



**TURUN
YLIOPISTO**

”Nää kulkee ihan käsi kädessä”

Luokanopettajien kokemuksia tunnetaitojen tukemisen merkityksestä alakouluikäisten lasten
psykkiseen hyvinvointiin

kasvatustieteen
kandidaatintutkielma

Laatija:
Sofia Ahlqvist

17.2.2026
Rauma

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Kandidaatintutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijä: Sofia Ahlqvist

Otsikko: ”Nää kulkee ihan käsi kädessä” - luokanopettajien kokemuksia tunnetaitojen tukemisen merkityksestä alakouluikäisten lasten psyykkiseen hyvinvointiin

Ohjaaja: Kasvatustieteen yliopistolehtori, Serja Turunen

Sivumäärä: 37 sivua

Päivämäärä: 17.2.2026

Tutkimuksissa ilmenee jatkuvasti, miten lasten ja nuorten mielenterveyden tilasta ollaan huolissaan. Aiheen tutkimukset painottuvat kuitenkin pitkälti pahoinvoinnin näkökulmaan, eivätkä niinkään hyvinvointiin ja sen edistämiseen. Kun mielenterveyden haasteisiin kiinnitetään huomiota vasta kun niitä ilmenee, ei asioihin puututa jo ennaltaehkäisevästi, mikä on pitkällä tähtäimellä ongelmallista. Jotta tähän saadaan muutosta aikaiseksi, tarvitaan lisää tutkimusta myös ennaltaehkäisevästä näkökulmasta.

Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena on selvittää luokanopettajien kokemuksia tunnetaitojen tukemisen merkityksestä alakouluikäisten lasten psyykkiseen hyvinvointiin. Samalla tutkielmassa selvitetään myös, millaisilla keinoilla luokanopettajat tukevat tunnetaitojen kehitystä kouluarjessa. Tutkielma on laadullinen, ja sen aineiston keruu toteutettiin puolistrukturoiduilla haastatteluilla. Haastateltavina toimi kolme luokanopettajaa, joilla oli kaikilla usealta vuodelta työkokemusta. Analyysi toteutettiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysimenetelmällä.

Tuloksista selvisi, että luokanopettajat pitivät tunnetaitojen tukemista tärkeänä osana lapsen psyykkistä hyvinvointia. Tunnetaidoilla koettiin olevan merkitystä kokonaisvaltaisesti oppilaiden sosioemotionaalisiin valmiuksiin, jotka tukevat heidän psyykkistä hyvinvointiaan merkittävästi. Arjen tilanteissa tunnetaitoja tuettiin tunteiden ilmaisun kautta, mallintamalla omaa toimintaa sekä sanoittamalla ja nimeämällä niin omia kuin oppilaankin tunteita arjessa. Tämän lisäksi luokanopettajat tukivat myös opetuksen pedagogisten käytäntöjen avulla tunnetaitojen kehitystä, esimerkiksi hyödyntämällä erilaisia materiaaleja, kuten tunnetaitokortteja. Tulokset korostavat tunnetaitojen tukemisen merkitystä osana alakouluikäisten lasten psyykkisen hyvinvoinnin edistämistä koulun arjessa.

Avainsanat: oppilas, luokanopettaja, tunnetaidot, tunnetaitojen tukeminen, psyykkinen hyvinvointi

Sisällys

1	Johdanto	4
2	Aiempaa tutkimusta aiheesta	5
2.1	Hyvinvoinnin määritelmä tutkielmassa	5
2.2	Itsesäätely ja tunnetaidot	5
2.3	Psyykinen hyvinvointi ja oireilu koulussa	7
3	Tutkimuksen toteutus	10
3.1	Puolistrukturoitu haastattelu menetelmänä	10
3.2	Tutkimusaineiston kuvaus	11
3.3	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	12
3.4	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	15
3.5	Tekoälyn käyttö tutkielmassa	17
4	Tulokset	18
4.1	Tunnetaitojen tukeminen arjessa	18
4.1.1	Tunteiden ilmaisu	18
4.1.2	Opetuksen pedagogisetkäytännöt	19
4.2	Tunnetaitojen tukemisen merkitys lapsen psyykkiseen hyvinvointiin	22
4.2.1	Psyykkisen hyvinvoinnin tunnistaminen	22
4.2.2	Oppilaan sosioemotionaaliset valmiudet	23
5	Pohdinta	26
	Lähteet	29
	Liitteet	32
	Liite 1. haastattelurunko	32
	Liite 2. tietosuojalomake	33
	Liite 3. Suostumuslomake	37

1 Johdanto

Uutisissa näkyy jatkuvasti otsikkoja huolestuttavasta psyykkisen hyvinvoinnintilanteesta, toisinaan puhutaan jopa mielenterveyskriisistä. Lasten ja nuortenkin kohdalla käydään paljon keskustelua mielenterveyden haasteiden lisääntymisestä sekä koulun mahdollisuuksista tukea psyykkisesti oireilevaa lasta tai nuorta riittävästi haasteiden ilmetessä. Ylen julkaisemassa uutisessa ”Yli yhdeksän kymmenestä peruskoulun rehtorista on huomannut mielenterveyden haasteiden lisääntyneen koulussaan” (10.8.2023) kerrotaan kyselyyn osallistuneiden rehtorien huolestuneita ajatuksia mielenterveyden haasteiden lisääntymisestä viimeisen vuoden aikana. Myös vuoden 2021 kouluterveyskyselystä voidaan havaita samankaltaisia tuloksia. Vuonna 2021 tytöistä 30 % koki ahdistuneisuutta ja pojista puolestaan 8 %, kun vuonna 2019 sama osuus tytöillä oli ollut 20 % ja pojilla 5 % (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL], 2021).

Jo uutisten perusteella muodostuu kuva siitä, että psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen tapahtuu puuttamalla ongelmiin ja haasteisiin. Tämä näkyy uutisoinnin lisäksi myös useissa eri tutkimuksissa. Ahtola (2016) kertoo, että on ongelmallista, miten mielenterveyden haasteisiin puututaan vasta kun ongelmia ilmenee, eikä niitä ennaltaehkäistä jo ennen haasteiden syntymistä. Myös Minkkisen (2015) väitöskirjatutkimus osoittaa, että tutkimus lasten hyvinvoinnin ympärillä on painottunut enemmän pahoinvoinnin näkökulmaan, jolloin hyvinvointia edistävien tekijöiden havaitseminen on voinut jäädä heikommaksi. Psyykkisen hyvinvoinnin tukemisen ja sen tutkimisen tärkeyttä korostaa myös se, että aihe on kirjattu myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin (Opetushallitus, 2014), jossa se mainitaan useissa eri otteissa. Hyvinvointia pidetään keskeisenä osana kouluarkea, ja sen tärkeyttä korostetaan paljon. Psyykkisen hyvinvoinnin ja terveyden tukeminen näkyy esimerkiksi oppilashuollon kautta, sekä korostuksena hyvinvoinnin merkityksestä jokapäiväisessä arjessa.

Jotta tulevaisuudessa on mahdollista tukea erityisesti lasten ja nuorten psyykkisen hyvinvoinnin rakentumista, on tärkeää, että aihetta tutkitaan monipuolisesti. Eri näkökulmista toteutettava tutkimus voi mahdollistaa toimivien sekä monipuolisten tukikeinojen löytymisen, jotta tulevaisuudessa psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen perustuisi ongelmien ratkaisun sijaan ennaltaehkäiseviin tekijöihin.

Tutkielmani tavoitteena on tuoda esiin luokanopettajien kokemuksia tunnetaitojen tukemisen merkityksestä alakouluikäisten lasten psyykkiseen hyvinvointiin. Halusin selvittää tämän lisäksi myös konkreettisia keinoja, joita luokanopettajat käyttävät tunnetaitojen tukemiseen arjessaan, ja siksi tutkielmassani on kaksi tutkimuskysymystä: Mitä keinoja luokanopettajat käyttävät tunnetaitojen tukemiseen? sekä Millainen merkitys tunnetaitojen tukemisella on alakouluikäisten lasten psyykkiseen hyvinvointiin luokanopettajien mielestä?

2 Aiempaa tutkimusta aiheesta

Lasten hyvinvointia on tutkittu monilla eri tieteenaloilla, kuten sosiaali- ja kehityspsykologiassa, kasvatustieteissä sekä terveys- ja lääketieteissä. Tämä kertoo siitä, että aiheesta löytyy aiheen laajuuden sekä tärkeyden vuoksi paljon tutkimusta eri näkökulmista, niin kansainvälisesti kuin Suomessakin. Kuitenkin luokanopettajien näkökulmasta aiheesta oli vaikeaa löytää laadukasta ja luotettavaa tutkimuspohjaa. Siksi tutkielmani näkökulma painottuu nimenomaan luokanopettajien kokemuksiin, ja näin tuottaa tärkeää uutta tietoa paljon tutkitun kattoteeman alle.

2.1 Hyvinvoinnin määritelmä tutkielmassa

Tutkielmani hyvinvoinnin määrittely pohjautuu Jaana Minkkisen väitöskirjassa (2015) määriteltyihin hyvinvoinnin perusulottuvuuksiin. Näitä ovat fyysinen-, psyykkinen-, sosiaalinen- ja materiaallinen hyvinvointi. Olen rajannut hyvinvoinnin käsitteen sen laajuuden vuoksi psyykkisen hyvinvoinnin tarkasteluun. Käsite psyykkinen hyvinvointi (psychological well-being) koostuu emootioista, psyykkisestä toimintakyvystä sekä kognitiivisista arvioista, ja se tarkoittaa näiden osa-alueiden hyvinvointia (Minkkinen, 2015). Outi Savolainen (2022) kertoo, että psyykkinen hyvinvointi kattaa mielenterveyden sekä -hyvinvoinnin, jotka ovat tärkeässä osassa tukemassa lapsen kehitystä ja kasvua. Mielenterveys edistää lapsen kohtaamia ikäsidonnoisia haasteita sekä tukee positiivisesti sosiaalisten taitojen kehitystä ja kommunikointitaitoja. Ongelmanratkaisu- sekä tunnetaidot ovat keskeisessä osassa hyvän mielenterveyden sekä näin ollen myös psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Näitä taitoja vahvistamalla on mahdollista tukea hyvinvointia kokonaisvaltaisesti (Savolainen, 2022).

2.2 Itsesäätely ja tunnetaidot

Tunnetaitoja voidaan pitää ryhmänä yleisiä taitoja, jotka liittyvät erilaisten tunteiden tunnistamiseen, säätelyyn sekä hallintaan (Lau & Wu, 2011). Tutkimuksissa nousee esiin tunnetaitojen rinnalla käsite tunneäly (emotional intelligence), ja useissa tutkimuksissa näiden termien välillä käydäänkin kiistelyä, eikä niiden välisestä erosta olla yhtä mieltä vieläkään. (Lau & Wu, 2011). Ensimmäisen kerran termin tunnetaidot (emotional competence) ovat esitelleet Salovey ja Mayer (2007/1997). He määrittelevät termin neljään alakategoriaan: omien tunteiden tunnistaminen, muiden tunteiden tunnistaminen, omien tunteiden käsittely sekä muiden tunteiden käsittely. Myöhemmin heidän käyttämiään mittaristoja on arvioitu kriittisesti, ja he ovatkin korjanneet ja selventäneet tutkimustaan esimerkiksi julkaisussaan ”The ability model of emotional intelligence: principles and updates” (2016). Salovey:ta ja Mayer:iä pidetään kuitenkin käsitteen keksijöinä, ja se on määritelty laajasti jo vuoden 1997 tutkimuksessa, joten siksi olen viitannut juuri tähän uudemman tutkimuksen sijaan.

Tunne- ja itsesäätelytaitojen kehitys ovat keskeisessä osassa lapsen sosioemotionaalisen kehityksen kokonaisuutta. Sosioemotionaalisia taitoja ovat tunteiden tunnistaminen, sosiaalinen ymmärtäminen kuten muiden tunteiden syiden ymmärrys sekä sosiaalisia tilanteita koskeva päättelykyky kuten tilanteen ongelman ja sen soveliaan ratkaisun ymmärrys (Poikkeus, 2020). Itsesäätelytaitojen avulla ihminen kykenee säätelemään omia emootioitaan, käytöstään sekä kognitiivista toimintaansa (Aro, 2020). Erityisesti taidot tunnistaa ja hallita tunteita ovat tärkeä osa lapsen sosioemotionaalista kehitystä. Tämä edesauttaa haastavista vuorovaikutustilanteista, kuten riidoista tai kiusaamisesta selviytymistä (Poikkeus, 2020).

