

**TUNNETAITOJEN OPPIMISEN VAIKUTUS LASTEN MIELENTERVEYDEN  
EDISTÄMISESSÄ**

Sini Lehtoranta

Terveyskasvatuksen kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Syksy 2021

## TIIVISTELMÄ

Lehtoranta, S. 2021. Tunnetaitojen oppimisen vaikutus lasten mielenterveyden edistämässä. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden kandidaatintutkielma, 33 s., 4 liitettä.

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on selvittää, millä keinoilla tai menetelmillä lasten tunnetaitoja voidaan edistää ja millaisia vaikutuksia tunnetaidoilla on lasten mielenterveyteen. Tunnetaitojen edistämistä käsitellään pienten oppilaiden osalta, joilla tässä katsauksessa tarkoitettiin 7-9 -vuotiaita lapsia.

Tutkielma on kirjallisuuskatsaus lasten tunnetaitojen edistämisestä. Tietokantahaut tehtiin neljään eri tietokantaan. Tietokantahaut tuottivat yhteensä 157 tulosta. Duplikaattien poistaminen jälkeen jäljelle jäi 118 hakutulosta, joista otsikon ja abstraktin perusteella valikoitui 25 hakutulosta. Koko tekstien ja laadunarvioinnin jälkeen kirjallisuuskatsaukseen hyväksyttiin 9 tutkimusta.

Tutkimukset tuottivat tietoa erityisesti erilaisista interventioista, joilla lasten tunnetaitoja voidaan edistää. Interventiot esittelivät erilaisia menetelmiä ja painottuivat paljon koulussa toteutettaviin interventioihin. Tämä tukee näkemystä siitä, että koulu on tärkeä ympäristö lasten tunnetaitojen oppimisessa ja opettajalla on keskeinen rooli lasten tunnetaitojen tukemisessa ja edistämässä. Tulosten perusteella voidaan havaita erilaisten menetelmien positiivinen vaikutus lasten tunnetaitojen parantumiseen. Mindfulness -menetelmien, rentoutumisen ja stressinhallintamenetelmien käyttö voi tukea lasten tunnetaitojen kehittymistä. Muita esiin nousseita lasten tunnetaitoja parantavia menetelmiä, joista saatiin alustavaa näyttöä tämän kirjallisuuskatsauksen perusteella, olivat narratiivinen terapia sekä leikinomaiset menetelmät. Esiin nousseista menetelmistä kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuva interventio tuotti ristiriitaisia tuloksia. Lasten raporttien tulosten perusteella ohjelman ei havaittu parantavan lasten tunnetaitoja eikä vähentävän masennus- tai ahdistusoireita, mutta lasten vanhemmat ilmoittivat lasten ahdistuneisuuden vähentyneen merkittävästi, erityisesti poikien keskuudessa. Monia näitä menetelmiä on käytetty kouluympäristössä lasten tunnetaitojen opettamisessa. Tutkimustulokset antavat näyttöä siitä, että tunnetaitojen sisällyttämisellä opetussuunnitelmaan voi olla myönteinen vaikutus lasten mielenterveyteen ja resilienssiin.

Asiasanat: tunnetaidot, tunteet, mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, lapset, alakoulu

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO .....	1
2 MIELENTERVEYS .....	3
2.1 Lasten ja nuorten mielenterveyshäiriöiden yleisyys.....	3
2.2 Mielenterveyden edistäminen.....	4
3 TUNNETAIDOT .....	5
3.1 Sosioemotionaalinen oppiminen.....	6
3.2 Tunnetaitojen edistämisen menetelmät .....	6
3.3 Koulun rooli.....	7
3.4 Terveystieto -oppiaineen merkitys mielenterveyden edistämisessä.....	8
4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	9
5 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT .....	10
5.1 Hakustrategiat.....	10
5.2 Sisäänottokriteerit.....	10
5.3 Hakuprosessin eteneminen .....	10
5.4 Laadunarviointi.....	12
6 TUTKIMUSTULOKSET .....	13
6.1 Tutkimusten esittely .....	13
6.2 Tutkimustulosten yhteenveto.....	19
6.2.1 Tunnetaitoja parantavat menetelmät.....	19
6.2.2 Tunnetaitojen vaikutus mielenterveyteen.....	23
6.2.3 Intervention annoskoon vaikutus.....	23
7 POHDINTA.....	26

7.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	26
7.2 Tutkimusten rajoitteet ja vahvuudet .....	26
7.3 Johtopäätökset .....	27
7.4 Jatkotutkimusehdotukset .....	28
LÄHTEET .....	30
LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Tämä kandidaatintutkielma käsittelee lasten tunnetaitojen edistämistä. Lasten viettäessä suuren osan ajastaan elämänsä aikana koulussa, nousee koulussa toteutettavat tunnetaitojen ja mielenterveyden edistämishjelmat esiin.

Kirjallisuuskatsaukseni tutkimukset käsittelevät pääosin koko sosioemotionaalisten taitojen edistämistä. Valitsin kuitenkin käsiteltäväksi tutkielmassani tunnetaidot, vaikka haun tuloksissa näitä on vaikea erottaa toisistaan. Sosioemotionaalisten taitojen oppiminen käsitteenä sisältää vahvemmin myös vuorovaikutustaidot ja sosiaalisten suhteiden muodostamisen, mutta se sisältää keskeisinä taitoina myös tunteiden säätelyn taidon, tietoisuuden omista tunteista, muiden tunteiden tulkinnan, empatiakyvyn ja vastaamisen muiden tunneviesteihin (Kokkonen 2017, luku 3).

Valitsin aiheen, koska koen lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisen olevan tärkeä osa kokonaisvaltaista terveyden edistämistä. Mielialahäiriöistä, kuten masennuksesta ja ahdistuneisuudesta on tullut terveydenhuollon keskeinen kiinnostuksen kohde, koska niillä on vakavia kielteisiä vaikutuksia yksilön fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä koko maailmanlaajuisesti (Becker & Kleinman 2013). Lasten tunnetaitojen edistäminen on ajankohtainen ja tärkeä aihe, jolla pystytään vaikuttamaan lasten hyvinvointiin, sisältäen mielen hyvinvoinnin.

Lasten mielialahäiriöt vaikuttavat vahvasti heidän arkielämäänsä ja haittaavat lasten ja nuorten normaalia kehitystä (Kumpulainen ym. 2019, 294). Lasten ja nuorten mielenterveyshäiriöt ovat yleistyneet ja moni kärsii mielenterveydenhäiriöistä vaieten niistä. Kouluterveyskyselyn 2021 mukaan nuorista tytöistä 30 prosenttia ja pojista noin 8 prosenttia raportoi kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta. Muutossuunta on ollut kasvava, sillä vuosina 2013-2019 vastaavat luvut olivat tytöillä 13-20 prosenttia ja pojilla 5-7 prosenttia (Helakorpi & Kivimäki 2021).

Koulun henkilökunnan on tärkeä pystyä tunnistamaan mielenterveydenhäiriötä sairastavat oppilaat ja tarjota oppilaille keinoja tukea heidän mielenterveyttään. Kouluissa on mahdollista tavoittaa käytännössä koko lapsi- ja nuorisopopulaatio, mikä tekee koulusta luonnollisen ympäristön universaaleille interventioille (Björklund ym. 2014). Tukemalla lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja, voidaan tukea lasten ja nuorten mielenterveyttä kouluissa (Huurre ym. 2015).

## **2 MIELENTERVEYS**

Mielenterveys on merkittävä tekijä ihmisen kokonaisterveyden kannalta. Maailman terveysjärjestö WHO (2016) määrittelee mielen terveyden olevan olennainen osa terveyttä. Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jonka ansiosta ihminen pystyy toimimaan omien kykyjensä mukaisesti, selviytymään elämään kuuluvista haasteista sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (Aalto-Setälä ym. 2020).

Mielenterveys on enemmän kuin mielen terveyden häiriöiden puuttumista (World Health Organization 2016). Mielen terveyden kaksikulmainen malli tuo esiin positiivisen mielen terveyden näkökulman, jossa tuodaan esiin mielen hyvinvointi (Aalto-Setälä ym. 2020). Tämä positiivisen mielen terveyden näkökulma on tärkeä, jotta mielen terveyttä ei ymmärrettäisi vain negatiivisena ja mielen sairauksia käsittelevänä asiana. Mielen hyvinvointi pitää sisällään myös pärjäävyyden ja sopeutumiskyvyn vaikeuksia kohdattaessa eli resilienssin (Aalto-Setälä ym. 2020).

Mielen terveyshäiriöt ovat nousseet suurimmaksi syyksi työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiseen (Eläketurvakeskus 2020). Mielen terveyssyistä myönnettyjen eläkkeiden määrä on noussut 25 prosenttia vuodesta 2016 (Eläketurvakeskus 2020). Kiinnittämällä huomiota mielen terveyden edistämiseen, voi olla mahdollista vähentää mielen terveyssyistä johtuvien eläkkeiden määrää. Mielen terveyteen voi olla helpompi vaikuttaa silloin, kun siihen kiinnitetään huomiota jo lapsuudesta lähtien, esimerkiksi tunnetaitojen kehittämisen avulla.

### **2.1 Lasten ja nuorten mielen terveyshäiriöiden yleisyys**

Lasten ja nuorten mielen terveyshäiriöt ovat melko yleisiä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan mielen terveyshäiriöitä on arvioitu esiintyvän 10–15 prosentilla lapsista ja 20–25 prosentilla nuorista. Yleisimpiä lapsilla esiintyviä mielen terveyden häiriöitä ovat ahdistuneisuus- ja masennushäiriöt, aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö (ADHD), käytöshäiriöt sekä nuoruusiässä yleistyvät päihdehäiriöt ja syömishäiriöt. On tavallista, että

lapsella tai nuorella on samanaikaisesti useampi häiriö (Aalto-Setälä ym. 2020). Vuoden 2021 kouluterveyskysely kertoo uusinta tietoa nuorten kokeman ahdistuneisuuden määrästä. Kouluterveyskyselyn mukaan nuorista tytöistä 30 prosenttia ja pojista noin 8 prosenttia raportoi kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta (Helakorpi & Kivimäki 2021).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttama Kouluterveyskysely toteutetaan oppilaille 4. luokalta lähtien. Kouluterveyskyselyn (2021) mukaan 4. ja 5. luokkalaisista lapsista 22,2 prosenttia raportoi heillä olleen mielialaan liittyviä ongelmia kahden edellisen viikon aikana. Muutossuunta on ollut kasvava, sillä vuonna 2017 mielialaan liittyvistä ongelmista raportoi 12,6 prosenttia saman ikäryhmän oppilaista. Lisäksi 4. ja 5. luokan oppilaista 24,8 prosenttia raportoi heillä olleen vähintään lievää ahdistusoireilua (Kouluterveyskysely 2021). Kyseistä indikaattoria ei ole kysytty kyselyssä aiemmin.

