

# **Ahdistuneisuus lastenkirjallisuudessa: tekstin ja kuvituksen multimodaalinen sisällönanalyysi**

Kasvatustieteen  
pro gradu -tutkielma

Lotta Karo  
Emmi Ketola

24.04.2026

Turku

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

Pro gradu -tutkielma

**Oppiaine:** Kasvatustiede

**Tekijät:** Lotta Karo & Emmi Ketola

**Otsikko:** Ahdistuneisuus lastenkirjallisuudessa: tekstin ja kuvituksen multimodaalinen sisällönanalyysi

**Ohjaaja:** yliopistotutkija Tuike Iiskala

**Sivumäärä:** 116 sivua

**Päivämäärä:** 24.04.2026

Ahdistuneisuushäiriöt lukeutuvat lapsuuden ja nuoruuden yleisimpiin mielenterveyden häiriöihin, ja voivat merkittävästi heikentää lapsen psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Mielenterveydellisten häiriöiden määrällinen kasvu korostaa niiden ymmärtämisen, ennaltaehkäisyn ja hoitokeinojen tutkimisen merkitystä. Lapsuudessa fiktiiviset sadut tarjoavat turvallisen ympäristön vaikeiden tunteiden käsittelylle, tukien lasten kykyä tunnistaa, sanoittaa ja käsitellä tunteita. Näin ollen tarinoiden ja satujen lukeminen voi toimia saavutettavana keinona ahdistuneisuuden ymmärtämisen ja käsittelyn tukemisessa. Tämän pro gradu - tutkielman tarkoituksena oli tarkastella, miten ahdistuneisuus ilmenee lastenkirjallisuudessa sekä millaisia syitä, seurauksia ja käsittelykeinoja ahdistuneisuudelle esitetään.

Tutkimus toteutettiin multimodaalisena sisällönanalyysinä, jossa lastenkirjojen tekstiä ja kuvitusta tarkasteltiin kokonaisuutena. Aineisto koostui yhdeksästä suomenkielisestä, vuosina 2005–2024 julkaistusta kertomakirjallisesta lastenkirjasta. Aineisto analysoitiin kahdessa vaiheessa, ensin tekstiä ja kuvitusta erillisinä kokonaisuuksina ja sitten näiden moodien välistä suhdetta. Analyysi toteutettiin koodaamalla ja teemoittelemalla. Tutkimuksen luotettavuutta lisättiin rinnakkaiskoodauksella sekä laskemalla kahden tutkijan välinen yksimielisyysprosentti.

Tulokset osoittivat, että ahdistuneisuus ilmeni lastenkirjallisuudessa monitasoisesti psyykkisellä, fysiologisella ja käyttäytymisen tasolla. Psyykkisellä tasolla korostuivat yleinen ahdistuneisuus ja katastrofijattelu, fysiologisella tasolla erilaiset somaattiset, kuten sydän- ja hengitysoireet ja käyttäytymisen tasolla erityisesti välttämisen- ja turvakäyttäytyminen. Ahdistuneisuuden syitä esitettiin temperamenttiin, persoonallisuuteen ja ympäristötekijöihin liittyvinä, joista korostui koulu- ja päiväkotiympäristö. Seuraukset ilmenivät ihmissuhteiden, koulunkäynnin ja vapaa-ajan aktiviteettien haasteina. Lopuksi havaitut ahdistuneisuuden käsittelykeinot vastasivat pitkälti kognitiivisen käyttäytymisterapian periaatteita: lastenkirjallisuuden hahmot hyödynsivät käsittelykeinoina erityisesti kognitiivista uudelleenmuotoilua, altistamista ja ongelmanratkaisua. Kuvitus toimi tekstin merkityksiä täydentävänä ja vahvistavana moodina.

Tulokset osoittavat, että lastenkirjallisuuden avulla voidaan tavoittaa lapsille välittyviä käsityksiä ahdistuneisuudesta sekä tehdä abstrakteja tunteita ymmärrettäviksi. Teosten sisällöt näyttävät kasvatuspsykologisesta näkökulmasta ymmärrettävinä ja hallittavina, ja niiden esittämät käyttäytymismallit ja ratkaisukeinot vaikuttavat käyttökelpoisilta myös fiktiivisen kontekstin ulkopuolella. Tutkimuskentällä on kuitenkin tarvetta tarkastella laajemmin, millaisia malleja lastenkirjallisuus välittää ahdistuneisuudesta ja sen hallintakeinoista. Tämän tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että ahdistuneisuutta käsitteleviä lastenkirjoja voitaisiin hyödyntää nykyistä laajemmin kasvatuksellisissa konteksteissa, kuten koulussa, haasteiden ymmärtämisessä, ennaltaehkäisyssä ja käsittelyssä.

**Avainsanat:** ahdistuneisuus, kasvatustiede, kasvatopsykologia, lastenkirjallisuus, multimodaalinen analyysi

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>5</b>
<b>1.1</b>	<b>Lapsuuden ahdistuneisuuden rakentuminen</b>	<b>6</b>
1.1.1	Lapsuuden ahdistuneisuuden Ilmeneminen	7
1.1.2	Lapsuuden ahdistuneisuudelle esitetyt syyt	8
1.1.3	Lapsuuden ahdistuneisuudelle esitetyt seuraukset	9
1.1.4	Lapsuuden yleisimmät ahdistuneisuushäiriöt	10
<b>1.2</b>	<b>Ahdistuneisuuden käsittelykeinoja</b>	<b>15</b>
<b>1.3</b>	<b>Lastenkirjallisuus ahdistuneisuuden käsittelyn välineenä</b>	<b>18</b>
1.3.1	Ahdistuneisuus lastenkirjallisuudessa	20
1.3.2	Lastenkirjojen kuvitus ja teksti kokonaisuutena	22
<b>2</b>	<b>Tutkimuskysymykset</b>	<b>26</b>
<b>3</b>	<b>Menetelmä</b>	<b>28</b>
<b>3.1</b>	<b>Lastenkirjallisuuden haku ja valinta</b>	<b>29</b>
<b>3.2</b>	<b>Tutkimusaineisto</b>	<b>33</b>
<b>3.3</b>	<b>Aineiston multimodaalinen analyysi</b>	<b>35</b>
3.3.1	Tekstianalyysi	36
3.3.2	Kuva-analyysi	38
<b>3.4</b>	<b>Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka</b>	<b>42</b>
<b>4</b>	<b>Tulokset</b>	<b>45</b>
<b>4.1</b>	<b>Ahdistuneisuuden ilmeneminen</b>	<b>46</b>
4.1.1	Ahdistuneisuuden psyykinen ilmeneminen	47
4.1.2	Ahdistuneisuuden fysiologinen ilmeneminen	54
4.1.3	Ahdistuneisuuden ilmeneminen käyttäytymisen tasolla	63
<b>4.2</b>	<b>Ahdistuneisuuden syyt</b>	<b>71</b>
4.2.1	Temperamentti ja persoonallisuus	72
4.2.2	Ympäristö	74
<b>4.3</b>	<b>Ahdistuneisuuden seuraukset</b>	<b>78</b>
4.3.1	Ihmissuhteet	79
4.3.2	Koulumenestys	81
4.3.3	Vapaa-aika	81
<b>4.4</b>	<b>Keinot ahdistuneisuuden käsittelyyn</b>	<b>83</b>
4.4.1	Huolilamppu ja muut kognitiiviset käsittelykeinot	84

4.4.2	Sukeltaminen kohti pelkoja	85
4.4.3	Huolesta puhuminen ja kuvakommunikaatio ratkaisukeinoina	87
4.4.4	”Sekin on rohkeutta, että uskaltaa tottua” – pelon kohtaamista seuraava käsittely	89
4.4.5	Luita pitkin kulkeva sähkövirta ja muut ahdistuneisuuden keholliset tuntemukset	90
4.4.6	Ahdistuneisuuden normalisointi psykoedukaation avulla	91
4.4.7	Laventelin tuoksun hengittäminen ja muut rentoutumisharjoitukset	92
4.4.8	”Minä olen sinusta todella ylpeä” – rohkean käytöksen vahvistaminen palkitsemalla	94
<b>5</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>96</b>
<b>5.1</b>	<b>Päätulosten pohdinta</b>	<b>97</b>
5.1.1	Ahdistuneisuuden ilmeneminen lastenkirjojen kielellisissä ja visuaalisissa representaatioissa	98
5.1.2	Ahdistuneisuuden syyt: ympäristö ja perintötekijät keskiössä	99
5.1.3	Ahdistuneisuuden epäsuotuisien seurauksien kumuloituminen	100
5.1.4	Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan sitoutuvat ahdistuneisuuden käsittelykeinot	101
<b>5.2</b>	<b>Tutkielman rajoitteet ja tulosten luotettavuus</b>	<b>102</b>
<b>5.3</b>	<b>Jatkotutkimusmahdollisuudet</b>	<b>104</b>
	<b>Lähteet</b>	<b>106</b>
	<b>Liitteet</b>	<b>115</b>
	<b>Liite 1. Koulutustausta tai ammattilaisen konsultointi</b>	<b>115</b>
	<b>Liite 2. Tekoälyn käyttöä koskeva ilmoitus</b>	<b>116</b>

# 1 Johdanto

Lasten ja nuorten mielenterveyden haasteet on huolestuttava ja ajankohtainen kysymys: tutkimuskirjallisuus osoittaa määrän kasvaneen hälyttävälle tasolle viimeisen kahden vuosikymmenen aikana. Nuorten mielenterveysoireilun kasvun ei katsota johtuvan pelkästään tietoisuuden lisääntymisestä, vaan sen nähdään heijastavan todellista kansanterveydellistä kriisiä. (Kiviruusu ym., 2024; McGorry ym., 2025.) Useat tutkimukset (ks. esim. Kauhanen ym., 2023; Kiviruusu ym., 2024; THL, 2025) ovat osoittaneet erityisesti nuorten ahdistuneisuuden yleistyneen viime vuosina. Ahdistuneisuuden ja ahdistuneisuushäiriöiden arvioidaan koskettavan jopa joka neljättä lasta tai nuorta maailmanlaajuisesti (Crane ym., 2025).

Suomessa vuoden 2025 teetetyin kouluterveyskyselyn mukaan jopa kolmasosa tytöistä raportoi kokeneensa kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Poikien tilastoitu ahdistuneisuus oli suhteessa pienempää, mutta merkitsevää. (THL, 2025.)

Ahdistuneisuus ja paniikkihäiriö lukeutuvat myös kouluterveydenhoitajien pääasiallisiin huolenaiheisiin oppilaista masennuksen ja itsetuhoisuuden, käytösongelmien ja muiden mielenterveysongelmien ohella (Markkanen, 2021). Aiheen ajankohtaisuutta tukee ahdistuneisuuden määrällinen kehitys koronapandemian jälkeen.

Ahdistuneisuuden suhteellinen kasvu on ollut poikkeuksellisen voimakasta, eikä sen määrä ole kääntynyt laskuun pandemian hellittämisestä huolimatta (Kauhanen ym., 2023). Lisäksi monet nykyajan ilmiöt, kuten sodat, ilmastonmuutos ja yleinen tulevaisuuden epävarmuus, on tunnistettu keskeisiksi ahdistuneisuutta lisääviksi tekijöiksi (Kauhanen ym., 2023).

Ahdistuneisuus mielletään usein nuoruusiän ilmiöksi, mutta ahdistuneisuushäiriö voidaan diagnosoida jo varhaislapsuudessa, jolloin esiintyvyyden on arvioitu olevan noin 3–9 % (Luoma, 2022). Laajemmin tarkasteltuna ahdistuneisuushäiriöt kuuluvat lapsuus- ja nuoruusiän yleisimpiin mielenterveyden häiriöihin (Lönnqvist ym., 2021). Tämä korostaa tarvetta tutkia lasten ja nuorten ahdistuneisuutta, sillä ilmiö vaikuttaa keskeisesti lapsen hyvinvointiin, oppimiseen ja sosiaalisiin suhteisiin jo varhaisessa kehitysvaiheessa.

Tutkimuskirjallisuudessa korostetaan tarvetta syventää ymmärrystä nuorten mielenterveyden häiriöistä maailmanlaajuisesti, mukaan lukien niiden ennaltaehkäisystä, varhaisesta puuttumisesta ja tehokkaammista hoitokeinoista (McGorry ym., 2025). Tarkemmin ahdistuneisuuden osa-alueella on tunnistettu tarve syvemmälle tutkimukselle ilmiön taustatekijöistä, ilmenemismuodoista ja suojaavista tekijöistä (Rapee ym., 2023). Näin ollen voidaan katsoa perustelluksi tarkastella kasvatustieteellisessä viitekehyksessä niitä konteksteja, joissa lapset kohtaavat ja jäsentävät ahdistuneisuutta – kuten lastenkirjallisuutta.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan ahdistuneisuuden ilmenemistä lastenkirjallisuudessa sekä aineistossa ahdistuneisuudelle esitettyjä syitä, sen aiheuttamia seurauksia ja käsittelykeinoja. Lastenkirjallisuutta tutkitaan multimodaalisena kompleksina kokonaisuutena, joka koostuu kirjallisesta tekstistä ja visuaalisista kuvista sekä sommitteluelementeistä (Serafini & Reid, 2024). Kieltä ja kuvitusta tarkastellaan suhteessa kerrontaan ja tarinaan.

Tutkielman aihe mukailee kasvatopsykologisen tutkimuksen perinnettä, jossa on jo pitkään korostettu lastenkirjallisuuden psykologista merkitystä (Sanders, 1967), ja jossa ahdistuneisuus näyttäytyy yhtenä kasvatustieteen keskeisimmistä psykologisista muuttujista (Tobias, 1979). Kasvatopsykologisesta näkökulmasta oleellista on tarkastella lastenkirjan sisällön mielekkyyttä ja merkittävyyttä lapselle, sisällön ymmärrettävyyttä tai hallittavuutta ja sen tarjoamien käyttäytymismallien hyödyntämismahdollisuuksia sekä sisällön esittämien ratkaisukeinojen käyttökelpoisuutta (Sanders, 1967; Crane ym., 2025). Kasvatopsykologisen tutkimuksen kentällä tulisi tutkia lähemmin, miten ahdistuneisuus rakentuu lastenkirjallisuudessa, ja millaisia käsittelykeinoja ahdistuneisuudelle esitetään. Lastenkirjallisuuden kautta voidaan tavoittaa sekä lapsille välittyviä käsityksiä ahdistuneisuudesta, että niitä keinoja, joilla tunteita tehdään ymmärrettäviksi.