Erityisesti haasteita tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä aiheuttavat erityisesti negatiiviset tunteet, kuten viha, pettymys tai suru. (Aro, 2020). Lapsella esiintyvän aggression, on myös oletettu olevan yhteydessä koulukiusaamiseen sekä johtavan kiusaajan rooliin. Ilman että lapsi saa riittävää tukea tilanteissa, joissa hänellä ilmenee aggressiivista käyttäytymistä, muodostuu lapsen sosiaalinen maine helposti kielteiseksi. Tämä puolestaan voi altistaa kiusaamisen kohteeksi joutumista, ja siksi näissä tilanteissa lapsen tukeminen on erityisen tärkeää. (Poikkeus, 2020). Poikkeuksen (2020) mukaan, tällaisen käytöksen taustat ovat monisyisiä. On havaittu, että lapsen vihamielisemmät tulkinnat tilanteista, vaikuttavat vain, mikäli hänen temperamenttiinsa liittyy voimakas taipumus aggressiivisuuteen. Tällöin lapsella on myös usein haasteita impulssien kontrollin parissa. Tunnetaidot ja emootioiden säätely mahdollistavat erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin osallistumisen sekä sosiaalisten suhteiden syntyminen, jotka ovat tärkeässä osassa lapsen kehitystä.

Sosioemotionaalisten taitojen harjoittelua varten on myös erilaisia harjoitusohjelmia, joissa tunnetaitojen harjoittelua korostetaan. Poikkeus (2020, s.97–98) esittelee Suomessa käytettävän Askeleittain-ohjelman, joka perustuu kansainväliseen Second Step-ohjelmaan. Askeleittain-ohjelma on suunnattu päiväkotikiikaisistä alakoululaisiin lapsiin. Siinä käsitellään erilaisten materiaalien ja harjoitteiden kautta tunteiden tunnistamiseen ja säätelyyn liittyviä teemoja. Esimerkiksi tunnevalokuvien kautta käydään viikoittain keskusteluja erilaisista teemoista, joissa edetään empatiasta tunteidensäätelyyn sekä ongelman ratkaisuun. Ohjelmassa lapsia ohjataan itsenäiseen ongelmanratkaisuun konfliktitilanteissa vihje kuvien avulla. Opettajan tehtävänä on vahvistaa lapsen tunnetaitojen kehitystä antamalla heille palautetta toiminnasta sekä pyytämällä heitä nimeämään tunteitaan ja käyttämiään keinojaan ääneen. Askeleittain-ohjelman materiaalit ja valmiit harjoitteet tukevat opettajan työtä varmistamalla systemaattisen ja laadukkaan tunnetaitojen tukemisen toteutumisen erilaisissa arjentalanteissa.

Kokonaisuudessaan, lapsen kasvuympäristö ja tämän sosiaaliset suhteet, voivat vaikuttaa keskeisesti tämän psyykkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen sekä nykyhetkessä että tulevaisuudessakin. Laajasalo (2016) korostaa sitä, että yksilön lapsuusajan sosiaalisetpiirit ja -ympäristöt toimivat

riskitekijöinä aikuisuudessa ilmeneville mielenterveys- tai päihdeongelmille. Lapsen tämänhetkisen elämäntilanteen kannalta Minkkinen (2015) kertoo lapsella ilmenevän masennusoireilun vaikuttavan kokonaisvaltaisesti hänen hyvinvointiinsa. Oireilun havaittiin esimerkiksi olevan yhteydessä lapsen sosiaalisiin suhteisiin koulussa. Mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn sekä psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen kannalta Savolainen (2022) pitää lasten tunnetaitojen tukemista keskeisenä.

Koska tunnetaidot kertovat siitä, miten lapsi tunnistaa ja hallitsee omia sekä muiden tunteita, ne vaikuttavat keskeisesti lapsen kykyyn toimia muiden kanssa vuorovaikutuksessa. Poikkeus (2020) korostaa sen merkitystä, että lapsi saa hyväksynnän kokemusta myös ryhmän tasolla. Hänen mukaansa se, että muut kokevat lapsen mieluisaksi vuorovaikutuskumppaniksi mahdollistaa yhteiseen toimintaan pääsemisen sekä samalla toivottujen tavoitteiden saavuttamisen. Myös Laajasalo puhuu oppilasryhmän merkitystä heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Jo yksi luokassa ongelmakäyttäytyvä oppilas voi vaikuttaa koko ryhmän ilmapiiriin sekä muiden oppilaiden hyvinvointiin negatiivisesti. Tämä korostaa sen merkitystä, että tunnetaitoja opetetaan ja tuetaan riittävästi, sillä ne nimenomaan vaikuttavat lapsen sosiaaliseen toimintakykyyn. Samalla, kun heikot tunnetaidot voivat heijastua sosiaalisissa tilanteissa negatiivisesti ympärillä oleviin oppilaisiin, voivat samoin hyvät tunnetaidot vaikuttaa positiivisesti sosiaalisiin suhteisiin ja näin myös mahdollisesti psyykkiseen hyvinvointiin.

2.3 Psyykinen hyvinvointi ja oireilu koulussa

Arjessa monet lapset ja nuoret viettävät suuren osan ajastaan koulussa ja siksi on selvää, että koulu nähdään tärkeänä väylänä vaikuttaa lasten ja nuorten hyvinvointiin (Ahtola, 2016). Tästä syystä myös kouluissa toimivien ammattilaisten kuten luokanopettajien, erityisopettajien, koulunkäynnin ohjaajien sekä kuraattoreiden rooli on erityisen merkittävässä osassa vaikuttamassa lasten ja nuorten hyvinvointiin. Minkkisen väitöstutkimuksessa (2015) havaittiin opettajan tarjoaman huonon tuen olevan yhteydessä lapsen masennusoireiden ilmenemiseen. Samalla havaittiin odotusten vastaisesti, ettei kodin tarjoama heikko sosiaalinen tuki vaikuta oireiden ilmenemiseen. Vaikka tämä havainto vaatisi lisää tutkimusta tuloksen varmistamiseksi, korostaa se tästä huolimatta sitä, miten suuressa osassa opettajien tarjoama tuki voi olla lapsen hyvinvoinnin tukemisen kannalta.

Minkkinen (2015) kertoo väitöskirjassaan, että lasten psyykinen hyvinvointi voi näkyä monilla eri tavoilla, kuten lapsen sosiaalisissa suhteissa, minäkäsityksessä sekä kyvyssä toimia eri tilanteissa. Opettajan työhön kuuluu lapsen taitojen sekä esimerkiksi kypsyyden ja temperamentin seuraaminen ja arvioiminen, jotka voivat olla keskeisessä osassa, kun oppilaan psyykkistä oireilua havaitaan. Opettajat ovat kuitenkin nostaneet esille haasteitaan tunnistaa ja arvioida oppilaiden psyykkistä hyvinvointia luokan arjessa. Osa opettajista on kertonut kokevansa oman koulutuksensa vajaan juuri

oppilaiden hyvinvoinnin tukemisen ja tämän tunnistamisen taitojen osalta (Ahtola, 2016). Myös Terhi Ojalan (2017) väitöskirjassa on havaittu vastaavanlaisia tutkimustuloksia, joiden perusteella erityisesti psyykkisen oireilun tunnistamisen taidot arjessa koetaan puutteellisiksi. Nämä havainnot ovat erityisen ongelmallista juuri siksi, että opettajat ovat lapsen psyykkisen hyvinvoinnin tukemisen kannalta keskeisessä roolissa, eikä riittävää tuen saantia voida mahdollistaa, mikäli hyvinvoinnintilan tulkinnassa on haasteita.

Psyykkisen oireilun ymmärtämisen kannalta, on tärkeää tarkastella asiaa yksilön näkökulmasta. Talala (2019) kertoo, että psyykkeeseen vaikuttavat tekijät voivat toimia joko sitä tukevin tai haastavina elementteinä. Näihin kuuluvat muun muassa varhaislapsuuden kiintymyssuhteet, temperamenttipiirteet sekä perustarpeiden täytyminen. Myös esimerkiksi yksilön arjen olosuhteet sekä toimintaympäristöt, elämäkokemukset sekä tämän vuorovaikutussuhteet voivat olla keskeisiä tekijöitä yksilön psyykeen tilan kannalta. Erityisesti lapsen positiivisen minäkuvan kehityksen kannalta, on merkittävää, miten tämän ydintarpeet kuten kiintymys, realistiset rajat sekä vapaa tunteiden ilmaisu toteutuvat hänen elämässään. Kun lapsen ydintarpeisiin vastataan ikäkauden mukaisesti, muodostuu hoivaajan ja lapsen välille turvallinen kiintymyssuhde, joka edesauttaa lapsen terveen ja hyvinvoivan psyykeen kehitystä, sekä auttaa lasta luottamaan muihin ihmisiin myös tulevaisuudessa. Opettaja voi konkreettisesti työssään parantaa oppilaan itsetuntoa sekä minäkuvaa, tunnistamalla oppilaan vahvuuksia, ja sen mukaan tarjoamalla sopivan tasoisia harjoituksia sekä antamalla kannustavaa ja positiivista palautetta. Tukemalla oppilasta itsenäiseen toimintaan, voidaan myös tukea oppilaan minäpystyvyyden kokemusta, joka puolestaan antaa tärkeää kokemusta oppilaalle siitä, että hän pärjää ja selviää erilaisissa tilanteissa. (Talala, 2019).

Kentällä ilmenevät ongelmat ovat moninaisia ja yksi keskeisistä haasteista on se, miten mielenterveyden haasteisiin puututaan vasta kun ongelmia ilmenee, eikä niitä ennaltaehkäistä jo ennen haasteiden syntymistä (Ahtola, 2016). Olisikin tärkeää, että pelkkien oireiden tai mielenterveysongelmien ja haasteiden etsimisen sijaan keskityttäisiin ennaltaehkäiseviin toimiin ja psyykkistä hyvinvointia tukeviin toimenpiteisiin. Myös Savolaisen (2022) väitöskirjassa on havaittu vastaavanlaisia tuloksia. Tutkimuksesta ilmenee, että keskiössä on nimenomaan sairauksien ja ongelmien hoito, eikä niinkään mielenterveyden edistäminen. Myös perheiden tilanteet aiheuttavat huolta, eikä Savolaisen tutkimuksen perusteella monissa kunnissa niiden hyvinvointia ole tuettu tarpeeksi. Näiden haasteiden taustalla vaikuttavat syyt olivat Savolaisen tutkimuksen perusteella resurssien puute, vaikeat rakenteet, joilla moniammatillinen yhteistyö vaikeutui sekä kuntasuunnittelun ja poliittisen päätöksenteon ongelmat (Savolainen, 2022). Ongelmiin pyritään jatkuvasti kehittämään toimivampia toimintamalleja, kuten esimerkiksi lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma (LAPE). Sen tavoitteena on yhtenäistää pirstaleista palvelujärjestelmää enemmän

lapsi- ja perhelähtöiseksi, sekä siirtää keskiö ennaltaehkäisevien palveluiden pariin (Savolainen, 2022).

Ennaltaehkäisevien palveluiden saaminen ja hyvinvointi ovat keskeisessä osassa myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014). Hyvinvointia lähestytäänkin siinä monista eri näkökulmista, joista mielenhyvinvoinnin tukemisen sekä psyykkisen terveyden näkökulmista kerrotaan esimerkiksi liikkumisen sekä mielenhyvinvointia edistävien yhteisten toimintojen olevan luontevassa osassa jokaista koulupäivää. Hyvinvointinäkökulmat tulevat myös esille opiskeluhollosta, jolla tarkoitetaan ”oppilaan hyvän oppimisen sekä hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä ylläpitävää toimintaa koulu yhteisössä” (Opetushallitus, 2014). Opiskeluhoito mahdollistaa esimerkiksi kouluterveydenhoitajalle, -psykologille tai -kuraattorille pääsyn, jotka ovat tärkeässä roolissa tukemassa oppilaiden hyvinvointia.