## **2.2 Mielenterveyden edistäminen**

Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, joka tukee hyvän mielenterveyden toteutumista ja jonka tavoitteena on vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Mielenterveyttä edistetään yksilö-, yhteisö- ja rakennetasolla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Lasten ja nuorten mielialahäiriöiden varhainen tunnistaminen ja hoito on tärkeää mahdollisimman hyvän ennusteen saavuttamiseksi (Kumpulainen ym. 2019, 294).

Suosittelavaa on kiinnittää enemmän huomiota ennaltaehkäiseviin lähestymistapoihin ja varhaiseen puuttumiseen sekä tarjota lapsille ja nuorille matalan tason mielenterveyspalveluita (Children's Commissioner 2019). Mielenterveyttä voidaan edistää vahvistamalla mielenterveystaitoja. Tällaisia ovat esimerkiksi tunnetaidot, itsetuntemus, kyky selviytyä vaikeista tilanteista, kaveritaidot, arjen hallinta sekä itsensä ja toisten arvostaminen (Aalto-Setälä ym. 2020).



### 3 TUNNETAIDOT

Tunnetaidot määritellään kyvyksi tunnistaa, säädellä ja ilmaista omia tunteita (Seppänen 2021, luku 1). Tunnetaidot ovat osa sosioemotionaalisten taitojen kokonaisuutta ja ne kietoutuvat usein yhteen. Myös monet sosiaaliset taidot riippuvat tunteiden säätelyn taidosta (Kokkonen 2017, luku 3).

Hyvät tunnetaidot edistävät ihmisten mielenterveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia (Seppänen 2021, luku 1). Tunteiden huomioimatta tai käsittelemättä jättäminen voi heikentää ihmisten hyvinvointia, erityisesti jos tätä tapahtuu säännöllisesti (Martins ym. 2010). Lasten hyvät sosioemotionaaliset taidot vaikuttavat positiivisesti useisiin asioihin: lapsilla, joilla on hyvät sosioemotionaaliset taidot, on yleensä parempi mielenterveys, enemmän ystäviä ja he menestyvät paremmin koulussa (Jones & Bouffard 2012).

Sosioemotionaalinen itsekompetenssi on yksi keskeinen asia, joka voi vaikuttaa lasten mielen hyvinvointiin. Sosioemotionaalinen itsekompetenssi on kykyä ja taitoa käyttää ihmisen henkilökohtaisia resursseja henkilökohtaisten tai sosiaalisten tavoitteiden saavuttamiseksi vuorovaikutuksessa (Junttila 2010, 15-19). Sosioemotionaaliseen kompetenssiin kuuluva sosiaalinen kompetenssi pitää sisällään lapsen yhteistyökyvyn, selkeän kommunikaatiotaidon, empaattisuuden, lapsen kyvyn arvostaa tasavertaisesti itseään ja ryhmän muita jäseniä sekä tunteiden ilmaisemisen asianmukaisesti (Junttila 2010, 49-54). Obradovićin ym. (2009) mukaan sosiaalisella itsekompetenssilla on yhteys masennuksen, ahdistuksen ja heikon itsetunnon kanssa. Keskeisillä henkilökohtaisilla kompetensseilla eli sosiaalisella ja emotionaalisella kompetenssilla voi olla myös suojaava rooli masentuneen mielialan esiintymisessä (Obradović ym. 2009). Heikko sosiaalinen kompetenssi, sosiaaliset taidot ja tunteiden ilmaisu, yhdistetään lisäksi yksinäisyyteen, pitkittyessään ne voivat aiheuttaa sosiaalisia pelkoja ja ahdistusta, jotka vaikeuttavat lapsen normaalia arkea (Junttila 2010, 49-60).

### **3.1 Sosioemotionaalinen oppiminen**

Tunteiden säätely on taito, jota voidaan opetella (Kokkonen 2017, luku 3). Sosioemotionaalisia taitoja kehittävästä kursseista ja oppikokonaisuuksista käytetään nimitystä SEL (Social and Emotional Learning) -ohjelmat. SEL-ohjelmien tavoitteena on vahvistaa oppilaiden itseymmärrystä ja itsehallintaa, sosiaalista tietoisuutta ja vuorovaikutustaitoja sekä vastuullista päätöksentekoa (Klemola & Mäkinen 2014). Lasten on kehitettävä kykyään tulla toimeen keskenään, säädellä tunteitaan ja hallita sosiaalisia ongelmia (Jones & Bouffard 2012).

Jonesin ja Bouffardin (2012) mukaan on tärkeä lisätä tutkimusta ja käytäntöjä strategioista, jotka voidaan integroida koko koulupäivän ajaksi opetukseen huomioiden koulun eri ympäristöt. Koulupohjaisilla, yleismaailmallisilla sosioemotionaalisen oppimisen (SEL) ohjelmilla on osoitettu olevan merkittäviä myönteisiä vaikutuksia lasten sosioemotionaalisiin taitoihin (Björklund ym. 2014).

Jonesin ja Bouffardin (2012) mukaan SEL -oppitunnit ovat strukturoituja oppitunteja, jotka ovat yleensä 25-40 minuutin pituisia ja ne toteutetaan kerran viikossa. Sosioemotionaalisia taitoja kehittäviä oppitunteja järjestetään koko lukuvuoden ajan tai useamman vuoden ajan. Näiden oppituntien aikana opetuksessa käytetään aktiivisia opetusmenetelmiä (Jones & Bouffard 2012).

### **3.2 Tunnetaitojen edistämisen menetelmät**

Jonesin ja Bouffardin (2012) mukaan tunnetaitoja voidaan edistää erilaisilla menetelmillä, kuten mallintamisella, roolileikeillä, vuoropuhelulla, positiivisella vahvistamisella, leikeillä, peleillä ja antamalla palautetta suorituksista. Tunnetaitoja voidaan edistää käyttämällä lisäksi lähestymistapoina portfolioita, ilmaisutaitoa, näyttelemistä ja ryhmätyöskentelyä (Jones & Bouffard 2012).

Slovakin ja Fitzpatrickin (2015) mukaan teknologialla voidaan tukea tunnetaitojen oppimista. Digitaalisen teknologian sisällyttäminen voi auttaa ratkaisemaan keskeisiä tarpeita ja avaamaan uusia mahdollisuuksia sosioemotionaalisten taitojen oppimisessa. Digitaalitekniikka voi tukea oppilaiden sosioemotionaalisten taitojen oppimista, esimerkiksi hyödyntämällä mobiili- ja anturipohjaista teknologiaa. Teknologialla on mahdollisuuksia tarjota mobiililaitteiden avulla juuri oikeaan aikaan kehoituksia, muistutuksia ja jäsentelyä. Näiden avulla voidaan tukea oppilaiden toimintaa ja auttaa oppilaita kiinnittämään huomiota SEL-taitoihin esimerkiksi leikin aikana (Slovak & Fitzpatrick 2015). Slovakin ja Fitzpatrickin (2015) mukaan sen ymmärtäminen, miten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja opitaan ja miten oppimisprosessia voidaan tukea teknologian avulla, on nouseva tutkimusalue.

### **3.3 Koulun rooli**

Koululla on tärkeä rooli sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen (SEL) tukemisessa (Klemola & Mäkinen 2014). Koulu tarjoaa luonnollisen ympäristön lasten mielenterveyden edistämiseen (Björklund ym. 2014). Lapset ja nuoret viettävät suuren osan elämästään koulussa. Koulu on tärkeä ympäristö lapsen sosiaaliselle ja emotionaaliselle kehitykselle (Jones & Bouffard 2012).

Uusimman perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan opetuksessa kiinnitetään enemmän huomiota laaja-alaisen osaamisen kehittämiseen. Laaja-alaisen osaamisen tavoitteiden mukaan oppilaita kannustetaan huolehtimaan itsestä ja toisista, harjoittelemaan oman elämän ja arjen kannalta tärkeitä taitoja sekä lisäämään ympäristönsä hyvinvointia. Tunnetaitojen kehittäminen mainitaan yhtenä keskeisenä opeteltavana taitona laaja-alaisen osaamisen kehittämisessä (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014).

Koulussa toteutettavan mielenterveystyön tarkoituksena on ehkäistä henkistä pahoinvointia ja kiusaamista, mutta myös tavoitella mielenterveydelle hyödyllisten taitojen vahvistamista sekä koko kouluyhteisön toimintamallien kehittämistä mielen hyvinvointia tukevaksi (Aalto-Setälä ym. 2020). Koulussa toteutettavalla mielenterveyden edistämistyöllä voidaan tavoittaa helposti suuri joukko ihmisiä (Björklund ym. 2014).

Oppilas- ja opiskelijahuoltolain (1287/2013) mukaan opiskelijoilla on oikeus opiskeluhooltoon, jonka velvollisuus on edistää opiskelijoiden oppimista, terveyttä ja hyvinvointia sekä ehkäistä ongelmien syntymistä. Lain tarkoituksena on myös turvata varhainen tuki sitä tarvitseville opiskelijoille.

### **3.4 Terveystieto -oppiaineen merkitys mielenterveyden edistämisessä**

Terveystieto -oppiaineella on myös oma osuutensa mielenterveyden edistämisessä. Terveystiedon opetuksessa huomioidaan terveyteen liittyvien ilmiöiden moniulotteisuus ja -tasoisuus: terveyttä tukevat ja kuluttavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät sekä näiden väliset yhteydet ja syy-seuraussuhteet (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014).

Terveystiedon opetuksen sisällöistä tunne- ja vuorovaikutustaitojen harjoittaminen tukevat mielenterveyden edistämistä. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen sisällöissä kiinnitetään huomiota vuorovaikutustilanteissa toimimiseen ja tunteiden ilmaisuun sekä niiden säätelyyn. Lisäksi opetuksessa perehdytään ristiriitojen, ongelmien, stressin ja kriisien käsittelyyn (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Alaluokilla terveystiedon opetus kuuluu osaksi ympäristöopin opetusta.

#### **4 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Tämän tutkielman tavoitteena on selvittää, millä keinoilla tai menetelmillä lasten tunnetaitoja voidaan edistää ja millaisia vaikutuksia tunnetaitojen oppimisella on lasten mielenterveyteen. Tutkielman tavoitteena on vastata näihin kysymyksiin käsitellen kirjallisuuskatsauksessa pieniä oppilaita, joilla tässä katsauksessa tarkoitettiin 7-9 -vuotiaita lapsia.

Tutkielman tutkimuskysymykset ovat:

- Millä keinoilla tai menetelmillä lapsille voidaan opettaa tunnetaitoja?
- Millaisia vaikutuksia lasten tunnetaidoilla on heidän mielenterveyteensä?

## **5 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT**

### **5.1 Hakustrategiat**

Hain kirjallisuuskatsaukseni aineistoa neljästä eri tietokannasta hakulauseella child OR children AND ”emotional skills” AND ”mental health”. Tietokantakohtaiset hakutulokset löytyvät liitteestä 1.