## **1.1 Lapsuuden ahdistuneisuuden rakentuminen**

Ahdistuneisuus lääketieteellisenä terminä viittaa pelon tunteeseen, joka aiheutuu tuntemattoman sisäisen tai ulkoisen uhan ennakoimisesta (Rovasalo & Eerola, 2026). Laajemmin tarkasteltuna ahdistuneisuus voidaan määritellä tunteena, joka virittää

yksilön kehoa ja mieltä selviytymään ahdistaviksi koetuista tilanteista tai välttelemään niitä (Mielenterveystalo, julkaisuaika tuntematon). Lapsuudessa ahdistuneisuus saa erityisiä piirteitä, sillä lapsen kognitiiviset ja emotionaaliset säätelytaidot ovat vielä kehittymässä, mikä vaikuttaa ahdistuneisuuden kokemiseen ja ilmaisemiseen (Rapee ym., 2023).

Lapsilla ahdistuneisuutta ilmentävät pelot, jotka ovat konkreettisia ja tilannesidonnaisia (Ranta, 2006): lapsi voi esimerkiksi pelätä kuolemaa tai perheensä menettämistä. Kehityksellisestä näkökulmasta tarkasteltuna ahdistuneisuus liittyy erityisesti uusiin ja epävarmoihin tilanteisiin, joissa lapsen kyky arvioida uhkia ja säädellä tunteitaan on vielä kehittymässä (Rapee ym., 2023). Lievät pelot ja ahdistuneisuuden tunteet ovat luonnollinen osa ihmisen kasvua (Suvilehto & Ebeling, 2008; Luoma, 2022), ja voivat tukea lapsen selviytymis- ja sopeutumiskykyjen kehittymistä. Kuitenkin, jos ahdistuneisuus aiheuttaa huomattavaa koettua kärsimystä tai toiminnallista haittaa, voidaan puhua ahdistuneisuushäiriöstä (Viikki & Leinonen, 2015; Luoma, 2022). Tarkemmin ahdistuneisuushäiriödiagnosille keskeistä on kliinisesti merkittävät oireet, jotka heikentävät lapsen psyykkistä tai sosiaalista toimintakykyä (Käypä hoito, 2024).

### 1.1.1 Lapsuuden ahdistuneisuuden Ilmeneminen

Lapsuuden ahdistuneisuus ilmenee etenkin ulospäin suuntautuvana käyttäytymisenä, kuten levottomuutena tai erilaisina fysiologisina oireina (Mielenterveystalo, julkaisuaika tuntematon). Lapsuudessa on kuitenkin tunnistettavissa myös erilaisia psyykkisen tason ilmenemismuotoja. Näin ollen lapsuuden ahdistuneisuus voidaan jakaa psyykkiseen, fysiologiseen ja käyttäytymisen tasoon. Psyykkisen tason voidaan katsoa kohdistuvan ajatuksiin, kuten yksilön pelkoihin ja katastrofiennustuksiin, sekä tunteisiin, kuten kauhuun ja paniikkiin. (Ranta, 2006.) Nämä psyykkiset ilmiöt ovat usein yhteydessä myös fysiologisiin reaktioihin ja käyttäytymisen muutoksiin. Terveystieteiden vastaukselle hakeudutaankin usein fysiologisen tason somaattisen oireilun takia (Viikki & Leinonen, 2015).

Fysiologisen tason muodostavat autonomisen hermoston aktivaation oireet, nimellisesti sydämen tykytys, vapina ja hikoilu (Ranta, 2006). Lapsuudessa yleisiä

fyysisiä oireita ovat etenkin vatsakivut ja päänsäryt. Muita somaattisia oireita voivat olla esimerkiksi hengenahdistus, sydämentykytykset ja vapina. (Mielenterveystalo, julkaisuaika tuntematon.) Tällaiset fysiologiset oireet tekevät ahdistuneisuudesta konkreettisesti kehollisen kokemuksen. Erityisesti lapsuudessa fysiologinen oireilu voi näyttäytyä ahdistuneisuuden helposti tunnistettavana ilmenemismuotona, joka näkyy myös terveydenhoitajien vastaanotolle hakeutumisenä (Markkanen, 2021).

Käyttäytymisen tasolla ahdistuneisuus ilmenee useimmiten välttämisen- ja turvakäyttäytymisenä. Lapsi saattaa vältellä tiettyjä tilanteita, jotka aiheuttavat hänessä ahdistuneisuutta tai välttää katsekontaktia tai puhumista vastaavanlaisissa tilanteissa. Välttämisen- ja turvakäyttäytymisellä lapsi pyrkii kontrolloimaan kokemaansa ahdistuneisuutta. (Ranta, 2006.) Näin ollen ahdistuneisuus muodostuu toisiinsa kietoutuvista ilmenemisen tasoista.

### 1.1.2 Lapsuuden ahdistuneisuudelle esitetyt syyt

Ahdistuneisuushäiriöiden synty ei ole yksiselitteistä, vaan sen taustalla vaikuttavat niin demografiset, patofysiologiset, temperamentti-, persoonallisuus- ja ympäristötekijätkin (Beesdo ym., 2009). Näitä tekijöitä tarkastellaan seuraavaksi laajemmin biologisella, ympäristön ja psykologisella tasolla. Biologisella tasolla ahdistuneisuushäiriön puhkeamiselle on perinnöllinen alttius, jolle on tutkimuksissa (Blackford & Pine, 2012) esitetty erilaisia neuroanatomisia selityksiä: etenkin mantelitulmakkeen hyperaktiivisuuden ja aivojen etuotsalohkojen poikkeavuuksien on havaittu olevan positiivisessa yhteydessä pelkoon ja siten ahdistuneisuushäiriöiden kehittymiseen. Neuroanatomisten ominaisuuksien periytyvyys selittää ilmiötä, jonka vuoksi tietyt geneettiset ominaisuudet lisäävät yksilön riskiä sairastua ahdistuneisuushäiriöön (Beesdo ym., 2009)

Geneettinen herkkyys ei ole suorassa yhteydessä yksilön sairastumiseen. Ympäristötekijät ratkaisevat ahdistuneisuushäiriön puhkeamisen tilanteessa, jossa sille on perinnöllinen alttius. Ympäristötekijöiden yhteyttä mielenterveydenhäiriöiden kehittymiseen on tutkittu laajalti psykologian kentällä. Esimerkiksi traumaattiset kokemukset, kuten kaltoinkohtelu tai vanhempien ero, on yhdistetty ahdistuneisuushäiriödiagnoosiin (Tyrka ym., 2008.) Merkittävästi kaksostutkimukset

(ks. esim. Portman, 2009) osoittavat kasvuympäristön olevan yhteydessä ahdistuneisuushäiriön puhkeamiseen tilanteessa, jossa yksilöiden geneettinen tausta olisi samanlainen.

Lasten herkkyys ahdistuneisuudelle on yksilöllistä. Toinen lapsi saattaa tarvita toista enemmän tukea pelon ja ahdistuneisuuden tunteiden hallintaan ja harjoittamiseen. Psykologisella tasolla erityisesti persoonallisuuteen liittyvä negatiivinen affektiivisuus eli suurempi taipumus negatiivisiin tunteisiin, ja temperamenttiin liittyvä pidättäytyvä käyttäytyminen, kuten pelokkuus tai välttämiskäyttäytyminen tuntemattomissa tilanteissa, ovat riskitekijöitä ahdistuneisuushäiriön puhkeamiselle (Beesdo ym., 2009). Psykologisen tason piirteet voivat vaikuttaa siihen, miten yksilö tulkitsee ympäristönsä uhkia ja millaisia selviytymiskeinoja hän käyttää, ja siten vaikuttaa koettuun ahdistuneisuuteen. Tässä luvussa esitetyn pohjalta ahdistuneisuushäiriön synty näyttää biologisen ja psykologisen herkkyyden sekä ympäristön kuormitustekijöiden vuorovaikuttavana prosessina.

### 1.1.3 Lapsuuden ahdistuneisuudelle esitetyt seuraukset

Ahdistuneisuuden negatiiviset seuraukset ulottuvat yksilön toimintakykyyn heikentymiseen, laaja-alaiseen kärsimykseen ja terveydenhuollon palvelujen kuormittumiseen (Viikki & Leinonen, 2015). Yksilötasolla seuraukset näyttävät esimerkiksi heikentyneenä koulumenestyksenä, haasteina ihmissuhteissa sekä vapaa-ajan aktiviteettien vähentymisenä (Rapee ym., 2023).

Hoitamaton lapsuusiän ahdistuneisuus ennakoi laajempia kehityksellisiä seurauksia, kuten ahdistuneisuushäiriöiden kehittymistä ja lisääntyntä riskiä masentuneisuudelle, päihteiden väärinkäytölle ja itsetuhoisuudelle sekä muille komorbidisille eli samanaikaisille psykiatrisille häiriöille (Crane ym., 2025). Samankaltaisesti tutkimustieto osoittaa lapsuudessa tai nuoruudessa puhjenneen ahdistuneisuushäiriön indikoivan komorbiditeettisten häiriöiden riskiä (Käypä hoito, 2024) ja laajemmin heikentyntä toimintakykyä myöhemmässä elämässä (Beesdo ym., 2009).

Esiteltyyn tutkimuskirjallisuuteen (Beesdo ym., 2009; Viikki & Leinonen, 2015; Rapee ym., 2023; Käypä hoito, 2024; Crane ym., 2025) nojaten ahdistuneisuuden seuraukset voivat vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin, korostaen tarvetta syventää tutkimustietoa ahdistuneisuuden ilmenemisestä, syistä ja seurauksista, sekä mahdollisista käsittelykeinoista. Tutkielman avulla voidaan tuottaa tarkempaa tietoa lastenkirjallisuudessa esiintyvistä ahdistuneisuudesta, ja lastenkirjallisuuden hyödyntämismahdollisuuksista ahdistuneisuuden seurauksien ymmärtämiseksi, ennaltaehkäisemiseksi ja käsittelemiseksi.

#### 1.1.4 Lapsuuden yleisimmät ahdistuneisuushäiriöt

Lapsen normaaliin kehitykseen liittyvät tunteet voivat tietyissä olosuhteissa kehittyä toimintakykyä häiritseviksi oireiksi (ks. esim. Beesdo ym., 2009; Viikki & Leinonen, 2015), tarkemmin ahdistuneisuus ahdistuneisuushäiriöksi. Tässä tutkimuksessa ahdistuneisuutta jäsennetään lapsuuden yleisimpien ahdistuneisuushäiriöiden tunnuspiirteiden avulla: yleistyneen ahdistuneisuushäiriön, soiaalisten tilanteiden pelon, määräkohtaisen pelon, pakko-oireisen häiriön, traumaperäisen stressihäiriön ja eroahdistushäiriön (Ranta, 2006). Tämä lähestymistapa mahdollistaa ahdistuneisuuden ilmenemisen, taustatekijöiden ja seurausten tarkastelun systemaattisena kokonaisuutena, tieteellisen viitekehyksen pohjalta.

On huomioitava, että tutkimus ei kuitenkaan perustu ahdistuneisuushäiriön kliinisiin diagnooseihin, joita ei voida mielekkäästi tehdä lastenkirjallisuuden henkilöahmoille. Kliininen diagnoosi perustuu lääkärin tekemään kliiniseen psykiatriseen haastatteluun, jossa selvitetään lähemmin ahdistuneisuusoireilun luonnetta, kestoa, merkittävyyttä ja toiminnallisia seurauksia (Käypä hoito, 2024).

##### *Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö*

Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö on yleisin ahdistuneisuushäiriön ilmenemismuoto (Käypä hoito, 2024), jonka esiintyvyyttä lapsilla on kuitenkin vaikea arvioida, koska diagnoosia ei ennen DSM-IV-tautiluokitusta ollut kohdennettu lapsiin ja nuoriin (Ranta & Koskinen, 2025). Yleistynyt ahdistuneisuushäiriötä ilmentävät moninaiset, toistuvasti

mieltä vaivaavat huolet. Ahdistuneisuus on laaja-alaista, toistuvaa ja usein pitkäaikaista, eikä se kohdennu tiettyihin tilanteisiin tai kohteisiin (Ranta, 2006; Ranta & Koskinen, 2025). Häiriötä voidaan myös kuvata taipumuksena kohdistaa huomio ympäristön mahdollisiin uhkiin (Bradley, 2014), kuten esimerkiksi muiden ihmisten toimintaan sosiaalisissa tilanteissa, mikä voi heijastua tarkemmin psykofysiologisissa reaktioissa.

Lapsuuden yleisen ahdistuneisuushäiriön oirekuva on usein suppeampi kuin aikuisilla ja autonomisen hermoston oireilu lievempää. Häiriöön liittyy tavallisesti huolestuneisuutta, levottomuutta ja hermostuneisuutta. Usein lapsi uupuu herkästi ja kärsii keskittymis- tai univaikeuksista. (Ranta & Koskinen, 2025.) Aiemman tutkimuksen tulokset (Masi ym., 2004) kertovat lasten ja nuorten monimuotoisesta oirekuvasta: yli kolme neljäosaa tutkittavista raportoi jännittyneisyyttä, odotuksiin liittyvää ahdistusta, negatiivista minäkuvaa, tarvetta ulkoiselle varmistelulle, ärsyntyneisyyttä ja fyysistä oireilua. Tulokset tukevat käsitystä (ks. esim. Ranta & Koskinen, 2025) yleistyneen ahdistuneisuushäiriön komorbiditeetistä: monihäiriöisyyttä esiintyi noin kolmella neljäosalla osallistujista (n=157), yleisimmin masennushäiriön kanssa.

