kehittyvät. Toisaalta murrosiässä emotionaalinen epävakaus nousee uudelleen esiin hormonaalisista syistä. (Laine 2005, 67.)

Keskilapsuuden aikana, 7–10-vuotiaana, lapsi arvioi itseään myös suhteessa toisiin ja tämä herättää lapsessa erilaisia tunteita, kuten häpeää tai kateutta. Kouluvuosien alkaessa lapsi hakeutuu vähitellen hakemaan tukea myös vertaisilta (Saarni 1997, 39.) Sosiaalisissa suhteissa lapsi oppii ymmärtämään kulttuurille tyypillisiä kirjoittamattomia tunnesääntöjä ja myös empaattinen rea-

gointi lisääntyy. Alakoulun ensimmäisten vuosien aikana lapset säätelevät tunteitaan jo ajatusten voimalla. Tunteiden säätelyn keinona lapsi käyttää ongelmaratkaisua, jos tilanteessa on vaikutusmahdollisuuksia. Jos hallintamahdollisuuksia on hyvin vähän, on tyypillinen säätelykeino vetäytyminen.

Lapsen psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa se, millaisia tunteiden säätelykeinoja lapsi käyttää. Keskilapsuuden sosiaalisissa suhteissa lapsi oppii lisäksi tiedostamaan useat erilaiset tunteet samaa henkilöä kohtaan. (Kokkonen 2010, 84, 94.) Keskilapsuudessa lapset tietävät jo melko hyvin, että tiettyjen tunteiden näyttäminen ei sovellu kaikkiin tilanteisiin ja joissain tilanteissa tunteiden näyttämällä voi olla koulussakin kielteisiä seurauksia, kuten kiusaamista tai vaikeuksiin joutumista. Lapsi myös ymmärtää, että esimerkiksi läheisten ystävien kanssa tunteiden näyttäminen voi olla helpompaa ja sallitumpaa kuin toisissa ihmissuhteissa. (Saarni 1997, 54.)

Ystäväsuhteiden merkitys kasvaa 11-12 -vuotiaiden elämässä. Itsenäistyminen lisääntyy ja näin ollen myös perhepiiristä poispäin suuntautuminen voimistuu. Kyseisen ikäluokan ominaispiirteitä ovat myös yhtenäiset ajattelumallit ja kiinnostuksen kohteen toveripiirin kesken. (Nurmi ym. 2006, 130.) 11-12-vuotiaana lapsi kykenee ottamaan aiempaa enemmän huomioon muiden näkökulmia ja vertailemaan niitä omiinsa (Siegel, Deloache & Eisenberg 2006, 352). Tunteet ovat merkittävässä asemassa niin ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa kuin yksilön henkilökohtaisessa maailman kokemisessa. Pulkkinen (2002, 110-112.) mukaan tunne-elämän kehitystä ja tunteiden käsittelykykyä tukee lapsen mielikuvien rikkaus. Mielikuvitus liittyy lapsen psyykkiseen hyvinvointiin ja esimerkiksi moraalien kehittymiseen.

## 3 MALLIOPPIMINEN

### 3.1 Mallioppiminen käsitteenä

Darwinin ajoista lähtien on huomattu, että eläimet, mukaan lukien ihmiset, oppivat elämän kannalta tärkeitä taitoja kopioimalla toimintoja toisilta. Mallioppiminen on nykyisin nopeasti kasvava osa-alue eläinten kognitioiden tutkimuksessa, mutta sille ei kuitenkaan ole toistaiseksi löytynyt yhtä yhteisesti hyväksyttyä määritelmää. (Hoppitt & Laland 2013, 1–4.) Myös Bingham & Conner (2010, 6–7) toteavat, että mallioppimista on ollut muinaisista ajoista tähän päivään asti. Mallioppimisen eli sosiaalisen oppimisen malleja katsotaan nykyisin olevan saatavilla entistä enemmän sosiaalisen median yleistyessä hurjaa vauhtia. Enää sosiaalinen oppiminen ei rajoitu siis vain pelkästään ympärillä oleviin ihmisiin, vaan malleja löytyy niin televisiosta kuin internetistäkin.

Crain (2006, 204–206) kirjoittaa, että monet pitävät Albert Banduraa mallioppimisen isänä. Banduran teoria perustuu siihen, että ihminen oppii tarkkailemalla ja jäljittelemällä toisten toimintaa. Mallioppiminen on tärkeää lapsen ja nuoren kehityksen kannalta. Uskotaan, että suurin osa käyttäytymisestä ja tunteista opitaan mallioppimisen avulla. Mallioppimisessa henkilö tarkastelee, havainnoi, tekee päätelmiä ja arvioi toisten käyttäytymistä. Sosiaaliset toimintaympäristöt ja vuorovaikutus ovat tässä tärkeässä roolissa. Banduran mukaan oleellisia ovat myös oppijan kognitiiviset ja psykologiset prosessit.

Bandura on jakanut mallioppimisen prosessin neljään osatekijään: huomiointikiinnittämiseen (Attentional Processes), muistamiseen (Retention processes), kopioimiseen (Motor Reproduction Process) ja motivaatioon (Motivational Processes). (Crain 2006, 204–208.) Esittelen seuraavassa kappaleessa nämä neljä mallioppimisen erityispiirrettä tarkemmin.

Bandura (1977) mukaan oppiminen olisi paljon rankempaa, työläämpää ja jopa vaarallista, jos se tapahtuisi ainoastaan tekemällä johtopäätöksiä omien toimintojen seuraamuksista. Suurin osa käyttäytymisestä omaksutaankin mallioppimisen avulla havainnoimalla muiden käyttäytymistä. Toisten mallit ja

ohjeet auttavat yksilöä välttämään turhia virheitä. Bandura on jakanut havainnoimalla oppimisen teorian (engl. observational learning) neljään eri osaluokkaan. Ensimmäistä prosessin vaihetta kutsutaan huomion kiinnittämiseksi (engl. attentional processes) mallikäyttäytymiseen. Yksilön käyttämä havainnointi on valikoivaa ja siihen vaikuttavat monet erilaiset tekijät. Näitä tekijöitä ovat muun muassa tekijän tarpeet ja mielenkiinnonkohteet, persoonallisuuteen liittyvät tarpeet ja piirteet sekä tapahtumaan liitettävissä olevat tekijät. (Crain 2000, 202.)

Prosessin toisessa vaiheessa tieto pyritään pitämään muistissa (engl. retention processes). Havainnointi ei siis ole merkityksellistä yksilölle, jos hän ei kykene säilyttämään havainnoinnin kautta saamaansa mallia muistissa. Yksilön iällä ja kehityksellä on merkittävä vaikutus tapaan, jolla hän säilyttää ja käsittelee saamaansa mallia. Alle viisivuotiaat säilyttävät oppimansa mallit kehitystasostaan johtuen lähinnä mielikuvina tapahtumista, kun taas tätä vanhemmat pystyvät perustelemaan toimintaansa ohjaavia malleja myös kielellisiä keinoja hyödyntäen. Symbolisen koodauksen lisäksi muistamista helpottaa toiminnan harjoittelu mielikuvien ja konkreettisten tilanteiden avulla.

Kolmannessa prosessivaiheessa symboliset mielikuvat muunnetaan tarkoituksenmukaiseksi toiminnaksi eli kopioidaan toiminnot omaan tekemiseen/käyttäytymiseen. Tätä vaihetta kutsutaan motoriseksi uudelleentuottamisprosessiksi (engl. motor reproduction process). Käyttäytymisen uudelleentuottaminen edellyttää motorisilta taidoilta tiettyä kehitystasoa. Banduran (1977) mukaan taidot eivät pysty kehittymään pelkän havainnoinnin kautta, eivätkä myöskään yrityksen ja erehdyksen kautta. Niiden nähdään kehittyvän toiminnassa, missä yksilö korjaa jo opituissa taidoissa esiintyviä virheitä itse saamansa yksityiskohtaisen palautteen avulla. Esimerkkinä Bandura mainitsee golfin opettajan, joka ei voi olettaa, että aloittelijat oppivat oikean lyöntitekniikan pelkästään sen avulla, että heille annetaan pallo sekä maila. (Bandura 1977, 23, 27- 28; Crain 2000, 196.)

Yksilö ei välttämättä hyödynnä tulevaisuudessa kaikkea oppimaansa, vaan hänen toimintansa määräytyy suurilta osin motivaation kautta (Motivati-

onal Processes). Mallioppimalla taidolla täytyy olla yksilölle henkilökohtaista arvoa, jotta hän omaksuu sen osaksi omaa käyttäytymistä ja toimintaa. (Bandura 1977, 23, 28–29.) Ei myöskään ole aina mahdollista imitoida kaikkia asioita, vaikka ne muistaisikin. Oppijalta saattaa puuttua esimerkiksi fyysisiä valmiuksia tai taitoja toteuttaa asia heti ensimmäisellä imitointikerralla. Tässä yhteydessä motivaatiolla tarkoitetaan halua toteuttaa havainnoitu asia. Motivaatioon vaikuttaa paljon siis se, näkeekö oppija tarpeeksi merkityksellisenä ja tärkeänä havainnoidun asian. (Crain 2006, 204–208.)

### 3.2 Tunnetaitojen mallioppiminen ohjelmista

Lapsia ympäröivä mediamaailma on kokonaisuus erilaisia välineitä ja välineiden välittämää tietoa. Median vetovoimaa on perusteltu sen vaikutuksella aktiivoida tunteita ja vaikuttaa katselijan mielialoihin. Ohjelmien katselutilanne sekä kokijan yksilölliset ominaisuudet ja tulkinnat ratkaisevat tunteiden muodostumisen. (Mustonen 2001, 97–98.) Tutkimukset (Lull 1990) osoittavat lasten käyttävän erilaisia mediavälineitä niiden jännittävyuden, hauskuuden ja mielikuvituksellisuuden vuoksi. Tutkimuksessa lapset kuvaavat televisio-ohjelmien olevan hyvä tapa oppia asioita ja samaistua ohjelmissa esiintyvien henkilöiden elämään. Lapsen sukupuoli ja ikä vaikuttavat siihen, millaisia ohjelmia he katsovat. Suosikkiohjelman valintaan vaikuttaa merkittävästi myös tarjolla olevien ohjelmien tarjonta. (Garitaonandia, Juaristi & Olega 2001, 156.)

Viimeisen parin vuosikymmenen aikana mediaan liittyvä yleinen kehityksen suunta on kaiken kaikkiaan ollut mediasisältöjen määrällinen kasvu. Valinnanvaihtoehtojen lisääntyminen osaltaan vaikuttaa mediaan liittyviin valintoihin, joita kuitenkin perustaltaan ohjaavat lapsen henkilökohtaiset lähtökohdat ja perheen elämäntyyli. Valinnoista muodostuu siten entistä individualisoituneempia. (Bovill & Livingstone 2001, 180)

Lapset eivät katso pelkästään lastenohjelmia, vaan heitä kiinnostavat esimerkiksi erilaiset toimintaohjelmat ja saippuaopperat. Lasten sanojen mukaan

tällaiset ohjelmat auttavat ymmärtämään aikuisten sosiaalisia ja moraalisia ongelmia. Television ohjelmatarjonta muodostuukin pääosin aikuisille suunnatuista ohjelmista, joka luonnollisesti kiinnostaa lapsia. Eri medioiden välittämä kuva kuitenkin vaihtelee ohjelmasta ja välineestä toiseen siirryttäessä, mutta pohjimmiltaan se on sidoksissa yhteiskunnan kulttuuriseen ilmastoon. Sisältöön ja tuotantoon vaikuttavat myös yhä kasvava kilpailu sekä medioiden välillä, että niiden sisällä. (Lull 1990, 199–250.)

Huntemann & Morgan (2001, 309–311) kertovat nykyisen ajattelutavan lapsen kehityksestä ja median suhteesta perustuvan mielikuvaan, jossa massamedian, etenkin television, saatavuuden myötä lapsuuden katsotaan olevan hyvinkin erilainen ilmiö tänä päivänä kuin esimerkiksi aikaisempien sukupolvien kohdalla. Median tuottaman suuren tietotulvan ja sen tuomien erilaisten mallien ajatellaan muokkaavan lasten ajatuksia maailmasta sekä siitä, miten he asettavat itsensä tähän maailmaan. Televisiosta kerätyt vaikutteet voivat näkyä lapsen odotuksissa, arvoissa, uskomuksissa ja unelmissa, jotka liittyvät vahvasti osaksi lapsen identiteettiä. Bandura on osoittanut mallioppimisen merkityksen ja sen, että ihminen oppii myös symbolisilta malleilta, kuten kirjojen tai television hahmoilta. Mallin mukaan toimiminen on nopea tapa oppia uusi asioita (Crain 2013, 211–212).

Lemish (2008, 154) kirjoittaa lasten sosiaalisten, kognitiivisten ja tunnetaitojen kehittyvän koko ajan. Tämän vuoksi lapset myös oppivat, tekevät johtopäätöksiä ja toimivat televisio-ohjelmista mallinnetuilla tavoilla. Myös Singnorriellin (2001, 344) mukaan ohjelmiin liittyy vahvasti sosiaalisen oppimisen näkökulma; lapset mallintavat ohjelmissa tapahtuneita asioita omaan toimintaansa. Lahikainen ym. (2005, 67) kirjoittavat, että lapsilla on tapana yhdistää oma elämänsä, tunteet sekä fantasiat televisionkatseluun. Näin ollen lapset peilaavat omia kokemuksiaan ohjelmiin ja käsittelevät elämässään meneillään olevia tapahtumia ohjelmien henkilöiden mukaisesti. Suoninen (1993, 10) muistuttaa, että esi- ja alkuopetusikäiset lapset eivät kuitenkaan osaa vielä kyseenalaistaa televisiossa nähtyjä asioita. He yrittävät ymmärtää, tulkita ja oppia ohjelmista omilla tavoillaan, ikänsä mukaisia resursseja käyttäen.

On siis väärä käsitys, että lastenohjelmat olisivat lapsille pelkkää ajanvietettä ja viihdettä. Niiden vaikutus ja käsittely näkyvät vahvasti lasten elämässä, erityisesti sosiaalisessa kanssakäymisessä. Lapset mallintavat ohjelmista toimintatapoja, joita he imitoivat leikeissään. Lapset saavat ohjelmista myös sosiaalisia resursseja toimia erilaisissa tilanteissa. Kasvavien ihmisten imitointi ja mallintaminen rajoittuvat kuitenkin vain ohjelmista sisäistettyihin asioihin, joten toiminnassa voi näkyä usein puutteita. (Noppiari, Uusitalo, Kupiainen & Luostarinen 2008, 57, 63.) Lapset saattavat esimerkiksi pitää lastenohjelmien henkilöiden esittämää näkökulmaa ainoana oikeana tapana toimia ja käyttäytyä. Lapsilla ei ole taitoa kyseenalaistaa kaikkia nähtyjä asioita, minkä vuoksi lastenohjelmien arvot, toiminta ja asenteet otetaan vastaan sellaisinaan. Alakouluikäinen lapsi elää niin sanotussa sovinnaisen moraalien vaiheessa, jolloin muut ihmiset ja säännöt määrittelevät sen, mikä on oikein ja mikä väärin. (Salokoski & Mustonen 2007, 20.)

Mallioppimisen voimakkaan vaikutuksen vuoksi myös lasten tunnetaidot kehittyvät ja saavat piirteitä ohjelmista. Isokorven ja Viitasen (2001, 127) mukaan perusta tunnetaitojen oppimiselle luodaan jo varhaislapsuudessa. Näin ollen tunnetaitojen oppiminen ei ole saavuttamaton tavoite, sillä jokaisen ihmisen taidot käsitellä tunteita ovat olemassa vaistonvaraisesti. Ihmisillä on syntymästään alkaen sisäänrakennetut tunteet. Myös Niemi (2014, 63) kirjoittaa, että tunteiden käsittelyn taito osataan automaattisesti. Sitä voi verrata esimerkiksi kävelemisen oppimiseen; emme muista kuinka opimme kävelemään, mutta silti osaamme suorittaa tämän liikkeen päivästä toiseen. Nämä taidot ovat vahvasti yhteydessä mallioppimiseen. Opitut tavat tulevat osaksi omaa persoonaa, emmekä aina osaa kertoa tai tiedosta sitä, mistä kyseiset tiedot ja taidot ovat peräisin. On tärkeää huomata, että kaikki opitut tavat, kuten lastenohjelmista mallinnetut toimintatavat, eivät aina ole parhaita mahdollisia tapoja toimia.