Taina Laajasalo (2016) kertoo, että käytöshäiriöt lisäävät merkittävästi aikuisiällä ilmeneviä mielenterveyshäiriöiden sekä esimerkiksi päihteiden ongelmakäytön ja sosiaalisten vaikeuksien ilmenemisen riskiä. Aikuisiällä ilmenevien haasteiden ohella ne ovat myös keskeinen syy lapsen toistuville poissaoloille sekä niiden on havaittu korreloivan alhaisempien kouluarvosanojen kanssa. Artikkelissa korostuu positiivisten toimintamallien käytön tehokkuus rangaistuskeskeisten mallien sijaan sekä myös tunnetaitojen opettamisen merkitys. Nämä tekijät vaikuttavat nykyhetkessä lapsen omaan psyykkiseen hyvinvointiin sekä mahdollisesti myös koko luokan yleiseen ilmapiiriin negatiivisella tavalla. Tärkeää on myös havainto siitä, miten jo lapsuuden ajan psyykkiset haasteet, että myös muut riskitekijät tämän elämässä kuten lapsen kohtaama kaltoinkohtelu, hänen temperamenttipiirteensä, kuten impulsiivisuus tai kaveripiirin käytösongelmat, korreloivat lapsuuden lisäksi pitkälle aikuisuuteen asti. Vaikka artikkelin havaintojen näkökulma painottuu nimenomaan käytöshäiriöihin, niin lapsuuden kokemuksien ja erilaisten riskitekijöiden vaikutukset aikuisuuteen asti koskettavat kaikkia. Jo yksikin lapsi koulussa, joka oireilee käytöksellään, voi vaikuttaa monien lasten psyykkiseen hyvinvointiin negatiivisesti, ja tämän takia tunnetaitojen sekä positiiviset ennaltaehkäisevät toimintamallit ovat erityisen tärkeitä.

3 Tutkimuksen toteutus

Kvalitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä, että sen avulla pyritään tarkastelemaan ilmiötä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta (Juuti & Puusa, 2020. s. 9–22). Tästä syystä myös tutkielmani tutkimussuuntaus oli alusta asti selvä, sillä tarkasteluni kohteena ovat luokanopettajien kokemukset ja ajatukset tunnetaitojen tukemiseen liittyen.

3.1 Puolistrukturoitu haastattelu menetelmänä

Tutkielmani empiirinen aineisto on kerätty puolistrukturoidulla haastattelulla, sillä ajattelin tämän kautta saavani mahdollisimman tarkkoja kokemuksia sekä myös käytännön esimerkkejä luokanopettajien kohtaamista arjen tilanteista aiheen ympärillä. Hirsjärven ja Hurmeen (2022) mukaan, haastattelulla on mahdollista saada monipuolista tietoa haastateltavien kokemuksista, sekä konkreettisia esimerkkejä arjentalanteista. Valitsin haastattelutyypiksi puolistrukturoidun haastattelun, sillä tässä menetelmässä esimerkiksi kysymykset on suunniteltu ennakkoon, mutta itse haastattelutilanteessa, niitä on mahdollista muokata omin sanoin kysytyiksi kysymyksiksi (Hirsjärvi & Hurme, 2022. s. 47–48).

Käytin haastattelujen pohjana haastattelurunkoa (liite 1), jonka olin jakanut kolmeen osa-alueeseen: taustatiedot, tutkimuskysymys 1 ja tutkimuskysymys 2. Alustavan haastattelurungon luomisen jälkeen, syötin sen open AI:n ChatGPT (2024) tekoälylle, sekä pyysin sitä korjaamaan ja parantelemaan tekemääni haastattelurunkoa. Tekoälyn antamien ideoiden pohjalta tarkensin sekä jäsentelin haastattelurunkoa ja -kysymyksiä selkeämmiksi, jotta saisin niiden avulla parempia vastauksia tutkimuskysymyksiini.

Ensimmäinen osa haastattelurungossa on haastateltavan taustatiedot. Sen tarkoituksena oli saada haastateltavan perustiedot, kuten tämän koulutustausta, sekä aloittaa haastattelu selkeillä ja helpoilla kysymyksillä, jotta haastateltavan olisi helpompi orientoitua haastattelutilanteeseen. Seuraavat kaksi osiota pohjautuivat tutkielmani kahteen tutkimuskysymykseen, joista ensimmäinen on ”Millä keinoilla luokanopettajat tukevat tunnetaitoja?” ja toinen on ”Miten tunnetaitojen tukeminen vaikuttaa alakouluikäisten lasten psyykkisen hyvinvointiin?”. Osiot on pyritty koostamaan niin, että jälleen kummankin osan alkupuolella olisi ns. helpompia kysymyksiä sekä käsitteiden määrittelyä. Vaikeammat kysymykset oli säästetty osioiden loppuun, jotta haastateltavien olisi helpompi vastata näihin, aiheen ollessa jo tutumpi. Haastattelun päätteeksi osallistujilla oli mahdollisuus täydentää vastauksiaan sekä nostaa esille uusia näkökulmia, joita ei ollut noussut esille aiemmin haastattelun aikana.

3.2 Tutkimusaineiston kuvaus

Toteutin tämän tutkielman laadullisena tutkimuksena ja keräsin siihen empiirisen tutkimusaineiston puolistrukturoitujen haastattelujen avulla. Aineiston keruuvaihe ajoittui lokakuusta 2025 tammikuulle 2026. Kaksi haastattelua toteutin etäyhteyden välityksellä ja yhden kasvokkain. Valitsin haastateltaviksi kolme Varsinais-Suomen alueella toimivaa luokanopettajaa, joista kahdella oli lisäksi erityisluokanopettajan koulutus. Kaikilla haastateltavilla oli 25–30 vuoden työkokemus opetusalaalta. Kriteerinä haastatteluun osallistumiselle oli luokanopettajan pätevyys, sekä useamman vuoden työkokemus opetusalaalta. En määritellyt etukäteen tarkkaa työvuosien määrää, mutta pidin tärkeänä, että haastateltavilla olisi jonkin verran työkokemusta koulutuksen lisäksi. Näin pyrin varmistamaan, että tutkimustulokset olisivat mahdollisimman luotettavia ja monipuolisia. Pidin tärkeänä, että haastatteluista saataisiin monipuolisia käytännön esimerkkejä ja kokemuksia. Uskoin, että haastateltavat, joilla on useamman vuoden työkokemus, pystyisivät kokemustensa pohjalta antamaan konkreettisempia esimerkkejä työvuosiensa ajalta.

Kaikki haastattelut olivat pituudeltaan noin 15 minuuttia, ja niiden pohjalta litteroitu aineisto oli laajuudeltaan yhteensä 11 sivua (fontti: Times New Roman, fonttikoko: 12, riviväli: 1,5). Aineiston laajuus oli kandidaatintutkielmaan riittävä, sillä sen pohjalta saatiin tutkimuskysymyksiin koostettua monipuoliset vastaukset. Olen koonnut litteroitua aineistoa sekä haastateltavia koskevat taustatiedot, ja haastatelluille annetut koodinimet näkyville taulukoon 1.

Taulukko 1. Tutkimusaineisto

Tutkielmassa käytettävä koodinimi	Koulutus	Työkokemus vuosina	Lisäkoulutukset tunnetaitoihin liittyen	Litteroidun aineiston merkkimäärä
Opettaja 1	Luokanopettaja	30 vuotta	Ei ole	8738 merkkiä
Opettaja 2	Erytisluokanopettaja	5 vuotta luokanopettajana ja 23 vuotta erityisluokanopettajana	Ei ole	10 033 merkkiä
Opettaja 3	Erytisluokanopettaja	25 vuotta	Hyvän mielen koulu-koulutus, Feuerstein- ja Bright Start-ohjelmien	9659 merkkiä

			koulutuskokonaisuus, MAPA-koulutus	
--	--	--	---------------------------------------	--

3.3 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Käytin tutkielmassani Tuomen ja Sarajärven (2018) esittelemää laadullista aineistolähtöistä sisällönanalyysimenetelmää. Tässä analyysimenetelmässä kerätyn aineiston pohjalta saatu data tiivistetään, luokitellaan sekä käsitteellistetään tutkijan tulkinnan ja päättelyn mukaisesti, jotta aineistosta saadaan selkeämpi kuva tutkittavasta ilmiöstä. Lopuksi analyysiprosessissa muodostettujen luokitteluiden sekä aineiston käsitteellistämisen pohjalta saadaan koostettua yhteenveto tutkimuksen tuloksista. Analyysin avulla tekstistä etsitään tärkeimmät osat, jotka vastaavat tutkimuksen aiheeseen ja suodatetaan ylimääräinen data pois, jotta tutkimustulokset saadaan koostettua. Aineistopohjainen sisällönanalyysi pyrkii saamaan tutkittavasta ilmiöstä datan pohjalta tiiviin kuvauksen, josta koostetaan tutkimuksen tulosten yhteenveto (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Koska tämä sisällönanalyysimuoto ei painotu valmiiseen aiempaan teoriaan, vaan korostaa tutkimuksen tuloksia nimenomaan aineiston pohjalta, sopii se hyvin tutkielmaani, jossa on päätavoitteena tuoda esille luokanopettajien kokemuksia tunnetaitojen tukemiseen liittyen. Taulukkoon 2. on koostettu, miten sisällönanalyysi on toteutettu tässä tutkielmassa Tuomen ja Sarajärven (2018) kirjan pohjalta.

Taulukko 2. Sisällönanalyysin eteneminen tässä tutkielmassa

Haastattelujen litterointi, eli puhtaaksi kirjoittaminen
Litteroidun aineiston lukeminen sekä kokonaisuuden hahmottaminen
Aineiston redusointi eli pelkistäminen
Aineiston klusterointi eli ryhmittely sekä alaluokkien muodostus
Aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen
Yläluokkien muodostus alaluokkien pohjalta
Tulkintojen varmistaminen alkuperäisten aineistojen avulla
Yhteenvedon ja johtopäätösten kirjoittaminen

Ensimmäiseksi litteroin haastattelut, jotta voisin myöhemmin redusoida, eli pelkistää kirjallisen datan (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tässä vaiheessa kirjoitin haastattelujen äänitteet puhtaaksi erillisiin tiedostoihin. Litterointi on tärkeä osa aineistoon tutustumista, ja samalla sen kautta äänitetty aineisto voidaan rajata helpommin käsiteltävään muotoon (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen, 2010). Litteroinnin yhteydessä poistin haastateltavien antamista vastauksista usein ilmeneviä täytesanoja sekä uudelleen toistettuja asioita, joita en pitänyt tutkimuksen kannalta tärkeinä. Koska olin tallentanut haastattelut vain nauhoitteina, ei litteroidusta materiaalista käy ilmi haastateltavien ilmeet tai eleet.

Jätin myös äänen intonaatiot sekä sanojen painotuksia koskevat puheen yksityiskohdat mainitsematta litteroinnissa, koska en pitänyt niitä merkittävänä tutkimuksen tulosten kannalta. Tämän avulla sain tutkimusaineistosta samalla myös selkeämmän ja tiiviimmän. Kun litterointi oli valmis, luin aineistot useita kertoja läpi. Samalla tarkastin esimerkiksi tiedostojen oikeinkirjoituksen sekä pyrin muodostamaan asiasisällöistä selkeän kuvan kokonaisuuden hahmottamiseksi.

Seuraavaksi Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan induktiivinen aineisto redusoidaan eli pelkistetään. Aineiston redusoinnilla tarkoitetaan sitä, että kaikki tutkimuksen kannalta epäolennainen jätetään pois. Täydensin uuteen tiedostoon, haastattelurungon mukaisesti jokaisen kysymyksen alle haastateltavien redusoidut vastaukset ranskalaisilla viivoilla, jotta ne olisivat selkeästi jäsennehtynä. Merkitsin aineistonsisällöt värikoodeilla niin, että jokaisen haastatteluaineiston käsittelyssä käytettiin omaa väriään. Näin alkuperäiseen materiaaliin palaaminen olisi helposti toteutettavissa kaikissa eri analyysinvaiheissa. Annoin jokaiselle haastatellulle oman koodinimen (Opettaja 1, 2 ja 3) osallistujien anonymitetin varmistamiseksi. Taulukossa 2. on esitetty esimerkit siitä, millaiseen muotoon haastateltavien vastaukset tiivistettiin. Redusointi vaiheen jälkeen kaikkien haastateltujen antamat vastaukset olivat selkeästi yhdessä samassa tiedostossa jäsennehtynä, ja niistä kävivät vain tulosten kannalta tärkeimmät sisällöt ilmi selkeästi.

Seuraavaksi klusteroin eli ryhmittelin aineiston. Tässä vaiheessa aiemmin koodaamani aineiston perusteella, ryhmittelin sen sisällöt teemoittain. Klusteroinnissa on tavoitteena tiivistää kerätty aineisto käsitteisiin, kuitenkin niin, ettei aineiston sisältämä informaatio katoa (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tässä vaiheessa sijoittelin samankaltaiset redusoidut vastaukset vierekkäin yhdelle ranskalaiselle viivalle ja otsikoin yläpuolelle käsitteen, joka kuvasi vastauksia. Näin muodostin vastauksista alaluokkia, jotka nimesin sitä kuvaavalla termillä, kuten taulukosta 2. voidaan havaita. Tämän jäsentelyn pohjalta kokoamani aineisto jäsentyi helpommin tarkasteltavaan, ja selkeämpään muotoon.