### *Sosiaalisten tilanteiden pelko*

Sosiaalisten tilanteiden pelko ilmenee ahdistuneisuutena sosiaalisissa tilanteissa, ja seurauksena sosiaalisten tilanteiden välttämisenä. Lapsi pelkää ulkoapäin itseensä kohdistuvaa kielteistä huomiota tai arviointia, tai vastaavasti oman ahdistuneisuutensa ulkoista oireilua esimerkiksi hikoiluna tai tärinänä. (Ranta, 2006; Ranta & Koskinen, 2025.) Lapsen lähestyessä nuoruusikää tietoisuus toisten ihmisten ajatuksista lisääntyy, ja häiriön kognitiiviset oireet yleistyvät (Ranta & Koskinen, 2025); ulkoiset paineet sekä oma psyykinen ja fyysinen eroavaisuus tuottavat pelkoa ja ahdistuneisuutta (Ranta, 2006).

Lapsilla kognitiivinen kehitys on vielä kesken, mikä voi olla yhteydessä siihen, että sosiaalisten tilanteiden pelko ilmenee kokemuksellisesti eri tavoin. Lapsi saattaa ilmaista ahdistustaan itkuna, pahantuulisuutena, takertumisena tai jähmettymisenä. Myös merkittäväällä osalla valikoivasta puhumattomuudesta kärsivillä lapsilla esiintyy komorbiditeettinä sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Aikuisesta poiketen lapsi ei

välttämättä hahmota pelkoreaktionsa liiallisuutta tai epärealistisuutta tilanteeseen nähden. (Ranta & Koskinen, 2025.) Lastenkirjallisuuden sadut ja tarinat voisivat lisätä ymmärrystä ahdistuneisuuden ja pelon tunteista, sekä auttaa niiden jäsentämistä suhteessa todellisuuteen.

Sosiaalisten tilanteiden pelko voidaan erotella tarkemmin yleistyneeseen ja kapea-alaiseen muotoon. Yleistynyt muoto ilmenee moninaisissa sosiaalisissa tilanteissa, ja ahdistuneisuuden seurauksena on näiden tilanteiden välttäminen. Häiriön kapea-alainen muoto rajautuu tiettyyn ahdistavaksi koettuun tilanteeseen, kuten suullisen esitelmän pitämiseen koulussa. (Ranta, 2006.) Esiintymisjännityksen kaltaiset tunteet ovat lapselle luonnollisia, mutta sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivälle oireet aiheuttavat merkittävää kärsimystä ja rajoittavat laajemmin toimintakykyä. Seuraukset voivat äärimmillään johtaa lapsen totaaliseen sosiaaliseen eristäytymiseen. (Viikki & Leinonen, 2015.) Sosiaalisten tilanteiden pelon seurauksena lapsi kokeekin usein yksinäisyyttä, sosiaalista neuvottomuutta ja ikätovereiden syrjintää (Ranta & Koskinen, 2025). Pelko- ja välttämiskäyttäytyminen voivat seurata myös kouluympäristöön esimerkiksi poissaoloina tai suorittamattomina koulutehtävinä. Pidemmällä tähtäimellä häiriön aiheuttamat moninaiset negatiiviset seuraukset voivat heikentää lapsen elämänlaatua (Alves ym., 2022).

### *Määräkohteinen pelko*

Määräkohteiset pelot eli spesifit fobiat ilmenevät tietyissä tilanteissa tai kohteissa, rajoittuen esimerkiksi suljettuihin paikkoihin, pistoksiin tai eläimiin (Ranta & Koskinen, 2025). Yleisiä pelon kohteita lapsilla ovat esimerkiksi korkeat paikat sekä neulojen pelko (Luoma, 2022). Etenkin lapsuudessa määräkohteiset pelot ovat lieväasteisina varsin yleisiä, ja esimerkiksi taaperoikäisellä saattaa ilmetä pimeän tai ukkosen pelkoa osana normaalia kehitystä. Mikäli pelko on voimakasta ja aiheuttaa lapselle merkittävää haittaa, kuten välttämiskäyttäytymistä, heikentynyttä toimintakykyä ja elämänpiirin kapeutumista, puhutaan fobiasta. (Ranta & Koskinen, 2025) Spesifistä fobiasta kärsivän lapsen pelko asettaa rajoja normaalille kehitykselle; seurauksena lapsi ei esimerkiksi uskalla kyläillä ystävän luona, koska perheen lemmikki aiheuttaa lamaannuttavaa pelkoa (Ollendick ym., 2004).

Sosiaalisten tilanteiden pelkoon yhtenevästi lapsen määrakohteiseen pelkoon liittyy usein vaikeuksia hahmottaa tunteiden liiallisuutta tai epärealistisuutta. Pelosta aiheutuvaa ahdistuneisuutta saatetaan purkaa esimerkiksi kiukuttelemalla tai jähmettymällä. (Ollendick ym., 2004.) Määrakohteisiin pelkoihin liittyvä fyysinen ja somaattinen oireilu voi lisätä ahdistuneisuudelle ja masennukselle tyypillisiä oireita, heikentää yksilön toimintakykyä, ja siten kytkeytyä samanaikaissairastavuuteen. Määrakohteisten pelkojen yhteydessä lapsella esiintyykin usein ahdistuneisuuden seurauksena komorbiditeettiä toisen mielenterveyden häiriön, yleisimmin yleistyneen ahdistuneisuushäiriön, sosiaalisten tilanteiden pelon, eroahdistushäiriön tai ADHD:n kanssa (Ollendick ym., 2010).

### *Pakko-oireinen häiriö*

Pakko-oireinen häiriö (POH) muodostuu pakkoajatuksista ja -toiminnoista. Pakkoajatuksia kuvataan mieleen tunkeutuvina ei-toivottuina ajatuksina tai mielikuvina, jotka ovat luonteeltaan toistuvia ja jumittuvia. Pakkotoiminnot ovat reaktioita pakkoajatuksista kumpuavaan ahdistuneisuuteen, joilla pyritäänkin yleensä lievittämään pakkoajatuksiin liittyvää ahdistuneisuutta. (Ranta, 2006.) Pakko-oireinen häiriö puhkeaa tyypillisesti lapsuusiässä, ja aiheuttaa lapselle merkittävää ahdistusta sekä negatiivisia toiminnallisia seurauksia eri osa-alueilla, kuten kasvatuksellisissa ja sosiaalisissa ympäristöissä (Heyman & Krebs, 2015).

Ahdistuneisuushäiriöille tyypillisesti lapsi on usein aikuista tietämättömämpi omasta oireilustaan, mitä selittää oletettavasti lapsen yhä kehittyvät metakognitiiviset taidot (Heyman & Krebs, 2015). Lapsella voi olla haasteita tunnistaa pakkoajatuksia ja lapsuuden pakko-oireinen häiriö saattaakin olla pakkotoimintapainotteinen (Ranta & Koskinen, 2025). Lastenkirjallisuus voisi tarjota lapselle samaistuttavia tarinoita ja hahmoja, joilta oppia erilaisia selviytymiskeinoja pakko-oireiden ymmärtämiseksi ja helpottamiseksi. Nuoruuden yleisimmät pakkoajatuksiset liittyvät tartuntaan tai likaisuuteen, symmetriaan, kehollisiin toimintoihin, seksuaalisuuteen tai toisille aiheutettuun vahinkoon. Tavallisimpia reaktioita ovat toistuva peseminen, järjestäminen, tarkistaminen ja toimintojen toistaminen. (Ranta, 2006.) Lapsen pakkotoimintoihin voi kytkeytyä lisäksi esimerkiksi silmien räpyttelyyn tai hengitykseen

liittyvää rituaalimaisuutta, mikä voi helpommin jäädä huomaamatta (Ranta & Koskinen, 2025).

Lapsuuden pakko-oireisella häiriöllä on osoitettu olevan negatiivisia seurauksia lapsen koulumenestykseen, vertaissuhteisiin ja perheenjäseniin (Ollendick ym., 2004). Lapsuuden pakko-oireilu voi seurata myös myöhempään elämään, ja aikuisiän pakko-oireinen häiriö onkin Maailman Terveysjärjestön (WHO) luokituksen mukaan yksi haitallisimmista sairauksista yksilön toimintakyvylle (Heyman & Krebs, 2015).

### *Traumaperäinen stressihäiriö*

Äkillinen stressireaktio on normaali ilmiö, kun yksilö kohtaa jotakin epätavallisen järkyttävää. Stressireaktion voi aiheuttaa esimerkiksi suuronnettomuus, sota- tai terrorismikokemus, väkivallan kohteeksi joutuminen tai tieto omasta tai läheisen vakavasta sairastumisesta. Oirekuva on vastaavanlainen kuin ahdistuneisuushäiriössä: yksilöllä ilmenee esimerkiksi voimakasta ahdistuneisuutta, univaikeuksia, ärtyisyyttä tai keskittymisvaikeuksia. Jos oireet kestävät 2–28 vuorokautta, puhutaan akuutista stressihäiriöstä. Mikäli oireilu jatkuu yli kuukauden, stressireaktio luokitellaan traumaperäiseksi stressihäiriöksi. (Ranta & Koskinen, 2025).

Aikaisempi tutkimuskirjallisuus osoittaa, että useat lasten traumaoireista ovat samoja kuin nuorilla ja aikuisilla. Pienillä lapsilla oirekuva voi kuitenkin olla hyvinkin suppea, ja oireilu vaikeasti havaittavissa. Nuorilla lapsilla ahdistus voi myös ilmetä eri tavoin kehityserojen vuoksi, ja esimerkiksi aikuisella esiintyvä ärtyisä oireilu saattaa lapsella näyttäytyä raivokohtauksena. Lasten kognitiiviset ja kommunikatiiviset taidot ovat rajoittuneet, ja he ovat riippuvaisia aikuisten huolenpidosta. Lasten erityinen emotionaalinen ja fyysinen haavoittuvuus lisääkin trauman aiheuttamien negatiivisten seurausten riskiä (De Young & Landolt, 2018.)

### *Eroahdistushäiriö*

Eroahdistushäiriö on yksi lapsuuden yleisimmistä ahdistuneisuushäiriöistä ja ennakoii aikuisuudessa kehittyviä ahdistuneisuushäiriöitä, erityisesti paniikkihäiriötä (Kossowsky ym., 2012). Eroahdistushäiriön keskeinen oire on ikään ja kehitystasoon nähden poikkeuksellisen voimakas ja epätarkoituksenmukainen pelko, että lapsi joutuu eroon

kodista tai läheisestään. Ahdistuneisuuden ilmenemismuotoja voivat olla esimerkiksi vaikeudet nukahtaa yksin, pelko, että läheiselle tapahtuu jotakin, erotilanteiden välttäminen, koulupelko tai erilaiset somaattiset tuntemukset. Lapsen ahdistuneisuus voi purkautua esimerkiksi kiukkuisuutena tai takertuvuutena tilanteissa, joissa lapsen olisi määrä jäädä yksin. (Ranta & Koskinen, 2025.) Somaattisia oireita, kuten päänsärkyä, pahoinvointia ja vatsakipuja, voi esiintyä erotilanteen aikana tai sitä ennen (Patel & Bryant, 2021).

Eroahdistushäiriön riskitekijöitä ovat muun muassa perheen historia ahdistuneisuushäiriöistä, trauma tai menetys, kuten läheisen sairaus tai kuolema, elämän stressitilanteet, kuten vanhempien konfliktit tai ero ja ympäristössä tapahtuvat muutokset, kuten muutto tai koulun vaihtaminen (Patel & Bryant, 2021). Laaja kaksostutkimus (Scaini ym., 2014) eroahdistushäiriöstä ehdottaa, että geneettisillä tekijöillä olisi ympäristötekijöitä merkittävämpi vaikutus eroahdistushäiriön syntyyn. Lapsuuden eroahdistushäiriö aiheuttaa ahdistuneisuutta sekä lapselle että huoltajalle, mukaan lukien liiallista huolta, sosiaalista ahdistusta, uniongelmia (painajaiset, kastelu) ja vaihtelevaa somaattista oireilua. (Patel & Bryant, 2021.)

Yhteenvedona lapsuuden ahdistuneisuus ilmenee teoriakirjallisuudessa moniulotteisena ilmiönä, jota selittävät erilaiset biologisen, ympäristön ja psykologisen tason tekijät, ja jolla on lyhyen ja pitkän aikavälin seurauksia lapsen elämään. Aikaisemman tutkimuskirjallisuuden mukaan (ks. esim. Fazel ym., 2014; Crane ym., 2025) ahdistuneisuutta ja siihen liittyviä haitallisia seurauksia voidaan vähentää erilaisilla selviytymisstrategioilla. Seuraavaksi tarkastellaan lähemmin taustakirjallisuuden tarjoamia käsittelykeinoja ahdistuneisuudelle.

## **1.2 Ahdistuneisuuden käsittelykeinoja**

Tutkimuksessa tarkastellaan erilaisia selviytymiskeinoja, joita lastenkirjallisuus tarjoaa ahdistuneisuuden käsittelemiseksi. Ahdistuneisuushäiriöstä kärsivälle on luontaista tukeutua sisäisiin, passiivisiin tunteidensäätelystrategioihin, vaikka tehokkaampien strategioiden opettelu voisi helpottaa negatiivisten tunteiden käsittelyä (Carthy ym., 2010). Selviytymisstrategioiden opettelu kytkeytyy vahvasti kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan (CBT), jota pidetään tutkittuna ja tehokkaana ahdistuneisuuden

hoitomuotona (Yuan ym., 2018). Meta-analyyttinen tutkimus (Beidas ym., 2008) osoittaa, että noin 50–72 % CBT-hoitoa saaneista lapsista ei hoidon jälkeen enää täytä ahdistuneisuushäiriön diagnostisia kriteerejä, ja vaikutukset säilyvät seurantatutkimuksissa (Ishikawa ym., 2007) jopa 80–90 %:lla lapsista vuosien kuluttua. Hoidon vaikuttavuudesta huolimatta sen saatavuus on rajallista. Palvelujärjestelmän kuormittuneisuus yhdessä lasten ja nuorten ahdistuneisuuden korkean esiintyvyyden kanssa korostaa tarvetta ennaltaehkäiseville ja varhaisen tuen menetelmille (Crane ym., 2025).