## 4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSONGELMAT/-KYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia tunteita luokanopettajaopiskelijat nimeävät 1-luokkalaisten ja 6-luokkalaisten suosikkiohjelmista, ja miten he näkevät ohjelmat tunteiden säätelyn ja mallioppimisen kannalta.

1. Millaisia tunteita luokanopettajaopiskelijat nimeävät ensimmäisen ja kuudennen luokan lasten suosikkiohjelmista?
2. Millaisia ovat tunnetaidot (1.lk) ja tunteiden säätely (6.lk) suosikkiohjelmassa luokanopettajaopiskelijoiden mukaan?
3. Millaisina luokanopettajaopiskelijat näkevät suosikkiohjelmat tunnetaitojen ja tunteiden säätelyn mallioppimisen kannalta?
4. Kuinka ja millä tavoin lastenohjelmia voidaan hyödyntää luokanopettajaopiskelijoiden mielestä tunnetaitojen opettamisessa?

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Tutkimuksen lähestymistapa

Koska tavoitteenani on kuvata luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä, tutkimukseni menetelmäsuuntaus on kvalitatiivinen eli laadullinen. Laadullisen tutkimuksen kohteena on yleensä ihminen sekä hänen elämänsä ja maailmansa. Ajattelun ja toiminnan ymmärtäminen on yksi laadullisen tutkimuksen tärkeimmistä tavoitteista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 156.) Lähtökohtana laadullisella tutkimuksella on todellisen elämän kokonaisvaltainen kuvaaminen sekä pyrkimys päästä niin lähelle totuutta kuin mahdollista. (Hirsjärvi ym. 2004, 152–153; Metsämuuronen 2003, 161–162.) Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on myös teorian muodostus, jonka kautta voi tehdä yleistyksiä muiden samantapaisten ilmiöiden ymmärtämiseksi ja selittämiseksi. Laadullisen tutkimuskohteen nähdään kuitenkin olevan aina ainutlaatuinen ja -kertainen, ja tämä tulee ottaa huomioon yleistyksiä tehtäessä. (Varto 1992, 73–79, 101.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusprosessi pohjautuu hyvin paljon tutkijan omaan järkeilykykyyn, intuitioon ja tulkintaan sekä yhdistämis- ja luokittamisvalmiuksiin (Metsämuuronen 2003, 162, 167). Tähän tutkimukseen on valittu laadullinen tutkimusote, koska sen avulla sain kerättyä luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä ja ajatuksia tutkimuskysymyksistäni. Laadullinen tutkimusote on parempi tutkimukseen silloin, kun tapahtumien yksityiskohtaiset rakenteet kiinnostavat enemmän kuin niiden yleisempi jakautuminen (Metsämuuronen 2003, 162, 167).

Laadullisessa tutkimuksessa pyritään käyttämään aineiston keräämisessä metodeja, joissa tutkittavien oma ääni ja näkökannat pääsevät esiin. Tällaisia metodeja ovat esimerkiksi kysely, haastattelu, erilaisten dokumenttien ja tekstien analyysit sekä havainnointi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 160.) Laadullisessa tutkimuksessa näitä erilaisia aineistonkeruutapoja voidaan käyttää joko vaihtoehtoisesti tai yhdisteltyinä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71). Pyrkimys

tavoittaa tutkittavien oma näkökulma tarkoittaa myös sitä, että tutkija pyrkii säilyttämään tutkittavan ilmiön mahdollisimman luonnollisena eikä yritä vaikuttaa tutkimustilanteeseen tai manipuloida sitä (Eskola & Suoranta 2008, 16). Käytin tutkimuksessani aineistonkeruumenetelmänä avointa kyselylomaketta. Luokanopettajaopiskelijat vastasivat avoimeen kyselylomakkeeseen näyttämieni lasten suosikkilastenohjelmien jaksojen pohjalta.

Myös kohderyhmä valitaan yleisesti ottaen laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksenmukaisesti eikä satunnaisotoksella. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tuottamaan tilastollisia yleistyksiä, vaan tutkimukseen osallistuvien tulisi olla tarkoitukseen sopivia ja tietää tutkittavasta asiasta mahdollisimman paljon (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71). Tämän vuoksi laadullisessa tutkimuksessa keskitytään usein myös pienempään määrään tapauksia ja pyritään analysoimaan näitä mahdollisimman perusteellisesti ja tarkasti. Aineiston kriteerinä ei ole määrä, vaan laatu on tärkeämpi kriteeri. (Eskola & Suoranta 2008, 18.) Laadullisen tutkimuksen yleisenä ohjeena esitetään usein, että aineisto tulee kerätä sieltä, missä tutkittavaa ilmiötä esiintyy. Tiettyä toimintaa pyritään ymmärtämään mahdollisimman tarkasti, jotakin ilmiötä pyritään kuvaamaan tai jollekin ilmiölle pyritään antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta. Tästä syystä laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tutkimukseen osallistuvat tietävät tutkittavasta ilmiöstä ja heillä on jonkinlainen kokemusta siitä. (Nieminen 2006; Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Tutkimusotteeni on fenomenografinen, sillä halusin selvittää luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä ja käsityksiä lastensuosikkiohjelmien tunteista sekä tunnetaitojen mallioppimisesta. Fenomenografia on laadullinen tutkimussuuntaus, joka tarkastelee ihmisten erilaisia käsityksiä. Se pyrkii kuvailemaan, analysoimaan ja ymmärtämään ihmisten käsityksiä ilmiöistä ja käsitysten keskinäisistä suhteista. (Huusko & Paloniemi 2006, 162-173.)

Fenomenografiassa tutkitaan ja selitetään yksilöiden kokemusmaailmaa, jossa käsitykset tutkittavasta asiasta ovat ainutlaatuisia. Tämän suuntauksen mukaan ei tutkita sitä, miten asiat ovat, vaan kuinka koehenkilöt niiden ajattelevat olevan. Fenomenografian mukaan ihmisten käsitykset perustuvat heidän

kokemuksiin. Tässä suuntauksessa termit ja ilmaukset määrittävät kuitenkin ilmiötä. Tämän vuoksi analyysi ei kohdistu suoraan kokemukseen, kuten fenomenologisessa analyysissä. (Huusko & Paloniemi 2006.) Metsämuuronen (2008, 34-35) kirjoittaa, että fenomenografian mukaan on vain yksi maailma, josta eri ihmiset muodostavat erilaisia käsityksiä. Fenomenografinen tutkimus pyrki selittämään juuri näitä erilaisia käsityksen muodostumisprosesseja ja ymmärtämisen tapoja. Samasta ilmiöstä voi siis olla monta eri käsitystä, riippuen vastaajasta. (Marton 1986, 141-144.)

## 5.2 Aineiston keruu

Aineisto kerättiin keväällä 2017 ja syksyllä 2017. Tutkimukseni alkukartoituksessa olivat mukana erään keskisuomalaisen alakoulun ensimmäisen ja kuudennen luokan oppilaat. Ensimmäisen luokan oppilaita oli yhteensä 65. Heistä 42 oli tyttöjä ja 23 poikia. Kuudennen luokan oppilaita oli yhteensä 68, joista 30 oli tyttöjä ja 38 poikia. Ensimmäisen ja kuudennen luokan oppilaat tuottivat tutkimukseeni relevanttia tietoa siitä, mitkä ohjelmat ovat tällä hetkellä suosittuja. Tutkimukseni osallistujina olivat seitsemän Jyväskylän yliopistossa luokanopettajakoulutuksessa opiskelevaa neljännen tai viidennen vuoden opiskelijaa. Tutkimuksen varsinaisena tutkimuskohteena olivat siis luokanopettajat. Seitsemästä luokanopettajaopiskelijasta kaikki olivat naisia, joista kaksi ei pääsyt toiseen aineistonkeruu tilanteeseen ja jouduin ottamaan tilalle kaksi uutta luokanopettajaopiskelijaa.

Valitsin aineistonkeruu menetelmäksi avoimen kyselylomakkeen, koska halusin kerätä luokanopettajaopiskelijoiden näkemyksiä tutkittavasta aiheesta. Mielestäni kyselylomakkeen käyttäminen oli parempi vaihtoehto kuin haastattelu, sillä vastaajat saivat kirjoittaa rauhassa ajatuksiaan, samalla kun katsoivat ohjelmia eikä heidän tarvinnut muistella jälkikäteen, mitä ohjelmissa oli tapahtunut.

Kysyin alkukartoituksessa oppilailta heidän suosikkilastenohjelmansa kyselylomakkeen avulla (ks. liite 1). He ympyröivät oman sukupuolensa sekä kir-

joittivat viivalle yhden suosikkilastenohjelmansa nimen. Tämän jälkeen järjestin seitsemälle luokanopettajaopiskelijalle kaksi tunnin mittaista aineistonkeruutilannetta, jossa he katsoivat yhden jakson sekä tyttöjen, että poikien nimeämästä suosikkilastenohjelmasta. Valitsin ohjelmat ensimmäisen ja kuudennen luokan oppilaiden vastauslomakkeista saatujen tulosten perusteella. En katsonut ohjelmien jaksoja etukäteen vaan valitsin kummastakin ohjelmasta yhden jakson sattumanvaraisesti arpomalla. Ennen jaksojen alkua osallistujat saivat kyselylomakkeen (ks. Liite 2 & 3), joka sisälsi avoimia kysymyksiä liittyen ohjelman tunteisiin, tunteiden säätely taitoihin ja mallioppimiseen ohjelmista. Ennen ohjelmien katsomista kävin läpi kyselylomakkeen vastaajien kanssa, ja he saivat esittää kysymyksiä, jos he eivät ymmärtäneet jotakin kohtaa täysin.

### **5.3 Aineiston analyysi**

Tutkimukseni analyysimenetelmänä on ensisijaisesti laadullinen sisällönanalyysi. Sisällönanalyysi voidaan yhdistää moniin erilaisiin analyysikokonaisuuksiin, sillä se on metodin lisäksi myös väljä teoreettinen kehys. Sisällönanalyysin avulla voidaan järjestää avoimista kysymyksistä ilmaantuneet asiat tiiviiseen ja selkeään muotoon ja luoda niistä johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93, 105–110). Laadullisessa sisällönanalyysissä pyritään tuomaan siis pirstaleinen tieto loogisemmaksi ja yhtenäisemmäksi kokonaisuudeksi ilman, että sen informatiivisuus häviää (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108).

Tutkimukseni aineiston analyysi on teoriasidonnainen, mutta saa myös paljon aineistolähtöisiä piirteitä. Teoriasidonnainen tutkimus asettuu teoria- ja aineistolähtöisen lähestymistavan väliin. Siinä aineistoin analyysi ei perustu suoraan teoriaan, mutta liitännät siihen ovat näkyvissä. Näissä tapauksissa aineistosta tehdyille tulkinnoille etsitään vahvistusta tai selityksiä teoriasta. Myös aiempiin tutkimuksiin vertaaminen lisää aineiston analyysin teoriasidonnaisuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 99.) Tutkimukseni teoriapohjana toimivat tunteidot ja mallioppiminen. Muotoilin tutkimuskysymykseni vasta sen jälkeen, kun olin lukenut aiheeseen liittyvää teoriaa, joten sain teoriasta ajatuksia tutki-

mukseni lähestymistavasta. Pyrin vertaamaan pohdinnassa kattavasti tuloksiani myös aikeisempiin tutkimuksiin. Tuloksissani teoriasta esiin tulivat erilaiset tunteiden säätely keinot ja kuinka aiemmissä tutkimuksissa kerrotaan lasten säätelevän tunteitaan erilaisissa tilanteissa.

Aineistolähtöisen analyysin mukaan päättelyssä käytettävä logiikka kulkee yksittäisestä yleiseen ja aineistoista luodaan teoreettinen kokonaisuus (Tuomi & Sarajärvi 2002, 96–97). Aineistolähtöisessä tutkimuksessa analyysiyksiköt nousevat esiin aineistoista tutkimuskysymyksien ja tutkimustarkoituksen mukaisesti. Analyysiyksikköjä ei ole sovittu etukäteen, eikä tutkijan omilla ennakkokäsityksillä tai teorialla saisi olla vaikutusta analyysiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 9–98.) Tutkimuksessani aineistosta nousivat analyysiyksiköiksi negatiiviset ja positiiviset tunteet ja tunnetaitojen negatiiviset sekä positiiviset vaikutukset mallioppimiseen.

Tutkimusprosessin alussa kävin läpi aiheeseeni liittyvää kirjallisuutta ja aiempia tutkimuksia, jotta saisin käsityksen tutkimuksen kannalta tärkeistä käsitteistä ja tarkemman kuvan tutkimustehtävästä. Tämä vaihe auttoi minua keskittymään tutkimuksen kannalta oleellisiin asioihin. (Metsämuuronen 2006, 24). Kyselylomakkeen avoimia kysymyksiä pohtiessani päämääränä oli vastaajien näkemysten selvittäminen. Tämä näkyi kysymyksien asettelussa siten, että kysymykset ohjasivat omien ajatusten ja näkemysten ilmaisuun. Valitsemani teoreettiset viitekehykset myös ohjasivat kyselylomakkeen tekemistä.

Timo Laine on jakanut laadullisen aineiston analysoinnin neljään eri osaa, jotka ovat: aineistosta kiinnostavan näkökulman valitseminen, aineiston läpikäyminen ja kiinnostavien asioiden erottaminen muusta aineistosta, luokittelu tai teemoittelu sekä yhteenvedon kirjoittaminen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92). Käytän näitä neljää vaihetta omassa aineiston analyysissäni. Seuraavissa kappaleissa kuvaan, kuinka analysoin aineiston.

Ensimmäisen vaiheen mukaisesti etsin aineistosta erilaisia näkökulmia ja valitsin niistä kiinnostavimmat. Ennen varsinaisen analyysin aloittamista luin siis kaikki kyselylomakkeet läpi pariin kertaan ja loin kuvan asioista, joita analyysissä tulee mahdollisesti esille. Tämän jälkeen luin kirjottamaani teoriaa uu-

destaan ja pohdin, nousiko aineistosta samankaltaisia asioita. Aineiston analyysi antoi myös suuntaa tutkimuksen teoreettiselle osuudelle ja nosti analyysistä nousseita teemoja käsiteltäväksi teoriassa. Esimerkiksi lisäsin teoriaan myöhemmin erilaisia tunteiden säätely keinoja ja millaisia keinoja lapset käyttävät yleisimmin tunteiden säätelyssä. Lopulta valitsin aineistosta näkökulmiksi aiheet, jotka nousivat suoraan tutkimuskysymyksistäni.

Lähdin lukemaan aineistoani tarkemmin ja toisen vaiheen mukaisesti erottin kiinnostavat näkökulmat muusta aineistosta. Myös Tuomi ja Sarajärvi (2009,92) kirjoittavat, että on tärkeää rajata aihetta koskemaan jotain tiettyä ilmiötä, sillä aineistosta nousee usein lukuisia erilaisia asioita, joita voisi tutkia. Lähdin siis analysoimaan aineistoani tutkimuskysymysten mukaisesti, jotta sain analyysin pidettyä rajattuna.

Varsinaisen analysoinnin alkaessa kokosin kaikki kyselylomakkeiden vastaukset yhteen tiedostoon. Annoin jokaiselle vastaajalle oman värinsä, jotta tunnistin aina, kenestä vastaajasta on kyse, kun lähdin siirtelemään vastauksia analyysiyksiköiden ja tutkimuskysymysten mukaan. Siirsin kunkin tutkimuskysymyksen alle kaikki vastaukset, jotka liittyivät kysymykseen. Jätin siis kaikki tutkimuskysymykseen liittymättömät kohdat pois lopullisesta aineistostani. Toistin tämän vaiheen kaksi kertaa, jotta kaikki oleellinen tuli varmasti mukaan. Tämän jälkeen alleviivasin aineistosta negatiiviset tunteet, tunnetaidot ja tunteiden säätely taidot. Positiiviset piirteet puolestaan ympyröin. Ryhmittelin virkkeitä laittamalla kaikki samasta aiheesta kertovat alekkain. Tätä vaihetta kutsutaan koodaamiseksi, jonka tarkoituksena on jäsentää aineistoa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92).