Seuraavaksi toteuttamani abstrahointi, voidaan myös Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan lukea osaksi aiemmin tehtyä klusterointivaihetta. Abstrahoinnissa etsin alaluokista olennaisimpia piirteitä, ja muodostin niille teoreettisia käsitteitä. Näin tulosten kanssa edettiin siis alkuperäisistä ilmauksista kohti teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Näiden pohjalta alaluokkia yhdistelemällä muodostin yläluokkia. Jatkoisin luokittelua vielä yläluokista eteenpäin, jolloin niitä yhdistämällä sain aikaiseksi pääluokkia. Tällaisen ryhmittelyprosessin avulla tiivistin koko aineistoa merkittävästi, ja sain aikaiseksi tulosten ensimmäisen perusrakenteen sekä alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. Olen koonnut alla esitettyyn taulukkoon 3 esimerkin aineiston analyysin etenemisestä alkuperäisistä ilmauksista, redusoituihin ilmauksiin ja siitä vielä ala- ja yläluokkiin.

Taulukko 3. Esimerkki sisällönanalyysistä

Alkuperäiset ilmaukset	Redusoidut ilmaukset	Alaluokat	Yläluokat
<p><i>"Yritän arjessa ite näyttää, miten tunteita voi erilaisissa tilanteissa ilmaista ja säädellä."</i> (Opettaja 2).</p> <p><i>"Pyrin mallintaa omii tunteita ja oikeenlaist toimintaa arjessa oppilaille"</i> (Opettaja 1).</p> <p><i>"Samalla koitan nimetä niit tunteita ääneen, et esimerkiksi sanon ihan, että tulimpa iloiseksi tuosta"</i> (Opettaja 3).</p>	<p>Omien tunteiden näyttäminen</p> <p>Toiminnan mallintaminen</p> <p>Tunteiden nimeäminen ja sanoittaminen</p>	<p>Omien tunteiden näyttäminen ja sanoittaminen</p>	<p>Tunteiden ilmaisu</p>
<p><i>"Sit kans pyrin sanottaan oppilaidenki tunteita ääneen, ja ne on kans tärkeä aina nimetä, esimerkiksi nyt olet vihainen"</i> (Opettaja 2).</p> <p><i>" On tärkeitä et oppilaille näytetään ja kerrotaan et erilaiset tunnereaktiot eri tilanteis on sallittuja ja et kaikki tuntee niitä"</i> (Opettaja 3).</p>	<p>Oppilaan tunteiden nimeäminen ja sanoittaminen</p> <p>Oppilaan tunteiden hyväksyminen</p>	<p>Oppilaiden tunteiden nimeäminen ja sanoittaminen</p>	<p>Tunteiden ilmaisu</p>
<p><i>"On tärkeitä et myös kotona tuetaan tunnetaitojen kehittymistä, koska lapsi hyötyy yhteisist linjoista ja samoista toimintatavoista sekä kotona et koulussa."</i> (Opettaja 1).</p> <p><i>"Hyväksyvä ja avoin ilmapiiri koulus on tärkeitä, että oppilaalle muodostuu ehee tapa käsitellä tunteita"</i> (Opettaja 3).</p> <p><i>"No siis liian isot oppilasryhmät voi aiheuttaa yhdelle opettajalle vaikeutta kohdata jokainen oppilas kunnolla päivän aikana, varsinkin jos ryhmässä on haasteita. Erityisluokissa tää on helpompaa, ku ryhmäkoko on paljon pienempi, ja eri asiointien käsittelyn äärelle on helpompaa pysähtyä tarpeen tullen."</i> (Opettaja 3).</p>	<p>Kodin ja koulun yhteistyö</p> <p>Koulun toimintakulttuuri</p> <p>Opetusryhmä</p>	<p>Yhteisölliset toimintamallit</p>	<p>Tunteiden ilmaisu</p>

Lopuksi palasin vielä alkuperäisen aineiston äärelle, ja varmistin että yhteys alkuperäiseen aineistoon oli säilynyt tarkoituksen mukaisella tavalla, ilman että vastausten merkitykset olisivat muuttuneet analyysin varrella. Kun tämä oli tarkistettu, ryhdyin kirjoittamaan analyysiäni auki eli raportoimaan tuloksia.

3.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta tehdessä pidin tärkeänä eettisyyteen ja luotettavuuteen vaikuttavien tekijöiden huomioimista, sekä näistä raportoimista mahdollisimman läpinäkyvästi. Tämän varmistamiseksi, olen käyttänyt tutkielman luotettavuuden arvioinnin pohjana tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019) ohjeita. Tämän lisäksi käytin luotettavuuden arvioinnissa myös Tuomen ja Sarajärven (2018 s.163–166) kirjan osaa ”6.3 Hyvä muistaa luotettavuuden arvioinnissa”, jonka sisältämän listauksen avulla tarkastelin oman tutkielmani läpi kohta kohdalta.

Tutkimuksen eettisyyden kannalta osallistuvien tietojen tulee olla luottamuksellisia, eikä valmiista tutkimusjulkaisusta saa ilmetä osallistujien tunnistetietoja, kuten nimiä tai paikkakuntia (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Haastateltujen anonymiteetin varmistamiseksi, litteroinnin yhteydessä poistin kaikki osallistujien tunnistetiedot, ja muutin osallistujien nimet koodinimiksi, kuten luokanopettaja yksi. Keksin koodinimet, jotta erottaisin analyysivaiheessa aineistot toisistaan, ja alkuperäisiin materiaaleihin palaaminen olisi helpompaa. Näin sain myös tulososioon lisättyihin suoriin lainauksiin näkyville, mistä haastattelusta kukin ilmaus on peräisin. Toissijaisesti huolehdin tapausesimerkeissä esiintyvien oppilaiden anonymiteetista jo haastattelujen aikana, sillä oppilaita koskevia tunnistetietoja ei tuotu esille haastatteluiden aikana ollenkaan. Käsittelin ja säilytin tutkimuksen aikana keräämääni dataa turvallisesti ja luottamuksellisesti koko tutkimusprosessin ajan. Säilytin Äänitallenteet sekä tekstitiedostot kaksivaiheisen tunnistautumisen takana turvallisilla alustoilla, joihin vain minulla tutkijana oli pääsy.

Haastateltaville ei myöskään saa aiheutua haittaa tutkimuksen osallistumisesta (Juuti & Puusa, 2020). Siksi haastateltavat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti, ja heillä oli tutkimuksen kaikissa vaiheissa mahdollisuus vetäytyä pois. Tällöin en olisi käyttänyt tämän antamia vastauksia tutkimuksen tuloksissa. Toteutin haastatteluja sekä kasvokkain, että etäyhteyksien välityksellä, jotta osallistuminen olisi mahdollisimman helposti järjestettävissä osallistujien kannalta. Haastattelut olivat kestoltaan lyhyitä, noin 15 minuuttia pitkiä, eivätkä ne vaatineet osallistujilta etukäteen tehtäviä valmisteluita. Ennen haastattelujen toteutusta toimitin, kaikille osallistujille tietosuoja- (liite 2.) sekä suostumuslomakkeet (liite 3.) sähköpostitse. Näistä ilmeni haastateltaville, miten tulen käsittelemään kerättyjä tietoja, sekä miten ja minne olla yhteydessä, mikäli näihin liittyen ilmenee kysyttävää myöhemmin tutkimuksen edetessä.

Tutkimusaineiston luotettavuus muodostaa keskeisen osan koko tutkimuksen luotettavuudesta, minkä vuoksi pidin tärkeänä, että siihen kiinnitetään erityistä huomiota jo aineistonkeruu vaiheessa. Haastattelututkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa jo etukäteen suunnittelemalla huolellisesti haastattelurungon, jonka pohjalta haastattelut toteutetaan (Hirsjärvi & Hurme, 2022). Myös kuvaamalla kerätty haastatteluaineisto tarkasti, voidaan parantaa tutkimuksen luotettavuutta (Puusa & Juuti, 2020). Hirsjärven ja Hurmeen (2022) mukaan oleellista on myös se, että kerätty haastatteluaineisto litteroidaan ajallisesti mahdollisimman pian haastattelun jälkeen, joten pyrin suorittamaan litteroinnin mahdollisimman pian haastatteluiden jälkeen. Toteutin kaikki litteroinnit itse käyttäen samoja kriteerejä ja tyyliä. Näin sain lopputuloksista mahdollisimman saman kaltaisia ja näin ollen myös vertailukelpoisia tyyllillisesti.

Ruusuvuoren (2010) mukaan on tärkeää huomioida, että aineistoa litteroitaessa siitä rajautuu pois paljon informaatiota. Näitä linjauksia tehdessään tutkija, tekee jatkuvasti valintoja, joiden mukaan päätetään, mikä on oleellista tietoa tutkimuksen kannalta. Tämä luo Ruusuvuoren (2010) mukaan riskin sille, että haastateltavien antamat vastaukset voidaan tulkita virheellisesti. Tässä tutkielmassa olen jättänyt nonverbaalisen viestinnän, äänenpainon vaihtelut sekä intonaation muutokset pois litteroinnista. Arvioin, ettei näistä yksityiskohdista olisi tulosteni kannalta merkittävää hyötyä, sillä tutkielmani perustuu ensisijaisesti haastateltavien sanallisiin sisältöihin ja ilmauksiin. Haastateltavien ilmeet tai eleet vastaustilanteessa eivät olisi tuoneet tutkielmani tuloksiin lisäarvoa tai muuttaneet niiden tulkintaa. Tulososiossa ja taulukoissa esittämieni suorien lainausten avulla olen pyrkinyt lisäämään analyysin läpinäkyvyyttä sekä antamaan lukijalle mahdollisuuden arvioita tulkintojeni perusteltavuutta.

Tutkielman luotettavuutta voidaan parantaa huolellisesti kuvatuilla analyysin vaiheilla (Hirsjärvi & Hurme, 2022). Yksityiskohtaisen kuvailun lisäksi olen pyrkinyt havainnollistamaan analyysin eri vaiheita sekä tulosten yhteyttä alkuperäiseen aineistoon, taulukoiden avulla. Tämä tekee tutkielmani analyysin toteutuksesta läpinäkyvämpää, sekä antaa lukijalle mahdollisuuden tulkita tutkielmaani laajemmin. Tuomi & Sarajärvi (2018) painottavat, että alkuperäisen aineiston ja tulosten yhteyden säilyminen on todella tärkeää tutkimuksen luotettavuuden parantamiseksi. Siksi analyysin edetessä palasin useita kertoja alkuperäisiin aineistoihin, varmistaakseni asiayhteyksien tarkoituksenmukaisuuden säilymisen.

Puusan ja Juutin (2020) mukaan olennaista laadullisessa tutkimuksessa ei ole haastateltujen määrä, vaan aineiston laatu sekä tutkijan kyky tulkita tätä. Tästä huolimatta koen, että tutkielmani luotettavuutta saattaa heikentää haastateltavien pieni määrä pieni määrä, sillä tämä vähentää mahdollisuutta erilaisten muuttujien ilmenemiseen. En voi esimerkiksi huomioida luotettavasti

työvuosien tai -kokemuksen määrän vaikutusta tuloksiin näin pienellä otannalla. Myöskään aluekohtaisten erojen huomioiminen ei ole minulle mahdollista, sillä kaikki haastateltavani toimivat Varsinaissuomen alueella. Mikäli haastateltavien määrä olisi ollut suurempi, olisi monipuolisemmista olosuhteista olevat haastateltavat laajentaneet tutkimustuloksia, ja parantaneet niiden luotettavuutta. Ottaen huomioon kandidaatintutkielman laajuuden, sain haastateltavien määrällä riittävän laajan aineiston tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi.

3.5 Tekoälyn käyttö tutkielmassa

Tämän tutkielman teossa on hyödynnetty open AI:n kehittämää ChatGPT (2024) tekoälyä. Tekoälyä on hyödynnetty läpi tutkielman kirjoitusprosessin sen kaikissa eri vaiheissa monipuolisiin erilaisiin tehtäviin. Ensimmäiseksi etsiessäni sopivia lähteitä, pyysin tekoälyä arvioimaan löytämieni kirjojen, tutkimusten sekä artikkelien luotettavuutta käytettävänä tieteellisinä lähteinä. Tämä helpotti kriittistä arviointiani lähteiden suhteen paljon, sillä alun perin olin etsinyt ja karsinut sopivia lähteitä itse, mutta tekoäly antoi hyviä kokonaisvaltaisia palautteita, joiden pohjalta sain vielä entisestään karsittua lähteitäni. Esimerkiksi joihinkin englanninkielisiin tieteellisiin julkaisualustoihin liittyen, tekoäly osasi kertoa minulle, ettei kaikki kyseisten sivustojen julkaisut olekaan vertaisarvioituja tai että joitakin löytämiäni julkaisuja on arvioitu kriittisesti, ja miksi. Tällaiset tiedot olivat minulle merkittäviä, enkä olisi itse voinut osata selvittää näin tarkasti lähteiden luotettavuutta muutoin.