Koulut ovat keskeisiä toimijoita ennaltaehkäisevässä ja varhaisessa tuessa. Aiemmat tutkimukset (esim. Fazel ym., 2014; Arango ym., 2018; Haugland ym., 2020) osoittavat, että koulut ovat suotuisia ympäristöjä mielenterveyttä edistävälle interventioille, jotka kohdistuvat esimerkiksi mielenterveystaitojen harjoitteluun tai myönteisen ilmapiirin luomiseen. Oireileville oppilaille voidaan tarjota kohdennetusti myös hoidollisia mielenterveysinterventioita (Fazel ym., 2014, Arango ym., 2018).

Kognitiivista käyttäytymisterapiaa voidaan toteuttaa mielenterveyden alan ammattilaisen toimesta myös koulussa esimerkiksi koulupsykologin, -terveydenhoitajan tai -kuraattorin toimesta. Tutkimustulokset osoittavat ensinnäkin suoria positiivisia seurauksia oppilaiden mielenterveydelle, ja toiseksi epäsuoria positiivisia seurauksia koulumenestykseen esimerkiksi parantuneen tuntiaktiivisuuden ja kouluun sitoutumisen muodossa. (Joyce-Beaulieu & Sulkowski, 2015.) Lisäksi koulupohjaisista CBT interventioista on saatu näyttöä niiden tehokkuudesta ahdistuneisuuden vähentämisessä, ja lyhyidenkin interventioiden on havaittu olevan yhtä vaikuttavia kuin pidemmät hoitomuodot (Haugland ym., 2020). Moniammatilliseen yhteistyöhön pohjaten myös kouluterveydenhoitajat ovat tutkimuksissa ilmaisseet tarpeen ja motivaation interventiokoulutuksille oppilaiden mielenterveyden tukemiseksi (Moen & Skundberg-Kletthagen, 2018; Anttila ym., 2020; Markkanen, 2021).

Tässä tutkimuksessa ahdistuneisuuden käsittelykeinojen teoreettisena viitekehyksenä hyödynnetään kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvaa Coping Cat -menetelmää. Coping Cat CBT-ohjelma on 7–13-vuotiaille lapsille suunnattu ahdistuneisuuden hoitomenetelmä (California Evidence-Based Clearinghouse for Child Welfare [CEBC], 2025). Ohjelma perustuu (1) ahdistuneisuuden emotionaalisten ja fysiologisten reaktioiden tunnistamiseen, (2) ahdistaviin tilanteisiin liittyvien ajatusten ja

tunteiden selkeyttämiseen, (3) tehokkaiden coping-keinojen kehittämiseen sekä (4) toimintakyvyn vahvistamiseen ja onnistumisen kokemusten saavuttamiseen (CEBC, 2025). Kouluissa toteutetut Coping Cat CBT-interventiot ovat tutkimuksessa (Mukund & Jena, 2022) niin ikään vähentäneet oppilaiden kokemaa ahdistuneisuutta, ja vaikuttaneet positiivisesti koulumenestykseen esimerkiksi vähentyneen koeahdistuksen kautta. Coping Cat CBT -intervention toteuttaa terapeutti, mutta on esitellysti sovellettavissa myös kouluympäristöön.

Ohjelman keskeisiä hoitomuotoja ovat psykoedukaatio (*psychoeducation*), altistaminen (*exposure*) ja siihen liittyvä käsittely, kehollisten tuntemusten nimeäminen (*labeling body sensations*), rentoutumisharjoitukset (*relaxation*), kognitiivinen uudelleenmuotoilu (*cognitive reframing*), ongelmanratkaisu (*problem-solving*) ja palkitseminen (*contingency management*). Tarkemmin hoitomuotoja voidaan luonnehtia seuraavasti: psykoedukaatio pyrkii ahdistuneisuuden normalisointiin ja kannustavaan lähestymistapaan ahdistavien tilanteiden välttelyn sijaan. Altistaminen on konkreettista pelkojen kohtaamista, johon liittyy altistamista seuraava käsittely eli pohdinta siitä, mitä pelkojen kohtaaminen opetti. Kehollisten tuntemusten nimeäminen viittaa kielelliseen kuvailuun ahdistuneisuuteen liittyvistä kehollisista tuntemuksista. Rentoutumisharjoituksilla ahdistunut lapsi osoittaa tietoista läsnäoloa, hengitysharjoituksia tai progressiivista lihasten rentoutumista, kun taas kognitiivisella uudelleenmuotoilulla tunnistaa ahdistavia ajatuksia, pohtii kuinka hyödyllinen tai realistinen ajatus on tai käyttää selviytymisajattelua. Ongelmanratkaisussa tunnistetaan ahdistuneisuuden käsittelystrategioita, valitaan ratkaisukeino ja arvioidaan valitun ratkaisukeinon lopputulosta. Viimeisimpänä palkitsemisella tarkoitetaan ulkopuolisen antamia konkreettisia kehuja tai palkintoja rohkeasta käyttäytymisestä. (Crane ym., 2025; CEBC, 2025.)

Ohjelman elementit on laajemmin tunnistettu keskeisiksi ja tutkimusnäyttöön perustuviksi hoitomenetelmiksi lasten ahdistuneisuuden hoidossa (Beidas ym., 2008; Crane ym., 2025). Elementtejä voitaisiin soveltaa yksittäisinäkin tukikeinoina erilaisissa kasvatuksellisissa ympäristöissä, kuten kodeissa, päiväkodeissa tai kouluissa. Tutkimuskirjallisuus korostaa vanhempien ja lapsen muun sosiaalisen tukiverkoston osallistamisen keskeisyyttä hoidon vaikuttavuuden kannalta: vanhemmilla ja muilla aikuisilla on keskeinen rooli tukea opittujen taitojen siirtymistä arjen tilanteisiin (Beidas

ym., 2008). Näin ollen ahdistuneisuuden käsittelyä ei ole mielekästä tarkastella ainoastaan terapeuttisena prosessina, vaan käsittelykeinoja tarkastellaan vuorovaikutuksessa ympäristön ja sosiaalisten suhteiden kanssa.

Tässä tutkimuksessa kognitiivisen käyttäytymisterapian ja luvussa 1.3.1 esitettävän kirjallisuusterapian periaatteita hyödynnetään analyttisinä välineinä kasvatustieteellisessä kontekstissa, sillä ne tarjoavat tutkimusnäyttöön perustuvan ja systemaattisen tavan jäsentää ilmiötä. Seuraavaksi tarkastellaan lähemmin lastenkirjallisuuden hyödyntämistä ahdistuneisuuden tunteiden käsittelemisessä.

### **1.3 Lastenkirjallisuus ahdistuneisuuden käsittelyn välineenä**

Pelot ja ahdistuksen tunne ovat luonnollinen osa lapsen kasvua ja kehittymistä (Luoma, 2022). Kasvaessaan lapsi kehittää erilaisia taitoja selvitä pelosta, ja fiktiiviset sadut sekä tarinat tarjoavat turvallisen ympäristön näiden tunteiden käsittelylle. (Suvilehto & Ebeling, 2008.) Tarinoihin ja satuihin sisältyy vastoinkäymisiä, joiden käsittely edistää lapsen kehitystä tarjoamalla ratkaisu- ja käyttäytymismalleja tulevaisuutta varten. Kaiken kaikkiaan satujen ja tarinoiden on todettu lisäävän itsemotivaatiota, eli luottamusta ja ratkaisukeinoja haastavasta elämäntilanteesta selviytymiseen. (Mäki ym., 2009). Voidaan siis ajatella, että satujen lukeminen ja kuunteleminen voi toimia keinona käsitellä ja ymmärtää ahdistuneisuuden oireita sekä edistää niistä selviytymistä.

Kansainvälisen määritelmän mukaan lastenkirjallisuuteen luokitellaan 0–18-vuotiaille suunnatut kirjat. Se toimii yläkäsitteenä useammalle kirjallisuuden lajille, joita usein myös yhdistellään yksittäisissä teoksissa: kuvakirjoille, runoille, tietokirjoille, sarjakirjoille, historiallisille kirjoille, romaaneille, sarjakuville, kansansaduille, näytelmille, realismille ja taidesaduille. (Happonen, 2020.) Tässä tutkielmassa lastenkirjallisuutta tarkastellaan kaunokirjallisten teosten näkökulmasta, joita teoriakirjallisuudessa laajalti nimitetään saduiksi tai tarinoiksi (ks. esim. Suvilehto & Ebeling, 2008; Mäki ym., 2009; Heikkilä-Halttunen, 2020). Tarkemmin ottaen kaunokirjallisuus jakautuu runo-, näytelmä- ja kertomakirjallisuuteen (Hosiaislouma, 2003), joista tässä tarkastellaan jälkimmäistä. Kertomakirjallisuus viittaa fiktiivisiin kertomuksiin, joille keskeistä on erilaiset kielelliset, kerronnalliset ja visuaaliset

ratkaisut, jotka on sovitettu lapsen kehitystasoa vastaaviksi (Nikolajeva, 2014). Tällaiset teokset tarjoavat lapsille mahdollisuuden tarkastella erilaisia kokemuksia ja tunteita, kuten ahdistuneisuutta, turvallisessa ja omaksuttavassa muodossa.

Satujen hyödyntäminen kasvatuksessa tukee lapsen kykyä tunnistaa, sanoittaa ja käsitellä tunteitaan. Tarinoiden kautta lapsi voi harjoitella omien kokemustensa jäsentämistä sekä samaistua fiktiivisiin hahmoihin, mikä on yhteydessä tunteiden ymmärtämiseen ja käsittelyyn (Suvilehto & Ebeling, 2008; Mäki ym., 2009).

Samaistumisen on todettu auttavan lasta tutkimaan omaa tunnemaailmaansa, ja se voi tarjota myös helpottavan kokemuksen erityisesti psyykkisesti oireileville lapsille (Mäki ym., 2009; McClelland ym., 2017). Keskeistä on lisäksi lukutilanteeseen liittyvä vuorovaikutus. Kirjallisuuden herättämien tunteiden ja ajatusten käsittely yhdessä aikuisen kanssa tukee lapsen kykyä tunnistaa ja ymmärtää tunteita sekä liittää niitä omaan kokemusmaailmaansa (Bassett ym., 2020; Xu, 2024). Samalla kirjallisuuden kautta laajeneva sanavarasto antaa lapselle keinoja kuvata sisäisiä kokemuksiaan, mikä voi helpottaa ahdistuneisuuden ilmaisemista ja käsittelyä (Mäki ym., 2009). Tunteiden monitasoista esittämistä tukee myös lastenkirjallisuuden tekstin ja kuvituksen vuorovaikutus, jossa rakennetaan erilaisia merkityksiä (Pesonen, 2018). Nämä kielelliset ja vuorovaikutukselliset tekijät tukevat perustetta lastenkirjallisuuden soveltuvuudesta ahdistuneisuuden käsittelyn välineenä.

Lastenkirjallisuuden katsotaan heijastelevan aikansa yhteiskuntaa, minkä takia on huomionarvoista tarkastella lastenkirjojen merkitysten rakentumista suhteessa aikakauden arvoihin ja normeihin (Ylönen & Tamminen, 2000). Aikamme satu on edeltäjiään suvaitsevampi, ja sallii vaikeitakin tunteita. Henkilöhahmoja kohtaan ollaan aiempaa ymmärtäväisempiä ja lempeämpiä. (Ylönen & Tamminen, 2000.) Suvaitsevuus ja sallivuus heijastuu myös siihen, että lapsen käsitys- ja päättelykykyyn luotetaan aiempaa enemmän. Ongelmakeskeinen lastenkirjallisuus antaa lapselle mahdollisuuden käsitellä ristiriitaisiakin tunteita, yhdessä turvallisen aikuisen kanssa. (Heikkilä-Halttunen, 2010.)

Edellä esitetyn perusteella lastenkirjallisuus voidaan ymmärtää monitasoisena välineenä, jonka kautta lapset voivat kohdata, jäsentää ja käsitellä ahdistuneisuuteen liittyviä kokemuksia. Erityisesti tekstin ja kuvituksen yhteys mahdollistaa tunteiden esittämisen sekä kielellisesti että visuaalisesti, mikä tekee ilmiöstä tutkimuksellisesti

merkityksellisen multimodaalisen analyysin näkökulmasta. Seuraavassa alaluvussa tarkastellaan tarkemmin, miten ahdistuneisuus ilmenee lastenkirjallisuudessa.

### 1.3.1 Ahdistuneisuus lastenkirjallisuudessa

Lapsi harjoittelee lastenkirjallisuuden tarinoiden ohjaamana tunnistamaan ja nimeämään tunteita, sekä ymmärtämään niiden esiintymistä ulkoisessa toiminnassa (Nikolajeva, 2014; Neitola & Aerila, 2020). Kirjan hahmojen ahdistuneisuutta seuratessa lapsi voi oppia tunnistamaan ja sanoittamaan omia tunteitaan (Nikolajeva, 2014). Lukiessaan lapsi harjoittelee tarinoiden hahmoihin samaistumista, jolla on havaittu yhteys kognitiiviseen ja emotionaaliseen oppimiseen. Nämä prosessit ovat tutkitusti luokiteltu toimiviksi keinoiksi ahdistuneisuuden vähentämisessä (Crane, ym., 2025). Lastenkirjallisuus tarjoaa turvallisen ympäristön ahdistuksen ja pelon käsittelylle, sillä tarinoiden avulla lapsi voi kohdata vaikeita tunteita ja teemoja ilman, että ne muuttuvat ylivoimaisiksi (Nikolajeva, 2014).