Tämän jälkeen lähdin toteuttamaan neljättä vaihetta ja tarkastelin aineistoa edellä syntyneiden analyysiyksiköiden mukaisesti. Tutkimuskysymykseni vaativat erilaisia analyysiyksikköjä, koska kysymykset olivat hyvin eri tyyppiä. Analyysiyksikköinä toimivat yksittäiset sanat ja virkkeet, joiden avulla teemoittelin aineistoni negatiivisiin ja positiivisiin tunteisiin, negatiivisiin ja positiivisiin tunteiden säätely taitoihin ja erilaisiin keinoihin hyödyntää tunteiden säätely taitoja. Tuomen ja Sarajärven (2009, 93) mukaan teemoittelu on aiheen

pilkkomista ja ryhmittelyä erilaisiin aihepiireihin. Koin teemoittelun suhteellisen helpoksi, sillä yleensä johonkin teemaan liittyvät kyselyt muodostavat suoraan hyvinkin selkeät kokonaisuudet (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Teemojen hahmottamisen jälkeen pyrin yhdistämään niitä isompien otsikoiden alle, joita muodostui yhteensä kuusi kappaletta. Tämän jälkeen kirjoitin otsikoiden alle tulokset auki ja lisäsin lainauksia aineistosta. Lopuksi tein yhteenvedon tuloksista.

## 5.4 Eettisyys

Tutkimusprosessissa yhdeksi keskeiseksi asiaksi muodostuu eettisyys, ja tutkimuksen edetessä tutkijan tulee huomioida useita eettisiä kysymyksiä (Hirsjärvi ym. 2009, 23). Etiikalla on merkittävä osuus tutkimuksessa, sillä tutkijan eettiset lähtökohdat vaikuttavat tieteellisiin ratkaisuihin ja tulokset vaikuttavat eettisiin päätöksiin. Tieteellisen työn aikana tehtäviä ratkaisuja kutsutaan tieteen etiikaksi. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 122–123.) Yleisesti ajatellaan eettisten ratkaisujen perustuvan siihen, että tutkija noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, arvostaa muiden tutkijoiden julkaisuja, raportoi käytetyistä menetelmistä sekä kirjaa saamansa tulokset huolellisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 129–130; Hirsjärvi ym. 2009, 23). Usein laadulliset tutkimukset ovat avoimempia kuin määrälliset tutkimukset niiden erilaisten päämäärien vuoksi. Niiden vähäisemmän kontrolloivuuden vuoksi eettiset kysymykset on syytä huomioida erityisen tarkasti. Kun tutkimusasetelma on vapaampi, on enemmän osatekijöitä, jotka saattavat esimerkiksi heikentää tutkimuksen eettisyyttä. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 125). Tutkimuksessani olen noudattanut edellä mainittuja periaatteita ja pyrkinyt huolellisuuteen jokaisessa tutkimuksen osassa.

Aineistoa kerätessä tulee muistaa tutkittavien suoja. Tutkittavien osallistumisen tulee olla vapaaehtoista, ja tutkijan on tehtävä selväksi, mistä tutkimuksessa on kyse. Näiden asioiden lisäksi tutkimustiedon tulee olla myös luotamuksellista ja osallistujien tulee saada pysyä nimettöminä. Tutkijan on toimit-



tava vastuuntuntoisesti. (Tuomi 2008, 145–146.) Tutkimukseeni osallistuneilta kuudennen luokan oppilailta kerättiin tutkimuslupalomake, minkä heidän vanhempansa allekirjoittivat. Ennen tutkimusta kysyin vielä jokaisen luokan luokanopettajalta, onko kaikilla oppilailla allekirjoitettu tutkimuslupa. Tämän jälkeen kutsuin luokanopettajaopiskelijoita runsaasti aineistonkeruutilanteeseen, ja vapaaehtoiset ilmoittautuivat minulle. En tehnyt kirjallista tutkimuslupaa heidän kanssaan mutta varmistin suullisesti, että jokaisen vastauksia saa käyttää tutkimuksessani. Sekä kuudenenn luokan oppilailta että luokanopettajaopiskelijoilta vastauslomakkeet kerättiin nimettöminä, joten vastausten anonymitteetti säilyi. Kerroin tutkittaville myös selvästi, mistä on kyse, ja he saivat esittää kysymyksiä, jos jokin mietitytti heitä.

Tutkimusetiikkaan liittyy myös monia muita asioita kuin tutkittaviin liittyviä kysymyksiä. Sitä voidaan tarkastella osana tutkimustoimintaa, jolloin kysymykset liittyvät myös aineiston keräämiseen, analyysimenetelmiin ja tutkimustulosten esittämistapaan. Näiden lisäksi tutkimusetiikkaa voidaan tarkastella metodologisena seikkana, jolloin huomio kiinnitetään metodisiin valintoihin. Tärkeään rooliin nousee myös tutkimusaiheen valinta sekä sen pohdinta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 125–126.)

Käytin paljon ohjaajani apua teoria- sekä menetelmäosuudessa ja keskustelin tutkimuksestani laadullisen sisällönanalyysin menetelmäkurssilla, joten koen, että paneuduin näihin asioihin huolellisesti sekä pohdin erilaisten valintojen vaikutusta esimerkiksi tutkimustuloksiin. Valitsin tietoisesti aiheen, josta ei ole tehty juuri samanlaista tutkimusta. Tämä oli aluksi haastavaa, sillä en meinannut löytää tutkimuksia, jotka edes sivuavat aihetta. Tässä oli myös hyvä puoli, sillä minulla ei ollut vahvaa ennakkokuvaa aiheesta, joten pystyin hyvinkin neutraalisti aloittaa aineiston analyysin.

## 5.5 Luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kriteerinä pidetään tulkintojen vahvistuvuutta, jolloin tutkijan tulkinnat saavat tukea muista samaa ilmiötä

koskevista tutkimuksista (Eskola & Suoranta 1998, 212–213). En löytänyt juurista aiheesta tehtyjä aiempia tutkimuksia, joten jouduin hieman soveltaen vertaamaan omia tuloksiani aiempiin tutkimuksiin. Kuitenkin tulokset ovat jossain määrin yleistettävissä samankaltaisiin ilmiöihin, ja näin ollen saavat luotettavuutta osakseen. Laadullisessa tutkimuksessa ei kuitenkaan ole mahdollista saada täysin yleistettäviä tuloksia, ja siksi tulosten ei voida sanoa pätevän kaikkiin ohjelmiin ja niissä esiintyviin tunteiden säätely taitoihin. Yleistämisellä tarkoitetaan tutkijan aineistoista tekemiä tulkintoja. Aineisto voidaan yleistää tulkintojen kestävyuden ja syvyyden perusteella. Jotta aineiston yleistäminen on luotettavaa, tutkijan, tutkimusaineiston ja teorian välillä täytyy olla vuoropuhelua. (Varto 1992, 103–104, 107–108.) Tuomi ja Sarajärvi (2009, 140) puhuvat tutkijan sitoutumisesta tutkimuksen tekemiseen, ja usein tutkijan vaikutus koko tutkimuksen kulkuun vaikuttaa jo ennen kuin tutkimusta aletaan edes konkreettisesti tehdä.

Tämän tutkimuksen luotettavuuden edistämiseksi olen pyrkinyt täydelliseen rehellisyyteen ja tulkintojen todenmukaisuuteen. Tuloksia analysoitaessa keskityin yksityiskohtaiseen ja tarkkaan analyysiin aineiston ja teorian välillä. Eskolan ja Suorannan (2008, 211) määrittelemien kriteereiden mukaan tutkimuksen luotettavuutta lisää sen siirrettävyys. Mielestäni kuitenkin tutkimus on aina ainutkertainen ja laadullisen tutkimuksen luonteen mukaisesti on mahdollista, että joku muu tutkija olisi tehnyt erilaisia tulkintoja aineistosta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija vaikuttaa lähes aina myös omilla valinnoillaan aineiston keruuseen, analysointiin sekä tulosten esittämiseen. Näiden lisäksi tutkijan omat ennako-oletukset voivat vaikuttaa tutkimuksen kulkuun ja analyysin tekoon. (Eskola & Suoranta 2008, 208–233.) Yritin sulkea tutkimuksen aikana omat ennako-olettamukseni, mielipiteeni ja tietämykseni aiheesta pois, jotta ne eivät vaikuttaisi liikaa tulkintoihin. Mielestäni tulosten ja todellisuuden vastavuus on hyvä.

Tässä tutkimuksessa tutkimushenkilöitä oli yhteensä seitsemän, joista kaikki olivat naisia. Tutkimuksessa jäi siis kokonaan miesten näkökulma pois. En kuitenkaan usko sillä olevan merkittävää vaikutusta tutkimustuloksiin.

Vaikka aineisto oli pieni, tunteisiin, tunnetaitojen, tunteiden säätelyyn ja mallioppimiseen liittyvät näkemykset olivat hyvin samankaltaisia tutkimushenkilöiden välillä. Näin ollen aineiston saturaatiopiste saavutettiin jo tällä aineistolla, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 89-91).

Toisella kerralla aineisto kerättiin illalla ja huomasin, että vastaajat vaikuttivat hieman väsyneiltä. Pohdin jälkeinpäin, oliko tällä vaikutusta vastausten laatuun. Tutkimukseen osallistuneet luokanopettajaopiskelijat olivat minulle tuttuja, joten pohdin, oliko tällä asialla vaikutusta esimerkiksi siihen, uskalsivatko kirjoittaa kaikki ajatukset, mitä heillä nousi. Aiheeni ei kuitenkaan koskenut vastaajien henkilökohtaisia asioita, joten tässä tutkimuksessa tuttujen ihmisten osallistumisella ei varmasti ollut niin suurta merkitystä.

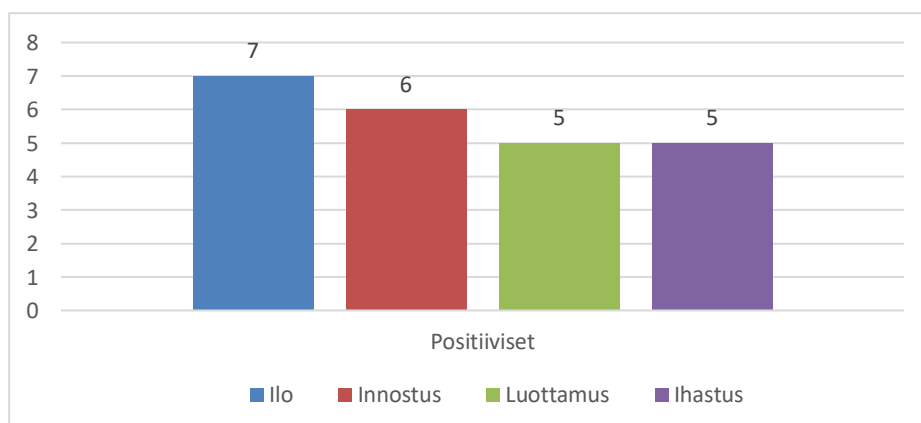
## 6 TULOKSET

Tässä kappaleessa kuvaan tutkimukseni keskeiset tulokset. Esittelen tulosluvussa ensimmäiseksi millaisia tunteita ensimmäisen ja kuudennen luokan suosikkiohjelmissa esiintyi. Tämän jälkeen keskityn ensin ensimmäisen luokan suosikkiohjelmiin liittyviin tuloksiin, jonka jälkeen siirryn kuudennen luokan oppilaiden suosikkiohjelmiä kuvaaviin tuloksiin. Esitän tulokset tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä.

### 6.1 Tunteet 1.-luokkalaisten suosikkiohjelmissä

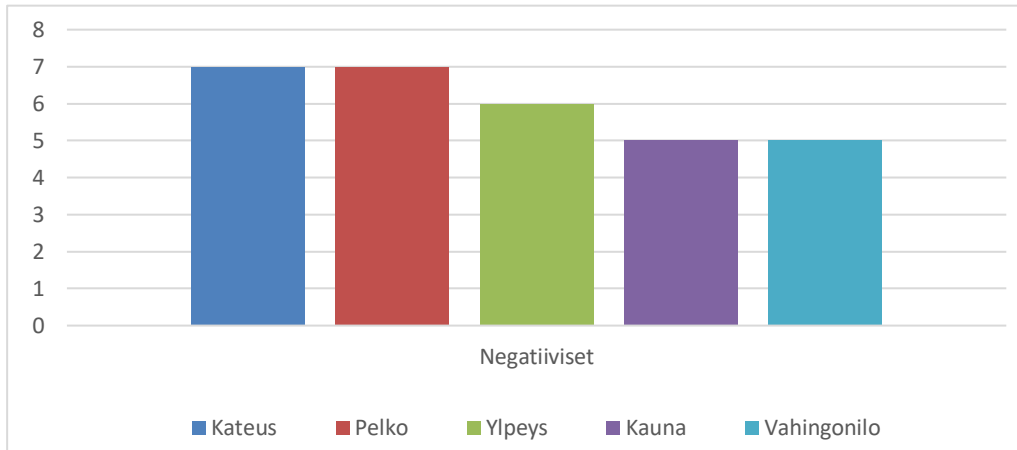
Alkukartoituksessa kysyin ensimmäisen luokan oppilailta heidän suosikkilastenohjelmaansa. Tyttöjen vastauksia tuli yhteensä 42. Suurimman äänimäärän sai My Little Pony -ohjelma (vastauksia 11). Poikien vastauksia oli yhteensä 23. Vastauksissa eniten ääniä sai Lego Ninjago (4). Poikien vastauksista ei erottunut yhtä vastausta ylitse muiden toisin kuin tytöillä.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen mukaisesti selvitin, millaisia tunteita lastenohjelmissä esiintyy. Kyselylomakkeista saatujen vastausten perusteella luokanopettajaopiskelijat nimesivät 20 minuutin mittaisesta My Little Pony-jaksosta noin *viisi positiivista ja kaksitoista negatiivista tunnetta*. Neutraaleja tunteita oli yleisesti ottaen kaksi. Positiivisista tunteista *ilo, innostus, luottamus* sekä *ihastus* olivat eniten nimettyjä tunteita (ks. kuvio 1).



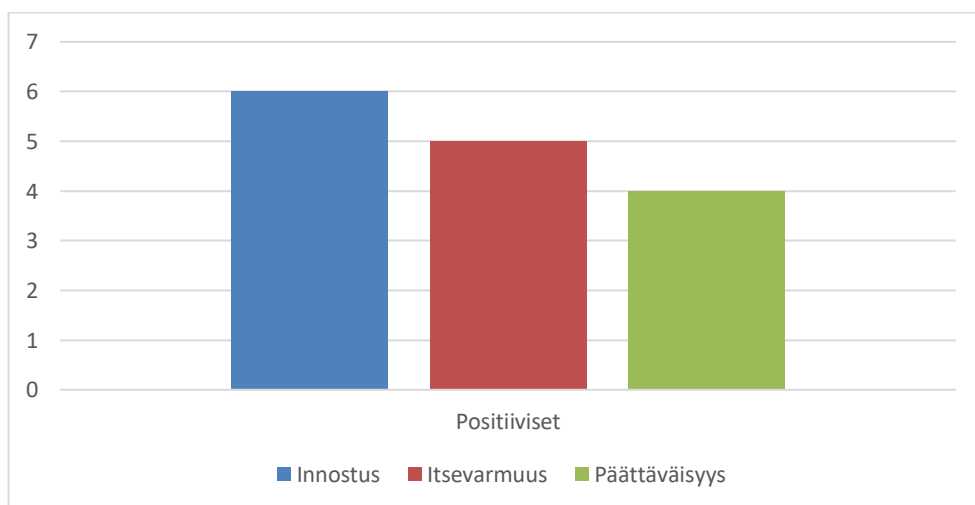
Kuvio 1. Eniten mainintoja saaneet tunteet My little pony -ohjelmassa.

Negatiivisista tunteista eniten mainintoja saivat *kateus*, *pelko*, *ylpeys*, *kauna* sekä *vahingonilo* (ks. kuvio 2).