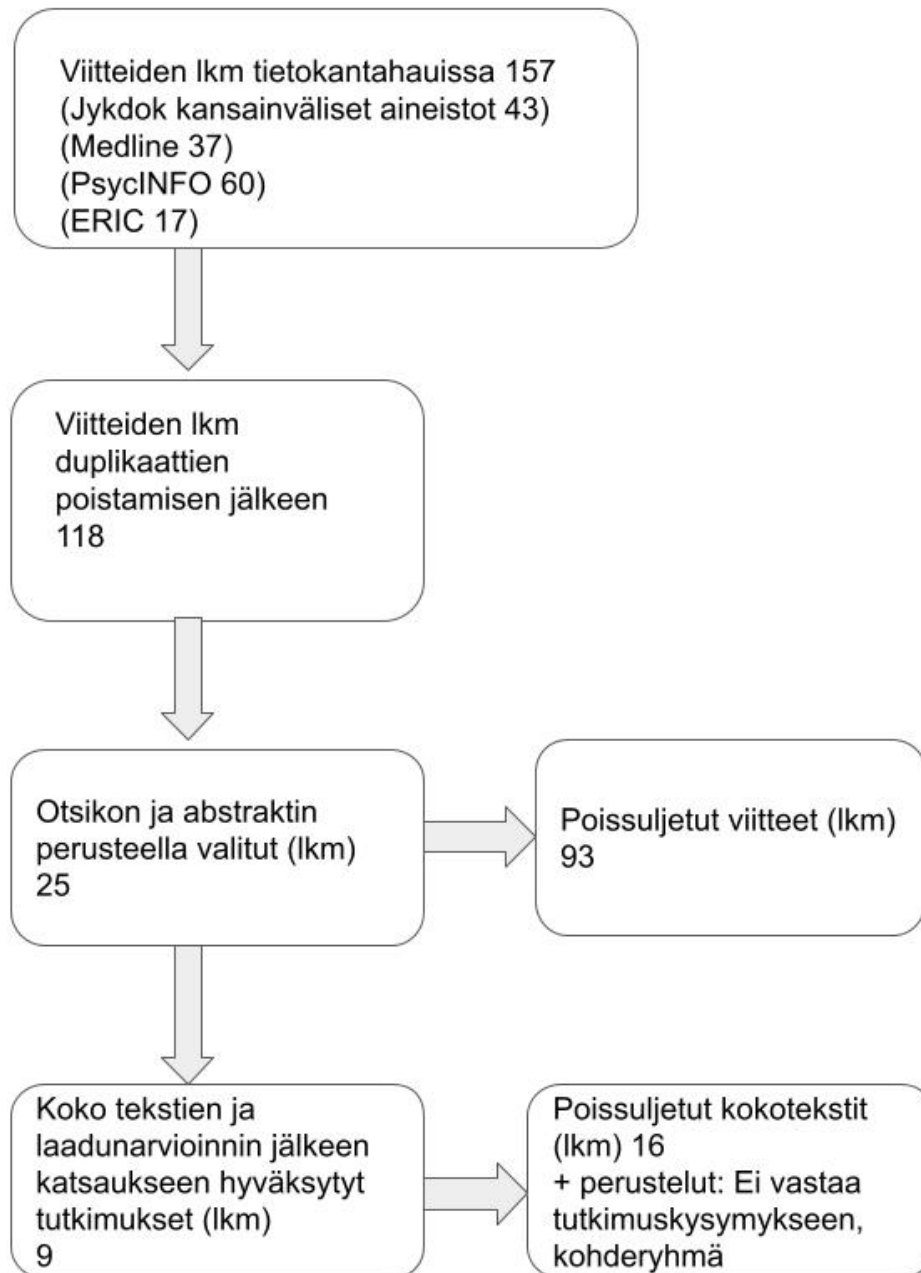
### **5.2 Sisäänottokriteerit**

Sisäänottokriteereinä katsauksessa olivat: katsaukseen valitut artikkelit vastaavat tutkimuskysymyksiini. Tutkimuksissa kohderyhmässä on mukana pieniä oppilaita (7-9 -vuotiaita), joilla ei ole mitään erityispiirteitä, esimerkiksi autismin kirjon häiriöitä. Kaikki valitut tutkimukset olivat vertaisarvioituja tutkimuksia. Lisäksi tutkimustulokset täytyi olla julkaistu, osassa hakuviitteistä oli julkaistu vain tulevan tutkimuksen tutkimusprotokolla.

### **5.3 Hakuprosessin eteneminen**

Tietokantahaut tuottivat yhteensä 157 hakutulosta. Duplikaattien poiston jälkeen viitteitä jäi 118. Lähdin valitsemaan artikkeleja kirjallisuuskatsaukseen otsikoiden ja abstraktien perusteella. Näiden perusteella valitsin aineistosta 25 artikkelia. Koko tekstien lukemisen ja laadunarvioinnin jälkeen katsaukseen hyväksyttiin 9 tutkimusta. Kuva 1. esittää vuokaavion kirjallisuuskatsauksen hakuprosessista.

KUVA 1. Vuokaavio kirjallisuuskatsauksen hakuprosessista.



## 5.4 Laadunarviointi

Tutkimusten laadunarvioitiin käytettiin The Joanna Briggs collaborationin (JBI) tutkimusten arviointikriteeristöjä (Hoitotyön tutkimussäätiö 2016). Katsauksessa mukana olevien tutkimusten erilaisuuden takia, käytin useampaa JBI:n arviointikriteeristöä. Käytin kvasikokeellisten ja satunnaistettujen kontrolloitujen tutkimusten arviointikriteereitä sekä yhden tutkimuksen kohdalla laadullisen tutkimuksen arviointikriteeristöä.

Arviointikriteeristöt muodostuvat useasta eri kysymyksestä, joista jokaisesta on mahdollista saada piste. Kriteeristöjen mukaan tutkimus on sitä laadukkaampi, mitä enemmän se saa pisteitä. Katsaukseen valittujen tutkimusten saamat arviot on esitetty taulukkomuodossa liitteinä 2, 3 ja 4.

Laadunarvioinnissa erityisesti esiin nousseita asioita olivat tulosten mittaaminen luotettavasti. Useissa tutkimuksissa luotettiin lasten itseraportoimiin tuloksiin, joka on usein luonteeltaan subjektiivista. Tällöin tulosten mittaamisen luotettavuus voi olla epäselvää. Huomattavaa oli myös, että useissa katsaukseni tutkimuksissa ei mainittu mitään osallistujien pysymisestä mukana tutkimuksessa. Näissä tutkimuksissa ei mainittu tutkittavien poisputoamisesta, mutta ei voida tehdä oletuksia osallistujien mukana pysymisestä, koska asiasta ei ollut mainintaa. Näin ollen osallistujien mukana pysyminen jäi epäselväksi.



## 6 TUTKIMUSTULOKSET

### 6.1 Tutkimusten esittely

Kirjallisuuskatsauksessa on mukana 9 tutkimusta. Tutkimukset esittelevät erilaisia menetelmiä, joilla voidaan edistää lasten tunnetaitoja. Tutkimuksissa esiin nousi koulussa toteutettavat tunnetaidot edistävät interventiot. Tutkimukset on esitelty tarkemmin taulukossa 1.

Kiviruusun ym. (2016) tutkimuksen tutkimusasetelma esiteltiin Björklundin ym. (2014) artikkelissa. Suomessa sosiaali- ja terveysministeriö tunnusti tarpeen lasten sosioemotionaalisten taitojen ja mielenterveyttä edistävälle ohjelmalle kouluissa ja aloitti vuonna 2003 koulupohjaisen interventio-ohjelman kehittämisen. Tämän prosessin tuloksena syntyi ”Together at School” -interventio-ohjelma. Ohjelma on räätälöity sopimaan kansalliseen koulujärjestelmään.

Santosin ja Langillin (2019) tutkimus arvioi MindMasters 2 -ohjelman avulla toteutettujen opetussuunnitelmaresurssien alustavia vaikutuksia peruskoululaisten sosiaalisiin ja emotionaalisiin taitoihin. MindMasters 2 -ohjelma on universaali, koulupohjainen ohjelma, joka on hiljattain kehitetty kaikille 4-9 -vuotiaille lapsille. MindMasters 2 sisältää 11 toimintaa, joissa keskitytään parantamaan lasten selviytymisstrategioita edistämällä sosiaalisia ja emotionaalisia kykyjä kolmen erilaisen näytön perustuvan taidon avulla: rentoutuminen ja stressinhallinta, mindfulness ja positiivinen ajattelu. Ohjelmassa rentoutumiseen ja stressinhallintaan kuuluvat hallitut hengitysharjoitukset ja progressiivinen lihasrelaksaatio, näiden tarkoituksena on auttaa lapsia selviytymään tunteista terveellä tavalla ja oppimaan hallitsemaan stressiä eri rentoutumistekniikoilla. Positiivisen ajattelun toimintamalli auttaa lapsia oppimaan käyttämään positiivista ajattelua, löytämään päivittäisiä kohokohtia ja rakentamaan positiivisia suhteita. Mindfulness -toiminnot auttavat lapsia keskittymään ja olemaan hetkessä ja hyväksymään ajatuksensa ja tunteensa tuomitsematta. Ohjelmassa käytettiin kouluttajia, jotka olivat saaneet 3,5 tunnin koulutuksen MindMasters 2: n käyttöön otosta ennen tätä tutkimusta. Kouluttajat vierailivat jokaisessa kokeellisessa

luokkahuoneessa, jossa he esittelivät lapsille 11 MindMasters 2 -toimintoa ja kouluttivat samanaikaisesti opettajia ohjelman asianmukaiseen käyttöön. Tämän jälkeen opettajat suorittivat ohjelman tehtävät luokalleen vielä kaksi kertaa, jolloin lapset suorittivat jokaisen toiminnan yhteensä kolme kertaa kolmen kuukauden toteutusvaiheen aikana (Santos & Langill 2019).

Jaymanin ja Ventourisin (2020) tutkimuksessa tutkittiin Book of Beasties - koulupohjaista sosioemotionaalista interventiota, jonka keskiössä on korttipeli, jonka tavoitteena on parantaa lasten emotionaalista lukutaitoa, emotionaalisia taitoja ja hyvinvointia leikkimielisen oppimisen avulla. Tutkimuksessa selvitettiin tämän intervention mahdollisuuksia tehokkaana resurssina koulun henkilökunnalle ja muille kouluissa työskenteleville ammattilaisille, jotka ovat vastuussa oppilaiden mielenterveyden tukemisesta.

Kourmousin ym. (2018) tutkimuksessa arvioidaan "Steps for life" -ohjelmaa, joka on mielenterveyden edistämiseen tähtäävä koulupohjainen ohjelman. Ohjelma on tarkoitettu ensimmäisen ja toisen luokan oppilaille ja se on opettajan opettama ohjelma, joka on suunniteltu parantamaan pienten peruskoululaisten henkilökohtaisia ja sosiaalisia taitoja kysymysten avulla, levittämällä sitä viralliseen ja piilo-opetussuunnitelmaan sekä vanhempien osallistumisen avulla. Ohjelmaa voidaan luonnehtia pääasiassa kognitiiviseksi, koska se perustuu kysymyksiin, ja siinä on psykoanalyttinen näkökulma sen rohkaistessa lapsia tutkimaan kokemiaan tunteita.