Kirjat tarjoavat lapselle vaihtoehdoisen todellisuuden, jossa kohdata pelon kohteitaan todellisen maailman ulkopuolella. Fiktiivinen lukukokemus voi toimia sijaiskokemuksena ahdistuksesta ja pelosta, mutta myös selviytymisestä – tukien kokonaisvaltaisesti lapsen sosiaalista ja emotionaalista kehitystä (Nikolajeva, 2014). Lapsi voi toisin sanoen harjoitella altistumista ja toivottujen käyttäytymismallien vahvistamista turvallisesti (Lewis ym., 2015; Hedman ym., 2016), mukaillen kognitiivisen käyttäytymisterapian teoreettista mallia (Hedman ym., 2016). Lastenkirjallisuuden merkityksellisyys korostuu niin ahdistuneisuuden ennaltaehkäisyssä (Sarialioğlu ym., 2023), menneiden tilanteiden käsittelyssä (Nikolajeva, 2014), kuin sekavien tilanteiden ja tunteiden jäsentämisessä (Neitola & Aerila, 2020).

Kirjoja on hyödynnetty pitkään mielenterveyttä koskevan tiedon levittämiseen (Coffman, ym., 2013). Kirjallisuusterapia on menetelmä, jossa kirjallisuuden lukemista, kirjoittamista ja käsittelyä hyödynnetään tunteiden, kokemusten ja itsetuntemuksen tukemiseksi (Suvilehto, 2021). Useiden kirjallisuusterapeuttisten menetelmien on havaittu olevan merkityksellisiä ahdistuneisuuden ennaltaehkäisyssä ja lieventämisessä (Yuan, ym., 2018; Sarialioğlu ym., 2023; Crane ym., 2025).

Kirjallisuuden on havaittu tukevan erityisesti riskiryhmään putoavien lasten hyvinvointia vähentäen ahdistusta ja aggressiota sekä lisäten itseluottamusta, halua ponnistella ja keskittyä (Neitola & Aerila, 2020). Kirjallisuusterapeuttinen lähestymistapa on erityisen merkityksellinen neuropsykiatrisista häiriöistä kärsiville lapsille, tarjoten mahdollisuuden rauhoittua ja käsitellä tunteita turvallisessa ympäristössä (Mäki ym., 2009). Satujen lukemisella ja kuuntelulla voi olla suuri merkitys tunteiden säätelyn tukemisessa. Tarkoituksena on vaikuttaa kognitioihin ja käyttäytymiseen kokonaisvaltaisesti (Suvilehto & Ebeling, 2008), edistäen lapsen sopeutumista ja selviytymistä kouluympäristössä (Heath ym., 2005).

Ahdistuneisuushäiriön näkökulmasta tarkasteltuna kirjallisuusterapian on tutkittu vähentävän kouluikäisten lasten ahdistuneisuutta huomattavasti (Lawrence & Lazer, 2023), sekä laajemmin väestötasolla kirjallisuusterapian on osoitettu toimivaksi hoitomuodoksi ahdistuneisuuden vähentämiseksi (Hedman ym., 2016). Lastenkirjallisuuden avulla voidaan oppia tärkeitä coping-keinoja: optimaalisessa tapauksessa lastenkirjallisuudessa esitetään konkreettisia ja tutkimusperustaisia keinoja ongelmien kohtaamiseen ja ahdistuneisuuden lieventämiseen (Allen ym., 2012; Crane, ym., 2025.) Lapsi voi kirjojen avulla oppia itsetuntemusta ja -ilmaisua sekä kehittää vuorovaikutustaitojaan, jotka ovat avainasemassa vaikeiden tunteiden käsittelyssä (Suvilehto & Ebeling, 2008). Ahdistuneisuuteen liittyvien satujen ja tarinoiden lukeminen voi tarjota myös vanhemmille keinoja lapsensa tukemiseen (Luoma, 2022).

Kirjallisuusterapeuttisten menetelmien hyödyntämisen voidaan ajatella vastaavan kognitiivisen käyttäytymisterapian saatavuuden haasteisiin: lapsilla ja nuorilla on huomattavasti laajemmat mahdollisuudet päästä käsiksi lastenkirjallisuuteen kuin psykologiseen hoitoon. Kirjallisuusterapiaa voidaan soveltaa niin kotona, päiväkodissa, koulussa, sairaaloissa kuin terapiaryhmissäkin (Suvilehto, 2021). Kirjallisuusterapian soveltuvuutta voidaan perusteella sen kustannustehokkuudella ja matalan kynnyksen toteuttamismahdollisuuksilla. Terapeuttisten menetelmien esittäminen kuitenkin vaihtelee kirjojen välillä, millä voi olla vaikutusta kirjojen kuntouttavaan vaikutukseen (Crane ym., 2025). Tutkimuskirjallisuus osoittaa, että kirjallisuusterapiassa käytetyt teokset toimivat tehokkaimmin, kun ne on kirjoitettu mielenterveyden ammattilaisen toimesta (Crane

ym., 2025). Tämä korostaa kriittisen tarkastelun tarvetta ahdistuneisuutta käsittelevässä lastenkirjallisuudessa, etenkin jos teosten tarkoituksena on toimia lapsen ahdistuksen ennaltaehkäisijänä tai oireiden lievittäjänä.

Lastenkirjallisuudessa ahdistusta representoidaan erilaisin ilmaisukeinoin: verbaalisesti ja visuaalisesti. Kuvallisten ärsykkeiden on havaittu ohittavan kielellisen prosessoinnin nopeudessa ja tehokkuudessa; lapsi kiinnittää kuviin ensimmäisenä huomiota, mikä korostaa visuaalisten ilmaisujen merkitystä lastenkirjallisuudessa. Kuvat ja kirjoitettu teksti kuitenkin tukevat toisiaan, luoden lukijalle yhdessä emotionaalisen kokemuksen. (Nikolajeva, 2014.) Lastenkirjallisuudessa ahdistusta voidaan esittää visuaalisesti esimerkiksi värien, muotojen, hahmojen välisten suhteiden tai ilmeiden ja eleiden välityksellä. Samanaikaisesti kirjoittajan sanavalinnat esimerkiksi ahdistuksen fyysisistä oireista tai hahmojen tunnetiloista antavat lukijalle arvokasta tietoa ahdistuneisuuden ilmenemisestä, syistä, seurauksista ja käsittelykeinoista. Seuraavassa luvussa 1.3.2 tarkastellaan lähemmin lastenkirjojen kuvituksen ja tekstin kokonaisuutta.

### 1.3.2 Lastenkirjojen kuvitus ja teksti kokonaisuutena

Lastenkirjallisuudessa tekstin ja kuvan suhde voi luoda moninaisia merkityksiä (Pesonen, 2018). Visuaalisten representaatioiden ajatellaan klassisesti sopivan kuvailemaan objekteja erilaisissa tiloissa, sanojen puolestaan näiden objektien toimintaa ajassa. Kuvien ja tekstien välillä on kuitenkin monimutkainen ja kaksisuuntainen suhde kääntämistä, tulkintaa, kuvailua ja valaistumista. Tämä suhde on kuvakirjojen ydin; kuvat havainnollistavat tekstejä ja pyrkivät osoittamaan lukijalle mitä sanoilla tarkoitetaan, jotta lukijalle muodostuu ymmärrys objekteista ja toiminnoista, joihin sanoilla viitataan. (Hunt, 2005.) Kuvakirjat ovat yksi lastenkirjallisuuden yläkäsitteeseen sisältyvistä kirjallisuuden lajeista, jotka ovat usein päällekkäisiä enemmän kuin toisiaan poissulkevia (Happonen, 2020). Kuvakirjoilla viitataan tässä eksplisiittisiä kuvakirjoja laajemmin lastenkirjoihin, joissa pääpaino on kuvissa, mutta joissa esiintyy myös riittävästi tekstiä analysoitavaksi. Toisin sanoen kuvakirjat muodostavat multimodaalisen kirjallisen kokonaisuuden, jossa merkityksiä

rakennetaan samanaikaisesti kirjoitetusta tekstistä, visuaalisista kuvista ja laajemmin sommittelulla tai muotoilulla (Serafini & Reid, 2024).

Kuvan ja tekstin suhde voi olla symmetrinen, kuten perinteisissä lastenkuvakirjoissa, tai kuvakirja voidaan luokitella laajentavaksi (*expanding*) tai kyseenalaistavaksi (*counterpointing*), jolloin lukija saa kuvituksesta enemmän tai ristiriitaista tietoa suhteessa tekstiin (Nikolajeva & Scott, 2006). Esimerkiksi *Tatu ja Patu* -kirjasarjassa kuvat antavat tyypillisesti tekstiä enemmän informaatiota ja kuvien sisältö asettuu myös usein vastakkain lukijan tekstistä saaman tiedon kanssa. Tämänkaltainen kuvan ja tekstin vastakkainasettelu tukee kriittisen lukutaidon kehittymistä luoden tilaa keskustelulle ja luetun kyseenalaistamiselle. (Pesonen, 2018.) Tarkemmin analysoitaessa kuvakirjojen teksti kertookin lukijalle, etteivät asiat ole pelkästään niin kuin kuvat näyttävät – ja kuvat puolestaan osoittavat, etteivät tapahtumat etene täsmälleen sellaisina kuin sanat ne kuvaavat. Tällä viitataan kuvakirjojen ironiseen luonteeseen; kuvakirjan tarkoitus on herättää lukijoissa ymmärrys sen rajoitteista ja vääristymistä kuvatessa ympäröivää maailmaa. (Hunt, 2005.)

Toisaalta kuvakirjat saattavat usein kannustaa lasta hyväksymään niiden esittämät esittämät kuvat todellisuudesta, siinä missä moni aikuinen osaisi kyseenalaistaa ja tarkastella kuvituksia kriittisesti (Hunt, 2005). Tämän vuoksi olisi mielekästä, että aikuinen haastaa lapsen itsestäänselvytenä pitämää totuutta ja hyödyntää tarinaa kasvatuksen tukena. Kuvakirjojen tarkoitettu kohdeyleisö on määritelmältään kokematon; lasten on tarpeellista oppia, miten ajatella maailmaansa sekä miten nähdä ja ymmärtää itseänsä sekä toisia. Kuvakirjat ovatkin merkittävä menetelmä, jolla nuoria lapsia integroidaan ympäröivän kulttuurin ideologiaan. Kaikkien saduissa esiintyvien representaatioiden voidaan ajatella jossakin määrin vääristelevän todellista maailmaa. Tietoisuus näistä vääristymistä vähentää todennäköisyyttä, että lapsi tai aikuinen sekoittaa representaation todellisuuteen tai että jokin esitetty ideologia vaikuttaa heihin heidän tiedostamattaan. (Hunt, 2005.)

Kuvitusta voidaan toisaalta tarkastella visuaalisena kielenä, joka tarjoaa lapsille keinoja ymmärtää ja nimetä emotionaalisia kokemuksia (Kress & van Leeuwen, 2021). Tarinat ja sadut kartuttavat lapsen keinoja kuvailla omia tuntemuksiaan sekä

sanavaraston (Mäki ym., 2009) että visuaalisen kielitaidon (Kress & Leeuwen, 2021) laajeneminen muodossa. Kirjallisuudesta voidaankin löytää konkreettisia keinoja lapsen tunteiden esittämiseksi (Heikkilä-Halttunen, 2020). Esittämällä tietoa sekä sanojen että kuvien välityksellä, kuvakirjat opettavat lukijalle monimutkaista merkkijärjestelmien verkostoa. Osaaminen eri tieteenaloilta tukee tämänkaltaisen verkoston ymmärrystä. Esimerkiksi psykologinen tutkimustieto kuvien hahmottamisesta voi auttaa hahmottamaan tapoja, joilla lukijat, ja erityisesti lapset, näkevät ja mieltävät kuvia. (Hunt, 2005; Serafini & Reid, 2024.)

Kuvassa esiintyvien objektien välisiä suhteita voidaan analysoida ”visuaalisen painoarvon” (*visual weight*) pohjalta, jota voidaan tarkastella havainnoiden (Hunt, 2005) tai laskelmoiden matemaattisten yhtälöiden avulla (Parada-Castellano, 2016). Painavammat objektit kiinnittävät huomiotamme muita enemmän. Visuaalista painoarvoa voidaan antaa esimerkiksi objektin koolle, värille, muodolle sekä sen sijoittumiselle kuvan suhteen. Esimerkiksi suuri koko, vahva väri, terävä muoto tai keskeinen positio voi nostaa visuaalista painoarvoa. (Hunt, 2005.) Visuaalisten elementtien ilmaisu antaa tarkastelijalle erilaisia sensaatioita ja käsityksiä. Esimerkiksi intensiivinen punainen väri voi välittää sensaation, kun taas siitä muodostuva käsitys on yhteydessä värille annettavaan merkitykseen. Tietyissä yhteiskunnassa tai kulttuurissa punainen saatetaan liittää esimerkiksi vereen, vaaraan tai marjoihin, ja saattaa luoda yhtäältä käsityksen rakkaudesta ja intohimosta tai toisaalta väkivallasta ja tuskasta. (Parada-Castellano, 2016.) Objektien rakenteellisten piirteiden tarkastelu voi antaa oleellista tietoa siitä, miten kuvat herättävät lukijoissa aikaan tulkintoja siinä esiintyvien objektien välisistä suhteista (Hunt, 2005). Tutkimusta tehdessä on huomioitava, että kaikki havainnot ja käsitykset ovat subjektiivisia (Parada-Castellano, 2016).

Painter ja kollegat (2014) korostavat teoksessaan värin ja valoituksen roolia tunnelman ja tarinan rakentajana. Saturaatiota ei tarkastella itsenäisenä muuttujana, sillä se on kiinteä osa värin arvoa, eli valoittuneisuutta. Tunnelman rakentuminen tapahtuu värin välittämän merkityksen, eli emotionaalisen efektin kautta (vrt. Hunt, 2005 & Parada-Castellano, 2016). Lastenkirjoissa värit voivat laajemmin vahvistaa tunnetta tai vihjata hahmon tunnetilasta, korostaa tiettyjä objekteja sekä luoda yhteyksiä objektien ja hahmojen välille (Mikkonen, 2015).