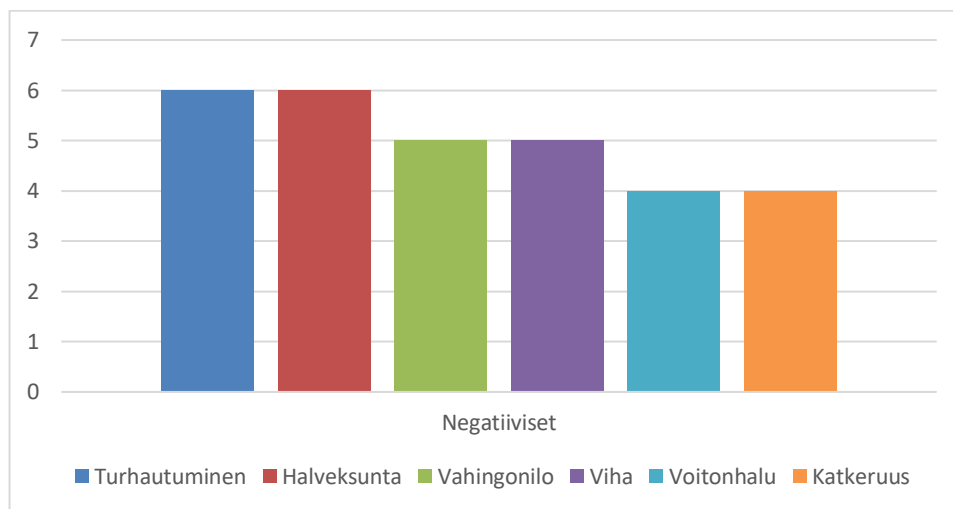
Kuvio 2. Eniten mainintoja saaneet negatiiviset tunteet My little pony -ohjelmassa.

Lego Ninjagon 20 minuutin mittaisesta jaksosta vastaajat löysivät keskimäärin *neljä positiivista* ja *kymmenen negatiivista tunnetta*. Neutraaleja tunteita oli noin kaksi. Positiivisista tunteista esiin nousivat eniten *innostus*, *itsevarmuus* sekä *päätäväisyys* (ks. kuvio 3).



Kuvio 3. Eniten mainintoja saaneet positiiviset tunteet Lego Ninjago-ohjelmassa.

Negatiivisista tunteista puolestaan *turhautuminen*, *halveksunta*, *vahingonilo*, *viha*, *voitonhalu* sekä *katkeruus* saivat eniten mainintoja (ks. kuvio 4).



Kuvio 4. Eniten mainintoja saaneet negatiiviset tunteet Lego Ninjago-ohjelmassa.

Tyttöjen ja poikien suosikkilastenohjelmien eniten mainintoja saaneet positiiviset ja negatiiviset tunteet erosivat toisistaan. Poikien ja tyttöjen suosikkiohjelman positiivisista tunteista vain *ilo* oli sama ja mainittu kummassakin. Puolestaan negatiivisissa tunteissa vain *vahingonilo* sai maininnan kummankin ohjelman kohdalla.

Vastaajien mukaan sekä My Little Pony -ohjelmassa että Lego ninjagossa tunteet esiintyvät ja ilmenivät lähes samankaltaisilla tavoilla. Monet vastaajat olivat sitä mieltä, että tunteita esiintyi kummassakin ohjelmassa valtavasti. Ne olivat joko hetkellisiä ja liittyivät yksittäisiin tilanteisiin tai kulkivat läpi koko ohjelman. Esimerkiksi Lego Ninjagossa vallitsi lähes koko ajan jännitys. Lego ninjagossa tunteet myös esiintyivät useammin fyysisemmällä tavalla kuin My Little Pony-ohjelmassa. Yleisesti ottaen nähtiin, että tunteet ilmenivät aina jonkin hahmon kautta. Edellä mainittujen seikkojen lisäksi tunteiden vastakkain-

asettelu oli näkyvää, koska ohjelmissa vertailtiin paljon kahden eri hahmon erilaisia tunteita ja sitä, kuinka he käyttäytyivät näiden tunteiden vallassa.

Kaikkien vastaajien mukaan tunteet ilmenivät erityisesti ilmeiden sekä eleiden kautta. Vastausten mukaan hahmojen ilmeistä oli helppo tunnistaa, millaisia tunteita hahmot kokivat.

Hahmojen ilmeillä, etenkin kulmakarvoilla ja suulla iso merkitys. (Opiskelija 3)

Ilmeet, esim hampaiden kiristely, suun asennot, kulmakarvat, silmät. (Opiskelija 5)

Hämmästyneenä silmät on suuret. (Opiskelija 4)

Lähes kaikissa vastauksissa oli mainittu myös musiikin tuovan mielikuvia ja vahvistavan jotakin tunnetta. Musiikkia oli taustalla lähes koko jakson ajan ja siinä tapahtui muutoksia, kun tunnetilat muuttuivat. Musiikilla nähtiin olevan suuri merkitys myös siinä, millaisia tunteita katsoja kokee ohjelmaa katsoessaan.

Musiikki tukee taustalla tunnetiloja, esim ponin kahistuessa taustalla soi yhtäkkiä torvet. (Opiskelija 3)

Musiikki erilaista esim. jännissä kohissa. (Opiskelija 5)

Näiden lisäksi usein mainittiin kehonkielen sekä hahmojen äänenpainojen ja sävyjen merkitys. Kehonkieli ilmensi selvästi tiettyjä tunteita, ja katsoja pystyi päättelemään jo sen mukaan, millaisia tunteita hahmot kokevat. Useassa vastauksessa nousi myös esiin, että katsojan ei aina edes tarvitse katsoa kuvaa, sillä hahmojen äänenpainot ja -sävyt paljastivat sillä hetkellä vallitsevat tunteet:

Erilaiset äänenpainot ja puheenrytmi. (Innostus → korkealta ja nopeasti) (Opiskelija 5)

Kehonkieli ilmaisee esim. rakastuneena huokailee ja asento on haaveileva. -- Epävarmuutta ilmaistaan käpertyneellä kehonkielellä. - Kehonkielellä turhautumista ja pelkoa, esim perääntymällä. (Opiskelija 4)

Äänensävyjen muutokset ovat vahvoja ja nopeita. Melkein vaikein näkisi ilmeitä, niin voi kuulla miltä ponista tuntui. (Opiskelija 1)

Ohjelmissa oli myös muutama kohta, jossa nimettiin suoraan joitakin tunteita. Kertoja tai toiset hahmot kertoivat puheessaan, millaisia tunteita ohjelmassa

esiintyi sillä hetkellä. Katsojalle tarjoiltiin siis suoraan erilaisten tunteiden nimiä ja niihin liittyviä toimintoja.

Ohjelman alussa sanallistetaan monia tunteita ja kerrotaan mitä jokin hahmo tuntee. (Opiskelija 7)

Kertoja ilmaisee suoraan joitakin tunteita esim. kauna ja katkeruus. Hahmot kertoivat minua jännitti. (Opiskelija 4)

Edellä mainittujen lisäksi erilaiset käyttäytymistavat, esimerkiksi tavaroiden heittäminen, ilmensivät tehokkaasti erilaisia tunteita. Ohjelmista nousi esiin paljon kohtia, joissa hahmojen toiminta havainnollisti tunteita.

Rakkaus → lähetettiin nopeammin, koska sisko myös kylässä ettei huomaisi. Haluttiin olla sankareita ja urheita, tehtiin kaikki sen eteen. (Opiskelija 5)

Vihaisena tappelua, lyöntiä, potkua. (Opiskelija 1)

Pitsan syönti ja pelaaminen → tylsyys. (Opiskelija 5)

Lisäksi vastausten perusteella voi todeta, että ohjelmissa käytettiin monenlaisia tunnettuja symboleita. Ne johdattelivat ohjelman katsojaa erilaisiin tunteisiin, sillä monet symbolit yhdistettiin automaattisesti tiettyyn tunteeseen.

Rakastuneella kuvattiin sydämet silmissä ja sydämiä ympärillä. (Opiskelija 5)

Pääkallot saivat heti tunteen pelosta. (Opiskelija 6)

Tulosten perusteella luokanopettajaopiskelijat löysivät ohjelmista lukuisia eri tunteiden ilmenemistapoja ja keinoja näyttää tunteita. Nämä keinot kulkivat mukana koko ohjelman ajan ja auttoivat kokonaisvaltaisesti huomaamaan ja hahmottamaan erilaisia tunteita.

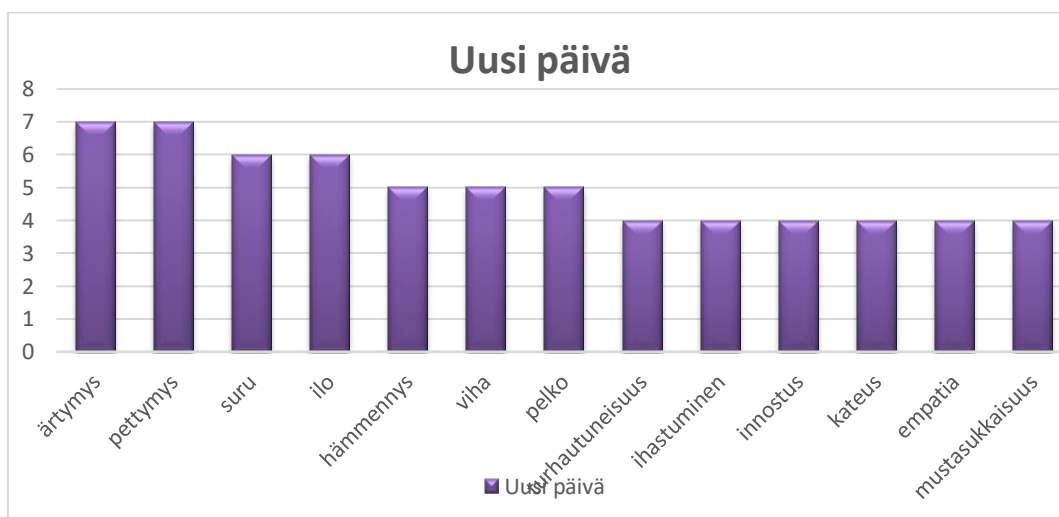
Kuudennen luokan suosikkiohjelmat kartoittaakseni kysyin oppilailta heidän suosikkiohjelmaansa samalla tavalla, kuten ensimmäisen luokan oppilaiden kanssa. Tyttöjen vastaukset osoittivat, että televisio-ohjelma Uusi päivä (15) oli suosituin. Poikien vastauksissa enemmistön äänistä keräsi amerikkalainen komediasarja Simpsonit (16).

Kyselylomakkeesta saatujen vastausten perusteella luokanopettajaopiskelijat nimesivät noin 30 minuuttia kestävästä tyttöjen suosikkiohjelmasta 43 eri-



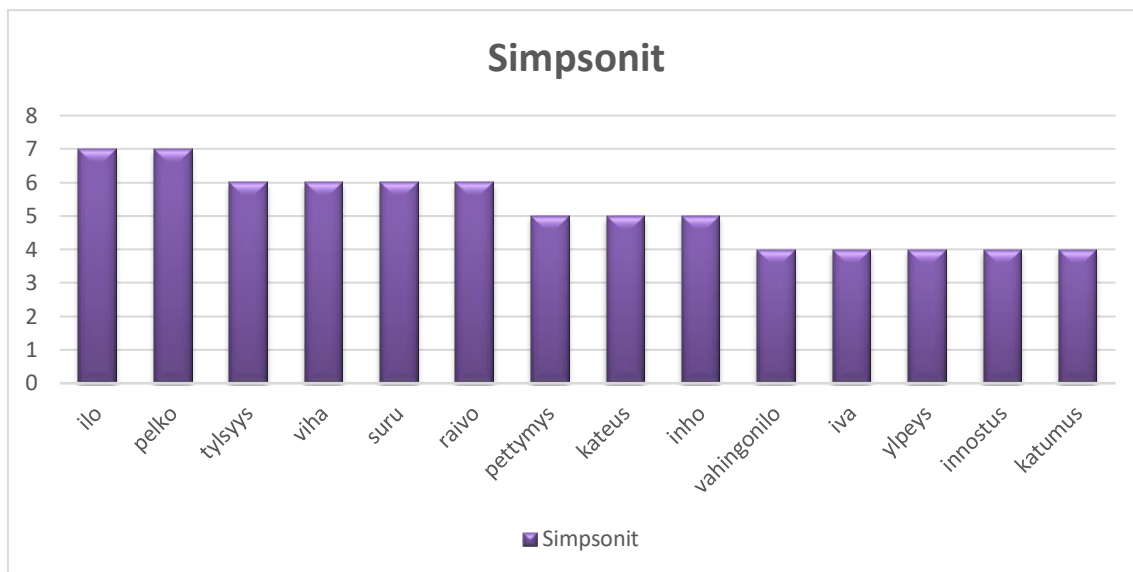
laista tunnetta/tunnetilaa. Aineiston perusteella luokittelin tunteet positiivisiin, negatiivisiin ja neutraaleihin. Tyttöjen suosikkiohjelman tunteista 17 olivat positiivia ja 27 negatiivisia. Neutraaleiksi luokiteltavia tunteita oli yksi. Poikien suosikkiohjelmasta kesti noin 20 minuuttia ja vastaajat löysivät siitä 41 erilaista tunnetta/tunnetilaa, joista positiivisia tunteita oli 13 ja negatiivisia 28 (Liite 4).

Jos käsittelyyn otetaan tunteet, jotka yli puolet luokanopettajaopiskelijoita (4) mainitsi, huomataan että negatiivisten tunteiden määrä oli kummassakin ohjelmassa yli kolminkertainen verrattuna positiivisiin tunteisiin. Tyttöjen suosikkiohjelmassa eniten mainintoja saivat *ärtymys*, *pettymys*, *suru*, *ilo*, *hämmennys*, *viha*, *pelko*, *turhautuneisuus*, *ihastuminen*, *innostus*, *kateus*, *empatia* ja *mustasukkaisuus*. Näistä tunteista 9 on negatiivisia ja 4 positiivisia (ks. kuvio 5).



Kuvio 5. Eniten mainintoja saaneet tunteet Uusi Päivä-ohjelmassa.

Poikien suosikkiohjelmassa eniten mainintoja saivat *ilo*, *pelko*, *tylsyys*, *viha*, *suru*, *raivo*, *pettymys*, *kateus*, *inho*, *vahingonilo*, *iva*, *ylpeys*, *innostus* ja *katumus*. Näistä maininnoista negatiivisia tunteita oli peräti 11 ja positiivisia vain 3 (ks. kuvio 6).



Kuvio 6. Eniten mainintoja saaneet tunteet Simpsonit-ohjelmassa.

Ohjelmissa eniten mainintoja saaneet tunteet olivat hyvinkin samankaltaisia keskenään. Kummassakin ohjelmassa oli ilon, pelon, vihan, surun, pettymyksen, kateuden ja innostuksen tunnetta. Kuitenkin Simpseiden tunteidenkirjo oli yleisesti paljon negatiivissävytteisempi kuin Uuden päivän.

## 6.2 Tunnetaitojen mallioppiminen 1-luokkalaisten suosikiohjelmista

Luokanopettajaopiskelijoiden näkemysten mukaan lastenohjelmista mallioppimisella oli sekä positiivisia että negatiivisia puolia. Vastaajat mainitsivat yleisesti kolme samaa positiivista puolta. Ensimmäiseksi vastaajat kokivat hyväksi lastenohjelmissä olevien tunteiden paljouden ja sen, että ne esitettiin ylikorostetusti, joten niitä oli helpompi huomata, tulkita ja havaita.

Lastenohjelmat esittävät tunnetiloja yksinkertaisesti ja karrikoidusti, ikään kuin ”ylikorostetusti” ja tällöin helppo havaita. (Opiskelija 1)

Tunteet on usein liioiteltu, jotta niitä on helpompi tulkita ja havaita. (Opiskelija 2)

Toinen hyvä puoli on tunteiden näyttämisen ja erilaisiin tunteisiin reagoimisen mallioppiminen lastenohjelmista. Lapsilla on mahdollisuus oppia lastenohjel-

mien avulla erilaisia keinoja näyttää omia tunteitaan sekä tapoja reagoida niihin ja muiden tunteisiin.