Davisin ym. (2019) tutkimuksessa selvitettiin emotionaalisen itsekompetenssin sekä tunnetaitojen vaikutusta yksinäisyyden ja masennusoireiden pysyvyyteen. Osallistujat olivat otos Lancashire Longitudinal Study of Social and Emotional Development (LLSED) - tutkimuksesta, joka on prospektiivinen tutkimus, johon osallistui 417 lasta, jotka oli rekrytoitu Lancashiren kouluista Yhdistyneessä kuningaskunnassa. Osallistujat suorittivat tunnetaito - testin ja emotionaalista itsekompetenssia mittaavan testin sekä antoivat raportteja yksinäisyydestä ja masennusoireista.

Bernayn ym. (2016) tutkimuksessa tarkasteltiin koulupohjaisen mindfulness-ohjelman vaikutuksia peruskoululaisten hyvinvointiin sekä mindfulnessin ja mielenterveyden muutosten välistä yhteyttä. Sen tavoitteena oli vahvistaa aiemman pilottitutkimuksen tulokset, jotka raportoivat oppilaiden rauhoittumisesta, stressin vähenemisestä ja paremmasta itsesäätelystä. Tutkimuksen hypoteesina oli, että mindfulness-käytäntöjen oppiminen voi parantaa lasten hyvinvointia.

Beaudoinin ym. (2017) vertailevassa tutkimuksessa tarkasteltiin narratiivisen terapian tehokkuutta lasten tunteiden hallintaan ja ihmissuhdetaitoihin 6, 12 ja 16 viikon aikana. Lasten kirjalliset henkilökohtaiset kertomukset yrityksistä ratkaista sosiaalisia ja emotionaalisia pulmia kerättiin ennen ja jälkeen interventiota. Kaikille kontrolli- ja interventioryhmiin osallistuville annettiin täytettäväksi lomake, joka sisälsi täydennettäväksi seuraavat avoimet lauseet: ”Minulla oli järkyttyneitä, surullisia, huolestuneita, vihaisia, ärsyyntyneitä tai turhautuneita tunteita (ympyröi yksi)”, ”kun . . .”, ”Nämä tunteet saivat minut houkuteltua tekemään...”, ”Mutta sen sijaan päätin pitää ongelman pienenä (minkä avulla) ...”, ”Eniten minua auttoi se, että ajattelin...” ja ”Tämä oli hyvä valinta, koska...”.

Pophillatin ym. (2016) tutkimuksessa tarkasteltiin Feelings and Friends interventio-ohjelman vaikutusta mielenterveyteen. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli arvioida kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuvan yleispätevän ohjelman tehokkuutta masennuksen ja ahdistuksen ehkäisyssä ja vähentämisessä. Ohjelman painopiste oli edistää lasten tunneosaamista, tietoisuutta ja emotionaalista säätelyä. Lapsille tarjottiin ohjelma, joka tarjosi selviytymistaitoja ahdistuksen ja masennuksen kanssa selviämiseen. Opettajien koulutuksesta vastasivat tutkija ja kaksi rekisteröityä psykologia.

Lin ja Fraserin (2015) tutkimuksessa arvioitiin intervention annoskoon vaikutusta sosioemotionaalisiin taitoihin. Tutkimuksessa käytettiin sosioemotionaalisten taitojen harjoitteluohjelmaa Making Choices. Tutkimuksen tavoitteena oli vastata seuraavaan tutkimuskysymykseen: vaihteleeko lasten sosiaalinen kompetenssi merkittävästi Making Choices -ohjelman annoksen mukaan, kun otetaan huomioon ennakkotestien erot? Tähän annosanalyysiin otettiin mukaan vain ne osallistujat, jotka osallistuivat Making Choices -

ohjelmaan. Kontrolliryhmän poissulkeminen johtuu sisällöllisistä sekä tilastollisista syistä. Annosanalyysin ensisijaisena tavoitteena on tunnistaa optimaaliset annokset, ei arvioida ohjelman kokonaisvaikutuksia. Annosvaikutusten arviointi tehtiin Generalized Propensity Scores (GPS) -menetelmällä. GPS-menetelmät tarjoavat uusia keinoja arvioida annosvaikutuksia (Li & Fraser 2015). Niiden avulla huomioidaan hoidon vaikutusten tilastollisen todennäköisyyden laskentaan myös hoitoa edeltävät muuttujat (Imbens 2000).

#### TAULUKKO 1. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tutkimukset.

Tutkimus/ maa	Tutkimus-asetelma	Tarkoitus/tavoite	Otoskoko	Ikäryhmä	Kesto	Intervention kuvaus/ toteutustapa	Mittarit/metodit
Kiviruusu ym. (2016) Short-term effects of the "Together at School" intervention program on children's socio-emotional skills: A cluster randomized controlled trial / Suomi	RCT - tutkimus	Tutkia "Together at School" -ohjelman vaikutuksia lasten sosio-emotionaalisten taitojen parantumisessa ja psykologisten ongelmien vähenemisessä	3704 242 luokkaa 79 koulusta	Keski-ikä 8.1 vuotta	6 kk	Koulupohjainen universaali sosioemotionaalisia taitoja ja mielenterveyttä edistävä ohjelma, joka keskittyy opetussuunnitelmaan, koulun henkilökunnan työympäristöön ja vanhempien ja opettajien yhteistyömenetelmiin	Vanhempien ja opettajien arviointi lasten sosio-emotionaalista taidoista ja psyykkisistä ongelmista, mitattuna vahvuuksia ja vaikeuksia koskevalla kyselylomakkeella ja sosiaalisen osaamisen asteikolla (Multisource Assessment of Social Competence Scale)
Santos & Langill (2020) MindMasters 2: A 3-Month Pilot Study Evaluating Grade 3 Children's Social and Emotional Skills/ Kanada	Koeasetelma / interventio ja kontrolliryhmä	Arvioida MindMasters 2 -ohjelman avulla toteutettujen opetussuunnitelma- ja maresurssien alustavia vaikutuksia peruskoululaisien sosiaalisiin ja emotionaalisiin taitoihin	93 14 eri luokkaa	7-9 v.	3 kk	Universaali, koulupohjainen ohjelma, joka on kehitetty kaikille 4-9 -vuotiaalle lapsille. Sisältää 11 toimintaa, joissa keskitytään parantamaan lasten selviytymisstrategioita edistämällä sosiaalisia ja emotionaalisia kykyjä kolmen erilaisen näyttöön perustuvan taidon avulla: rentoutuminen ja stressinhallinta, mindfulness ja positiivinen ajattelu  ladattava opaskirja, verkkosivusto ja ohjelmistosovellus	Opettajille teetettiin kyselylomakkeet ennen ja jälkeen intervention. Oppilaat tekivät ennakkotestit, jotka koostuivat päätutkijan haastattelusta sekä kyselylomakkeista
Jayman & Ventouris (2020) Dealing children a helping hand with Book of Beasts: The mental wellness card	Laadullinen tutkimus, tapaustutkimus	selvittää "Book of Beasts" -koulupohjaisen sosioemotionaalisten taitojen kehittävän ohjelman mahdollisuuksia tehokkaana	4+ 4 vanhempaa ja 2 koulun henkilökunnan jäsentä	8-9 v.	Ei ilmoitettu Haastattelut 2 vko interventi-	Keskiosässä korttipeli, jonka tavoitteena on parantaa lasten emotionaalista lukutaitoa, emotionaalisten taitojen ja hyvinvointia leikkimielisen oppimisen avulla	Tutkimusdata kerättiin havainnoimalla istuntoja ja ryhmätyöskentelyä sekä koulun henkilökunnan ja vanhempien kanssa yhdessä tehtyjen puolistrukturoitujen haastattelujen perusteella. Tiedot koottiin yhteen ja

game/ Yhdistynyt kuningaskunta		resurssina koulun henkilökunnalle ja muille kouluissa työskenteleville ammattilaisille, jotka ovat vastuussa oppilaiden mielenterveyden tukemisesta			on jäl- keen		analysoitiin teemoittain.
Kourmoussi ym. (2018) Students Psychosocial Empowerment With The 'Steps For Life Personal and Social Skills Greek Elementary Programme/ Kreikka	Koeasetelma , interventio - ja kontrolliryhmä	Arvioida "Steps for Life" - ohjelman vaikutusta sosioemotionaalisten taitojen parantumiseen	2439	1-2 luok- kalai- set	1 luku- vuosi	Opettajan käsikirja, jäsenelmy ja analyttinen oppituntiopas, kaksi käsinnukkea (poika- ja tyttöoppilas), joita käytetään useimpien oppituntien johdantona ja opettajien taitojen esittelyssä, 76 kuvaa, jotka toimivat aiheen esittelyä useimmilla oppitunneilla ja kirjeet perheille, joissa vanhemmille kerrotaan opetuista taidoista ja annetaan heille yksinkertaisia ohjeita, mikä tukee lapsen oppimisen jatkamista kotona. "Steps for Life" -yleisopetus suunnitelma koostuu 27:stä kahden tunnin viikoittaisesta oppitunnista.	Kyselylomake opettajille, joka sisälsi demografiset tiedot, Personal and Social Skills Scale-Elementary ja BASE-asteikon (tutkittiin oppilaiden itsetuntoa, tarkkaavaisuutta, keskittymistä, osallistumista/yhteistyötä, tunteiden tunnistamista ja ilmaisu, tunteiden hallintaa, kykyä hallita sanallista ja fyysistä aggressiivisuutta, kykyä hallita uhriksi joutumista, empatiaa, ystävyyssuhdetietoja, ongelmanratkaisua, kykyä ottaa vastuuta sekä puhuttun ja kirjoitetun kielen käyttöä).
Davis ym. (2019) The Role of Emotional Intelligence in the Maintenance of Depression Symptoms and Loneliness Among Children./ Yhdistynyt Kuningaskunta	Koeasetelma	Selvittää emotionaalisen itsekompetenssin sekä tunnetaitojen vaikutusta yksinäisyyden ja masennusoireiden pysyvyyteen	213	9-11 v. (kes- ki-ikä 9 v. 3kk 1. mit- taus- ker- ralla)	1 v.	Tunnetaitotestit ja emotionaalista itsekompetenssia mittaavat testit intervention alussa ja uudelleen vuoden päästä.	Tunnetaito -testi ja emotionaalista itsekompetenssia mittaava testi sekä raportit yksinäisyydestä ja masennusoireista. TEIQUE-CF (Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Child Form) ja MSCEIT-YV (Mayer-Salovey-Caruso Emotionaalisen älykkyyden testi - Nuorten versio) sekä Child Depression Inventory - mittarin (lasten masennusmittari) ja Loneliness and Aloneness Scale for Children and Adolescents -mittari (lasten yksinäisyysmittari).
Bernay ym. (2016) Pause, breathe, smile: A mixed- methods study of student well-being following participation in an eight-week, locally developed	Mixed - method asetelma	Tarkastella koulupohjaisen mindfulness - ohjelman vaikutuksia hyvinvointiin sekä mindfulnessin ja mielenterveyden muutosten välistä yhteyttä. Tavoitteena oli	124 3 eri koulua	9-12	8 vko	Ohjelma koostui 8 oppitunnin mittaisesta mindfulness- moduulista. Oppitunnit sisälsivät hengitys- ja kehotietoisuutta, aistitietoisuutta, käytäntöjä, joilla edistetään ystävällisyyttä ja kiitollisuutta sekä tunteiden säätelyä ja	Mindful Attention Awareness Scale modified for Children (MAAS-C) - mittari, jolla arvioitiin oppilaiden tietoisuustaitoja. Stirling Children's Well-being Scale (SCWBS) -mittari. SCWBS on kyselylomake, joka on suunniteltu mittamaan kahta osatekijää: positiivinen