Lastenkirjoilla on muitakin keinoja kuvata tunnetta tai affektia. Hahmojen tunnetilaa voidaan kuvata ilmein, elein ja kehon asennoin. Kasvoista erityisesti suu voidaan kuvittaa ilmeikkääksi: suunpielet voivat olla esimerkiksi rypistyneinä, mutrulla tai kiristettyinä hampaita vasten. (Painter ym., 2014.) Ahdistuneisuutta voitaisiin ilmentää esimerkiksi pieneksi kuvitetulla, kiristyneellä suulla, apeasti ylöspäin kääntyneillä kulmakarvoilla ja kyyristyneellä keholla. Tämänkaltainen kuva toimii objektin fyysisenä representaationa (Mikkonen, 2015). Tässä tutkielmassa tarkastellaan yksiselitteisten kuvien lisäksi erilaisia visuaalisia metaforia eli vertauskuvia. Erilaisten vertauskuvien avulla vaikeista aiheista voidaan keskustella epäsuorasti kuvaamalla esimerkiksi olosuhteita, ideoita tai tunteita. Esimerkiksi ahdistavalle tunteelle annettu fyysinen ulkomuoto voi helpottaa nuoren lukijan ymmärtämistä. Myös aiemmin tarkasteltua väritystä voidaan hyödyntää välittämään visuaalisia metaforia. (Mikkonen, 2015.)

## 2 Tutkimuskysymykset

Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkitaan ahdistuneisuutta lastenkirjallisuudessa. Tavoitteena on teoriaohjaamana tarkastella, miten ahdistuneisuus rakentuu aineistoon sisällytetyissä lastenkirjoissa kielellisesti ja visuaalisesti. Lääketieteelliseltä määritelmältään ahdistuneisuus viittaa pelon tunteeseen, joka aiheutuu tuntemattoman sisäisen tai ulkoisen uhan ennakoimisesta (Rovasalo & Eerola, 2026). Tutkimuksessa ahdistuneisuutta tarkasteltiin lapsuuden yleisimpien ahdistuneisuushäiriöiden ilmenemismuotojen avulla: yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko, määräkohtainen pelko, pakko-oireinen häiriö, traumaperäinen stressihäiriö ja eroahdistushäiriö (Ranta, 2006). Tarkoituksena on muodostaa eri ilmenemismuotojen pohjalta kattava kuva siitä, millaisena ahdistuneisuus näyttäytyy lastenkirjallisuudessa, vaikka tutkimusaineiston pohjalta ei voida tehdä kliinistä diagnoosia ahdistuneisuushäiriöstä. Tekstin ja kuvituksen representaatioita tutkitaan sekä erillisinä elementteinä, että laajempina kokonaisuutena.

Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

### 1. Miten ahdistuneisuus ilmenee lastenkirjallisuudessa?

Ensimmäinen tutkimuskysymys tarkastelee, miten ahdistuneisuus ilmenee lastenkirjallisuuden tekstissä ja kuvituksessa. Ahdistuneisuuden ilmenemistä tarkastellaan psyykkisellä, fysiologisella ja käyttäytymisen tasolla (ks. esim. Ranta, 2006; Viikki & Leinonen, 2015). Teoriakirjallisuuden kuvaukset lapsuuden yleisimpien ahdistuneisuushäiriöiden oirekuvista ohjaavat tarkastelua (Ranta, 2006).

### 2. Millaisia syitä ahdistuneisuudelle esitetään?

Toinen tutkimuskysymys keskittyy syihin, joita lastenkirjallisuus esittää ahdistuneisuudelle. Tarkastelun kohteena ovat erilaiset demografiset, patofysiologiset, temperamentti- ja persoonallisuus-, sekä ympäristötekijät (Beesdo ym., 2009), joita tekstin ja kuvituksen elementit tarjoavat ahdistuneisuuden puhkeamiselle.

### 3. Minkälaisia seurauksia ahdistuneisuudelle esitetään?

Kolmas tutkimuskysymys tutkii erilaisia seurauksia, joita ahdistuneisuus luo lastenkirjallisuuden henkilöhahmoille. Lastenkirjallisuus kohdistuu tavallisesti välittömiin, lyhyemmän aikavälin seurauksiin pidemmän aikavälin tarkastelun sijasta, jotta ne ovat lapselle hahmotettavia (Klinga, 2018). Tässä kohdin tutkitaan, miten teksti ja kuvitus ilmentävät ahdistuneisuudesta aiheutuvia negatiivisia vaikutuksia aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa esitetysti (Rapee, ym., 2023; Bennett, ym., 2016) esimerkiksi koulumenestykseen, ihmissuhteisiin ja vapaa-ajan aktiviteetteihin.

#### 4. Mitä keinoja lastenkirjallisuus antaa ahdistuneisuuden käsittelyyn?

Viimeinen tutkimuskysymys tarkastelee keinoja, joita tutkimukseen valikoituneet teokset tarjoavat ahdistuneisuuden käsittelyyn. Tutkimuksen kohteena ovat yhtäältä henkilöhahmojen sisäiset käsittelykeinot, että toisten henkilöhahmojen esittämät menetelmät. Ahdistuneisuuden lievittämiskeinoja tarkastellaan aiemman tutkimuskirjallisuuden esittämien keinojen pohjalta (Crane ym., 2025; Laine, 1996) esimerkiksi altistamisen, kehollisten tuntemusten nimeämisen, rentoutumisharjoitusten ja sosiaalisten taitojen kohentamisen muodossa, mukaillen kognitiivista käyttäytymisterapiaa (CBT).

### 3 Menetelmä

Tutkimus toteutettiin multimodaalisena sisällönanalyysinä (Multimodal Content Analysis, MMCA). Serafinin ja Reid (2019; 2023) ovat keskeisiä menetelmän kehittäjiä, joka laajentaa perinteistä laadullista sisällönanalyysia huomioimalla aineiston multimodaalisen luonteen, pelkän kielellisen tekstin sijasta. Tarkemmin multimodaalisuuden käsitteellä tarkoitetaan sellaisia monikanavaisia tekstejä, joissa merkitykset rakentuvat useiden eri ilmaisu- ja muotojen, eli moodien kautta (Kallionpää, 2014). MMCA:n ytimessä onkin juuri erilaisten moodien, kuten visuaalisten, kielellisten ja spatiaalisten, tarkastelu ja niiden välisten yhteyksien eli intermodaalisten suhteiden ymmärtäminen (Serafini & Reid, 2023). Tämän tutkimusanalyysin tavoitteena oli tarkastella lastenkirjoja multimodaalisina teksteinä, ja tunnistaa erilaisia kielellisiä ja visuaalisia moodeja, joiden avulla tarkastellaan ahdistuneisuuden kuvaamista lastenkirjallisuudessa.

MMCA:lle tyypillisesti aineiston kerääminen perustuu sekä deduktiiviseen että induktiiviseen päättelyyn (Serafini & Reid, 2023), joka on verrattavissa yleisemmin sisällönanalyysille tyypilliseen teoriaohjaavuuden käsitteeseen. Tässä tutkimuksessa deduktiivisuus näkyy analyysia ohjaavina alustavina kategorioina. Olemassa olevaa teoreettista viitekehystä lasten ahdistuneisuuden ilmenemisestä, syistä, seurauksista ja käsittelykeinoista (ks. esim. Ranta, 2006; Beesdo ym., 2009; Crane ym., 2025) hyödynnetään teoriaohjaavasti. Samanaikaisesti analyysissa hyödynnetään induktiivista päättelyä, joka mahdollistaa uusien, aiemmassa tutkimuksessa tunnistamattomien ahdistuneisuuden representaatioiden huomioimisen lopullisessa analyysissa. Tällöin aikaisempi tieto suuntaa tai tukee analyysia ehkä eklektisestikin, eli uuden ja aiemman tiedon yhdistelyä voidaan tehdä valikoivasti (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Näin ollen toteutuu menetelmälle ominainen joustava, mutta systemaattinen lähestymistapa (Serafini & Reid, 2023).

Serafini ja Reid (2023) ovat eritelleet MMCA-prosessin 11 vaiheeseen, joita hyödynnetään sovelletusti tämän analyysin systemaattisena runkona. Vaiheet on esitelty lineaarisesti, mutta todellisuudessa menetelmälle on ominaista kehämäisyys, eli mahdollisuus liikkua vaiheiden välillä joustavasti ja palata aiempiin vaiheisiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tämänkaltaisen kehämäisyys näkyy erityisesti aineiston

hakuprosesissa ja tekstianalyysissa. Menetelmän kehittäjien (Serafini & Reid, 2023) runko etenee seuraavasti: 1) **Tutkimuksen kohteen tunnistaminen** (*recognizing an area of interest*), 2) **Alustavien tutkimuskysymyksien laatiminen** (*developing initial research questions*), 3) **Aineiston haku ja valinta** (*constructing the data corpus*), 4) **Tutkimusongelman tarkentaminen** (*defining the object of study*), 5) **Alustavien kategorioiden luominen** (*developing initial categories*), 6) **Analyyttisen rungon rakentaminen** (*developing the analytical template*), 7) **Analyyttisen rungon testaaminen** (*testing the analytical template*), 8) **Analyyttisen rungon soveltaminen aineistoon** (*applying the analytical template to the data corpus*), 9) **Alustavien teemojen muodostaminen** (*constructing potential themes*), 10) **Analyysin johtopäätökset** (*implications of the analysis*) ja 11) **Tulosten raportointi** (*dissemination of findings*). Suomeksissa on huomioitu soveltuvuus tähän tutkimukseen.

Kokonaisuudessaan Serafinin ja Reidin (2023) menetelmää mukailleen tutkimus on luonteeltaan kvalitatiivinen, mutta tämän tutkimuksen analyysissa sovelletaan osittain myös määrällisten elementtien tarkastelua laadullisen tulkinnan tukena. Tämä tarkoittaa sitä, että aineistosta tunnistetaan ja jäsennetään kategorioita, kuten esimerkiksi hahmojen ilmeitä ja eleitä, sekä sovelletaan määrällistä todistelua, kuten kyseisten kategorioiden esiintyvyyttä aineistossa suhteessa muihin kategorioihin. Tämä mahdollistaa erilaisten ahdistuneisuuden representaatioiden tarkemman vertailun. Määrällinen tarkastelu tukee ja täydentää laadullista tulkintaa.

Aiemmin määriteltiin tutkimuksen kohde ja alustavat tutkimuskysymykset (1, 2). Seuraavaksi edetään MMCA-prosessin kehystä soveltaen: lastenkirjallisuuden haku ja valinta (3, 4), tutkimusaineiston esittely, aineiston analyysi (5, 6, 8, 9) sekä analyttisen rungon testaaminen (7), eli sen luotettavuuden arviointi. Tutkimusanalyysi on eritelty menetelmäosuudessa teksti- ja kuva-analyysiin. Näitä elementtejä tarkastellaan tulososiossa laajempaan kokonaisuuteen.

### 3.1 Lastenkirjallisuuden haku ja valinta

Aineiston muodostamiselle (3) ja tutkimusongelman tarkentamiselle (4) keskeistä on aineiston systemaattinen kokoaminen ja tehtyjen valintojen yksityiskohtainen ja

läpinäkyvä perusteleva (Serafini & Reid, 2023). Lastenkirjallisuuden haun ja valinnan tarkoitus oli tukea tätä systemaattisuuden ja läpinäkyvyyden periaatetta.

Lastenkirjallisuuden hakutietokannaksi valikoitui lastenkirjainstituutin ylläpitämä Onnet-tietokanta. Haun aloittamiseksi määritettiin tutkimuskysymystä vastaava hakusana. Ilmiön syvällisen tarkastelun ja tutkimuksen validiteetin kannalta on oleellista löytää myös kaikki synonyymit ja vastaavat hakusanat. (Green ym., 2007.) Myös MMCA:n viitekehityksessä perustellaan aineiston rakentamisessa keskeistä olevan niin sen kattavuus kuin myös rajausperusteiden läpinäkyvyys, jotta tutkimusaineisto voidaan määrittellä selkeästi ja luotettavasti (Serafini & Reid, 2023). Tässä tutkimuksessa ahdistuneisuutta tutkittiin lasten ahdistuneisuutta kuvaavien termien avulla, jotka määriteltiin lasten yleisimpien ahdistuneisuushäiriön ilmenemismuotojen kautta (esim. Ranta, 2006). Ahdistuneisuutta kuvaaviksi termeiksi määritettiin teoriakirjallisuudessa esitettyjen (esim. Ranta, 2006; Ranta & Koskinen, 2025) käsitteiden pohjalta *ahdistuneisuus*, *pelko*, *huoli*, *stressi*, *jännitys*, *hermostuneisuus* ja *turvattomuus*.

Tutkijat suorittivat kirjallisuushakua edeltäen testihau, jonka perusteella määritettiin varsinaiset hakusanat. Testihaku tuotti odotettua suuremman määrän tuloksia, ja tämän perusteella hakusanaksi rajautui ainoastaan termi ”ahdistuneisuus”, huomioiden tutkimuksen ja tutkijoiden resurssit. Tämä on perusteltua, koska ahdistuneisuus on se termi, johon tutkimuksen tutkimuskysymyksetkin kohdistuvat. Ilmiön syvällisemmän tarkastelun mahdollistamiseksi ahdistuneisuus-termin rinnalla kulkevat käsitteet huomioitiin hakua seuraavan kirjallisuuden valinnan ja analyysin vaiheissa. Käytännössä tämä ohjasi tiivistelmien ja koko tekstin tason tarkastelussa tutkimaan, miten ahdistuneisuutta kuvattiin myös termeillä *pelko*, *huoli*, *stressi*, *jännitys*, *hermostuneisuus* ja *turvattomuus* (Ranta, 2006).