Myös haastattelukysymyksien ja -rungon kanssa tekoälyn käyttö oli tukenani. Tein alun perin kysymykset ja haastattelu rungon itse, mutta pyysin tekoälyltä korjaus ja täsmennysehdotuksia tekemääni pohjaan. Erityisesti kun kandidaatin tutkielmaa kirjoittaa yksin, koin että sain tekoälyltä hyviä sellaisia vinkkejä, joita voisi ammentaa myös parin kanssa käydyistä keskusteluista. Läpi työn koin, että tekoälyn käyttöni oli sen kanssa keskustelua niin, että se oli ikään kuin yhtenä ryhmän jäsenenä. Vaikka hyödynsinkin tekoälyä monipuolisesti lähes kaikissa tutkielmani eri vaiheissa, olin tarkka siitä, ettei tietosuoja rikota, ja siksi esimerkiksi mitään haastattelumateriaalia tai muuta tietosuojamateriaalia ei ole syötetty tekoälylle.

Lopuksi viimeistellessäni tutkielmaani, varmistin viittaustekniikkaan liittyviä kysymyksiä sekä joitakin oikeakielisyyteen liittyviä tekijöitä kuten yhdyssanoja tai pilkutusta tekoälyltä. Vaikka kysyin aiheista tekoälyltä, varmistin askarruttavia asioita myös muualta, kuten Oulun yliopiston sivuilta löytyvästä APA-7 viittaustekniikan ohjeesta. Ajattelenkin, että samoin kuin mistä tahansa muualta tietoa etsiessäni, myös tekoälyn kanssa toimiessa koin tärkeäksi ylläpitää lähdekriittisyyttä. Siksi tarkistin sen antamat tiedot myös itse muualta, varmistuakseni siitä, että tutkielmassani kerrotut asiat pitävät varmasti paikkaansa. Koen kokonaisuudessaan, että tekoäly kuitenkin antoi hyödyllisiä vinkkejä, kunhan niihin osasi suhtautua kriittisesti.

4 Tulokset

Tutkielmani tavoitteena oli selvittää luokanopettajien kokemuksia tunnetaitojen tukemisen keinoista sekä niiden merkityksestä alakouluikäisten lasten psyykkiseen hyvinvointiin. Tulosten perusteella kaikki tutkimukseen osallistuneet opettajat pitivät tunnetaitojen tukemista tärkeänä osana lasten psyykkisen hyvinvoinnin kokonaisuutta. Kaikki haastateltavat kertoivat myös siitä, miten monipuolisilla keinoilla lähes kaikissa arjen tilanteissa tunnetaitojen tukeminen näkyy osana heidän työtään.

Olen jäsennellyt tulokset kahteen osaan, joista ensimmäisessä käsittelen tutkimuskysymystä: millä keinoilla luokanopettajat tukevat tunnetaitoja arjessa. Jälkimmäisessä osassa käsittelen tutkielman toista tutkimuskysymystä: millainen merkitys tunnetaitojen tukemisella on alakouluikäisten lasten psyykkiseen hyvinvointiin luokanopettajien mielestä? Molempien osien päätteeksi olen koostanut taulukon, josta löytyy tulosten havainnollistamiseksi: alkuperäisen aineiston pohjalta redusoimani ilmaukset sekä niistä muodostamani ala- ja yläluokat sekä mahdolliset pääluokat.

4.1 Tunnetaitojen tukeminen arjessa

Haastattelujen perusteella tunnetaitojen tukeminen on keskeinen osa luokanopettajan työtä. Kaikista haastatteluista ilmeni, että näiden taitojen tukeminen näkyy jokaisella oppitunnilla, sekä esimerkiksi erilaisissa siirtymä- tai välituntitilanteissa. Aineiston pohjalta olen luokitellut tunnetaitojen tukemisen kahteen yläluokkaan, joista ensimmäisenä käsitellään tunteiden ilmaisu ja toisena opetuksen pedagogiset käytännöt.

4.1.1 Tunteiden ilmaisu

Koulun arjessa tunnetaitojen tukeminen näkyy tunteiden ilmaisun harjoitteluna, niin opettajan esimerkin kautta kuin myös oppilaan omien tunteiden sanoittamisena. Luokanopettajat kertoivat itse mallintavansa, nimeävänsä ja sanoittavansa omia tunteitaan kouluarjessa. Omien tunteiden näyttämistä pidettiin tärkeänä, jotta oppilaat oppivat tunnistamaan tunteita muista ihmisistä. Tätä pidettiin tärkeänä myös sen kannalta, että kouluun saadaan luotua turvallinen ympäristö, jossa erilaisten tunteiden näyttäminen ja kokeminen on sallittua. Samalla tämä myös kannustaa oppilaita tunnetaitojen harjoitteluun. Toisaalta tunteiden ilmaisun harjoittelussa pidettiin yhtä tärkeänä sitä, että oppilaan erilaiset tunnetilat hyväksytään, nimetään sekä sanoitetaan ääneen.

Jos joku on vaikka vihanen, niin ensin meen tunteeseen mukaan että ”on ärsyttävää”, ja silleen hyväksyn tunteen. Sitten selvitän kiukun syyn ja yritetään sit yhdessä miettiä mitä ois pitänyt tehdä, niiku vaik kertoo aikuiselle, ja sit lopuks toteen et hyvä, ettei tilantees ollu väkivaltaa. (Opettaja 2).

Se, että opettaja sanoittaa tunteen ääneen oppilaalle erilaisissa tilanteissa, auttaa oppilasta tunteen tunnistamisessa sekä sen käsittelyssä. Luokanopettajat painottivat myös, että aktiivisen tilanteen aikana, on erityisen tärkeää ymmärtää ero tunteen ja toiminnan välillä.

Tunnetaitojen tukemisessa on tärkeää erottaa tunne teosta. Tunne on aina oikee, mut teko voi olla väärä ja siksi niitä voidaan harjoitella. (Opettaja 2).

Koulun yhteisen toimintakulttuurin sekä kodin ja koulun välisen yhteistyön tärkeys nousi esiin kaikissa haastatteluissa. Yhteistä linjaa sekä toimintatapoja niin kotona kuin koulussakin pidettiin tärkeinä oppilaan eheiden tunnetaitojen muodostumisen kannalta. Yksi haastatelluista nosti esille, miten erityisoppilaiden kohdalla yhtenevät toimintamallit ja tavat sanoittaa asioita ovat erityisen tärkeitä. Hänen mukaansa kodin ja koulun välisestä kommunikaatiosta voidaan parhaimmillaan havaita, että yksi ja sama oppilaan haaste voi ilmetä useissa eri tilanteissa, sen sijaan että ajateltaisiin oppilaalla olevan paljon eri haasteita. Yhteisesti sekä kotona että koulussa olisi tärkeää, että aikuiset olisivat aidosti kiinnostuneita oppilaista, ja näyttäisivät sen omalla toiminnallaan.

Tunnetaitojen tukeminen koettiin myös ajoittain haasteellisena. Vain yksi kolmesta vastasi, ettei koe tunnetaitojen tukemiseen liittyvän tällä hetkellä haasteita. Toiset kaksi opettajaa näkivät tunnetaitojen haasteiksi oppilaiden omien tunnetaitojen puutteellisuuden sekä isot ryhmäkoot.

Joskus oppilas ei pysty ollenkaan puhumaan tunteista, vaan jos puhutaan vaikka vihasta, niin hän tulee itse vihaiseksi. (Opettaja 2).

No siis liian isot oppilasryhmät voi aiheuttaa yhdelle opettajalle vaikeutta kohdata jokainen oppilas kunnolla päivän aikana, varsinkin jos ryhmässä on haasteita. Erityisluokissa tää on helpompaa, ku ryhmäkoko on paljon pienempi, ja eri asioitten käsittelyn äärelle on helpompaa pysähtyä tarpeen tullen. (Opettaja 3).

4.1.2 Opetuksen pedagogisetkäytännöt

Tunnetaitojen tukeminen ilmeni usein aktiivisten oppilastilanteiden ulkopuolella myös suunniteltuna opetuksena. Tunnetaitoja tuettiin viikoittain erilaisten toiminnallisten harjoitteiden kautta.

Konkreettisia harjoitteita toteutettiin integroituna eri oppiaineiden tunneille, jossa tämä saattoi näkyä esimerkiksi erilaisten pari- ja ryhmätöiden muodossa. Toisaalta yksi luokanopettajista kertoi järjestävänsä kerran viikossa pelitunnin, jonka yhteydessä keskitytään samalla myös tunne- ja kaveritaitojen harjoitteluun.

Konkreettisina tuntitehtävinä tai harjoitteina tunnetaitojen opetuksessa käytettiin erilaisten esimerkkitapausten käsittelyä keskustelun kautta. Yhdessä luokassa esimerkkitapausten käsittelyssä hyödynnettiin tarinakortteja, ja toisessa taas saatettiin katsoa jokin opetuksellinen video, jonka pohjalta keskustelua tunteista käytiin.

Joskus me katotaan opetuksellisia samanikäisistä kertovii ohjelmia, joiden pohjalta herää monesti tosi hyviä keskusteluita. (Opettaja 3).

Keskusteluissa pohditaan, minkälaisia tunteita esimerkkitilanteessa esiintyvät henkilöhahmot voivat kokea, ja mistä tämä johtuu. Lopuksi tunteiden pohdinta konkretisoidaan oppilaan omiin tuntemuksiin, ja mietitään miten vastaavanlaisen tunteen voisi tunnistaa itsessään. Haastatteluissa painotettiin, että esimerkkitapausten kautta on tärkeää pohtia, minkälaiset toimintamallit voisivat auttaa oppilaan omaa vastaavan tunteen käsittelyä, sekä miten se saataisiin ulos loukkaamatta tai satuttamatta muita.

Toiminnallisten harjoitusten yhteydessä, kaikki haastateltavista nostivat esille erilaisia välineitä ja materiaaleja, joita he hyödyntävät opetuksensa tukena. Kaksi kolmesta luokanopettajasta kertoi hyödyntävänsä tunnetaitokortteja, luokan seinille ripustettuja ohjetauluja sekä tunnemittaria. Yksi nosti esille hyvänmielenkoulu- sekä turvataitomateriaalit osana tunnetaitojen opetustaan.

Helpottaakseen arjen sujuvuutta kaikilla luokanopettajista oli käytössään erilaisia oppimisympäristön rakenteellisia ja toiminnallisia tukimuotoja. Tällä tarkoitetaan etukäteen suunniteltuja käytännön toimintamalleja sekä järjestelyitä, jotka itsessään jo ikään kuin ennaltaehkäisevästi helpottavat oppilaiden arkea, ja mahdollisesti vähentävät sen kuormittavuutta. Erään haastateltavan luokassa hyödynnettiin tarvittaessa sermejä tilan rajaamisessa, sekä annettiin tunnekuohon yllättäessä oppilaalle mahdollisuus siirtyä sohvalle luokan reunaan rauhoittumaan. Toinen puolestaan painotti arjen tuttujen rutiinien toteutumisen merkitystä osana oppilaan arjen helpottamista.

Luokassa on sovittu, et jos oppilas tunnistaa itsessään tulevan tunnekuohon, niin hän voi mennä sohvalle ja kertoa toisille, että haluaa nyt rauhallisen tilan. Tarvittaessa sohvan eteen voi myös vetää lattiasermin rajaamaan tilaa. (Opettaja 1).

Ku opetus on pitkälle strukturoitua se auttaa erilaisten asioiden ja tilanteiden ennakointia. Samal se myös vähentää oppilaiden negatiivisia kokemuksia normaalis arjessa. Oikeestaan ihan kaikessa toiminnassa tunneilmaston harjoittelu otetaan huomioon, jo ennakoivastikin. (Opettaja 3).

Yhteenvedona tutkielmassa selvisi, että luokanopettajat tukevat tunnetaitoja työssään päivittäin. Tukeminen tapahtuu niin tunteiden ilmaisun tukemisen kautta, kuin myös suunniteltuna osana opetusta. Opetuksessa käytettiin monipuolisia välineitä ja materiaaleja, kuten tunnetaito- ja tarinakortteja sekä tunnemittaria. Näitä hyödynnettiin myös toiminnallisten harjoitusten, kuten erilaisten esimerkkitapausten parissa työskennellessä. Luokassa huomioitiin rakenteellisesti oppilaiden tunnetaidot huolehtimalla säännöllisistä rutiineista, sekä suunnittelemalla luokkatilan järjestyksen toimivaksi esimerkiksi sermien avulla. Tunnetaitojen tukeminen ulottuu siis moniin eri osa-alueisiin, joita opettajan tulee huomioida niin osana suunnittelutyötään, omaa toimintaansa sekä spontaanien tilanteiden ilmetessä.