mindfulness program in three New Zealand schools/ Uusi-Seelanti		vahvistaa pilottitutkimuksen tulokset (oppilaiden rauhoittumisesta, stressin vähenemisestä ja paremmasta itsesäätelystä).				yhteenkuuluvuutta. Ohjelma toteutettiin viikoittaisina tunnin mittaisina istuntoina. Istunnot piti yksi kolmesta kokeneesta mindfulness-ohjaajasta, jotka olivat kouluttautuneet tämän intervention pitämiseen. Lisäksi opettajille annettiin CD-levy, jossa oli ohjattua meditaatiota, jotta he voisivat harjoitella luokan kanssa viikon aikana.	tunnetila ja positiivinen tulevaisuudennäkymä, jotka yhdessä muodostavat hyvinvoinnin kokonaispistemäärän. Mittarit täytettiin lähtötilanteessa, välittömästi intervention jälkeen ja kolmen kuukauden seurannassa. Opettajat havaitsivat ja arvioivat oppilaiden käyttäytymistä ohjelman aikana viikkojen 2, 4, 6 ja 8 jälkeen. Kuuden opiskelijan kanssa tehtiin puolistrukturoituja haastatteluja intervention jälkeen
Beaudoin ym. (2017) A Comparative Study of the Effects of 6, 12, and 16 Weeks of Narrative Therapy on Social and Emotional Skills: An Empirical Analysis of 722 Children's Problem-Solving Accounts/ Yhdysvallat	Koeasetelma, interventio- ja kontrolliryhmä	Tarkastella narratiivisen terapian tehokkuutta lasten tunteiden hallintaan ja ihmissuhdetaitoihin 6, 12 ja 16 viikon aikana.	722 4 eri koulua	8-11 v.	16 vko	Interventioryhmä sai narratiivista terapiaa. Ohjaajat vierailivat luokkahuoneissa viikoittain 40 minuutin ajan ohjaten narratiivisia terapiakeskusteluja. Ohjaajat järjestivät yksilöhaastatteluja ja ohjasivat ryhmätyöskentelyä.	Lasten kirjalliset henkilökohtaiset kertomukset yrityksistä ratkaista sosiaalisia ja emotionaalaisia pulmia kerättiin ennen ja jälkeen interventiota. Tuloksia verrattiin kontrolliryhmältä saman ajanjakson aikana kerättyihin tietoihin.
Pophillat ym. (2016) Preventing Internalizing Problems in 6-8 Year Old Children: A Universal School-Based Program/ Australia	RCT - tutkimus	Arvioida kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuvan yleispätevän mielensterveyttä edistävän ohjelman ”Feelings and Friends” tehokkuutta masennuksen ja ahdistuksen ehkäisyssä ja vähentämisessä	206 + vanhemmat yksi suuri koulu	6-8 v. Australia vuosi luokat 1-3	10 vko	Lapsille tarjottiin ohjelma, joka tarjosi selviytymistaitoja ahdistuksen ja masennuksen kanssa selviämiseen (rentoutumisharjoitukset, miellyttävän toiminnan suunnittelu, pelon kohtaaminen välttämisen sijaan ja sosiaalisen tuen etsiminen tarvittaessa). Opettajien materiaali, joka sisälsi ohjeet ohjelman eri osien suoraan ohjaukseen ja roolileikkien kautta tapahtuvaan ohjaukseen.	Osallistujat arvioitiin lähtötilanteessa ja intervention jälkeen lasten sekä heidän vanhempiensa täyttämien kyselylomakkeiden perusteella. Lasten opettajat arvioivat myös oppilaita.
Li & Fraser (2015) Evaluating Dosage Effects in a Social-Emotional Skills Training Program for Children: An Application of Generalized Propensity Scores/	Kokeellinen asetelma, kontrolliryhmä suljettu poisannosanalyysistä	Arvioida intervention annoskoon vaikutusta sosioemotionaalisiin taitoihin, tavoitteena oli vastata tutkimuskysymyksen: vaihtelee lasten sosiaalinen	267 14 eri koulua	3. luokkalaiset	3 v.	Sosioemotionaalisten taitojen harjoitteluojelma Making Choices: oppilaat saivat 28 Making Choices -oppituntia 3. luokan aikana, 8 oppituntia 4. luokalla ja 8 oppituntia 5. luokalla. Luokanopettajat toteuttivat ohjelman osana opetustaan.	Sosiaalista kompetenssia mitattiin Carolina Child Checklist-Teacher Form -lomakkeella (2 osatekijällä: tunteiden säätely ja prososiaalinen käyttäytyminen)  Annosvaikutusten arviointi tehtiin Generalized Propensity Scores (GPS) -menetelmällä.

Yhdysvallat		kompetenssi merkittävästi Making Choices -ohjelman annoksen mukaan, kun otetaan huomioon ennakkotestien erot?				Opettajat saivat kahdesti viikossa ohjausta ohjelman toteutukseen. Lisäksi opettajat saivat koulutusta ja konsultointia luokan käyttäytymisen hallinnasta ja vertaissuhteiden sosiaalisesta dynamiikasta.	Annosta mitattiin harjoituskertojen lukumäärällä ja harjoitustuntien minuutteina. Tutkimuksessa käytettiin opettajien raporttia Making Choices -opetukseen käytetyistä minuuteista ohjelman annostelun mittarina ja arvioitiin annostelun vaikutuksia lasten sosiaaliseen kompetenssiin.
-------------	--	---	--	--	--	---	--

## 6.2 Tutkimustulosten yhteenveto

Kirjallisuuskatsaus tuo esiin erilaisia menetelmiä, joilla voidaan parantaa emotionaalisia eli tunnetaitoja. Käsiteltäessä 7-9 -vuotiaiden lasten tunnetaitojen edistämistä, koulu muodostui luonnolliseksi ympäristöksi tunnetaitojen edistämisessä. Tämä näkyi myös kirjallisuuskatsaukseni tutkimuksissa, joista suurin osa oli koulussa toteutettavia interventioita, joilla tavoiteltiin sosioemotionaalisten taitojen ja mielenterveyden edistämistä. Tutkimusten tulokset on esitetty taulukossa 2. Seuraavaksi käsitelen tutkimuksista esiin nousseita menetelmiä, joilla voidaan edistää tunnetaitoja.

### 6.2.1 Tunnetaitoja parantavat menetelmät

#### **Mindfulness ja rentoutuminen:**

Santosin ja Langillin (2019) tutkimuksessa havaittiin, että interventioryhmä osoitti parempaa prososiaalista käyttäytymistä, muista huolehtimista ja emotionaalisia taitoja sekä parantuneita rentoutumistasoja. Interventiot, jotka sisältävät rentoutumisen ja stressinhallinnan, mindfulnessin ja positiivinen ajattelun menetelmiä voivat olla lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja parantavia. Lasten sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen parantumisella sekä kyvyllä rauhoittua ja rentoutua, voi olla myönteinen vaikutus lasten mielenterveyteen ja resilienssiin (Santos ja Langill 2019).

Bernayn ym. (2016) mukaan mindfulness -harjoitukset olivat merkitsevästi positiivisessa yhteydessä yleisen hyvinvoinnin muutoksiin, positiiviseen tunnetilaan ja positiiviseen mielenterveyteen. Tämä osoitti, että opiskelijat, jotka osoittivat lisääntyneitä mindfulness - tietoisuutta, osoittavat myös todennäköisemmin parannuksia sekä subjektiivisessa että psykologisessa hyvinvoinnissa mindfulness intervention jälkeen (Bernay ym. 2016).

Opiskelijoiden haastattelujen perusteella kaikki opiskelijat pitivät mindfulness-ohjelmaa myönteisenä. Heidän kommenttiansa mukaan se oli parantanut heidän hyvinvointiaan. Kommenttien analyysi osoitti, että opiskelijat saivat lisää tietoisuutta mielen ja kehon välisestä yhteydestä, ajatuksista, tunteista ja aistimuksista. Lisäksi he kokivat useita sosiaalis-emotionaalisia hyötyjä, kuten rauhallisuuden, tunteiden säätelyn, empatian ja parempien ihmissuhdetaitojen lisääntymistä (Bernay ym. 2016).

Mindfulness-ohjelman aikana opettajat raportoivat oppilaiden osoittaneen parantuneita kykyjä selviytyä stressaavista tilanteista, asioiden ratkaisemisessa itsenäisesti ja vaikeiden tunteiden hallitsemisessa (Bernay ym. 2016). Bernayn ym. (2016) tutkimus viittaa siihen, että opiskelijat voivat hyötyä yksinkertaisten rentoutumistekniikoiden oppimisesta, kun he tuntevat olonsa ahdistuneeksi tai stressaantuneeksi. Tekniikoiden avulla opiskelijat ovat tietoisempia omista ja muiden tunteista.

### **Leikki:**

Jaymanin ja Ventourisin (2020) tutkimuksessa todettiin leikin edistävän ainutlaatuisella tavalla tehokasta oppimista ja sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä. Pelit ja leikinomaiset opetusmenetelmät ovat tärkeitä pedagogisia välineitä sosioemotionaalisen kehityksen kannalta. Lapset ovat sitoutuneita silloin, kun sisältö on kiinnostavaa ja mielekästä (Jayman & Ventouris 2020).

Pelin fantasiaelementit ja aisteihin keskittyvät toiminnot olivat erityisiä osatekijöitä, jotka vaikuttivat Jaymanin ja Ventourisin intervention tehokkuuteen (Jayman & Ventouris 2020).



Näiden käyttäminen osana opetusta voi tukea lasten sosioemotionaalisten taitojen kehittymistä.

### **Narratiivinen terapia:**

Narratiivisen terapian havaittiin osoittavan merkittäviä parannuksia lasten tunteiden hallinnassa, ihmissuhdetaidoissa, sosiaalisessa tietoisuudessa ja vastuullisessa päätöksenteossa (Beaudoin ym. 2017). Narratiivisen terapian voidaan katsoa olevan tehokas keino parantaa lasten tunnetaitoja.