Ohjelmat antavat esimerkin tunteiden ilmaisusta --. Ne siis harjaannuttavat tunnetaitojen tulkittamisesta. Monet lapset voivat oppia myös ilmaisemaan omia tunteitaan esimerkin avulla. (Opiskelija 2)

Opitaan ilmaisemaan eri tunteita ja reagoimaan eri tunnetiloihin. (Opiskelija 3)

Ohjelmassa esiintyviä tunteita huomioimalla lapsi voi oivaltaa kuinka laaja tunteiden kirjo voi olla ja näin oppia näyttämään enemmän tunteita. (Opiskelija 7)

Kolmanneksi ohjelmista voi oppia, miten tunteet vaikuttavat tekoihin. Lapset pääsevät seuraamaan, millaisia seuraamuksia erilaisten tunteiden aiheuttamilla tilanteilla on.

Lapset pääsevät myös seuraamaan millaisia seurauksia tunteiden aiheuttamilla teoilla voi olla esimerkiksi vallanhimo/ vallan tavoitteleminen muiden kustannuksella johtaa epäsuosioon ja yksinäisyyteen. (Opiskelija 2)

Ohjelmissa on paljon opetuksia esim. paha häviää aina. (Opiskelija 3)

Tajuttiin, että yhteistyö ja kiltteys toimii paremmin kuin yksin yrittäminen. Ahkeruus: mikään ei tuu ilmaiseksi. (Opiskelija 5)

Lisäksi luokanopettajaopiskelijoiden vastauksissa toistui kolme samantapaista negatiivista vaikutusta lastenohjelmista mallioppimiseen. Ensimmäisenä pohdittiin, ovatko tunteet toisinaan kuitenkin liioiteltuja. Ne saattavat opettaa lapsille liian dramaattisen tavan näyttää ja ilmaista omia tunteita.

Liioittelu voi kuitenkin tarttua matkimisen seurauksena. (Opiskelija 2)

Ohjelmissa nähdään paljon suuria "ylinäyteltyjä" tunteita, jotka eivät vastaa arkielämän reaktioita. (Opiskelija 3)

Toiseksi vastaajat olivat huolestuneita lapsen kehityksen ja ymmärryksen tasosta suhteessa lastenohjelmissa nähtyihin sisältöihin. Monet mainitsivat, että on lapsen tiedoista ja taidoista kiinni, kuinka he ymmärtävät ohjelmien tilanteet ja sen, milloin toimitaan väärin ja milloin ei. Lastenohjelmista opitut vaikutukset

voivat myös olla hyvinkin tiedostamattomia, eivätkä lapset itse ymmärrä, kuinka ne vaikuttavat esimerkiksi heidän käyttäytymiseensä.

Jo näissä pätkissä oli paljon kiusaamistilanteita. Pitääkö niitä näyttää TV:ssä niin paljon, että niistä tulee arkipäivää? Lapsilla ei aina ole keinoja käsitellä näitä tilanteita ja tunteita yksin. (Opiskelija 1)

Lastenohjelmissa yleisesti onnelliset/kliseiset loput. Auttaako tämä käsittelemään pettymystä ja epäonnistumisen tunteita, koska lapsi voi oppia, että kaikki päättyy aina hyvin? (Opiskelija 3)

Luultavasti valta ja uhka ja muut voimakkaat negatiiviset tunteet ja niiden ilmaisu tarttuu herkemmin, koska niitä ei osata kyseenalaistaa. Joten ne myös siirtyvät leikkeihin helpommin. (Opiskelija 4)

Toisaalta myös samaistuminen voi olla haitaksi, jos lapsi ei enää voikaan ymmärtää ohjelmaa vain ohjelmana. (Opiskelija 7)

Viimeinen negatiivinen asia oli lastenohjelmien vääristynyt kuva moraalista. Ohjelmissa esimerkiksi annettiin kuva, että pilkka ja vahingonilo ovat hyveitä. Tämän kaltaiset tilanteet jäivät usein kokonaan käsittelemättä ohjelmissa, ja lapset saattavat mallioppia näin aivan vääristyneitä käsityksiä tunteista ja niiden vaikutuksista.

Vahingonilo, että kaverille voi ilkkua ja nauraa tuli ainakin esille, eli lapsi saattaa ajatella tällaisten toimintatapojen olevan ok. (Opiskelija 4)

Tappelu ratkaisee tilanteita ja on ok pomotta jotakin. (Opiskelija 5)

Yleisesti vastauksissa painottui enemmän huoli negatiivisista asioista, joita lapset voivat mallioppia lastenohjelmista. Tämä näkyi siinä, että negatiivisia asioita oli kirjattu enemmän sekä niitä oli perusteltu seikkaperäisemmin.

### **6.3 Tunnetaitojen opettaminen ohjelmien avulla**

Luokanopettajaopiskelijat esittivät monipuolisesti erilaisia vaihtoehtoja, miten tunnetaitoja voisi opettaa lastenohjelmien avulla. Tämä pedagoginen keino näh-

tiin erityisen mielekkääksi niin opettajalle kuin oppilaillekin, ja useat mainitsivat haluavansa käyttää lastenohjelmia apuna tunnetaitojen opettamisessa. Lastenohjelmissä nähtiin olevan runsaasti positiivisia ja negatiivisia tunteita sekä tilanteita, joiden avulla tunnetaitojen opettaminen olisi suhteellisen helppoa ja motivoivaa. Tunteiden opettaminen nousi haastavaksi mutta tärkeäksi asiaksi tulevaisuutta ajatellen.

Pätkät ovat varmasti motivoivia ja niistä ilmenee eri tunnetaidot hyvin selkeästi. Hyvä tapa opettaa vaikeaa asiaa. (Opiskelija 1)

Ylipäätään tunteista keskustelua voisi tuoda koulun arkeen, vaikka vastaavien ohjelmien avulla. Se olisi tärkeää. (Opiskelija 2)

Tunnetaitojen opettaminen tuntuu vieraalta ja haastavalta, mutta tässä varmasti yksi keino. (Opiskelija 4)

Tunnetaitojen opettaminen on mielestäni tärkeää, mutta sen opettaminen tuntuu haastavalta. Lastenohjelmat ovat varmasti toimiva keino tätä ajatellen. (Opiskelija 6)

Erityisen tärkeäksi vastaajat kokivat lastenohjelmissä olevien tunteiden ja tunnetaitojen linkittämisen lasten omaan elämään. Ohjelmista voitaisiin esimerkiksi katsoa yhdessä pätkiä ja opettajan kysymyksien johdantelemana oppilaat miettivät, ovatko koskaan itse tunteneet kyseisellä tavalla ja kuinka ovat toimineet vastaavissa tilanteissa. Tunteiden linkittämisen lapsen omaan elämään nähtiin olevan keino saada lapset pohtimaan tarkemmin tunteita ja samaistumaan niihin.

Ohjelma voidaan yrittää linkittää omaan elämään kysymysten avulla esim → oletko ollut joskus samanlaisessa tilanteessa? Mitä tunsit tai miten toimit? (Opiskelija 3)

Niiden avulla voimme pohtia, miltä asiat itsestä tuntuivat ja miten itse voisi toimia tai näyttää tunteitaan. (Opiskelija 4)

Tilanteita ohjelmasta olisi myös hyvä linkittää lasten arkeen ja omiin kokemuksiin, mikä helpottaa heidän samaistumista näihin tilanteisiin. (Opiskelija 6)

Toisena lastenohjelmista voisi luokanopettajaopiskelijoiden mukaan etsiä, tunnistaa ja nimetä erilaisia tunteita. Tämä auttaa lasta ymmärtämään tunteiden laajan kirjon. Lastenohjelmia katsoessa voidaan esimerkiksi pelata ”tunnebingo”. Samassa yhteydessä voidaan keskustella tunteiden tunnistamisen ja ni-

meämisen merkityksestä sekä siitä, miten joskus tulkitsemme toisten ihmisten tunteita väärin.

Lapsien kanssa voidaan myös pelata vaikka tunnebingoa. Lapsille jaetaan laput, joissa on kaikenlaisia tunteita ja heidän tulisi etsiä tunteita ohjelmista. Luonnollisesti tässä tulisi korostaa tunteiden tulkinnanvaraisuutta ja jokaisen oikeutta omiin tunteisiin. (Opiskelija 2)

Lastenohjelmien avulla voisi opettaa esim. sitä, miten usein tulkitsemme muiden tunteet väärin tai vähättelemme niitä, jolloin oma tunneilmaisumme esim. vahingonilo vahingoittaa vain lisää. (Opiskelija 4)

Tunteita voitaisiin yrittää tunnistaa eri tilanteista. Ohjelmista voitaisiin myös katsoa vain pätkä ensin ja miettiä, millaisia tunteita tilanteessa kehittyi ja miten ne vaikuttavat juoneen. (Opiskelija 6)

Kolmantena keinona vastaajat nostavat lastenohjelmien katsomisen ja erilaiset draamaharjoitukset. Oppilaat voivat esimerkiksi näytellä ohjelmassa olevan kohtausten ja yrittää ilmaista tunteita samalla tavalla kuin ohjelmien hahmot. Tällaisen harjoituksen myötä oppilas asettuu toisen henkilön tunteisiin. Tämän jälkeen voidaan näytellä, miten tilanteen olisi voinut tehdä paremmin.

Ohjelmia/jaksoja voidaan näytellä uudelleen, jolloin lapset pyrkivät eläytymään rooliinsa ja esittämään tämän kokemat tunteet. Myös pohtiminen miltä hahmosta tuntuu, kuuluu esiintymiseen. Lisäksi ohjelmille voidaan keksiä jatko-osia. (Opiskelija 2)

Asettumalla itse lastenohjelmien hahmojen asemaan ja pohdinta → draama. (Opiskelija 4)

Ohjelmia voitaisiin esittää myös itse. (Opiskelija 6)

Neljänneksi keinoksi nousee nonverbaali viestintä: ilmeiden, eleiden ja kehonkielen tulkinta. Vastaajat korostavat, että lapsien tulisi oppia kokonaisvaltaista tunteiden ilmaisua koko keholla puheen ja erilaisten äänten lisäksi. Lastenohjelmia voidaan katsoa ilman ääniä ja näin havainnollistaa kuinka erilaiset tunteet näkyvät ilmeissä, eleissä ja kehonkielessä.

Katso ohjelmaa ilman ääntä ja tulkita hahmon tunteita, eli opettaa sitä miten kokonaisvaltaisesti ilmaisemme tunteitamme. (Opiskelija 4)

Voidaan tutkailla ilmeitä ja eleitä → miltä esim surullinen näyttää. (Opiskelija 5)

Myös nonverbaalin viestinnän eli eleiden ja ilmeiden käsittely on tärkeää. (Opiskelija 7)

Viides seikka on eettisen ja moraalisen ajattelun kehittyminen lastenohjelmien avulla. Luokanopettajaopiskelijat halusivat pohtia oppilaiden kanssa, millainen tunteiden ilmaiseminen, näyttäminen ja tunteiden vallassa käyttäytyminen on oikein ja mikä väärin. Tämänkin keinon toteutumiseksi oppilaiden kanssa voidaan katsoa pätkiä lastenohjelmista ja pohtia sen jälkeen yllä mainittuja kysymyksiä.

Ohjelmista saa myös pohjan eettiseen ajatteluun → mikä on oikein ja mikä väärin. Miksi pahuus ja ilkeys ei kannata? (Opiskelija 3)

Ainakin näissä lastenohjelmissa korostettiin myös ystävyyttä ja sen merkitystä ja yhdessä tekemistä → muiden huomioon ottaminen ja empatiakyky hyveitä. (Opiskelija 5)

Viimeisenä keinona vastaajat nostavat esiin lastenohjelmissa soivan musiikin. Yhtenä keinona esitetään ohjelman musiikin kuuntelua yhdessä ja keskustelua siitä, millaisia tunteita se herättää. Voidaan myös pohtia, miltä kuulostaa jännittävä tai iloinen musiikki ja minkä vuoksi: mitkä piirteet tekevät musiikista esimerkiksi jännittävää.

Voitaisiin kuunnella ohjelman musiikkia ja kertoa mitä tunteita se herättää. (Opiskelija 4)

Miltä kuulostaa jännittävä musiikki tai iloinen ihminen tms. (Opiskelija 5)

Tulokset osoittavat, että luokanopettajaopiskelijat keksivät monipuolisesti erilaisia keinoja hyödyntää lastenohjelmia tunnetaitojen opettamisessa. Vastausten perusteella voi huomata, että vain mielikuvitus on rajana uusien opetuskeinojen luotaessa.

## 6.4 Tunteiden säätely 6.-luokkalaisten suosikkiohjelmissa

Toisen tutkimuskysymyksen mukaisesti luokanopettajaopiskelijat arvioivat millaista tunteiden säätelyä oli ohjelmissa. Heidän tehtävänä oli siis eritellä sitä, oliko tunteiden säätely positiivista ja/tai negatiivista. Kummassakin ohjelmassa esiintyi vastaajien mukaan enemmän negatiivista kuin positiivista tunteiden säätelyä.

Uusi päivä -ohjelmassa negatiivinen tunteiden säätely ilmeni tunteiden tukahduttamisena ja välttämisenä, tunteiden vallassa toimimisena, hallitsemattomina tunteenpurkauksina, negatiivisten tunteiden tartuttamisena toisiin sekä tunteen negatiivisena vaikutuksena toimintaan. Näistä tunteiden säätelyn ongelmista eniten mainintoja saivat tunteiden tukahduttaminen ja välttäminen, hallitsemattomat tunteenpurkaukset sekä tunteen vallassa toimiminen. Jokainen vastaaja nimesi nämä ongelmakohdat vastauksissaan. Kun negatiivista tunteiden säätelyä tapahtui, henkilö koki surua, vihaa, pettymystä tai pelkoa.

Kun nainen kuulee miehensä syrjähyypystä on vihainen, mutta yrittää vaan kieltää ja tukahduttaa tän tunteen. Sitten hallitsemattomat tunteen purkaukset ja sen vallassa toimiminen. Nainen soittaa miehelleen vihaisena ettei koskaan enää nähdä häntä. Se tukahduttaminen purkautuu siis aivan väärin. (Opiskelija 2)

Nainen laukoo vihaisena miehelleen, joka on pettänyt häntä, ilman asian miettimistä enempää. Eikä tilanne ratkea sillä vaan menee pahemmaksi. (Opiskelija 7)

Ei puhu omista surun tunteistaan ja sitten näkee varmasti sen takia painajaisia. (Opiskelija 5)

Sulkeutuu ja vetäytyy pettymyksen takia, kun huomaa ettei toinen vastaa omiin tunteisiin. (Opiskelija 6)

Tunteiden tukahduttaminen. Jättää kertomatta, mitä oikeasti ajattelee ja myötäilee toista ja haluaa lopettaa keskustelun, koska tuntee pelkoa. (Opiskelija 4)

Tyttöjen suosikkiohjelmassa positiivinen tunteiden säätely näkyi rauhoittumisena tekemisen avulla, itsensä hyväksymisenä, itsensä rauhoittamisena hengittämällä, tunteista puhumisena sekä siinä, ettei henkilö antanut negatiivisten tunteiden tarttua. Kaikki vastaajat löysivät ohjelmasta kaksi positiivista tunteiden säätely keinoa, jotka olivat rauhoittuminen tekemisen avulla ja tunteista puhuminen. Näitä säätely keinoja käytettiin surun, ihastumisen ja pettymyksen käsittelyyn.

Avoimesti tunteista puhuminen → dude puhuu siitä, miten avioliitto ei ollut järkevä ja puhuu siitä, miten ei ole käsitellyt lainakaan avioerosta syntyneitä tunteita, mutta haluaa nyt käsitellä ne, koska on ollu pitkään tosi surullinen. (Opiskelija 2)



Henkilö pysähtyy, hengittää, hallitsee tunteensa ja poistuu paikalta ja laulaa. Käsittelee näin surua ja pettymystä. (Opiskelija 3)

Henkilö haluaa puhua asiasta mikä mietityttää. Taustalla huoli, pettymys? (Opiskelija 3)

Lähtee lenkille selvittämään ajatuksia. Ihastumista siis. (Opiskelija 6)

Simpsonissa negatiivinen tunteiden säätely näkyi tunteiden tukahduttamisena ja välttämisenä, tunteiden vallassa toimimisena, negatiivisten tunteiden tarttumisenä ja/tai tartuttamisena toisiin, tunteiden ylivoimaiseksi käymisenä sekä hallitsemattomina tunteenpurkauksina.