Taulukko 4. Tunnetaitojen tukemisen keinot

Redusoidut ilmaukset	Alaluokat	Yläluokat	Pääluokat
Omien tunteiden näyttäminen Tunteiden nimeäminen ja sanoittaminen Toiminnan mallintaminen	Omien tunteiden näyttäminen ja sanoittaminen	Tunteiden ilmaisu	Tunnetaitojen tukeminen
Oppilaan tunteiden nimeäminen ja sanoittaminen Oppilaan tunteiden hyväksyminen ääneen	Oppilaan tunteiden nimeäminen ja sanoittaminen	Tunteiden ilmaisu	Tunnetaitojen tukeminen
Kodin ja koulun yhteistyö Koulun toimintakulttuuri Opetusryhmä	Yhteisölliset toimintamallit	Tunteiden ilmaisu	Tunne taitojen tukeminen
Luokan ohjetaulut Tunnemittari Keskustelu- ja tunnetaitokortit Tarinakortit Hyvänmielen koulu- ja turvataitomateriaalit	Opetus välineet ja materiaalit	Opetuksen pedagogiset käytännöt	Tunne taitojen tukeminen
Esimerkkitapausten käsittely Rauhoittumis- ja itsesäätelyharjoitukset Pari- tai ryhmätyöt Arjen toiminnan sanoittaminen	Toiminnalliset harjoitteet	Opetuksen pedagogiset käytännöt	Tunnetaitojen tukeminen
Strukturoitu opetus Rutiinit Mahdollisuus siirtyä toiseen tilaan Sermien hyödyntäminen	Oppimisympäristön rakenteellinen ja toiminnallinen tuki	Opetuksen pedagogiset käytännöt	Tunnetaitojen tukeminen

4.2 Tunnetaitojen tukemisen merkitys lapsen psyykkiseen hyvinvointiin

Jotta tunnetaitojen tukemisen merkitystä lapsen psyykkiseen hyvinvointiin voidaan arvioida, tulee oppilaan psyykkisen hyvinvoinnin tila pystyä tunnistamaan. Tulosten perusteella haastatellut pitivät tärkeänä sitä, että ymmärtää tunnetaitojen tukemisen kokonaisvaltaisen merkityksen oppilaan sosioemotionaalisten valmiuksien kannalta. Tätä painotettiin, sillä tämän taitokokonaisuuden koettiin tukevan psyykkistä hyvinvointia merkittävästi.

Tunnetaitojen tuen tärkeys konkretisoitui yhden luokanopettajista kertoman tilanne esimerkin kautta hyvin. Hänen kertoi tilanteesta, jossa välitunnin jalkapallopelissä eräällä oppilaalla ilmeni negatiivisia tunteita, jotka yltyivät hallitsemattomiksi tunnekuohuksi asti. Opettaja keskusteli tilanteen jälkeen oppilaan kanssa siitä, minkälainen tunne tai olotila hänelle tuli harmituksen hetkellä. Hän kävi myös läpi, edelsikö tätä mahdollisesti jokin toinen tunne tai olotila. Näiden pohjalta he yhdessä pohtivat, että voisiko jokin tietty tunne tai olotila toimia merkinä oppilaalle lähestyvistä tunnekuohusta. He sopivat, että tunnistaessaan näitä merkkejä, oppilas voisi poistua tilanteesta sivummalle istumaan, ennen kuin ne eskaloituisivat tunnekuohuksi asti. Tämän avulla seuraavilla kerroilla oppilas onnistui lähtemään pois pelistä ajoissa, ja kiukun laantuessa hän pystyi palaamaan takaisin peliin.

Ilman opettajan tarjoamaa tukea oppilaan tunteiden tunnistaminen ja säätely olisivat olleet oppilaalle erittäin haastavia. Mikäli oppilas käyttäytyy toistuvasti epäasiallisesti muita kohtaan, voi hänelle muodostua kokemus toistuvasta epäonnistumisesta sekä käsitys siitä, ettei taitoja kannattaisi harjoitella, kun hän ei koe hallitsevansa niitä. Tämä ei tue tai kannusta lapsen tunnetaitojen harjoittelua. Toistuvat ja hallitsemattomat tunnekuohut voivat lisäksi luoda oppilaalle turvattomuuden tunnetta, sekä heikentää omaa minäkäsitystä. Opettajan tarjoaman tuen avulla, oppilas pystyi toimimaan tilanteessa tarkoituksenmukaisesti ja välttämään tunnekuohusta johtuvan ylilyönnin. Tämä vahvistaa oppilaan itsetuntoa luomalla onnistumisen kokemuksia myös haastavien tunteiden käsittelyyn sekä lisää motivaatiota tunnetaitojen harjoitteluun jatkossa.

4.2.1 Psyykkisen hyvinvoinnin tunnistaminen

Jotta luokanopettajana on mahdollista arvioida sitä, minkälainen merkitys tunnetaitojen tukemisella voi olla lapsen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta, on tärkeää myös tunnistaa psyykkisen hyvinvoinnin tila. Käsitettä psyykkinen hyvinvointi, kuvattiin haastatteluissa seuraavalla tavalla:

Se on sitä et oppilas voi psyykkisesti hyvin ja pystyy toimii aikuisten ohjeiden mukaan, oppii uutta ja tulee toimeen itensä kanssa. (Opettaja 2)

Se on lapsen mielen ja tunne-elämän tasapainoo, joka tukee oppimista, sosiaalista kehitystä ja kokonaisvaltasta hyvinvointii ylipäätään. (Opettaja 1)

Tulosten perusteella oppilaan psyykkisen hyvinvoinnin voi tunnistaa siitä, että tämä ottaa kontaktia aikuisiin, on aktiivinen toimija ryhmässä sekä sietää muutoksia. Kokonaisen ryhmän näkökulmasta se voi näkyä hyvinä kaverisuhteina, muiden olotilan huomioon ottamisena sekä erilaisten tunteiden näkymisenä ja hyväksymisenä. Haastatteluista kävi ilmi, että psyykkisesti hyvinvoivan oppilaan tunnistamisessa koettiin oppilaan hymyilyn ja hyväntuulisuuden psyykkisen hyvinvoinnin viestivän hyvästä psyykkisestä voinnista.

Sit se näkyy kans hymyilynä ja siinä et luokassa käytetään huumoria. (Opettaja 3).

Myös heikentynyt psyykkinen vointi näkyy oppilaista monilla tavoin. Esimerkiksi katsekontaktin vältteleminen mainittiin merkinä heikentyneestä psyykkisestä tilasta. Oppilaan voidessa psyykkisesti huonosti, hänen kuvailtiin olevan vetäytynyt, eikä esimerkiksi osallistu ryhmän toimintoihin kuten normaalisti. Haastateltavat kertoivat, että tällöin esiintyy usein enemmän ärtyneisyyttä, sekä häiriökäyttäytymistä, jonka seurauksena myös konfliktitilanteita saattaa ilmetä tavallista useammin. Yksi haastateltavista kertoi huomanneensa, että heikentynyt psyykkinen hyvinvointi saattaa myös näkyä oppilaan ruokahalussa niin ettei ruoka maistu. Yhteisesti kaikki opettajista nostivat esille heikentyneen psyykkisen voinnin näkymisen oppimisessa.

Jo aiemmin opitut asiat ei enää onnistu tai sitte niissä kestää pidempään, kun normaalisti. (Opettaja 2).

4.2.2 Oppilaan sosioemotionaaliset valmiudet

Kun oppilas saa tukea tunnetaitojen harjoitteluun, parantaa se hänen pärjäämisensä ja hallintansa tunnetta. Tämän myötä oppilaan minäpystyvyys myös parantuu. Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että jokaisella on merkityksellisyyden tunnetta omasta elämästään ja että kokee itsensä riittäväksi sellaisena kuin on. Tunnetaitojen opetus ja tukeminen lisäävät haastattelujen perusteella juuri näiden kokemusten aikaan saamista. Kun lapsen mieli- ja tunne-elämä ovat tasapainossa, voi tämä myös psyykkisesti paremmin.

Tunnetaitojen opettaminen lisää oppilaan itsetuntemusta ja luottamusta siihen, et hän selviää. Tää lisää turvallisuuden tunnetta, mikä on tärkeä. (Opettaja 2).

Koska tunnetaidot ovat keskeisessä osassa vuorovaikutustilanteissa, vaikuttavat ne myös oppilaan sosiaalisten taitojen tasoon. Tunnetaidot voivat opettaa empatiakykyä, vuorovaikutuksessa toimimista

ja muiden olotilojen huomioimista sekä ymmärtämistä. Nämä taidot kaikki edesauttavat sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden onnistumista, ja sosiaalinen hyvinvointi on myös osa psyykkistä hyvinvointia. Sosiaalisten taitojen kuuluu myös yhteiskunnallisten normien mukainen käytös, ja erilaisten ohjeiden ja sääntöjen noudattaminen. Eräs haastatelluista nosti esille, että tunnetaitojen tukemisen kautta oppilaiden ymmärrys oman toiminnan seurauksista parantuu, jolloin sääntöjen ja normien mukainen toiminta lisääntyy.

Myös semmonen ymmärrys erilaisissa ristiriita tilanteissa kasvaa, jollon niiden selvittely helpottuu ja niistä päästään yli nopeemmin ja paremmin. (Opettaja 3).

Yhteenvedona luokanopettajat kokevat tunnetaitojen tukemisen olevan merkittävä osa oppilaan psyykkistä hyvinvointia. Oppilaan heikentynyt psyykinen hyvinvointi tunnistettiin muun muassa vetäytymisestä, katsekontaktin välttelystä sekä konfliktitilanteiden lisääntymisestä. Psyykinen hyvinvointi puolestaan näkyi aktiivisena osallistumisena toimintaan, hymyilynä sekä hyvinä kaverisuhteina. Tunnetaitojen koettiin myös vaikuttavan suoraan sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen, jotka parantavat oppilaan kykyä toimia vuorovaikutuksessa muiden kanssa yhteiskunnallisia normeja noudattaen. Positiiviset kokemukset sosiaalisista tilanteista puolestaan parantavat oppilaan turvallisuuden tunteen kokemusta sekä tämän minäpystyvyyttä. Tällaisista tilanteista oppilaat voivat huomata pärjäävänsä erilaisissa tilanteissa, ja riittävänsä muille sellaisena kuin ovat, joka voi myös parantaa tämän itsetuntoa.

Taulukko 5. Tunnetaitojen tukemisen vaikutus lapsen psyykkiseen hyvinvointiin

Redusoidut ilmaukset	Alaluokat	Yläluokat	Pääluokat
Joustaminen Muutosten sietäminen Kontaktin ottaminen aikuisiin Ohjeiden noudattaminen Uuden oppiminen Muiden huomioiminen ja toimeen tuleminen kaikkien kanssa Myönteinen ilmapiiri Tunteiden näkyminen Hymyily Hyvät kaverisuhteet Huumori Aktiivinen toimijuus Ryhmään kuulumisen kokemus	Oppilas voi psyykkisesti hyvin	Psyykkisen hyvinvoinnin tunnistaminen	Tunnetaitojen tukemisen merkitys psyykkiseen hyvinvointiin

<p>Katsekontaktin välttäminen</p> <p>Ärtynisyys</p> <p>Levottomuus</p> <p>Ilmeettömyys</p> <p>Häiriökäyttäytyminen ja konfliktitilanteet</p> <p>Vetäytyminen</p> <p>Aiemmin opitut asiat eivät onnistu</p> <p>Ruoka ei maistu</p>	<p>Oppilas ei voi psyykkisesti hyvin</p>	<p>Psyykkisen hyvinvoinnin tunnistaminen</p>	<p>Tunnetaitojen tukemisen merkitys psyykkiseen hyvinvointiin</p>
<p>Itsetuntemus parantuu</p> <p>Itsesäätelytaidot</p> <p>Mielen- ja tunne-elämän tasapaino</p> <p>Pärjäämisen ja hallinnan tunne</p> <p>Merkityksellisyys</p> <p>Riittämisen kokemus</p>	<p>Minäpystyvyys ja turvallisuuden tunne</p>	<p>Oppilaan sosioemotionaaliset valmiudet</p>	<p>Tunnetaitojen tukemisen merkitys psyykkiseen hyvinvointiin</p>
<p>Empatiakyky</p> <p>Vuorovaikutuksessa toimiminen</p> <p>Syy-seuraussuhteiden ymmärtäminen</p> <p>Ohjeiden ja sääntöjen noudatus</p> <p>Kontaktin ottaminen</p> <p>Muiden tunnetilojen huomiointi ja ymmärtäminen</p> <p>Kyky selvittää ristiriitatilanteita</p>	<p>Sosiaaliset taidot</p>	<p>Oppilaan sosioemotionaaliset valmiudet</p>	<p>Tunnetaitojen tukemisen merkitys psyykkiseen hyvinvointiin</p>

5 Pohdinta

Tutkielmani tavoitteena oli selvittää, miten tunnetaitojen tukeminen vaikuttaa lapsen psyykkiseen hyvinvointiin, sekä selvittää keinoja, joilla tunnetaitojen tukeminen tapahtuu. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ”mitä keinoja luokanopettajat käyttävät tunnetaitojen tukemiseen?” peilaten, tuloksista selvisi, että luokanopettajat tukevat oppilaiden tunnetaitojen kehitystä sekä suunnitelmallisena osana opetusta, että spontaaneissa arjen tilanteissa. Arjen tilanteissa pidettiin tärkeänä, että opettaja mallintaa omia tunteitaan toiminnallaan sekä nimeää ja sanoittaa niin omia kuin oppilaankin tunteita ääneen. Myös Poikkeus (2020) korostaa aktiivisissa tilanteissa tapahtuvan tuen merkitystä. Hän kertoo, että tunteiden säätelyä helpottavaa toimintaa, voi olla esimerkiksi toiseen tilaan siirtyminen tai aikuiselle jutteleminen, kuten myös tutkielmani tuloksista kävi ilmi.