Beaudoinin ym. (2017) tutkimuksen mukaan narratiivisen terapian käytännöt olivat tehokkaita riippumatta ohjelman kestosta. 16 viikkoa kestänyt ohjelma oli kuitenkin ainoa, joka tuotti merkittävää lisäystä itsetuntemuksessa. Tutkimuksen tulokset tukevat aiempia empiirisiä havaintoja siitä, että narratiivinen terapia on tehokasta lasten sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen lisäämisessä (Beaudoin ym. 2017).

### **Kognitiivinen käyttäytymisterapia:**

Pophillatin ym. (2016) mukaan kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuva yleispätevä mielenterveyden edistämishjelma ("Feelings and Friends") ei ollut tehokas masennuksen ja ahdistuksen ehkäisyssä ja vähentämisessä. Ohjelman painopisteenä oli edistää lasten tunneosaamista, tietoisuutta ja emotionaalista säätelyä.

Tulosten mukaan interventioryhmän oppilaat eivät osoittaneet emotionaalisen osaamisen parantumista eikä suurempaa vähenemistä masennus- tai ahdistusoireissa kuin kontrolliryhmän oppilaat. Vaikka lasten itseraporttien osalta ei havaittu merkittäviä vaikutuksia, interventioryhmään kuuluvien lasten vanhemmat ilmoittivat lasten ahdistuneisuuden vähentyneen merkittävästi enemmän kuin kontrolliryhmään kuuluvien lasten vanhemmat. Pojilla ahdistusoireet lievenivät enemmän vanhempien raportoinnin mukaan (Pophillat ym. 2016).

Pophillatin ym. (2016) tutkimuksen tulokset antavat kaiken kaikkiaan alustavaa tukea hypoteesille, jonka mukaan kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuva interventio vähentää lasten ahdistusta. Ohjelma näyttäisi joko suoraan tai epäsuorasti lievittävän ahdistusoireita. Tutkijat olettavat, että ahdistusoireiden väheneminen interventioryhmässä tapahtuu mahdollisesti suoran opetuksen ja käyttäytymisstrategioiden avulla, kuten esimerkiksi rentoutumisen avulla (Pophillat ym. 2016).

### **Tunnetaitojen sisällyttäminen opetussuunnitelmaan:**

Kiviruusun ym. (2016) mukaan koko koulun lähestymistavalla, huomioiden opetussuunnitelma, koulun henkilökunnan työympäristö ja vanhempien ja opettajien yhteistyömenetelmät, ei havaittu olevan vaikutusta lasten sosioemotionaalisten taitojen parantumiseen. Tutkimuksessa ei havaittu merkittäviä vaikutuksia lasten sosioemotionaalisten taitojen parantumiseen tai psykologisten ongelmien vähenemiseen 6 kuukauden seurannassa. Eri luokkia vertailtaessa havaittiin kuitenkin psyykkisten ongelmien vähenemistä kolmannella luokalla, mutta tämä vaikutus oli merkittävä vain poikien keskuudessa (Kiviruusu ym. 2016).

Santosin ja Langillin (2019) tutkimuksen tulosten mukaan opetussuunnitelman resurssi voi helpottaa lasten sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittämistä. Tunnetaitojen sisällyttämisellä opetussuunnitelmaan voi olla myönteinen vaikutus lasten mielenterveyteen ja resilienssiin.

Kourmousin ym. (2018) tutkimus osoitti, että ”Steps for Life” -interventio paransi lasten tarkkaavaisuutta ja keskittymistä, osallistumista ja yhteistyötä luokassa, tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista sekä tunteiden hallintaa. Lisäksi lasten kyky hallita verbaalista ja fyysistä aggressiivisuutta, kyky hallita uhriksi joutumista, empatiakyky, ystävyssuhdetaidot, ongelmanratkaisukyky sekä kyky ottaa vastuuta parantuivat (Kourmoussi ym. 2018).

Suunnitellut koulupohjaiset mielenterveyden edistämishjelmat voivat parantaa useiden lasten sosioemotionaalisia taitoja ja kykyjä (Kourmoussi ym. 2018). Opettajien opettama,

opetussuunnitelmaan sisällytettävä ja vanhempien osallistumisen huomioiva mielenterveyttä edistävä ohjelma parantaa lasten sosioemotionaalaisia taitoja (Kourmoussi ym. 2018).

### **6.2.2 Tunnetaitojen vaikutus mielenterveyteen**

Davisin ym. (2019) tutkimuksen tulokset osoittivat, että tunnetaidot ovat tärkeitä ennustettaessa masennusoireiden ja yksinäisyyden tunteen säilymistä lapsuudessa. Emotionaalinen itsekompetenssi vaikutti valikoivammin. Emotionaalinen itsekompetenssi ei ennustanut masennuksen säilymistä ja se vaikuttaa ainoastaan tyttöjen yksinäisyyteen pitkällä aikavälillä. Puutteet tunteiden havaitsemisen ja ymmärtämisen kyvyssä ennustivat pitkittävää oireilua. Lisäksi heikot taidot tunteiden hallinnassa ennustivat yksinäisyyden ja masennusoireiden esiintymistä (Davis ym. 2019)

Davisin ym. (2019) mukaan tunnetaitoihin tähtäävät ohjelmat voivat olla yleisesti hyödyllisiä vähentämään masennusoireiden ja yksinäisyyden säilymistä todennäköisyyttä keskilapsuudessa. Tytöt, joilla on riski pitkittyneeseen yksinäisyyteen, hyötyisivät lisäksi mahdollisuuksista vahvistaa emotionaalista itsekompetenssia. Lapset, joilla on vaikeuksia lukea toisten tunteita, kokevat ikätovereitaan todennäköisemmin vakavia masennusoireita (Davis ym. 2019).

### **6.2.3 Intervention annoskoon vaikutus**

Lin ja Fraserin (2015) tutkimuksen tulosten perusteella intervention annoskoon todettiin olevan vaikutus lasten sosioemotionaalisiin taitoihin. Vaikutukset vaihtelivat merkittävästi annostuksen mukaan. Lapset, jotka olivat altistuneet enemmän interventiolle, osoittivat suurempaa sosiaalisen osaamisen lisääntymistä. Annoksen ja sosiaalisen osaamisen parantumisen välinen suhde ei kuitenkaan ollut lineaarinen. Lapset, joilla oli samanlaiset annokset, kokivat oleellisesti erilaisia hoitovaikutuksia. Lisäksi keskimääräiset annosvaikutukset korkeimmalla olivat negatiivisia. Nämä näennäisesti ristiriitaiset havainnot saattavat johtua raportoinnin tarkkuudesta. Monet tekijät voivat vaikuttaa toteutukseen ja raportointiin, mukaan lukien opettajan ominaisuudet ja oppilaiden osallistuminen ja

kiinnostus. Tämän tutkimuksen havainnot auttavat tekemään käytännön päätöksiä sosioemotionaalisten taitojen koulutusten ja interventioiden optimaalisesta kestosta. (Li & Fraser 2015).

## TAULUKKO 2. Tutkimusten tulokset.

Tutkimus	Tulokset
Kiviruusu ym. (2016)	Ohjelma ei osoittanut merkittäviä vaikutuksia lasten sosioemotionaalisiin taitoihin tai psyykkisiin ongelmiin. Eri luokkia vertailtaessa intervention havaittiin kuitenkin vähentävän psyykkisiä ongelmia kolmannella luokalla, mutta tämä vaikutus oli merkittävä vain poikien keskuudessa.
Santos & Langill (2020)	Kokeellinen ryhmä osoitti parempaa prososiaalista käyttäytymistä, muista huolehtimista ja emotionaalisia taitoja sekä parantuneita rentoutumistasoja. Verrattuna kontrolliryhmään kokeellisen ryhmän emotionaaliset taidot olivat merkittävästi korkeammat jälkitestissä. Merkittäviä eroja ei havaittu lasten itsetunnossa. Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että opetussuunnitelman resurssi voi helpottaa lasten sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittämistä. Havaitut tulokset olivat kuitenkin pieniä.
Jayman & Ventouris (2020)	Tutkimuksen tulokset osoittivat, että interventiota saavilla lapsilla oli parantuneet sosioemotionaaliset taidot ja hyvinvointi. Lapset ja aikuiset osallistujat olivat yhtä mieltä siitä, että Book of Beasties oli arvokas ja hyväksyttävä interventio, joka oli sosiaalisesti pätevä.
Kourmoussi ym. (2018)	Interventioryhmässä tapahtui merkittävää parannusta kaikissa tutkituissa taidoissa (itsetunto, tarkkaavaisuus/keskittyminen, osallistuminen/yhteistyö, tunteiden tunnistaminen ja ilmaisu, tunteiden hallinta, kyky hallita sanallista ja fyysistä aggressiivisuutta, kyky hallita uhriksi joutumista, empatia, ystävyyssuhdetaidot, ongelmanratkaisu, kyky ottaa vastuuta sekä puhutun ja kirjoitetun kielen käyttö) intervention jälkeen.
Davis ym. (2019)	Tutkimuksen tulokset osoittivat, että tunnetaidot ovat tärkeitä ennustettaessa masennusoireiden ja yksinäisyyden tunteen säilymistä lapsuudessa. Puutteet tunteiden havaitsemisen ja ymmärtämisen kyvyssä ennustivat pitkittyvää oireilua. Taidot tunteiden hallinnassa ennustivat yksinäisyyden ja masennusoireiden esiintymistä. Emotionaalinen itsekompetenssi vaikutti valikoivammin. Emotionaalinen itsekompetenssi ei ennustanut masennuksen säilymistä ja se vaikuttaa ainoastaan tyttöjen yksinäisyyteen pitkällä aikavälillä.
Bernay ym. (2016)	Mindfulness -pisteissä ei tapahtunut parannusta lähtötilanteesta ohjelman jälkeiseen aikaan, mutta 3 kuukauden seurantaan mennessä mindfulness-pisteet olivat merkittävästi suuremmat kuin lähtötilanteessa. Hyvinvointi parani merkittävästi ohjelman aikana, mutta oli palannut ohjelmaa edeltävälle tasolle 3 kuukauden seurantaan mennessä. Myös positiivisen tunnetilan osalta tulokset osittivat samanlaista mallia. Muutokset mindfulnessissa olivat merkitsevästi positiivisessa yhteydessä yleisen hyvinvoinnin muutoksiin SCWBS:n molempiin osa-asteikkoihin (positiivinen tunnetila ja positiivinen mielenterveyteys). Tämä osoitti, että opiskelijat, jotka osoittivat lisääntyntä mindfulness -tietoisuutta, osoittivat myös