Tunteiden vallassa toimiminen näkyi ohjelmassa kaikkein selkeimmin. Useat vastaajat kertoivat tämän ongelman toistuvan läpi ohjelman. Toisena merkittävänä tunteiden säätelyn epäkohtana ilmeni tunteiden hallitsematon purkautuminen. Negatiivisen tunteiden säätelyn kohdalla henkilö koki useimmiten vihaa, mutta myös pelkoa ja kateutta.

Tunteet käyvät ylivoimaisiksi ja purkautuu hallitsemattomasti vihaisena →joukkotappelu pesäpallokentällä. (Opiskelija 2)

Henkilö toimii tunteiden vallassa lukuisia kertoja (viha). (Opiskelija 3)

Ei osaa lopettaa kilpailua ajoissa ja antaa tunteiden viedä hallitsemattomasti – kateus viha. (Opiskelija 5)

Pettyneet ja kateelliset partiopojat aiheuttaa riidan partioiden välillä. (Hallitsemattomat tunteen purkaukset, tunteiden vallassa toimiminen ajattelematta). (Opiskelija 6)

Ohjelmassa toistui vihaisena asioiden sanominen suoraan niitä yhtään miettimättä tai jälkikäteen selvittämättä. (Opiskelija 7)

Vastaajien mukaan Simpsonien positiivisia tunteiden säätely keinoja oli paljon vaikeampi löytää kuin negatiivisia. Poikien suosikkiohjelmassa positiivinen tunteiden säätely näkyi huomion kiinnittämisenä myönteiseen, rauhoittumisen tekemisen avulla ja tunteiden ilmaisemisena. Selkeimmiksi keinoiksi näistä nousivat rauhoittuminen tekemisen avulla ja tunteiden ilmaiseminen. Näitä säätely keinoja käytettiin vihaan, pelkoon ja suruun.

Henkilö rauhoittuu ja yrittää rauhoittaa toista pelokasta laulamalla. (Opiskelija 3)

Isä laulaa lapsilleen, joita pelottaa. (Opiskelija 7)

Marge psytyy ilmaisemaan tunteensa rauhallisesti. (suru) (Opiskelija 4)

Itkeminen (pettymys, suru). (Opiskelija 1)

Itkeminen (Periaatteessa oman turhautumisen ja surun purkaminen, jonka voi nähdä silleen, että myöntää tunteensa ja hyväksyykin sen). (Opiskelija 4)

Tuloksissa kävi ilmi, että negatiivisia tunteiden säätely keinoja käytettiin, kun koettiin vaikeita ja voimakkaita tunteita. Vihan ja pelon tunteet olivat yleisimpiä tunteita, jotka aiheuttivat ongelmia tunteiden säätelyssä.

## 6.5 Tunteiden säätelyn mallioppiminen suosikkiohjelmista

Luokanopettajaopiskelijat kertoivat näkemyksiään siitä, millainen vaikutus ohjelmilla on tunteiden säätelyn mallioppimiseen. Ohjelmat nähtiin tärkeinä tunteiden säätelyn opettajina, sillä erilaiset mediat ovat suuressa osassa nykylasten arkea. He löysivät sekä positiivisia, että negatiivisia vaikutuksia mallioppimiseen. Vastauksissa esiintyi kuitenkin huomattavasti enemmän negatiivisia puolia.

Ohjelmilla on varmasti vaikutusta tunteiden säätelyn oppimisessa, sillä lapset voivat pitää näitä malleja hyvinkin tärkeässä asemassa ja näkevät näitä sisältöjä paljon erilaisista medioista. (Opiskelija 1)

Media ja ohjelmat ovat monissa perheissä suuressa roolissa, siksi on hyvä ymmärtää, että lapset ottavat mallia näistä esimerkiksi juuri tunteiden opettelussa. (Opiskelija 3)

Oppilaat oppivat ohjelmista sekä hyviä, että huonoja tunteiden säätelykeinoja. Oppilaan voi olla helppo matkia jotain ohjelmassa ihannoimaansa henkilöä ja tämä ei välttämättä aina ole hyvä asia. (Opiskelija 7)

Luokanopettaja opiskelijat kokivat positiiviseksi sen, että ohjelmat voivat auttaa ymmärtämään erilaisia keinoja tunteiden säätelyyn sekä siihen, että kaikki näistä keinoista ei välttämättä sovi kaikille ihmisille.

Näkee paljon erilaisia tapoja, kuinka tunteita voi säädellä. (Opiskelija 1)

Eri ihmiset voi säädellä samaa tunnetta eri tavoin; toinen voi esimerkiksi haluta puhua siitä paljon ja toinen taas vetäytyä kuoreensa. (Opiskelija 1)

Positiiviseksi tunteiden säätelyn mallioppimiseksi nähtiin myös se, että ohjelmissa, etenkin Uudessa päivässä, puhuttiin omista tunteista ja näin selvitetiin vaikeita tilanteita ja tunteita. Ohjelmat antoivat vastaajien mielestä erilaisia ratkaisuja siihen, miten tunteita voi käsitellä ja säädellä. Eduiksi kerrottiin myös onnistuneen tunteen säätelyn hyödyt, kuten vaikean tilanteen ratkeaminen ja oman olon helpottaminen puhumisen avulla.

Tunteista puhuminen helpottaa. (Opiskelija 1)

Oli myös paljon esimerkkejä siitä, kuinka toisen ihmisen kanssa keskusteleminen voi auttaa omien tunteiden hallinnassa. (Opiskelija 2)

Siellä oli kuitenkin myös malleja, joissa tilanteita ja tunteita koitettiin puhumalla purkaa auki. (Opiskelija 3)

Hyvää näissä molemmissa jaksoissa oli se, että kun ongelmista ruvettiin puhumaan, tilanteet usein ratkesivat. Ja päinvastoin puhumattomuus ja sulkeutuminen sekä pikaisten johtopäätösten tekeminen johti yleensä siihen, että ongelmat kasaantuivat tai tilanne meni huonompaan suuntaan. (Opiskelija 5)

Luokanopettajaopiskelijat korostivat vastauksissaan erityisesti Simpsonsissa esiintyvää väkivaltaa tunteiden ilmaisemisen keinona. Se nähtiin hyvin negatiivisena asiana mallioppimisen kannalta, sillä lapset saavat kuvan siitä, että se on hyvä keino ilmaista ja käsitellä omia tunteitaan.

Simpsonsissa paljon tappelua, jolla yritettiin ratkasta myös tunnetason ongelmia. (Opiskelija 1)

Simpsonsissa tunteet näyttivät ottavan helposti vallan ja henkilöt toimivat aika ”radikaalisti”. Jos katsoja mallintaa toimintaratkaisuja oikeassa elämässä, sillä ei välttis ole kauheen kivoja seurauksia. (Opiskelija 3)

Tästä ohjelmasta (Simpsonit) tulee tosi negatiivisia vaikutuksia tunteiden säätelyyn kun paljon tappelemalla puretaan tunnetiloja. (Opiskelija 6)

Vastauksissa kyseenalaistettiin myös ohjelmissa esiintyvien tunteiden antamaa väärää kuvaa moraalista ja eettisyydestä. Hauskuudella yritettiin esimerkiksi saada näyttämään väärät teot hyväksytyiltä ja sallituilta.

Simpsonsissa Bart ja Milhouse näyttävät huonoa esimerkkiä siitä, kun ei tunneta katumusta. Tämä luo huonoa esimerkkiä lapsille siitä, mikä on oikein ja väärin. Ohjelma näyttää että kunhan on hauskaa, niin saa tehdä mitä vaan, vaikka se olisikin väärin. (Opiskelija 2)

Simpsonissa puolestaan kaikki ratkaistaan aika tavalla raivolla ja sellaisella ihme negatiivisella energialla, kuten tappelu ja paikkojen hajottaminen ja rikkominen, joten voi tulla sellainen kuva, että se on hauskaa eikä väärin. (Opiskelija 4)

Oppilaat ottavat valtavasti toimintamalleja ohjelmista joko tarkoituksellisesti tai piiloisesti. Esim. väkivalta ohjelmissa tekee siitä jollain lailla sallitumpaa myös oikeassa elämässä. (Opiskelija 7)

Luokanopettajaopiskelijat kokivat negatiiviseksi myös sen, että tunteita yritettiin säädellä paljon piilottelun ja peittelyn avulla. Tämän vuoksi lapsille voi tulla vääristynyt kuva siitä, että tämä on hyvä tunteiden säätely keino. Näissä tilanteissa moni tunne voi jäädä käsittelemättä kokonaan ja vaikuttaa tulevaisuudessa kielteisesti lapsen käyttäytymiseen.

Uudessa päivässä paljon tunteiden peittelyä, joka voi vaikuttaa kielteisesti tunteiden säätelyyn. Tunteet jää kertomatta ja voi patoutua sisään. (Opiskelija 2)

Uudessa päivässä henkilöt välillä piilottelivat tunteitaan, mikä tuntuu olevan ihmiselle myös aika normaalia käytöstä ainakin tänä päivänä. Sillä voi olla negatiivinen vaikutus tulevaisuuteen. (Opiskelija 3)

Monissa ohjelmissa tunteiden säätely on usein valehtelua ja omien tunteiden piilottelua ja tunteiden vallassa toimimista ilman järkevää ajattelua, joten lapsille ja nuorille voi tulla näkemys, että ei voi rehellisesti puhua asioista. Hyvä esimerkki, että lapsena katottin salkkareita ja mun kaveri väitti tosissaan, että omasta syövästä ja pelosta ei kannata kertoa kellekään, koska Miiakaan ei tehny niin. :D (Opiskelija 4)

Vastaajat kertoivat myös, että ohjelmissa ei sanoitettu eikä käsitelty tunteita kunnolla. Oli hyvin yleistä, että tunteet jäivät taka-alalle tai niitä vähäteltiin. Tämän uskottiin johtavan siihen, että vaikeiden tunteiden näyttämistä tulee lapsille sellainen kuva, ettei niitä saisi näyttää tai niistä ei kannata puhua.

Jos lapset ottavat oikeasti oppia ohjelmien tunteiden säätelystä, tulevaisuus näyttää hurjalta. (Opiskelija 1)

Tällaisissa ohjelmissa tunteita ei myöskään oikein sanoiteta ja varsinkin Simpsonissa kaikkiin herkkiin ja vaikeisiin tunteisiin, kuten suruun ja pettymykseen, suhtaudutaan vähän ylimielisesti ja vähättelevästi eikä näitä tunteita saa näyttää tai niitä ei tarvitse käsitellä. Millainen kuva lapsille tästä jää? (Opiskelija 4)

Ohjelmassa käsitellään voimakkaatkin tunteet hyvin nopeasti olankohautuksilla, eikä niitä juuri käsitellä loppuun. (Opiskelija 2)

Uusi päivä -ohjelmassa taas käsitellään paljon sellaista pettymystä ja surua ja siihen suhtaudutaan hyväksyvämmiin, mutta kukaan ei juuri iloitse toisen puolesta vaan kaikilla on aina jotain taka-ajatuksia. (Opiskelija 4)

Ohjelmissa esiintyneet tunteiden säätelyn tilanteet olivat myös hieman epärealistisia ja nähtävissä vain yhdestä näkökulmasta, mikä vastaajien mielestä saattaa johtaa siihen, että lapsilla tulee vääristynyt kuva tunteiden säätelyn keinoista ja niiden samanlaisesta toimivuudesta/toimimattomuudesta kaikilla ihmisillä.

Toisaalta ohjelmassa nähdään vain yhdenlainen tunnereaktio tapahtumaan vaikka normaalissa elämässä tunnereaktioita voi olla monia erilaisia tai tunteet voivat esiintyä päällekkäin. – En tiedä auttavatko tämän tyyppiset ohjelmat ymmärtämään sitä, että kaikki tunteet ovat sallittuja ja jokainen reagoi omalla tavallaan. (Opiskelija 5)

Lopussa kuitenkin kaikki on onnellisia, mutta en tiedä miten se auttaa hyvään tunteiden säätelyyn, kun se tulee niin äkkiä epäluonnollisen tilanteen kautta. En usko, että lapsilla on kykyä siirtää tätä isompaa sanomaa jakson takaa suurempaan mittakaavaan ja omaan tunnekäyttäytymiseen. (Opiskelija 2)

Tuloksissa kävi ilmi, että negatiivisten tunteiden säätely keinojen löytäminen ohjelmista oli helpompaa kuin positiivisten puolien. Luokanopettajaopiskelijat kokivat, että suosikkiohjelmissa on suuri vaikutus tunnetaitojen mallioppimisessa. Tunteen vallassa toiminen (väkivalta, huutaminen) ja tunteiden peittely nousivat negatiivisimmiksi tunnetaitojen mallioppimisen kohteeksi ohjelmissa.

## 6.6 Tulosten yhteenveto

Tulosten mukaan lastenohjelmista mallioppimisella nähtiin olevan sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Positiivisia olivat *tunteiden paljous, tunteiden näyttämisen ja niihin reagoimaan oppiminen sekä tunteiden aiheuttamien seurausten huomaaminen*. Puolestaan negatiivisiksi koettiin *tunteiden ylinäyttely, lastenohjelmien soveltuvuus lapsen kehitystasoon nähden sekä moraalien vääristynyt kuva*. Tuloksista ilmeni myös tunnetaitojen opettamisen haasteellisuus ja vaikeus, mutta vastaajat kokivat lastenohjelmien olevan hyvä apukeino tunnetaitojen opettamiseen. Luokanopettajaopiskelijat löysivät useita keinoja käyttää lastenohjelmia

apuna tunnekasvatuksessa. Ohjelmat nähtiin myös tärkeinä tunteiden säätelyn mallioppimisen kannalta.

Vastaajien mukaan ohjelmissa oli jonkin verran positiivista tunteiden säätelyä, mutta erityisesti negatiivista. Näistä tunteiden säätelyn ongelmista eniten mainintoja saivat kummassakin ohjelmassa *tunteiden tukahduttaminen ja välttäminen, hallitsemattomat tunteenpurkaukset sekä tunteen vallassa toimiminen*. Selkeimmiksi positiivisiksi tunteiden säätely keinoiksi nousivat tyttöjen ja poikien suosikkiohjelmissa *rauhottuminen tekemisen avulla ja tunteista puhuminen sekä niiden ilmaiseminen*. Tulosten perusteella negatiivisia tunteiden säätely keinoja käytettiin yleisesti paljon enemmän voimakkaiden ja vaikeiden tunteiden säätelyssä.

Tulosten mukaan sekä ensimmäisen että kuudennen luokan suosikkiohjelmat sisälsivät paljon enemmän negatiivisia tunteita kuin positiivisia. Lisäksi poikien ohjelmissa osa negatiivisista tunteista (halveksunta, inho, raivo) olivat paljon voimakkaampia kuin tyttöjen ohjelmissa. Ensimmäisen luokan poikien ja tyttöjen suosikkiohjelmissa esiintyvät tunteet erosivat toisistaan enemmän kuin kuudennen luokan suosikkiohjelmissa.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimustulosten mukaan luokanopettajaopiskelijat olivat samaa mieltä mallioppimisen merkityksellisyydestä aiemmin tehtyjen huomioiden ja edellisten tutkimustulosten kanssa (ks. Signorielli 2001; Suoninen 2004; Crain 2013). Lasten suosikkiohjelmista oppimisen vaikutus on tärkeä huomioida, sillä lapset saattavat samaistua hyvinkin vahvasti ohjelmien hahmoihin ja heidän tunteisiinsa kyseenalaistamatta niitä (Salokoski & Mustonen 2007, 20). Luokanopettajaopiskelijat kokivat ohjelmista mallioppimisen hyvinkin merkittävänä osana lapsen tunnetaitojen kehittymistä.