Kirjallisuushaussa hakusanaa katkaistiin niin, että haku mahdollistaa sanan eri taivutusmuodot, tässä tapauksessa ”ahdist\*”. Osastoksi valittiin Lasten- ja nuortenkirjallisuus ja aineistolajiksi kirja. Haku rajautui lastenkirjoihin, jotka on julkaistu vuosien 2000–2025 välillä. Lastenkirjallisuus heijastaa aikansa yhteiskuntaa (Ylönen & Tamminen, 2000) ja rajaus mahdollistaa tämän päivän ilmiöiden, teemojen ja arvojen tarkastelun suhteessa tutkittavaan aiheeseen. Aikamme lastenkirjojen voidaan katsoa esimerkiksi käsittelevän mielenterveydellisiä aiheita aiempaa rohkeammin. Lisäksi

teosten julkaisukieleksi rajattiin suomi. Näiden kriteerien perusteella haku tuotti 198 tulosta. Tietokannassa oli mahdollista rajata hakutulosta edelleen asiasanojen avulla. Asiasanaksi valikoitui ”lastenkirjallisuus”, joka rajasi hakutulosta 41 teokseen.

Lastenkirjallisuuden valinnan seuraavassa vaiheessa näitä 41 teosta tarkasteltiin lähemmin tiivistelmien, eli kirjan kuvauksen pohjalta. Aluksi tutkijat tarkastelivat kuvauksia erikseen, jonka jälkeen kuvauksista keskusteltiin yhteisesti ennen kirjallisuuden lopullista rajausta. Tiivistelmien pohjalta tarkasteluun jäi jäljelle 11 teosta. Tämän jälkeen teoksia tarkasteltiin koko tekstin perusteella, joka poissulki lopullisesta aineistosta 2 teosta. Lopullisen tutkimusaineiston valikoituminen kirjallisuushaun tuloksista perustui tutkijoiden määrittelemiin valintakriteereihin, jonka avulla varmistetaan, että tutkimuksen aineisto on valikoitunut objektiivisesti, eikä esimerkiksi tutkijan omat mielipiteet vaikuta valintaprosessiin (Green, ym., 2007). Valintakriteerien määrittely liittyy myös MMCA:n kehyksessä tutkimusongelman tarkentamiseen (4), jossa analyysin kohde määritellään eksplisiittisesti (Serafini & Reid, 2023). Tarkkaan määritellyn kriteeristön avulla varmistetaan, että tekstin ja kuvituksen välisiä merkityksiä voidaan analysoida yhdessä ja erikseen multimodaalisesti. Tällainen menettely lisää tutkimuksen uskottavuutta, ja yhtäläisesti vahvistaa kahden tutkijan välisen yhteistyön toimivuutta. Valikoitujen teosten mukaanotto- ja poissulkukriteerit ovat eriteltynä taulukossa 1.

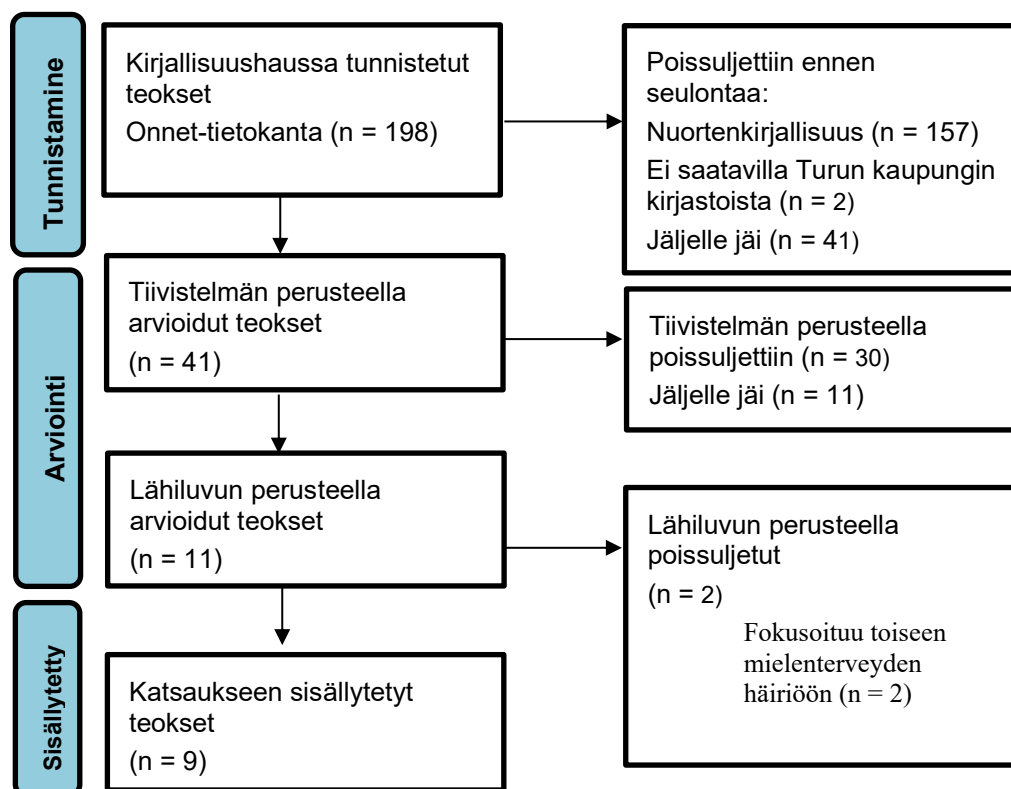
**Taulukko 1** Mukaanotto- ja poissulkukriteerit.

Mukaanottokriteerit	Poissulkukriteerit
Lastenkirjainstituutin Onnet -tietokannasta löytyneet teokset.	Muualta, kuin Onnet -tietokannasta löytyneet teokset.
Kirjallisuus suunnattu lapsille.	Muu kuin lastenkirjallisuus
Kirjassa käsitellään ahdistuneisuutta	Kirjassa ahdistuneisuus ei ole kantavana teemana
Kaunokirjallisuuden teokset	Tehtäväkirjat, oppaat ja tietokirjat
Julkaisukieli suomi	Julkaisukieli muu kuin suomi
Julkaistu 2000-luvulla	Julkaistu ennen 2000-lukua
Saatavilla Varsinais-Suomen Vaski-kirjastoista	Ei saatavilla Vaski-kirjastoista

Kriteeristömme muodostui katsauksemme lähtökohdista käsin; ensisijainen mukaanottokriteerimme oli, että kirjallisuus käsittelee ahdistuneisuutta ja sen tuntemuksia. Valintaan ei riittänyt maininta ahdistuneisuudesta, vaan

ahdistuneisuuden tai siihen liittyvien keskeisten käsitteiden tuli olla teoksen kantava teema. Esimerkiksi yksittäiseen tilanteeseen rajoittuva kokemus ahdistuneisuudesta ei siten täyttänyt kriteeriä. Lisäksi teosten tuli tarjota keinoja tarkasteltujen tunteiden käsittelemiseksi. Rajasimme pois teokset, jotka keskittyivät tutkimustehtävämme kannalta epäolennaisiin asioihin, kuten ADHD:seen eli aktiivisuuden tai tarkkaavuuden häiriöön, tai joiden pohjalta ei ole mahdollista tehdä multimodaalista analyysia, esimerkiksi eksplisiittiset kuvakirjat. Tutkimuksen kirjallisuudeksi rajautuivat kaunokirjallisuuden teokset, mikä poissulki esimerkiksi tehtäväkirjat, oppaat ja tietokirjat. Mukaanottokriteeriksi valikoitui myös teosten saatavuus Varsinais-Suomen Vaski-kirjastoista, sillä niiden aineistot olivat tutkijoille saavutettavissa.

Mukaanotto- ja poissulkukriteerien soveltamisen tuloksena lopulliseen tarkasteluun sisällytettiin yhdeksän teosta. Hakuprosessin etenemistä kuvataan PRISMA Flow Diagram -kuviota soveltaen tutkimuksen läpinäkyvyyden ja systemaattisuuden lisäämiseksi.



Kuvio 1 Kirjallisuushaku PRISMA 2020 Flow Diagram -kuviota mukaillen

Aineiston haku- ja valintaprosessissa kaksi tutkijaa tarkasteli aineistoa ensin itsenäisesti, jonka jälkeen tulkintoja verrattiin keskenään. Tulkintojen vertailun myötä mukaanotto- ja poissulkukriteereitä tarkennettiin ennen niiden soveltamista koko aineistoon. Tämä on linjassa myös MMCA:n analyttisen rungon testaamisen vaiheen kanssa, joka sallii menetelmän kehämäisyyden tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi (Serafini & Reid, 2023). Lopulliseen tutkimukseen valikoitunut yhdeksän teoksen aineisto esitellään seuraavaksi luvussa 3.2., ja se muodostaa perustan seuraavissa luvuissa esitettävälle analyysille.

### **3.2 Tutkimusaineisto**

Tutkimusaineisto koostui yhdeksästä lastenkirjasta, jotka valikoituivat lopulliseen analyysiin ennalta määritettyjen poissulku- ja mukaanottokriteerien perusteella osana multimodaalisen sisällönanalyysin (MMCA) aineiston rakentamisen vaihetta (Serafini & Reid, 2023). Mukaanottokriteerien pohjalta haku rajautui vuosina 2000–2025 julkaistuihin teoksiin. Lopulliseen aineistoon sisältyi vuosien 2005–2024 välillä julkaistuja teoksia: yksi teos on julkaistu vuonna 2005 ja loput kahdeksan vuosien 2019–2024 välillä. Tämä tukee aineiston ajankohtaisuutta, sillä valtaosa aineistosta edustaa viimeisen kahdeksan vuoden aikana julkaistua lastenkirjallisuutta. Tutkimusaineiston muodostavat teokset on esitelty tarkemmin Taulukossa 2. Taulukkoon on koottu tutkimusaineiston kirjoissa esiintyvät hahmot, joiden ahdistuneisuutta analysoidaan tarkemmin. Taulukkoon on sisällytetty henkilön ikä sekä ahdistuneisuuden konteksti, sillä ahdistuneisuuden ilmeneminen voi vaihdella lapsen iän ja kehitysvaiheen (Moilanen ym., 2004; Ranta, 2006) sekä ympäristötekijöiden vaikutuksesta (Tyrka ym., 2008).

**Taulukko 2** Tutkimusaineiston muodostavien lastenkirjojen esittely.

Kirja	Koodi	Päähenkilö	Esittely ja konteksti
Falligant, E. (kirj.), Disney (kuv.) & Rapelo, J. (suom.) (2024). <i>Inside out: mielen sopukoissa. 2.</i> Tammi.	MS24	Riley, 13 vuotta	Teini-ikäisen Rileyn tunnemaailman komentokeskukseen saapuu uusia tunteita: Kateus, Ennui, Nolous ja johtaja Ahdistus. Ahdistuneisuuden konteksti: harrastusympäristö, ystävyysuhteet
Juckes, S. A. (kirj.), King-Chai, S. (kuv.), & Kankaanpää, J. (suom.) (2023). <i>Satakieltä etsimässä</i> (1. painos.). Sitruuna.	SE23	Jasper, 9 vuotta	Ahdistunut Jasper lähtee arvokkaan Lintukirjansa kanssa tutkimusmatkalle etsimään satakieltä ja siskoaan. Ahdistuneisuuden konteksti: Menetykseen liittyvä huoli
Kuitunen, P. (kirj., kuv.) (2021). <i>Pelokki</i> . Enostone.	PK21	Päivi, 7 vuotta	Riiviömäinen olento Pelokki ilmestyy Päivin elämään ja tuo mukanaan ahdistavia tunteita. Ahdistuneisuuden konteksti: Sosiaaliset tilanteet, yleisön edessä puhuminen
Percival, T. (kirj. & kuv.), & Rintamäki, R. (suom.) (2021) <i>Amandan huoli</i> . Kumma-kustannus.	AH21	Amanda, 4–7 vuotta	Amanda kohtaa huolen, joka kasvaa suhteessa koettuun huoleen päivä päivältä isommaksi. Ahdistuneisuuden konteksti: Yleistynyt huoliajattelu, arjen tilanteet
Salmi, V. (kirj.), & Pikkujämsä, M. (kuv.) (2023). <i>Sorsa Aaltonen ja riehuva Rotka</i> . Otava.	SARR23	Sorsa Aaltonen, ikä ei tiedossa	Sorsa Aaltosen ja ystävien elämään ilmestyvät kiusaavat kotkat. Pohdintaa jäämisen ja lähtemisen pelosta. Ahdistuneisuuden konteksti: Muutos, epävarmuus uudessa tilanteessa
Sarvanne, M. (kirj.), & Sarvanne, A. (kuv.) (2020). <i>Minka ja Mykkä-Mörkö päiväkodissa: tarina ja tietoa tilannekohtaisesta puhumisen vaikeudesta eli valikoivasta puhumattomuudesta</i> (1. painos.). Avainaskelmin.	MM20	Minka, 3–5 vuotta	Minka-tytön kanssa kulkeva Mykkä-Mörkö ei puhu päiväkodissa. Mykkä-Mörkö kasvaa suhteessa tilanteen jännittävyteen tai pelottavuuteen. Ahdistuneisuuden konteksti: Päiväkotiympäristö, uudet tilanteet
Shepard, S. (kirj. & kuv.), & Järvinen, O. (suom.) (2024). <i>Pihla piirtää koulunäytelmän</i> . Otava.	PPK24	Pihla, 10–11 vuotta	Pihla kirjoittaa ja piirtää päiväkirjaa mieltänsä vaivaavista huolista. Ahdistusta aiheuttavat esim. perheenlisäys, muutto ja rooli koulunäytelmässä. Ahdistuneisuuden konteksti: Kouluympäristö, ystävyysuhteet, muutos
Shepard, S. (kirj. & kuv.), & Järvinen, O. (suom.) (2024).	PPPY24	Pihla, 10–11 vuotta	Pihla kirjoittaa ja piirtää päiväkirjaa mieltänsä vaivaavista huolista.