	<p>todennäköisemmin parannuksia sekä subjektiivisessa että psykologisessa hyvinvoinnissa intervention jälkeen.</p>
<p>Beaudoin ym. (2017)</p>	<p>Tulokset osoittivat merkittäviä parannuksia lasten tunteiden hallinnassa, ihmissuhdetaidoissa, sosiaalisessa tietoisuudessa ja vastuullisessa päätöksenteossa verrattaessa lasten omiin ensimmäisiin tarinoihin ennen interventiota ja kontrolliryhmän lasten tarinoihin. Narratiivisen terapian käytännöt olivat tehokkaita kaikkien ryhmien kanssa riippumatta ohjelman kestosta.</p>
<p>Pophillat ym. (2016)</p>	<p>Interventioryhmän oppilaat eivät osoittaneet emotionaalisen osaamisen parantumista eikä suurempaa vähenemistä masennus- tai ahdistusoireissa kuin kontrolliryhmän oppilaat. Vaikka lasten itseraporttien osalta ei havaittu merkittäviä vaikutuksia, interventioryhmään kuuluvien lasten vanhemmat ilmoittivat lasten ahdistuneisuuden vähentyneen merkittävästi enemmän kuin kontrolliryhmään kuuluvien lasten vanhemmat. Pojilla ahdistusoireet lievenivät enemmän vanhempien raportoinnin mukaan.</p>
<p>Li &amp; Fraser (2015)</p>	<p>Intervention vaikutukset vaihtelivat merkittävästi annostuksen mukaan. Lapset, jotka olivat altistuneet enemmän interventiolle osoittivat suurempaa sosiaalisen osaamisen lisääntymistä. Annoksen ja sosiaalisen osaamisen parantumisen välinen suhde ei kuitenkaan ollut lineaarinen. Tuloksissa havaittiin ristiriitaa: lapset, joilla oli samanlaiset annokset kokivat oleellisesti erilaisia hoitovaikutuksia. Lisäksi keskimääräiset annosvaikutukset korkeimmalla tasolla olivat negatiivisia.</p>

## **7 POHDINTA**

### **7.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Tutkimus on toteutettu systemaattisen kirjallisuuskatsauksen hakuprosessin mukaisesti. Tietokantahaut sekä tutkimustulokset on raportoitu avoimesti ja rehellisesti, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

Kaikki kirjallisuuskatsauksessa mukana olleet tutkimukset olivat saaneet asianmukaisen eettisen hyväksynnän. Lisäksi tutkimuksiin osallistujilta oli pyydetty vähintään suullinen tai kirjallinen lupa tutkimukseen osallistumisesta. Koulussa toteutettujen interventioiden osallistujien ollessa lapsia, oli lupa pyydetty myös heidän vanhemmiltaan tai huoltajiltaan.

### **7.2 Tutkimusten rajoitteet ja vahvuudet**

Tässä tutkielmassa mukana olevien tutkimusten rajoitteina olivat monien tutkimusten kohdalla lyhyt tai suhteellisen lyhyt intervention kesto. Monessa tutkimuksessa luotettiin myös lasten itseraportointiin, mikä voi olla luonteeltaan subjektiivista ja antaa vääristyneitä tuloksia. Tämä on kuitenkin huomioitu ja tuotu esiin tutkimusten raportoinnissa. Niissä tutkimuksissa, joissa vanhempien tai opettajien raportointi oli otettu huomioon, havaittiin ristiriitaisia tuloksia. Lisäksi Pophillatin ym. (2016) ohjelman rajoituksena oli raportoitu ohjelman monimutkaisuus pienimmille oppilaille.

Vahvuutena monessa tutkimuksessa oli melko suuri tai suuri osallistujamäärä, lukuun ottamatta Jaymanin & Ventourisin (2020) tutkimusta. Kaikki tutkimukset olivat lisäksi vertaisarvioituja.

### 7.3 Johtopäätökset

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on selvittää, millä keinoilla tai menetelmillä lasten tunnetaitoja voidaan edistää ja millaisia vaikutuksia tunnetaidoilla on lasten mielenterveyteen. Käsittelin aihetta pienten oppilaiden kohdalta, joka tässä kirjallisuuskatsauksessa tarkoitti 7-9 -vuotiaiden oppilaiden kuulumista tutkimusten kohderyhmään. Halusin rajata ikäryhmän tällä tavalla, koska koin nuoria koskevaa tutkimusta löytyvän enemmän. Halusin tuoda esille pienten oppilaiden tunnetaitojen oppimisen näkökulmaa, sisältäen juuri koulunsa aloittaneiden oppilaiden tunnetaitojen oppimisen näkökulman.

Tietokantahakuja tehdessä oli huomattavaa, että tunnetaitojen edistäminen on ajankohtainen asia, hauissa esiin nousseiden tutkimusten ollessa kaikkien uusina tai vähintään uudehkoja. Hakutuloksissa oli havaittavissa myös koulun merkitys tunnetaitojen edistämässä, hakutuloksista suurimman osan ollessa koulussa toteutettavia tunnetaitoja edistäviä interventioita. Koululla ympäristönä sekä luokanopettajalla on selkeästi keskeinen rooli pienten oppilaiden tunnetaitojen tukemisessa ja kehittämisessä.

Tutkimuksen tuloksissa voidaan havaita erilaisten menetelmien positiivinen vaikutus lasten tunnetaitojen parantumiseen. Mindfulness -menetelmien, rentoutumisen ja stressinhallintamenetelmien käyttö voi tukea lasten tunnetaitojen kehittymistä (Bernay ym. 2016; Santos & Langill 2019). Muita esiin nousseita lasten tunnetaitoja parantavia menetelmiä, joista saatiin alustavaa näyttöä tämän kirjallisuuskatsauksen perusteella olivat narratiivinen terapia sekä leikinomaiset menetelmät (Beaudoin ym. 2017; Jayman & Ventouris 2020). Lasten tunnetaitoja edistäviä menetelmiä pohdittaessa on tärkeä miettiä lasten kiinnostusta ja innostusta menetelmiä kohtaan. Esimerkiksi leikinomaisten menetelmien käyttö on varmasti monelle lapselle mielekästä ja tällöin myös tuloksia tunnetaitojen parantumisessa syntyy helpommin. Myös Jayman ja Ventouris (2020) toivat tutkimuksessaan esille sen, että lapset ovat sitoutuneita tunnetaitoja kehittäviin ohjelmiin silloin, kun sisältö on kiinnostavaa ja mielekästä.

Muista tutkituista menetelmistä kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuvan intervention ei havaittu parantavan lasten tunnetaitoja eikä vähentävän masennus- tai ahdistusoireita. Ristiriitaista oli kuitenkin se, että lasten vanhemmat ilmoittivat lasten ahdistuneisuuden vähentyneen merkittävästi, erityisesti poikien keskuudessa (Pophillat ym. 2016). Tästä johtuen voidaan pohtia, kognitiivisella käyttäytymisterapialla olevan mahdollisia vaikutuksia lasten tunnetaitoihin ja mielialaan alustavan näytön perusteella. Lasten itsearviointi voi olla subjektiivista ja heidän itseraportoimat tiedot eivät välttämättä ole niin luotettavia. Näin ollen vanhempien raportointiin on myös hyvä kiinnittää huomiota.

Kokonaisuudessaan tunnetaitojen sisällyttäminen opetussuunnitelmaan voidaan nähdä tehokkaana keinona tukea oppilaiden tunnetaitoja ja niiden kautta mielenterveyttä. Opettajalla on hyvä mahdollisuus harjoittaa lasten tunnetaitoja osana opetustaan. Opettajan on hyvä huomioida ja tiedostaa tunnetaidot ja niiden kehittäminen oppilaiden kohdalla. Myös opettajan omat tunnetaidot ja tunnekäyttäytyminen antavat oppilaille esimerkkiä opetuksen lomassa. Santosin ja Langillin (2019) tutkimus antaa näyttöä siitä, että tunnetaitojen sisällyttämisellä opetussuunnitelmaan voi olla myönteinen vaikutus lasten mielenterveyteen ja resilienssiin.

Lapsille on tärkeää opettaa tunnetaitoja koulussa ja niiden opettamiseen voitaisiin käyttää vielä nykyistä enemmän resursseja. Hyvät tunnetaidot luovat hyvän pohjan lasten mielen hyvinvoinnille myös myöhempää elämää varten.

#### **7.4 Jatkotutkimusehdotukset**

Kirjallisuuskatsauksessa monien tutkimusten kohdalla nousi esiin interventioiden suhteellisen lyhyt kesto. Lisäksi monissa tuloksissa havaitut vaikutukset olivat pieniä. Tämä voi mahdollisesti selittyä interventioiden lyhyillä kestoilla. Jatkossa olisi hyvä tarkastella erilaisten menetelmien käyttöä huomioiden interventioiden kesto. Jatkotutkimuksissa tarvitaan pidemmän aikavälin seuranta sen selvittämiseksi, millaisia vaikutuksia erilaisilla menetelmillä on tunnetaitoihin ja mielenterveyteen.



Tunnetaidot ja niiden edistäminen on ajankohtainen ja nouseva tutkimuskohde, jonka tutkimisesta hyötyvät varmasti lapset ja heidän vanhempansa sekä opetus- ja kasvatustyötä tekevät ammattilaiset. Tunnetaitoja tutkimalla ja tutkimuksesta saatavan tiedon hyödyntämisellä voidaan vaikuttaa lasten mielenterveyteen ja hyvinvointiin, mikä on huomattavan tärkeä asia.

## LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H. & Marttunen, M. (2020). Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa: Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Ohjaus no. 6/2020. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-547-6>.
- Beaudoin, M., Tan, A., Gannon, C. & Moersch, M. (2017). A Comparative Study of the Effects of 6, 12, and 16 Weeks of Narrative Therapy on Social and Emotional Skills: An Empirical Analysis of 722 Children's Problem-Solving Accounts. *Journal of systemic therapies* 36 (4), 57-73. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2017.36.4.57>.
- Becker, A. E. & Kleinman, A. (2013). Mental health and the global agenda. *The New England Journal of Medicine* 369 (1), 66-73. DOI: 10.1056/NEJMra1110827.
- Bernay, R., Graham, E., Devcich, D. A., Rix, G. & Rubie-Davies, C. M. (2016). Pause, breathe, smile: A mixed-methods study of student well-being following participation in an eight-week, locally developed mindfulness program in three New Zealand schools. *Advances in school mental health promotion* 9 (2), 90-106. <https://doi.org/10.1080/1754730X.2016.1154474>.
- Björklund, K., Liski, A., Samposalo, H., Lindblom, J., Hella, J., Huhtinen, H., Ojala, T., Alasuvanto, P., Koskinen, H-L., Kiviruuu, O., Hemminki, E., Punamäki, R-L., Sund, R., Solantaus, T. & Santalahti, P. (2014). "Together at school" -a school-based intervention program to promote socio-emotional skills and mental health in children: Study protocol for a cluster randomized controlled trial. *BMC public health* 14 (1), 1042. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1042>.
- Children's Commissioner. (2019). Early access to mental health support. <https://www.childrenscommissioner.gov.uk/wp-content/uploads/2019/04/Early-access-to-mental-health-support-April-2019.pdf>.
- Davis, S. K., Nowland, R. & Qualter, P. (2019). The Role of Emotional Intelligence in the Maintenance of Depression Symptoms and Loneliness Among Children. *Frontiers in psychology* 10, 1672. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01672>.