Useat tutkimukset (ks. Singorielli 2001; Lahikainen 2005; Noppari ym. 2008) ovat osoittaneet, että lapset mallioppivat ohjelmista ja liittävät näitä opittuja tapoja osaksi omaa toimintaansa. Tutkimustulokseni osoittivat samoja huolia, joita Pulkkinen (2002, 111) nimesi ohjelmien sekä tunteiden suhteen. Pulkkinen lisäksi siis myös luokanopettajaopiskelijat olivat huolissaan lapsen kehityksen ja ymmärryksen tasosta suhteessa suosikkiohjelmissä nähtyihin sisältöihin. Erityisesti ensimmäisen luokan oppilaiden kohdalla pohdittiin sitä, ymmärtävätkö lapset, milloin hahmo toimii oikein ja milloin väärin, koska ohjelmat antoivat usein tällaisissa tilanteissa kuvan, että esimerkiksi pilkka ja vahingonilo ovat hyveitä.

Ohjelmat jättivät usein vääristyneen kuvan moraalista, tunteista sekä näiden vaikutuksesta hahmon elämään. Vastajat löysivät myös positiivisia puolia mallioppimiseen, mutta vastauksissa esiintyi kuitenkin huomattavasti enemmän negatiivisia puolia. Positiiviset vaikutukset tuntuivat siis hukkuvan kaiken negatiivisuuden alle. Käykö näin myös lapselle, hänen katsoessaan ohjelmaa? Vyöryvätkö negatiiviset vaikutukset ensimmäisenä kohti lasta? Erään tutkimuksen mukaan lapset kuvaavat televisio-ohjelmien olevan hyvä tapa oppia asioita ja samaistua ohjelmissä esiintyvien henkilöiden elämään. (Garitaonandia, Juaristi & Olega 2001, 156.) Tämä tutkimus vahvistaa sitä, että lapset eivät

välttämättä ymmärrä mitä asioita ohjelmista on hyvä ottaa osaksi omaa elämää ja mitä ei.

Yleisesti myös tunnetaitojen opettaminen koettiin tärkeäksi mutta hieman haastavaksi (ks. Peltonen & Kullberg-Piilola 2000). Luokanopettajaopiskelijat nimesivät monia keinoja tunteiden opetteluun ohjelmien avulla. Itsekin koen ohjelmien hyödyntämisen olevan tunteiden opettamisessa nykypäivää ja hyödyllistä, vaikka tästä ei suoranaista tutkimustietoa vielä olekaan. Uskon, että lapset saattavat kokea tämän mielekkääksi keinoksi, koska ohjelmat ovat lähes jokaisen lapsen arkipäivää, ja näin ovat todennäköisesti vastaanottavampia tunnetaitojen opettelemiselle, kun apuna hyödynnetään suosikkiohjelmia.

Tulosten mukaan kaikissa ohjelmissa esiintyvät tunteet olivat suurimmaksi osaksi negatiivisia. Ohjelmassa oli *ainakin noin puolet enemmän negatiivisia tunteita kuin positiivisia*. Lahikaisen ym. tutkimuksen (2013) mukaan ohjelmien tunteilla on suuri vaikutus myös lasten omien tunteiden kokemiseen ja ilmaisemiseen. Lisäksi hahmojen kokema jännitys tai pelko tarttuvat helposti katsojaan. Tutkimustulokset ovat mielestäni huolestuttavia, sillä tutkittavissa lastenohjelmissa oli paljon negatiivisia tunteita, kuten pelkoa ja vihaa, joita ei avattu tai käsitelty ohjelman aikana. Tämä saattaa johtaa moniin ongelmiin, kuten painajaisiin, pelkoihin sekä tunteiden säätelyn ongelmiin. Tämä on asia, jota ei pidä sivuuttaa kasvatuksessa.

Ensimmäisen luokan tyttöjen ja poikien suosikkilastenohjelmien eniten mainintoja saaneet positiiviset ja negatiiviset tunteet erosivat toisistaan myöskin suuresti, mutta kuudennen luokan ohjelmissa ne olivat hyvinkin samankaltaisia. Kuitenkin kummassakin poikien suosikkiohjelmassa voimakkaita negatiivisia tunteita oli paljon enemmän kuin tyttöjen ohjelmissa.

Tuloksista voi siis huomata, että ensimmäisen luokan tyttöjen ja poikien suosikkilastenohjelmien välillä on eroa liittyen niissä eniten esiintyviin tunteisiin. Tyttöjen suosikissa tunteet *ilo, innostus, luottamus, ihastus, kateus, pelko, ylpeys, kauna* sekä *vahingonilo* saivat eniten mainintoja. Mielestäni nämä ovat hyvinkin stereotyyppisesti liitettävissä tyttöjen maailmaan ja tunteisiin, joita tyttöjen ajatellaan tuntevan enemmän kuin poikien. Ajatellaan esimerkiksi, että tytöt



näyttävät useammin ihastumisen tunnetta ja puhuvat siitä keskenään. Myös kauna ja kateus ovat näkyviä tunteita tyttöjen keskuudessa. Useimmiten Poikien ohjelmissa esiintyvät tunteet (*innostus, itsevarmuus, päättäväisyys, turhautuminen, halveksunta, vahingonilo, viha, voitonhalu* sekä *katkeruus*) puolestaan ovat enemmän liitettävissä poikien maailmaan, ”miehenä olemiseen” ja pärjäämiseen. Nämä tulokset ovat mielestäni erittäin mielenkiintoisia. Mistä johtuu, että juuri tytöt suosivat tiettyjä ohjelmia ja niissä esiintyviä tunteita, kuten myös pojat? Onko kyse biologiasta, kulttuurista, ympäristöstä, kasvatuksesta vai kaikkien näiden yhteisvaikutuksesta?

Poikien ohjelmissa esiintyvät negatiiviset tunteet, kuten *viha, halveksunta, raivo, inho ja iva* ovat mielestäni hyvin voimakkaita tunteita verrattuna tyttöjen ohjelmissa esiintyviin negatiivisiin tunteisiin esimerkiksi *ärtymys, pettymys, hämmennys ja turhautuneisuus*. Vastaajien mukaan usein näitä voimakkaita negatiivisia tunteita myös säädeltiin epäonnistuneesti ja tunteita purettiin tappelella. Oman kokemukseni mukaan, pojat ovat alttiimpia selvittämään ristiriitailanteita kuin tytöt. Voiko ohjelmilla olla myös vaikutusta tähän ”alttiuteen”? Se on hyvinkin mahdollista, sillä edellisten tutkimusten ja tämän tutkimusten tulosten mukaan ohjelmaista oppimisella on vaikutusta lapsen käyttäytymiseen.

Golemanin (1995, 91–92) mukaan vihan käsittelyssä auttaa parhaiten rakentava keskustelu toisen osapuolen kanssa. Watersin ja Thompsonin (2014, 174–181) tutkimuksen selvisi, että tytöt pitävät tunteista puhumista ja aikuisten tukea tehokkaampana keinona tunteiden säätelyssä kuin pojat. Luokanopettajaopiskelijat nostivat tyttöjen suosikkiohjelman kohdalla juuri tunteista puhumisen tärkeimmäksi positiiviseksi tunteiden säätelyn keinoksi. Poikien ohjelman kohdalla tämä asia ei kuitenkaan noussut esiin. Poikien vihan käsittelyssä ilmenivät enimmäkseen negatiiviset tunteiden säätely keinot, kuten tunteiden tukahduttaminen ja välttäminen sekä tunteiden vallassa toimiminen. On mielenkiintoista huomata, että ohjelma ja aiempi tutkimus ovat samassa linjassa tämän asian suhteen. Pääsemme taas tyttöjen ja poikien välisiin eroihin. Usein

puhutaan siitä, että poikien on vaikeampi puhua ja näyttää tunteita kuin tyttöjen. Voiko todella olla niin, että jopa ohjelmat vahvistavat tätäkin stereotypiaa.

Thayer, Newman ja McClain (1994, 921–922) kertovat, että musiikki ja liikunta ovat hyvin tehokkaita tunteiden säätely keinoja. Heidän tutkimuksensa osoittaa, että aktiiviset keinot tunteiden säätelyssä ovat parhaita ikävien ja negatiivisten tunteiden säätelyssä. Tämä tulos näkyi myös minun tutkimuksessani, sillä kummassakin ohjelmassa positiiviseksi, vaikeiden tunteiden säätelyn keinoksi nimettiin liikunnan ja/tai musiikin avulla rauhoittuminen.

Tutkimukseni tavoitteena oli tutkia, millaisia tunteita luokanopettajaopiskelijat nimeävät lasten suosikkiohjelmista ja miten he näkivät ohjelmat lasten tunnetaitojen erityisesti tunteiden säätelyn ja mallioppimisen kannalta. Lisäksi pyrin selvittämään luokanopettajaopiskelijoiden mielipiteitä siitä, kuinka lastenohjelmia voi käyttää tunnetaitojen opettamisessa. Mielestäni onnistuin selvittämään tutkimuksen tavoitteena olleet asiat, ja tutkimustuloksista nousi esille tärkeitä teemoja.

Tutkimustulokset ovat liitettävissä aiempiin tutkimustuloksiin, eivätkä ne tuottaneet poikkeuksellista eroavaisuutta aiempaan tietoon aiheesta. Tutkimukseni tuotti kuitenkin uutta tietoa siitä, millä tavoin tunteet ilmenevät lastenohjelmissa ja kuinka tunnetaitoja voisi opettaa lastenohjelmien avulla. Tulokset vahvistivat myös käsitystä mallioppimisen huomioimisen tärkeydestä. Nämä tiedot ovatkin mielestäni helposti sovellettavissa käytäntöön ja koulumaailmaan, sillä ne tarjoavat hyvinkin konkreettisia keinoja esimerkiksi tunnetaitojen opettamiseen. Niiden avulla opettajat voivat käsitellä usein vaikeiksi koettuja tunnetaitoja mielekkäällä tavalla. Opettajat sekä vanhemmat voivat myös lisätä tietoisuuttaan mallioppimisesta, lastenohjelmista sekä tunnetaidoista tutkimukseni teorian ja tulosten pohjalta.

Tutkimukseni tulokset voivat toimia herättelevänä tekijänä, jotta lasten suosikkiohjelmien sisältöjä ja erityisesti niissä esitettyjä tunteita ei hyväksytä kyseenalaistamatta. Monet vanhemmat luottavat erityisesti lastenohjelmien turvallisuuteen ja opettavuuteen ja jättävät lapsensa yksin niiden pariin. Tutkimukseni tulokset kuitenkin osoittavat, että ohjelmista mallioppiminen voi hyö-

tyjen lisäksi luoda monia ongelmia. On mielenkiintoista myös pohtia, kasvattavatko ja ohjaavatko lastenohjelmat lähes huomaamatta lapsia toimimaan ja tuntemaan omalle sukupuolelleen ominaisella tavalla.

## 7.2 Jatkotutkimushaasteet

Oma tutkimukseni on vain pieni osa lastenohjelmissa esiintyvistä tunteista, ohjelmien avulla harjaannutettavista tunnetaidoista sekä mallioppimisesta. Samantapaisen tutkimuksen voisi toteuttaa erilaista kohderyhmää käyttäen. Olisi esimerkiksi mielenkiintoista kysyä asiaa jo valmistuneilta luokanopettajilta sekä lasten vanhemmilta ja verrata tuloksia keskenään. Tutkimustilanteessa voitaisiin katsoa myös useampia erilaisia lastenohjelmia ja etsiä niissä olevien tunteiden eroja ja samankaltaisuuksia. Haluaisin myös tietää, miksi pojat ja tytöt nimesivät suosikkilastenohjelmakseen juuri ohjelmia, joissa tunteet ovat stereotyyppisesti sukupuolittuneita.

Lastenohjelmien kauhusta, jännityksestä ja väkivallasta on tehty jonkin verran tutkimuksia, mutta uuden tutkimuksen avulla voitaisiin selvittää esimerkiksi lastenohjelmissa esiintyvien negatiivisten tunteiden siirtymistä lasten käyttäytymiseen. Tämä olisi mielenkiintoista, sillä negatiiviset tunteet nousivat merkittävään rooliin omassa tutkimuksessani. Tulevaisuudessa olisi myös mielenkiintoista saada enemmän tutkimustietoa tunnekasvatuksesta ja erityisesti lastenohjelmista yhtenä opetuksen keinona.

## LÄHTEET

- Ahvenainen, O., Ikonen, O. & Koro, J. 2001. Johdatus erityiskasvatuksen käytäntöön. Helsinki: WSOY.
- Aldao, A. 2013. The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science* 8(2), 155-172.
- Aro, T., Laakso, M-L. (toim.) 2013. Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Bandura, A. 1977. *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Bar-On, R. 1997. *BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i): User's manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Bingham, T. & Conner, M. L. 2010. *The new social learning: A guide to transforming organizations through social media*. Alexandria, Va: Berrett-Koehler Publishers.
- Bolger, K.E., Patterson, J. & Kupersmidt, J.B. 1998. Peer relationship and self-esteem among children who have been maltreated. *Child development*, 69, 1171-1197.
- Bovill, M & Livingstone, S. 2001. Bedroom culture and the privatization of media use. Teoksessa S. Livingstone & M. Bovill (toim.) *Children and their changing media environment*. USA: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 179-200.
- Brenner, E. & Salovey, P. 1997. Emotion regulation during childhood: developmental, interpersonal, and individual considerations. Teoksessa P. Salovey & D. Sluyter (toim.) *Emotional development and emotional intelligence*. New York: Basic Books.
- Cacciatore, R. 2007. *Aggression portaat. Opetusmateriaali kouluille*. Helsinki: Opetushallitus.
- Cantor, J. 2001. The media and children's fears, anxieties ja perceptions of anger. Teoksessa D. Singer & J. Singer (toim.) *Handbook children and media*.
- Cohen, J. 1999. Social and emotional learning past and present: a psychoeducational dialogue. Teoksessa J. Cohen (toim.) *Educating minds and hearts. Social and emotional learning and the passage into adolescence*. New York: Teachers College.

- Crain, W. 2000. Theories of Development. Concepts and Applications. 4 th Ed. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice-Hall.
- Crain, W. C. 2013. Theories of development. Concepts and applications. 3. rev. ed. Hillsdale, New Jersey: Prentice Hall.
- Engelberg, E. & Sjöberg, L. 2004. Emotional intelligence, affect intensity and social adjustment. *Personality & Individual Differences* 37 (3), 533–542.
- Eskola J. & Suoranta J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola J. & Suoranta J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino.
- Finnpanel. 2011a. TV-mittaritutkimus.  
[http://www.finnpanel.fi/lataukset/tv\\_vuosi\\_2012.pdf](http://www.finnpanel.fi/lataukset/tv_vuosi_2012.pdf). Luettu: 24.1.2017.
- Frijda, N.H., Manstead A.S.R. & Fischer A.H. 2004. Feelings and emotions: Where do we stand? Teoksessa: Frijda, N.H., Manstead A.S.R. & Fischer A.H. 2004. Feelings and emotions. Cambridge: Cambridge university Press.
- Furman, E. 1998. *Auta lasta kasvamaan*. Helsinki: Tammi.
- Garitaonandia, C., Juaristi, P. & Olega, J. 2001. Media genres and content preferences. Teoksessa S. Livingstone & M. Bovill (toim.) *Children and their changing media environment. A European study*. USA: Lawrence Earlbaum, 141-158.
- Goleman, D. 1995. *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. 1998. *Tunneäly työelämässä*. Suom. J. Kankaanpää. Helsinki: Ota-va.
- Goleman, D. 2012. *Tunneäly työelämässä*. Suom. J. Kankaanpää. Helsinki: Ota-va.
- Greenberg, L.S. 2007. Emotion coming of age. *Clinical psychology: Science and Practice* 14 (4), 414-421.
- Gross, J.J. 2002. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology* 39, 281–291
- Hirsjärvi, S., Remes P. & Sajavaara P. 2003. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. *Tutki ja Kirjoita*. 10. osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

- Hoppitt, W. & Laland, K. 2013. Social Learning: An introduction to mechanisms, methods, and models. New York: Princeton University Press.
- Huntemann, N. & Morgan, M. 2001. Mass Media and Identity Development. Teoksessa D. Singer & J. Singer (toim.) Handbook of children and the media. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Huusko, M. & Paloniemi, S. 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. Kasvatus 37 (2), 162-173
- Isokorpi, T. & Viitanen, P. 2001. Tunnevoimaa! Pro. Helsinki: Tammi.
- Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus Oy.
- Kakkori, L. & Huttunen, R. 2011. Fenomenologia, hermeneutiikka ja fenomenografinen tutkimus. Viitattu 7.3.2018. Linkki:  
<http://users.utu.fi/rakahu/fenomenografia2011.pdf>
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Tunne itsesi, suomalainen. Juva: Ws Bookwell Oy.
- Koivusalo-Kuusivaara, R. 2007. Lapset, media ja symbolinen vuorovaikutus. Suomalaisten, englantilaisten ja saksalaisten lasten mediasuhteen tarkastelu. Tampere: Viestinnän laitos.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kotilainen, S. 2011. Lasten mediabarometri 2010: 0-8 -vuotiaiden lasten mediankäyttö Suomessa. Helsinki: Mediakasvatusseura.
- Kuusela, M. 2010. Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen ja tuki koulussa. Teoksessa K. Joronen & A. Koski (toim.) Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kouluyhteisössä, 119-137. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.
- Lahikainen, A.R., Kirmanen, T., Kraav, I. & Taimalu, M. 2003. Studying Fears in Young 82 Children: Two Interview Methods. Childhood 10 (1), 83-104.
- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Lemish, D. 2008. The Mediated Playground: Media in Early Childhood. Teoksessa K. Drotner & S. Livingstone (toim.) The International Handbook of Children, Media and Culture. Los Angeles: SAGE.
- Levenson, R. 1999. The intrapersonal functions of emotion. Cognition and emotion 13. Cognition and emotion 13 (5) 481-504.