Haastattelemani luokanopettajat kertoivat hyödyntävänsä erilaisia välineitä ja materiaaleja tunnetaitojen tukemisessa. Erilaisia materiaaleja hyödynnettiin sekä aktiivisissa tilanteissa että toteutettujen käytännön harjoitusten, kuten esimerkkitapausten käsittelylle parissa. Poikkeus (2020) tukee tätä havaintoa, ja esittelee erilaisia koko ryhmälle suunnattuja sosioemotionaalistentaitojen harjoitusohjelmia, kuten Turvataitoja lapsille, joka nousi esiin myös tutkielmani haastatteluisia. Poikkeus (2020 s. 97–98) esittelee myös askeleittain-ohjelman (Second Step), jossa lapsia kannustetaan itsenäiseen ongelmanratkaisuun kuvatukea hyödyntäen. Ohjelmassa ohjaajan tehtävänä on puolestaan pyytää ja auttaa lapsia nimeämään käyttämiään keinoja sekä tunteita. Ohjelmassa käytetyt keinot olivat hyvin samankaltaisia kuin mitä haastatellut toivat esille tutkielmassani. Poikkeus (2020) kuitenkin korostaa, että tunnetaitoja on mahdollista tukea laadukkaalla suunnittelullakin järjestelmällisesti ja hyvin ilman valmista harjoitusohjelmaa. Hän kuitenkin kertoo, ohjelmien monipuolisten materiaalien ja harjoitteiden kuitenkin tukevan opettajan työtä, ja mahdollistavan systemaattisemman sekä laadukkaamman tuen tarjoamisen tunnetaitojen harjoittelun kannalta.

Luokanopettajat nostivat yhteisölliset toimintamallit erityisen tärkeänä tekijänä tunnetaitojen tukemisen kannalta, erityisesti koska tämän koettiin vaikuttavan keskeisesti siihen, miten tunteita uskalletaan ilmaista. Yhteisöllisillä toimintamalleilla tarkoitetaan tutkielmassani sekä koulun toimintakulttuuria että kodin ja koulun välistä yhteistyötä. Yhteneväisiä toimintamalleja sekä kotona että koulussa pidettiin lapsen eheiden tunnetaitojen kehityksen kannalta tärkeinä. Myös Savolainen (2022) ja Poikkeus (2020) tukevat tutkielmani havaintoja. Savolaisen (2022) mukaan turvallinen kotiympäristö sekä terveet kommunikaatio tavat perheen sisällä, tukevat lapsen mielenterveyttä merkittävästi. Hän nostaa esiin, että myös muut sosiaaliset suhteet kuten kaverisuhteet sekä esimerkiksi kiusaamiseksi joutuminen, vaikuttavat mielenhyvinvointiin merkittävästi. Kaikki tutkimukset eivät kuitenkaan ole aiheesta yksimielisiä. Esimerkiksi Minkkinen (2015) esittää asiasta poikkeavan näkemyksen. Hän havaitsi, ettei kodin tarjoamalla heikolla sosiaalisella tuella ollut

vaikutusta masennusoireiden ilmenemiseen, jotka voidaan liittää heikentyneeseen psyykkiseen vointiin. Minkkinen (2015) kuitenkin muistuttaa havainnon olleen odotusten vastainen, ja siksi kannustaakin sen jatkotutkimukseen tuloksen vahvistamiseksi.

Toiseen tutkimuskysymykseen ” Millainen merkitys tunnetaitojen tukemisella on alakouluikäisten lasten psyykkiseen hyvinvointiin luokanopettajien mielestä?”, peilaten tuloksista ilmeni, että luokanopettajat pitivät tunnetaitojen tukemisen merkitystä keskeisenä osana oppilaan psyykkistä hyvinvointia. Tutkielmassa havaittiin, että luokanopettajat kokivat tunnetaitojen tukemisen vaikuttavan oppilaiden sosioemotionaalisten taitojen kehitykseen, jotka puolestaan parantavat oppilaan kykyä toimia vuorovaikutuksessa muiden kanssa yhteiskunnallisia normeja noudattaen. Näiden positiivisten kokemusten puolestaan koettiin luovan oppilaalle turvallisuuden tunnetta sekä parantavan tämän minäpystyvyyttä. Oppilaan huomatessa pärjäävänsä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, luo tämä riittämisen kokemusta, joka voi myös parantaa tämän itsetuntoa ja näin vaikuttaa myös psyykkiseen hyvinvointiin. Myös Savolaisen (2022) väitöskirjassa on havaittu saman kaltaisia tuloksia. Hänen tutkimuksessaan havaittiin sekä ongelmanratkaisu- että tunnetaitojen olevan keskeisessä osassa hyvää mielenterveyttä.

Ahtolan (2016) sekä Ojalan (2017) tutkimuksista käy ilmi, että psyykkisen oireilun tunnistamisen taidot koetaan puutteellisiksi. Tutkielmani tuloksista ei kuitenkaan ilmennyt, että haastatteleman luokanopettajat olisivat kokeneet tämän osa-alueen haasteellisena. He kertoivat oppilaan heikentyneen psyykkisen hyvinvoinnin näkyvän esimerkiksi vetäytymisenä, konfliktien lisääntymisenä sekä katsekontaktin välttelyä. Tähän havaintoon voi vaikuttaa se, että kaikilla tutkielmani haastateltavilla oli 25–30 vuoden ajalta työkokemusta. Siksi heidän omien kokemusten sekä erilaisten oppilastapausten kautta, ovat psyykkisen oireilun tunnistamisen taidot voineet parantua merkittävästi, verrattuna opettajiin, joilla kokemusta on vähemmän.

Tutkielmani tulosten pohjalta, voidaan kouluissa kiinnittää huomiota tunnetaitojen tukemiseen jatkossakin, ja toivottavasti vielä nykyistäkin enemmän. Tutkielmani muistuttaa ja konkretisoi sitä, miten kokonaisvaltaisesti arjen pienillä muutoksilla voidaan tukea oppilaiden psyykkistä hyvinvointia. Tuloksista ilmenevillä, erilaisilla tunnetaitojen tukemisen keinoilla, voidaan inspiroida muitakin opettajia ottamaan käyttöön erilaisia ja entistäkin monipuolisempia tapoja sekä opettaa että tukea näiden taitojen kehitystä. Opettajien lisäksi, tutkielman tulokset toimivat myös osoituksena koulun päättäjille, että tunnetaitojen äärelle kannustaminen sekä resurssien puolesta niiden opettamisen mahdollistaminen, voi olla tärkeä keino edistää psyykkistä hyvinvointia.

Tuloksia tarkasteltaessa on huomioitava luotettavuuteen ja yleistettävyyteen liittyvät tekijät. Tutkimukseni perustui puolistrukturoituihin haastatteluihin, jotka tuottivat syvällistä sekä

kokemuksellista tietoa. Nämä eivät kuitenkaan mahdollista tulosten yleistämistä. Tutkielmassani psyykkisen hyvinvoinnin tarkastelu on rajattu vain luokanopettajien kokemukseen, eikä tämän arvioinnissa ole mukana oppilaiden omaa kokemusta tai esimerkiksi psykologin antamaa luotettavaa arviota aiheesta. Siksi tuloksia tarkasteltaessa, tulee huomioida, että nämä ovat luokanopettajien ammatillisia näkemyksiä aiheesta. Näistä rajoituksista huolimatta tutkielma tarjoaa kuitenkin arvokasta tietoa tunnetaitojen tukemisen merkityksestä koulun arjessa, sekä tarjoaa suuntaa antavia näkökulmia ilmiön ymmärtämiseen.

Aiheen tutkimista olisi tulevaisuudessa tärkeää jatkaa, jotta lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia voidaan parantaa ja tukea tulevaisuudessa vielä nykyistäkin paremmin. Kouluissa toimii luokanopettajien lisäksi monien eri alojen ammattilaisia, joilla on merkittävä vaikutus oppilaiden arkeen. Siksi tutkimusta voitaisiin jatkaa esimerkiksi moniammatillisesta näkökulmasta, jossa voitaisiin huomioida koulun eri ammattilaisten kuten luokanopettajien, erityisopettajien, koulunkäynninohjaajien sekä kuraattorien näkemyksiä aiheen tiimoilta. Toisaalta olisi mielenkiintoista myös selvittää minkälaisia vaikutuksia sillä olisi oppilaiden psyykkiselle hyvinvoinnille, jos luokalle lisättäisiin yksi tunti viikossa, joka olisi varattu puhtaasti tunnetaitojen harjoitteluun. Aiheen jatkotutkimus on tärkeää, jotta lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia voidaan tulevaisuudessa tukea entistä monipuolisemmin ja samalla ennaltaehkäistä psyykkistä pahoinvointia sekä mielenterveyden haasteita.

Lähteet

- Ahtola, A. (2016). Koulu hyvinvoinnin rakentajana. Teoksessa A. Ahtola (toim.), *Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen* (s. 12–20). PS-kustannus.
- Aro, T. (2020). Miten ymmärrämme itsesäätelyä? Teoksessa T. Aro, & M.-L. Laakso, (Toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelyn kehitys ja tukeminen* (s.10–19). Niilo Mäki -instituutti.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2022). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2013). *Tutki ja kirjoita*. Tammi
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus Oy.
- Laajasalo, T. (2016). Hiljennä häirikkö hyvällä – tutkittua tietoa käytösongelmien ehkäisystä. Teoksessa A. Ahtola (toim.), *Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen* (s. 147–168). PS-kustannus.
- Lau, P. S. Y. & Wu, F. K. Y. (2011). Emotional competence as a Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review. *The Scientific World Journal*.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3361327/pdf/TSWJ2012-975189.pdf>
- Mayer, J. D., Caruso, D. J. & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Scholars@UNH*.
https://scholars.unh.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1319&context=psych_facpub
- Minkkinen, J. (2015). *Lapsen hyvinvointimalli: Lasten emotionaalinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet alakoulussa* [Väitöskirja, Tampereen yliopisto]. Trepo.
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97204/978-951-44-9822-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ojala, T. (2017). *Kun perusopetuksen oppilaat oireilevat psyykkisesti – opettajien kokemuksia* [väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_78339

OpenAI. (2024). ChatGPT (GPT-4) [Large language model]. <https://chat.openai.com>

Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.
<https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/9873015>

Poikkeus, A.-M. (2020). Itsesäätely sosiaalisten taitojen ja suhteiden perustana. Teoksessa T. Aro, & M.-L. Laakso (Toim.), *Taaperosta taitavaksi toimijaksi: Itsesäätelyn kehitys ja tukeminen* (s. 80–105). Niilo Mäki -instituutti.

Ruusuvuori, J. (2010). Litteroijan muistilista. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.), *Haastattelun analyysi* (s. litteroijan muistilista) Vastapaino.

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.). (2010). *Haastattelun analyysi*. Vastapaino.