- Eläketurvakeskus. (2020). Mielenterveyden sairaudet yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy. <https://www.etk.fi/ajankohtaista/mielenterveyden-sairaudet-yleisin-tyokyvyttomyyselakkeelle-siirtymisen-syy/>.
- Helakorpi, S. & Kivimäki, H. (2021). Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021. Tilastoraportti 30/2021, 17.9.2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021091446139>.
- Hoitotyön tutkimussäätiö. (2016). Tutkimusten arviointikriteeristöt (JBI). Luettu 20.10.2021. <https://www.hotus.fi/jbin-kriittisen-arvioinnin-tarkistuslistat/>.
- Hurre, T., Santalahti, P., Anttila, N. & Björklund, K. (2015). Mielenterveyden ja tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen menetelmät ja käytännöt peruskouluissa. Tutkimuksesta tiiviisti 5. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125821/URN\\_ISBN\\_978-952-302-038-2.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125821/URN_ISBN_978-952-302-038-2.pdf).
- Imbens, G. W. (2000). The role of the propensity score in estimating dose-response functions. *Biometrika* 87 (3), 706-710. <https://doi.org/10.1093/biomet/87.3.706>.
- Jayman, M. & Ventouris, A. (2020). Dealing children a helping hand with Book of Beasties: The mental wellness card game. *Educational and Child Psychology* 37 (4), 69-80. <http://repository.uwl.ac.uk/id/eprint/6937/1/Dealing%20children%20a%20helping%20hand%20with%20Book%20of%20Beasties%20-%20The%20mental%20wellness%20card%20game%20final.pdf>.
- Jones, S. M. & Bouffard, S. M. (2012). Social and Emotional Learning in Schools: From Programs to Strategies and commentaries. *Social policy report* 26 (4), 1-22. <https://doi.org/10.1002/j.2379-3988.2012.tb00073.x>.
- Junttila, N. (2010). Social competence and loneliness during the school years: Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission. University of Turku, Centre for Learning Research and the Department of Teacher Education. Väitöskirja. Viitattu 15.11.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-4226-8>.
- Kiviruusu, O., Björklund, K., Koskinen, H-L., Liski, A., Lindblom, J., Kuoppamäki, H., Alasuvanto, P., Ojala, T., Samposalo, H., Harmes, N., Hemminki, E., Punamäki, R-L., Sund, R. & Santalahti, P. (2016). Short-term effects of the "Together at School" intervention program on children's socio-emotional skills: A cluster randomized

- controlled trial. *BMC Psychology* 4 (1), 27. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0133-4>.
- Klemola, U. & Mäkinen, T. (2014). Tunne- ja vuorovaikutustaitoja oppii harjoittelemalla: Pedagogisia poimintoja opettajalle. *Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry.* <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/48351>.
- Kokkonen, M. (2017). Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito. 3. uudistettu painos. E-kirja. Jyväskylä: PS-Kustannus. Viitattu 9.10.2021. <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-839-0>.
- Kouluterveyskysely 2021. (2021). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 26.11.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselytulokset#alueittain>.
- Kourmoussi, N., Markogiannakis, G., Tzavara, C., Kounenou, K., Mandrikas, A., Christopoulou, E. & Koutras, V. (2018). Students Psychosocial Empowerment With The `Steps For Life Personal and Social Skills Greek Elementary Programme. *International electronic journal of elementary education* 10 (5), 535-549. <https://doi.org/10.26822/iejee.2018541303>.
- Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.). (2019). *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. 3. painos. Helsinki: Duodecim.
- Li, J. & Fraser, M. W. (2015). Evaluating Dosage Effects in a Social-Emotional Skills Training Program for Children: An Application of Generalized Propensity Scores. *Journal of social service research* 41 (3), 345-364. <https://doi.org/10.1080/01488376.2014.994797>.
- Martins, A., Ramalho, N. & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health. *Personality and individual differences* 49 (6), 554-564. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.029>.
- Obradović, J., Burt, K. B. & Masten, A. S. (2009). Testing a Dual Cascade Model Linking Competence and Symptoms Over 20 Years from Childhood to Adulthood. *Journal of clinical child and adolescent psychology* 39 (1), 90-102. <https://doi.org/10.1080/15374410903401120>.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Viitattu 20.9.2021.

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf).

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, 2 §. (2013). Viitattu 16.9.2021.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>.

Pophillat, E., Rooney, R. M., Nesa, M., Davis, M. C., Baughman, N., Hassan, S. & Kane, R. T. (2016). Preventing Internalizing Problems in 6-8 Year Old Children: A Universal School-Based Program. *Frontiers in psychology* 7, 1928.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01928>.

Santos, A. & Langill, C. (2020). MindMasters 2: A 3-Month Pilot Study Evaluating Grade 3 Children's Social and Emotional Skills. *Canadian journal of school psychology* 35 (2), 123-138. <https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1177/0829573519827209>.

Seppänen, M. (2021). *Tunnetaidot voimavarana: Opas sosiaali- ja terveystalalle*. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789523701861>.

Slovák, P. & Fitzpatrick, G. (2015). Teaching and Developing Social and Emotional Skills with Technology. *ACM transactions on computer-human interaction* 22 (4), 1-34.  
<https://doi-org.ezproxy.jyu.fi/10.1145/2744195>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). *Mielenterveyden edistäminen*.  
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>.

World Health Organization. (2016). *Mental health: strengthening our response*. Viitattu 6.9.2021. Saatavilla: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

## LIITTEET

Liite 1. Tietokantakohtaiset hakutulokset.

Jykdok kansainvälisten aineistojen haku tehty 30.9.2021.

- Rajaukset: koko teksti saatavissa, vertaisarvioitu, aineistotyyppi: artikkelit, aikaväli 2011-2022.
- Monikenttähaun valinnat: Kaikki osumat: child OR children AND Otsikko:"emotional skills" (on täsmälleen) AND Kaikki osumat:"mental health" (on täsmälleen).
- Tuloksia: 43

Medline: haku tehty 01.10.2021.

- Haun rajaus: 2011-2022.
- Hakutuloksia: 37

PsycINFO: haku tehty 02.10.2021

- Haun rajaus: 2011-2022, Peer Reviewed
- Hakutuloksia 60

ERIC: haku tehty 9.10.2021

- Haun rajaus: 2011-2022, Peer Reviewed
- Tuloksia 17

Liite 2. Laadunarviointi kvasikokeellisille tutkimuksille.

	Santos & Langill (2020)	Kourmoussi ym. (2018)	Davis ym. (2019)	Bernay ym. (2016)	Beaudoin ym. (2017)	Li & Fraser (2015)
Ilmaistiinko tutkimuksessa selvästi mikä on syy ja mikä seuraus (ei ole epäselvyyttä siitä, kumpi muuttuja esiintyi ajallisesti ensin)?	K	K	K	K	K	K
Onko vertailussa mukana olleet ryhmät samankaltaisia tutkittavien osalta?	K	K	NA	NA	K	NA
Onko vertailussa mukana olevien tutkittavien hoito yhdenmukainen muilta osin kuin altistumisen tai intervention osalta?	K	K	NA	K	K	K
Onko tutkimuksessa kontrolliryhmä?	K	K	E	E	K	E
Mitattiinko tuloksia ennen interventiota /altistumista ja sen jälkeen?	K	K	K	K	K	K
Pysyivätkö tutkittavat mukana tutkimuksessa seurannan aikana, ja elleivät pysyneet, niin kuvattiinko ja analysoitiinko seurannan aikana ilmenneet ryhmien väliset erot asianmukaisesti?	K	?	?	?	?	?
Mitattiinko tulokset samalla tavalla kaikissa vertailuissa?	K	K	K	K	K	K
Mitattiinko tulokset luotettavasti?	?	?	?	?	?	?
Käytettiinkö soveltuvia tilastollisia menetelmiä?	K	K	K	K	K	K

Liite 3. Laadunarviointi RCT -tutkimuksille.

	Kiviruuusu ym. (2016)	Pophillat ym. (2016)
Onko osallistujien ryhmiin jakaminen satunnaistettu?	K	K
Ovatko tutkittavien ryhmiin jako salattu ryhmiin jakoa toteuttaneilta?	E	E
Ovatko koe- ja kontrolliryhmät samankaltaisia tutkimuksen alussa?	K	K
Ovatko tutkittavat sokkoutettu tutkimuksen ryhmäjäoista?	E	E
Ovatko intervention toteuttajat sokkoutettu tutkittavien ryhmäjäoista?	E	E
Ovatko tulosmuuttujien mittaajat sokkoutettu tutkittavien ryhmäjäoista?	?	?
Kohdeltiinko ryhmiä yhdenmukaisesti lukuun ottamatta tutkimuksen kohteena olevaa interventiota?	K	K
Pysyivätkö tutkittavat mukana tutkimuksessa seurannan aikana, ja elleivät pysyneet, kuvattiinko ja analysoitiinko seurannan aikana ilmenneet ryhmien väliset erot asianmukaisesti?	K	K
Tehtiinkö lähtöryhmien mukainen (hoitoaieanalyysi eli 'intention-to-treat') analyysi?	K	K
Mitattiinko muuttujat samalla tavalla kaikissa ryhmissä?	K	K
Mitattiinko muuttujat luotettavasti?	?	?
Käytettiinkö soveltuvia tilastollisia menetelmiä?	K	K
Onko koeasetelma tutkittavan aihealueen näkökulmasta asianmukainen, ja huomioitiinko mahdolliset poikkeavuudet perinteisestä RCT-asetelmasta tutkimuksen toteutuksessa ja analyysissa?	K	K



Liite 4. Laadunarviointi laadulliselle tutkimukselle.

	Jayman & Ventouris (2020)
Ovatko tutkimuksen tieteenfilosofiset lähtökohdat ja metodologia keskenään yhteensopivat?	K
Ovatko tutkimuksen metodologia ja tutkimuskysymys tai tavoitteet keskenään yhteensopivat?	K
Ovatko tutkimuksen metodologia ja aineiston keruumenetelmät keskenään yhteensopivat?	K
Ovatko tutkimuksen metodologia, aineiston kuvaus ja analyysi keskenään yhteensopivat?	K
Ovatko tutkimuksen metodologia ja tulosten tulkinta keskenään yhteensopivat?	K
Onko tutkijan kulttuuriset tai teoreettiset lähtökohdat kuvattu?	E
Onko tutkijan vaikutus tutkimukseen ja tutkimuksen vaikutus tutkijaan kuvattu?	E
Onko tutkimukseen osallistujat ja heidän äänensä (alkuperäiset ilmaisut) kuvattu asiaankuuluvasti ja riittäväällä tasolla?	K
Onko tutkimus toteutettu noudattaen nykyisiä eettisiä periaatteita, ja onko tutkimuksella eettisen toimikunnan hyväksyntä?	K
Perustuvatko tutkimuksen johtopäätökset aineiston analyysiin ja tulosten tulkintaan?	K