- Lull, J. 1990. Inside family viewing. Ethnographic research on television`s audience. Lontoo: Routledge.
- Luoma, I., Mäntymaa M., Puura K. & Tamminen T. 2008. Geenit ja kulttuuri lapsen kasvun lähtökohtina. Teoksessa A-R, Lahikainen, R-L, Punamäki & T, Tamminen (toim.) Kulttuuri lapsen kasvattajana. Vantaa: Dark Oy.
- Marton, F. 1986. Phenomenography: A Research Approach to Investigating Different Understandings of Reality. Teoksessa: Sherman, R. Webb, R. Qualitative Research in Education: Focus and Methods. Lontoo.
- Mayer, J. & Cobb, C. 2000. Educational policy on emotional intelligence: does it make sense? Educational psychology review 12 (2), 481-504.
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. uudistettu painos. Helsinki: International Methelp.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp.
- Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S. & Robinson, L. R. 2007. The role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. Social Development 16 (2), 361 - 388.
- Mustonen, A. 2001. Mediapsykologia. Helsinki: WSOY.
- Niedenthal, P., Krauth-Gruber, S. & Ric, F. 2006. Psychology of emotion. Interpersonal, experiential, and cognitive approaches. New York: Psychology Press.
- Niemi, P. 2014. Hyvää mieltä & tunnetaitoja. Hämeenlinna: Päivä.
- Nieminen H. 2006. Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa M, Paunonen & K, Vehviläinen-Julkunen (toim.) Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY.
- Noppiari, E., Uusitalo, N., Kupiainen, R. & Luostarinen, H. 2008. "Mä oon nyt online!". Lasten mediaympäristö muutoksessa. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- Nurmi, P. 2013. Lapsen ja Nuoren Viha. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Porvoo: WSOY.
- Ochsner, K. N., Gross, J. J. 2004. Thinking Makes It So. Social Cognitive Neuroscience Approach to Emotion Regulation. Teoksessa: Baumeister, R. F.,

- Vohs, K.D. 2004. Handbook of Self-regulation. New York: The Guilford Press.
- Parkinson, B. & Totterdell, P. 1999. Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and emotion* 13, 277–303.
- Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2000. Tunnemuksu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Plutchik, R., Kellerman, H. 1980. Emotion: theory, research, and experience. Vol. 1, Theories of emotion. New York: Academic Press
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Puolimatka, T. 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Vantaa: Uusi tie.
- Saarinen, M. 2002. Tunne älysi älyä tuntevasi: Opas oman ja työyhteisön tunneälyn kehittämiseen. Helsinki: WSOY.
- Saarinen, M. & Kokkonen, M. 2003. Tunneäly: Kohti KOKONAista elämää. Helsinki: WSOY
- Saarni, C. 2000. Emotional competence. A developmental perspective. Teoksessa R. Bar-On & J. Parker The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace (toim.) 68–91.
- Salokoski T. & Mustonen A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin. Kat-saus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -säätelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007. Helsinki: Mediakasvatusseura ry.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. 1990. Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality* 9 (3) 185–211.
- Schulman, G. 1997. Käsittämätön paha olo. Teoksessa M. Mujunen, H. Penttinen & S. Tolvanen (toim.) *En ymmärrä – siksi lyön*. Helsinki: Aseman lapset.
- Signorielli, N. 2001. Television's gender role images and contribution to stereotyping: Past, present, future. Teoksessa D. Singer & J. Singer (toim.) *Handbook of children and the media*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Shaffer, H.R. 2004. *Introducing child psychology*. London: SAGE Publications. Oxford: Blackwell Publishing
- Siegler, R., Deloache, J. & Eisenberg, N. 2006. *How children develop*. 2.painos. New York: Worth Publisher.
- Suoninen, A. 1995. *Televisio lasten elämässä*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.



- Thompson, R. 1994. Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development* 59 (2-3) 25–52.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tuomi J. & Sarajärvi A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Valkonen, S., Pennonen, M. & Lahikainen, A. R. 2005. Televisio pienten lasten arjessa. Teoksessa A. R. Lahikainen, P. Hietala, T. Inkinen, M. Kangassalo, R. Kivimäki & F. Mäyrä (toim.) *Lapsuus mediamaailmassa. Näkökulmia lasten tietoyhteiskuntaan*. Helsinki: Gaudeamus.
- Varto, J. 1992. *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Weare, K. 2000. *Promoting mental, emotional + social health. A whole school approach*. London: Routledge
- Waters, S.F. & Thompson, R.A. 2014. Children's perceptions of the effectiveness of strategies for regulating anger and sadness. *International Journal of Behavioral Development*. 38 (2), 174–181.
- Webb, T. L., Miles, E. & Sheeran, P. 2012. Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 1-34.
- Webster-Stratton, C. 2011. *Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja*. Helsinki: Profami Oy.

## LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake ensimmäisen ja kuudennen luokan oppilaille

Ympyröi tyttö / poika

Kirjoita viivalle YKSI suosikkiohjelmasi:

---

Liite 2. Ensimmäinen kyselylomake luokanopettajaopiskelijoille.

Kirjoita vastaukset tyhjälle paperille. Muista laittaa jokaisen vastauksen eteen sitä vastaavan kysymyksen numero.

#### TYTTÖJEN SUOSIKKI LASTENOHJELMA

1. Millaisia tunteita My little ponyssa esiintyi?
2. Kuinka nämä tunteet ilmenivät/tulivat esiin ohjelmassa?

#### POIKIEN SUOSIKKI LASTENOHJELMA

3. Millaisia tunteita Lego Ninjago:ssa esiintyi?
4. Kuinka nämä tunteet ilmenivät/tulivat esiin ohjelmassa?

#### YHTEISESTI

5. Millaisia myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia tunnetaitojen oppimiseen lastenohjelmilla on?
6. Miten tunnetaitoja voisi opettaa lastenohjelmien avulla?

Liite 3. Toinen kyselylomake luokanopettajaopsikelijoille.

## UUSI PÄIVÄ

1. Nimeä mahdollisimman monta ohjelmassa esiintyvää tunnetta
2. Onko ohjelman henkilöiden tunteiden säätely onnistunutta ja /tai epäonnistunutta (ks. tunteiden säätelyn kriteerit). Kirjoita ylös mahdollisimman monta esimerkkiä ja merkitse jokaisen esimerkin perään, mitä tunnetta on säädely.

## SIMPSONIT

3. Nimeä mahdollisimman monta ohjelmassa esiintyvää tunnetta
4. Onko ohjelman henkilöiden tunteiden säätely onnistunutta ja /tai epäonnistunutta (ks. kriteerit). Kirjoita ylös mahdollisimman monta esimerkkiä ja merkitse jokaisen esimerkin perään, mitä tunnetta on säädely.

TUNTEIDEN SÄÄTELY (pystyy vaikuttamaan tunteiden keston ja voimakkuuteen)

TUNTEIDEN SÄÄTELYN KRITERIT:

Onnistunut tunteiden säätely:

kiinnittää huomionsa mieluummin myönteiseen kuin kielteiseen

rauhottuminen musiikin, käsillä tekemisen, liikunnan, lemmikkien ym. avulla

itsensä kehuminen, itsensä hyväksyminen

pysähtyminen, hengittäminen, itsensä rauhoittaminen

pystyy ilmaisemaan tunteensa rauhallisesti

pystyy puhumaan tunteistaan

tunteiden tasapainoisuus

ei anna negatiivisten tunteiden tarttua

Epäonnistunut tunteiden säätely:

tunteiden tukahduttaminen/ piilottaminen muilta

tunteiden välttäminen (ei halua käsitellä tunnetta)

tunteiden vallassa toimiminen ajattelematta

tunteet käyvät ylivoimaisiksi

hallitsemattomat tunteenpurkaukset (tiuskiminen, kiukuttelu, raivo)

negatiivisten tunteiden tartuttaminen muihin

tunne häiritsee toimintaa ja/tai ympäristöä

LOPUKSI

5. Millaisia myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia tunteiden säätelyn oppimiseen ohjelmilla on?

6. Oletko kohdannut oppilailla epäonnistunutta ja/tai onnistunutta tunteiden säätelyä koulussa? Missä tilanteissa?

## Liite 4.

UUSI PÄIVÄ	SIMPSONIT
ärtymys/kiukku (7)	ilo (7)
pettymys (7)	pelko (7)
suru (6)	tylsyys (6)
ilo (6)	viha (6)
hämmennys (5)	suru (6)
viha (5)	raivo (6)
pelko (5)	pettymys (5)
turhautuneisuus (4)	kateus (5)
ihastuminen (4)	inho (5)
innostus (4)	vahingonilo (4)
kateus (4)	iva (4)
empatia (4)	ylpeys (4)
mustasukkaisuus (4)	innostus (4)
epävarmuus (3)	katumus (4)
epätoivo (3)	järkytys (3)
epäily (3)	ikävä (3)
masentuneisuus (2)	hämmennys (2)
loukkaantuminen (2)	kauhu (2)
ujous (2)	turhautuneisuus (2)
ahdistus (2)	uteliaisuus (2)
toiveikkaus (2)	ihailu (2)
järkytys (2)	häpeä (1)
jännitys (2)	rakkaus (1)
helpottuneisuus (2)	toiveikkaus (1)
rauhallisuus (2)	säikähdys (1)
häpeä (2)	tyyneys (1)
ikävä (2)	vastuuntuntoisuus (1)
rakkaus (2)	yhteenkuuluvuus (1)
varmuus (1)	välinpitämättömyys (1)
uteliaisuus (1)	ylimielisyys (1)
kummastus (1)	raivo (1)
vaivaantuneisuus (1)	hätäntyminen (1)
huoli (1)	myötätunto (1)
kiitollisuus (1)	epäily (1)
päätäväisyys (1)	ilkikuruus (1)
lamaantuneisuus (1)	epätoivo (1)
sääli (1)	vähättely (1)
väsytys (1)	kiukku (1)
suojelunhalu (1)	kunnioitus (1)
kyllästyneisyys (1)	syyllisyys (1)

onnellisuus (1)	riemu (1)
intohimo(1)	
nöyryys(1)	
<b>yht. 43</b>	<b>yht. 41</b>

Ajatusviiva -: Ctrl + - (miinusmerkki numeronäppäimistössä).

Lastensuojelu – kehityskulkuja ja paikannuksia (artikkelin otsikko)

Loka-marraskuussa

5-6-vuotiaat

Pyytäminen käy jollakin seuraavista tavoista:

- palauttamalla täytetty koontilomake
- lähettämällä sähköpostia
- soittamalla.

### **Yhdysmerkki**

suomalais-ugrilainen, ei-eurooppalainen, approbatur-arvosana, kaksi- ja puoli-vuotias, opettaja-oppilas-suhde (parempi: opettajan ja oppilaan välinen suhde)



**Prosenttimerkin** edellä jätetään suomenkielisessä tekstissä yksi välilyönti (esim. 17 % haastatelluista), mutta englanninkielisessä tekstissä ei ole välilyöntiä.

**Yhtäläisyysmerkin** molemmin puolin tulee välilyönti (1 km = 1 000 m).

## **Liite 2. Ohjeita sivunumeroiden lisäämiseen**

Seuraava ohjeistus auttaa sivunumeroinnin asettamisessa Wordin tekstinkäsittelyohjelmassa. Mene tekstissäsi Johdanto-kappaleen ensimmäiselle sivulle ja valitse ylävalikosta "Sivun asettelu". Löydät kohdasta "Sivun asetukset" edelleen kohdan "Vaihdot". Valitse listasta vaihtoehdoksi kohta "Osanvaihdot". Pääset ylätunnisteeseen klikkaamalla sivun yläreunaa. Ensimmäisellä sivulla, jossa lukee sinisellä Ylätunniste (osa2), on sinisellä valinta "Sama kuin edellinen". Tämä poistuu, kun painat ylävalikosta painiketta Rakenne (linkitä edelliseen).

**Liite 3. Muotoiluohjeet pro gradu ja kandidaatin tutkielmiin, mikäli et käytä valmista mallipohjaa**

**Riviväli:** 1,5

**Kirjasintyyppi:**

Book Antiqua

**Pistekoot:**

**kansilehti:**

Työn nimi 16 (keskitys)

Tekijän nimi 14 (keskitys)

Muu 12 (oikean reunan tasaus)

**otsikot (lihavoituna):**

**TIIVISTELMÄ, SISÄLLYS, LÄHTEET ja LIITTEET**  
(ISOT KIRJAIMET) 14

**LUKUJEN OTSIKOT** (ISOT KIRJAIMET) 16

teksti 12

kuviot ja taulukot 10,5

**Marginaalit:**

ylhäällä 2,5 cm, alhaalla 2,5 cm, vasen 3 cm, oikea 3 cm

**Suorat lainaukset:**

alle kaksi riviä, tekstin sisässä ”lainausmerkein erotettuna” tai kursivoituna ilman lainausmerkkejä

pidemmät, sisennys 1 cm, rv 1, ei lainausmerkkejä eikä kursivointia

UUSI PÄIVÄ	SIMPSONIT
ärtymys/kiukku (7)	ilo (7)
pettymys (7)	pelko (7)
suru (6)	tylsyys (6)
ilo (6)	viha (6)
hämmennys (5)	suru (6)
viha (5)	raivo (6)
pelko (5)	pettymys (5)
turhautuneisuus (4)	kateus (5)
ihastuminen (4)	inho (5)
innostus (4)	vahingonilo (4)
kateus (4)	iva (4)
empatia (4)	ylpeys (4)
mustasukkaisuus (4)	innostus (4)
epävarmuus (3)	katumus (4)
epätoivo (3)	järkytys (3)
epäily (3)	ikävä (3)
masentuneisuus (2)	hämmennys (2)
loukkaantuminen (2)	kauhu (2)
ujous (2)	turhautuneisuus (2)
ahdistus (2)	uteliaisuus (2)
toiveikkaus (2)	ihailu (2)
järkytys (2)	häpeä (1)
jännitys (2)	rakkaus (1)
helpottuneisuus (2)	toiveikkaus (1)
rauhallisuus (2)	säikähdys (1)
häpeä (2)	tyyneys (1)
ikävä (2)	vastuuntuntoisuus (1)
rakkaus (2)	yhteenkuuluvuus (1)
varmuus (1)	välinpitämättömyys (1)
uteliaisuus (1)	ylimielisyys (1)
kummastus (1)	raivo (1)
vaivaantuneisuus (1)	hätäntyminen (1)
huoli (1)	myötätunto (1)
kiitollisuus (1)	epäily (1)
päätäväisyys (1)	ilkikuruus (1)
lamaantuneisuus (1)	epätoivo (1)
sääli (1)	vähättely (1)
väsytys (1)	kiukku (1)
suojelunhalu (1)	kunnioitus (1)
kyllästyneisyys (1)	syyllisyys (1)
onnellisuus (1)	riemu (1)
intohimon (1)	
nöyryys (1)	
<b>yht. 43</b>	<b>yht. 41</b>