Salovey, P., Brackett, M. A. & Mayer, J. D. (2007/1997). *Emotional intelligence: Key Readings on the Mayer and Salovey Model* (2. What is emotional intelligence).
https://books.google.fi/books?id=YVKmxr_D7yQC&pg=PP3&hl=fi&source=gbs_selected_pages&cad=1#v=snippet&q=emotional%20competence&f=false

Savolainen, O. (2022). *Promotion of children's mental health – a socio-ecological mixed methods study in North Savo*. [väitöskirja, Itä-suomen yliopisto].
<https://erepo.uef.fi/server/api/core/bitstreams/9863201f-c242-44f1-a4ac-439c536e145b/content>

Talala, M. (2019). *Psyykkisesti oireileva oppilas*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2021). Lasten ja nuorten hyvinvointi – kouluterveyskysely 2021: *Iso osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä – yksinäisyyden tunne on yleistynyt* (Tilastoraportti 30/2021)

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarvointi Suomessa*.

https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Yle Uutiset – Yli yhdeksän kymmenestä peruskoulun rehtorista on huomannut mielenterveyden haasteiden lisääntyneet koulussaan (10.8.2023). <https://yle.fi/a/74-20044648>
(luettu 10.9.2025)

Liitteet

Liite 1. haastattelurunko

1. Taustatiedot

- Kuinka kauan olet työskennellyt opettajana?
- Millä luokka-asteella opetat?
- Millä nimikkeellä toimit työssäsi?
- Onko sinulla lisäkoulutusta tunnetaitoihin tai hyvinvointityöhön liittyen?

2. Tunnetaitojen tukeminen arjessa (tutkimuskysymys 1)

- Miten määrittäisit käsitteen tunnetaidot?
- Miten tunnetaitojen tukeminen näkyy päivittäisessä opetustyössäsi?
- Millaisia menetelmiä tai harjoituksia käytät tunnetaitojen ohjaamiseen? (esim. rauhoittumisharjoitukset, keskustelupiirit, tunnetaitomateriaalit)?
- Miten ohjaat oppilaita tunnistamaan ja sanoittamaan tunteitaan arkisissa tilanteissa?
 - voisitko antaa konkreettisen esimerkin tällaisesta tilanteesta?
- Miten tunnetaitojen tukeminen vaikuttaa luokan ilmapiiriin ja oppilaiden väliseen vuorovaikutukseen?
- Mikä on mielestäsi tärkeintä lasten tunnetaitojen tukemisessa?
- Millä tavoin koulun toimintakulttuuri tai yhteistyö kodin kanssa vaikuttaa tunnetaitojen tukemiseen?
- Mitkä tekijät edistävät tunnetaitojen tukemista koulussa?
- Mitkä tekijät vaikeuttavat niiden tukemista? (esim. aika, resurssit, ryhmän haasteet)

3. tunnetaidot ja psyykkinen hyvinvointi (tutkimuskysymys 2)

- Miten määrittäisit käsitteen psyykkinen hyvinvointi alakouluikäisillä?
 - Miten oppilaiden psyykkinen hyvinvointi mielestäsi näkyy luokkasi arjessa?
 - Miten tunnistat, että oppilaan psyykkinen vointi on heikentynyt?
 - Miten koet tunnetaitojen tukemisen vaikuttavan lapsen psyykkiseen hyvinvointiin?
 - Voisitko antaa esimerkin tilanteesta, jossa tunnetaitojen tukemisella oli selkeä vaikutus?
-
- Tuleeko mieleesi vielä jotain mitä haluaisit lisätä tai mitä emme vielä käsitelleet?

Liite 2. tietosuojalomake

-tutkimuksen tietosuojaseloste

Olet ottamassa osaa Turun yliopistossa järjestettävään tieteelliseen tutkimukseen. Tässä tietosuojaselosteessa kerrotaan, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

1. Rekisterinpitäjä

Turun yliopisto

Yhteyshenkilö tutkimusta koskevissa asioissa:

Nimi: Sofia Ahlqvist

Puh.: xxxxxxxx

E-mail: xxxxx

Tutkimuksen vastuullinen tutkija: Sofia Ahlqvist

2. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Turun yliopiston tietosuojavastaava on tavoitettavissa sähköpostitse dpo@utu.fi ja puhelimitse +358294503009.

3. Kuvaus tutkimuksesta ja henkilötietojen käsittelystä

Henkilötietoja kerätään kandidaatintutkielman aineiston hankkimiseksi ja tutkimuskysymyksiin vastaamiseksi. Tietoja käytetään vain tutkimustarkoituksiin eikä niitä luovuteta ulkopuolisille. Julkaistavaan tutkimustulokseen ei sisälly henkilön tunnistettavia tietoja, ja aineisto anonymisoidaan analyysin yhteydessä.

4. Henkilöt, jotka osallistuvat henkilötietojen käsittelyyn

Sofia Ahlqvist

5. Henkilötietojen käsittelyn kesto

Henkilötietoja tullaan käsittelemään joulukuusta 2025 enintään toukokuuhun 2026 asti.

6. Henkilötietojen lainmukainen käsittelyperuste

Henkilötietojen käsittely perustuu tietosuoja-asetuksen 6(1) artiklan alakohtaan:

yleistä etua koskeva tehtävä:

tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastolliset tarkoitukset

tieteellisten aineistojen tai kulttuuriperinnöllisten materiaalien arkistointi

rekisteröidyn suostumus

rekisterinpitäjän lakisääteisen velvoitteen noudattaminen

rekisterinpitäjän tai kolmannen osapuolen oikeutettu etu

7. Tutkimusaineistoon sisältyvät henkilötiedot

Tutkimusainestoa varten kerätään seuraavia henkilötietoja taustatiedoiksi: nimi, ammatti ja koulutustausta. Tutkimusaineistoa varten kerätään myös haastattelun aikana saadut vastaukset ja kertomukset talteen.

8. Erityiset henkilötietoryhmät (arkaluontoiset henkilötiedot)

Tutkimuksessa ei käsitellä erityisiä henkilötietoryhmiä.

9. Henkilötietojen keräämisen lähteet

Henkilötiedot tulevat suoraan tutkimukseen osallistuvilta haastateltavilta.

10. Henkilötietojen suojaomenpiteet

Tietojärjestelmissä käsiteltäviä tietoja suojataan seuraavilla tavoilla:

- käyttäjätunnus ja salasana
- käytön rekisteröinti/lokitus
- kulunvalvonta
- salaus/kryptaus
- kaksivaiheinen tunnistautuminen
- muu, mikä:

Suorien tunnistetietojen käsittely:

- Aineisto kerätään ilman suoria tunnistetietoja
- Suorat tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa:
Tutkittaville annetaan pseudonimet tai koodit, joilla aineiston osia on mahdollista yhdistellä. Suostumuslomakkeet säilytetään sellaisenaan.
- Aineisto analysoidaan suoraan tunnistetiedoin, koska:

11. Henkilötietojen siirtäminen ja jakaminen kolmansille osapuolille

Henkilötietoja ei siirretä rekisterinpitäjän ulkopuolelle.

12. Henkilötietojen siirtäminen EU:n tai ETA:n ulkopuolelle

Henkilötietoja ei siirretä Euroopan unionin tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.

13. Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

- Tutkimusaineisto poistetaan
- Tutkimusaineisto säilytetään tämän tutkimuksen tulosten luotettavuuden arvioimista varten:
 - ilman suoria tunnistetietoja tunnistetiedoin
- Tutkimusaineisto säilytetään myöhempää, yhteensopivaa tieteellistä tutkimusta varten tietosuojasetuksen vaatimusten mukaisesti:
 - ilman suoria tunnistetietoja tunnistetiedoin

Tutkimusaineiston säilytys perustuu tietosuoja-asetuksen 5 artiklan 1 kohdan b ja e alakohtiin. Tutkimusaineiston uudesta tutkimuskäytöstä lähetetään tutkittaville uusi tietosuojaseloste, paitsi jos rekisterinpitäjä ei enää pysty tunnistamaan tutkittavia tutkimusaineistosta. Uudesta tutkimuksesta ei voida lähettää ilmoitusta rekisteröidylle myöskään silloin, jos tietojen toimittaminen olisi mahdotonta tai kohtuuttoman vaivalloista tai jos se estäisi tai vaikeuttaisi suuresti tutkimustarkoitusten saavuttamista (tietosuoja-asetuksen 14 artiklan 5 kohdan b alakohta).

14. Rekisteröidyn oikeudet sekä niihin tehtävät poikkeamat

Lisätietoa tietosuoja-asetuksen mukaisista oikeuksistasi antaa kohdassa 1 mainittu yhteyshenkilö.

Rekisteröidyn oikeudet

Tietosuoja-asetuksen mukaan rekisteröidyllä on oikeus:

- tarkistaa itseään koskevat tiedot (15 artikla)
- oikaista omia tietoja (16 artikla)
- poistaa tiedot ja tulla unohdetuksi (17 artikla)
- rajoittaa omien tietojen käsittelyä (18 artikla)
- siirtää tiedot rekisterinpitäjältä toiselle (20 artikla)
- vastustaa tietojen käsittelyä (21 artikla)
- olla joutumatta automaattisen päätöksenteon kohteeksi (22 artikla)

Rekisteröity ei kuitenkaan voi käyttää kaikkia oikeuksia kaikissa tilanteissa, riippuen esimerkiksi siitä, mikä on henkilötietojen käsittelyperuste.

Rekisteröidyn oikeuksiin tehtävät poikkeamat

Tietosuojalainsäädäntö mahdollistaa rekisteröidyn oikeuksista poikkeamisen silloin, kun henkilötietoja käsitellään tieteellisessä tutkimuksessa ja oikeuksien toteuttaminen estäisi tai vaikeuttaisi suuresti käsittelyn tarkoitusten saavuttamista. Tarve tehdä poikkeamia rekisteröityjen oikeuksiin arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Tämän tietosuojaselosteen tutkimuksessa on todennäköisesti tarpeen tehdä poikkeamia seuraaviin rekisteröityjen oikeuksiin:

- Oikeus tarkistaa itseään koskevat tiedot (15 artikla)
- Oikeus oikaista omia tietoja (16 artikla)
- Oikeus poistaa tiedot ja tulla unohdetuksi (17 artikla)
- Oikeus rajoittaa omien tietojen käsittelyä (18 artikla)
- Oikeus vastustaa tietojen käsittelyä (21 artikla)

Jos henkilötietojen käsittely tutkimuksessa ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista eikä rekisterinpitäjä pysty tunnistamaan rekisteröityä, niin oikeutta tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon, käsittelyn rajoittamiseen, ilmoitusvelvollisuuteen ja siirtämiseen ei sovelleta, ellei rekisteröity pysty antamaan luotettavan tunnistamisen mahdollistavia lisätietoja (11 artikla).

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetulle, jos koet, että henkilötietojasi on käsitelty soveltuvan tietosuojalainsäädännön vastaisesti.

Tietosuojavaltuutetun yhteystiedot:

Tietosuojavaltuutetun toimisto
Käyntiosoite: Lintulahdenkuja 4, 00530 Helsinki
Postiosoite: PL 800, 00531 Helsinki
Puhelinvaihte: 029 566 6700
Sähköposti (kirjaamo): tietosuoja(at)om.fi

Liite 3. Suostumuslomake

Suostumus osallistua tieteelliseen tutkimukseen

Tutkimuksen nimi: Luokanopettajien kokemuksia tunnetaitojen tukemisen vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin

Tutkimuspaikka ja tutkimuksen toteuttaja: Turun yliopisto, Sofia Ahlqvist

Minua on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun tutkimukseen.

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani tutkimustiedotteen ja tietosuojaselosteen. Ymmärrän, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voin milloin tahansa syytä kertomatta keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen tai peruuttaa antamani suostumuksen ilman kielteisiä seurauksia. Minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen saakka kerättyjä tietoja käytetään/ei käytetä osana tutkimusaineistoa.

Olen saanut riittävät tiedot tutkimuksesta ja henkilötietojeni käsittelystä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää tutkijoille tarkentavia kysymyksiä. Allekirjoituksellani osoitan suostumukseni tutkimukseen osallistumiseen.

Suostun siihen, että haastatteluni voidaan äänittää/ minusta voidaan ottaa valokuvia/videotallennetta tutkimustarkoitusta varten, mutta ne on tutkimustuloksissa ja julkaisuissa käsitelty niin, että minua ei voi niistä tunnistaa / niitä ei käytetä tutkimustuloksissa tai julkaisuissa.

Kyllä Ei

Suostun siihen, että tunnistetun tutkimusaineisto voidaan arkistoida ja avata muiden tutkijoiden käyttöön.

Kyllä Ei

Vahvistus

Sähköisen kyselyn ruutu: rastittamalla ruudun ilmaisen suostumukseni osallistua tutkimukseen

Yhteystiedot

nimi: Sofia Ahlqvist

puh. xxxxx

s-posti: xxxx