<i>Pihla piirtää parhaan ystävän.</i> Otava.			Ahdistusta aiheuttavat esim. likaan ja ystävyysuhteisiin liittyvät tekijät. Ahdistuneisuuden konteksti: Kouluympäristö, yleistynyt huoliajattelu
Stolz, L. (kirj.), Bencivenni, M. (kuv.), & Aspegrén, J. (suom.) (2005). <i>Kun opettajatkaan eivät</i> . Barents.	KO05	Emmy, 10–11 vuotta	Sisarensa kuolemasta ahdistunut Emmy ahdistuu ajatuksesta, että kuoleman jälkeen ei olisikaan enää mitään. Ahdistuneisuuden konteksti: Kouluympäristö, menetykseen liittyvä huoli

Aineiston kirjat edustavat erilaisia lastenkirjallisuuden muotoja: osa on tekstipainotteisia romaaneja, ja osassa teoksista kuvitus on suuremmassa roolissa. Esimerkiksi Pihla-kirjasarjan teokset perustuvat vahvasti tekstiin, mutta sisältää myös sarjakuvamaisia mustavalkokuvia. Pelokki-kirja taas sisältää enemmän kuvakirjan elementtejä, mutta sisältää myös pieniä tekstikatkelmia. Aineisto mahdollistaa siten erilaisten multimodaalisten representaatioiden tarkastelun niin tekstuaalisissa kuin visuaalisissakin muodoissa. Tutkielman multimodaalinen ote kohdistuu juuri siihen, miten merkitykset rakentuvat eri moodien, eli tekstin ja kuvituksen yhteisvaikutuksessa (Serafini & Reid, 2023). Teoreettisten ilmiöiden, tässä tapauksessa ahdistuneisuuden, käsittely rakentuu näin eri ilmaisumuotojen kautta, mikä tukee ilmiön monipuolista analyysia soveltuen eri ikäisille lapsille. Seuraavaksi siirrytään tarkastelemaan tarkemmin aineiston multimodaalista analyysia.

### 3.3 Aineiston multimodaalinen analyysi

Seuraavaksi kuvataan multimodaalisen sisällönanalyysin (MMCA) vaiheiden 6 (analyyttisen rungon rakentaminen), 8 (analyyttisen rungon soveltaminen) ja 9 (alustavien teemojen muodostaminen) toteutusta sovelletusti. Analyysi eteni kahdessa toisiinsa kytkeytyvässä ja kehämäisesti toteutetussa vaiheessa: tekstianalyysi ja kuva-analyysi, jonka jälkeen tarkasteltiin moodien intermodaalista suhdetta (Serafini & Reid, 2023).

Ennen koko aineiston koodausta ja teemoittelua aineistoon perehdyttiin tekemällä alustavia havaintoja ja muistiinpanoja. Tämän pohjalta muodostettiin

deduktiivisesti teoriakirjallisuuden ohjaamana alustavat teemat teksti- ja kuva-analyysia varten. Teemat säilyivät analyysin aikana avoimina tarkennuksille ja täydennyksille, mikä mahdollisti myös aineistolähtöisten havaintojen huomioimisen. Näiden teemojen pohjalta rakennettiin alustava analyttinen runko (6), joka ohjasi sekä tekstin että kuvan analyysointia. Seuraavaksi kuvataan tarkemmin analyysin eri osalueiden teemoitteluprosessia.

### 3.3.1 Tekstianalyysi

Analyttisen mallin soveltamista aineistoon (MMCA, vaihe 8) ja kategorioiden muodostaminen (vaihe 9) toteutettiin toisessa keskeisessä moodissa, tekstianalyysissa teemoittelemalla. Teemoittelu toimi tässä tutkimuksessa keinona jäsentää aineistosta esiin nousevia merkityksiä ja erotella toistuvia aihekokonaisuuksia (Saaranen-Kauppi & Puusniekka, 2006). Toisin sanoen tarkasteltiin, millaisin kielellisin valinnoin ahdistuneisuutta kuvattiin eri teoksissa. Näin teemoittelu tuki multimodaalisen sisällönanalyysin tavoitetta tunnistaa aineistossa toistuvia ja merkityksellisiä representaatioita (Serafini & Reid, 2023). Tekstianalyysi eteni kehämäisesti ja siinä hyödynnettiin temaattisen analyysin vaiheistusta (Nowell ym., 2017) osana MMCA:n analyttisen mallin toteuttamista. Täysin lineaarisen analyysin sijaan vaiheiden välillä oli mahdollisuus liikkua koodauksen ja teemojen tarkentamisen välillä (Nowell ym., 2017; Serafini & Reid, 2023).

Analyysi käynnistyi aineistoon tutustumisella, joka perustui kvalitatiivisen lähiluvun periaatteisiin (Epeley, 2019). Lähiluku ja aineiston tulkinta pohjautuvat myös MMCA:n temaattisen analyysin viitekehukseen (Serafini & Reid, 2023). Tekstejä tarkasteltiin lähiluvussa kielellisten ilmaisujen, rakenteellisten piirteiden ja mahdollisten kielellisten merkityksien kautta. Analyysin kohteina olivat erityisesti ne kielelliset ilmaisut, jotka sitoutuvat määritettyihin tutkimuskysymyksiin: ahdistuneisuuden ilmenemiseen, syy-seuraussuhteisiin sekä käsittelykeinoihin. Analyysin teemat muodostuivat tutkimuskysymyksiensä pohjalta. Teemoihin sisällytettiin niitä kuvaavia laadullisia kuvauksia. Analyttinen runko kirjattiin analyysia varten Excel-taulukkoon, mikä mahdollisti havaintojen systemaattisen tarkastelun. Lopuksi lähiluvun

pohjalta lopullisesta aineistosta suljettiin pois vielä kaksi teosta tutkimuksessa esiteltyjen mukaanotto- ja poissulkukriteerien mukaisesti, mikä toimii esimerkkinä menetelmän joustavuudesta ja keuhämäisyydestä vaiheiden välillä (Serafini & Reid, 2023).

Alustavan koodauksen pohjalta laadullisista kuvauksista eroteltiin oleellisia aihepiirejä eli kategorioita värikoodauksen avulla ja tarkennettiin alustavia teemoja. Teoksista esille nousseet teemat tarkistettiin, ja määriteltiin tarkemmin ylä- ja alakäsitteiksi. Hahmotelluista teemoista palattiin alkuperäisilmaisuihin ja niistä muodostettuihin kategorioihin, minkä jälkeen valmiit teemat nimettiin kuvaamaan aineistoa. Lopullisiksi yläteemoiksi muodostuivat tutkimuskysymysten ohjaamana *ahdistuneisuuden ilmeneminen, syyt, seuraukset ja käsittelykeinot*.

Teemoitteluprosessia havainnollistetaan taulukossa 3., jossa esitetään esimerkki alkuperäisilmaisujen, kategorioiden ja teemojen välisistä suhteista *ahdistuneisuuden ilmenemisen* teemassa.

**Taulukko 3.** Ote tekstianalyysin teemoitteluprosessista

Laadullinen kuvaus	Kategoria	Alateema	Yläteema
"Minä nimittäin aloin miettiä, miten kamalan paljon likaa mutakerhossa menee kynsien alle. Sellaisten pelkojen takia minä kai käynkin säännöllisesti tapaamassa opettaja Himasta." PPPY24, 7	Määräkohteiset pelot ja pakkoajatukset	Psyykkinen	Ahdistuneisuuden ilmeneminen
"Kämmeniä kihelmöi. Tuli kuuma ja sitten kylmä ja sitten taas kuuma." PPPY24, 69	Tärinä ja kihelmöinti	Fysiologinen	
"En pysty kuuntelemaan. En pysty ajattelemaan. Niinpä painan kädet korville ja juoksen." SE23, 169	Pakeneminen	Käyttäytyminen	

Teemoittelun pohjalta siirryttiin kirjoittamaan temaattista analyysiä. Havaittuja ahdistuneisuuden ilmenemismuotoja, syitä, seurauksia ja käsittelykeinoja tarkasteltiin systemaattisesti suhteessa muodostettuihin teemoihin. Analyysissa kiinnitettiin erityisesti huomiota siihen, millaisia kielellisiä keinoja ahdistuneisuuden ilmaisemiseen käytetään, sekä miten eri teemat rakentuvat, toistuvat ja eroavat aineiston kirjojen välillä. Näin analyysi noudatti kvalitatiiviselle tutkimukselle ominaista etenemistä (Alasuutari, 1999) sekä MMCA:n vaihetta 9, jossa teemoista muodostetaan laajempia merkityksiä aineiston kokonaisuuden ymmärtämiseksi (Serafini & Reid, 2023).

### 3.3.2 Kuva-analyysi

Kuva-analyysissa sovellettiin multimodaalisen sisällönanalyysin (MMCA) mallin vaiheita 8 (analyttisen rungon soveltaminen) ja 9 (alustavien teemojen muodostaminen), joissa visuaalisten kuvien representaatioita tarkasteltiin kehämäisesti (Serafini & Reid, 2023). Analyysin jäsentämisessä hyödynnettiin myös sovelletusti Rosen (2022) visuaalisen analyysin kehystä, jossa tunnistetaan systemaattisesti toistuvia elementtejä, tässä ahdistuneisuuden representaatioista. Aiemman tutkimuksen mukaan lastenkirjojen kuvitusta voidaan tarkastella visuaalisena kielenä, joka tarjoaa lapsille resursseja

emotionaalisten kokemusten ymmärtämiseen ja nimeämiseen (Kress & van Leeuwen, 2021). Tässä tutkimuksessa visuaaliseen kieleen sisältyvät tutkimuskysymysten mukaisesti ahdistuneisuuden visuaalinen ilmeneminen, ahdistuneisuudelle esitetyt visuaaliset syyt ja seuraukset sekä visuaalisesti esitetyt käsittelykeinot.

Kuva-aineiston analysoiminen aloitettiin MMCA:n vaiheesta 8, jossa analyttistä mallia sovellettiin aineistoon. Myös kuva-aineistoa lähestyttiin lähilukutekniikan avulla, jolloin aineistoa suhteutettiin tutkimuskysymyksiin. Lähiluvun perusteella lopulliseen kuva-aineistoon rajautui yhdeksästä kirjasta 34 kuvaa tai kuvasarjaa, joita lähdettiin tarkastelemaan analyttisen mallin mukaisesti (Serafini & Reid, 2023). Kuvat tai kuvasarjat valikoituivat analyysiin sen perusteella, että ne ilmensivät tutkimuskysymysten kannalta keskeisiä ahdistuneisuuden ilmenemisen, syiden, seurausten tai käsittelykeinojen teemoja joko itsenäisinä visuaalisina kuvina tai suhteessa tekstisisältöön.

Analyttinen runko muodostui kehämäisesti analyysin aikana, jolloin visuaalisista elementeistä tunnistettiin Rosen (2022) koodauskehiksen ohjaamana kategoriat: *hahmojen ilmeet ja eleet, kuvien värit ja valotus, elementtien koko ja sommittelu, tehoste-elementit sekä visuaaliset metaforat*. Näiden kategorioiden perusteella kuvien rakenteita tarkasteltiin systemaattisesti (Serafini & Reid, 2023). Prosessin aikana näistä kategorioista tunnistettiin tarkempia alakategorioita, jotka kertoivat tarkemmin tarkastelun kohteena olevista elementeistä. Esimerkiksi alkuperäinen kategoria *hahmojen ilmeet ja eleet* jaoteltiin edelleen kolmeksi alakategoriaksi aineistolähtöisesti, joita olivat: *suun alue, silmien ja kulmakarvojen alue* sekä *kehon asennot*. Näihin alakategorioihin sisällytettiin aineistosta nostettuja laadullisia kuvauksia, joita olivat esimerkiksi ilmaukset ”suu mutrulla” tai ”suu pienenä pisteenä”.

Tällaisen kvalitatiivisen koodauksen tukena käytettiin binääristä koodausta (0 = ei esiinny, 1 = esiintyy), jonka avulla havainnollistettiin visuaalisten elementtien esiintyvyyttä aineistossa. Binäärinen koodaus mahdollisti eri kategorioiden esiintymistiheyden tarkastelun aineiston tasolla, joka toimi keinona tunnistaa mahdollisia toistuvia kaavoja ja trendejä (Rose, 2022). Tällainen jäsentely toimi tutkimuksessa tukirakenteena laadullisille tulkinnoille ja intermodaalisten toistuvuuksien tunnistamiselle.

Kuva-analyysia prosessina sekä kategorioiden esiintymistä havainnollistetaan taulukossa 4, jossa on eriteltyä analyttisen rungon kategoriat, tarkemmat alakategoriat, esimerkit laadullisista kuvauksista, teokset, joissa alakategorioita esiintyi, kategorioiden esiintyminen aineistossa binäärisesti tarkasteltuna sekä esiintymistiheys prosentteina. Tällainen analyysin systemaattinen esittäminen lisää analyysin läpinäkyvyyttä MMCA:n edellyttämän läpinäkyvän dokumentoinnin takaamiseksi (Serafini & Reid, 2023).

**Taulukko 4.** Ote kuva-analyysin teemoitteluprosessista.

Laadullinen kuvaus	Alakategoria	Yläkategoria	Teokset	Binäärinen koodaus	Esiintymistiheys n/9x100 (%)
"Suu mutrulla." "Suu pienenä pisteenä."	<b>Suun alue</b>	<b>Hahmojen ilmeet ja eleet</b>	AH21, KO05, MM20, MS24, PK19, PP24, PPPY24	1, 1, 1, 1, 1, 1, 1 n = 7	78 %
"Kulmakarvat apeasti ylöspäin." "Katse kohti Pelokkia."	<b>Silmien ja kulmakarvojen alue / silmänympärys</b>		AH21, MM20, MS24, PK19, PP24, PPPY24, SARR23	1, 1, 1, 1, 1, 1, 1 n = 7	78 %
"Polvet yhdessä lähellä rintaa." "Mykkä-Mörön korvat loimussa taakse päin."	<b>Kehon asennot</b>		AH21, KO05, MM20, MS24, PK19, PP24, PPPY24, SARR23	1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1 n = 8	89 %

Visuaalisen aineiston kvalitatiivisiin havaintoihin yhdistettiin määrällistä tarkastelua alakategorioiden *hahmojen ilmeet ja eleet* sekä *tehoste-elementit*-kohdalla. Muiden alakategorioiden kohdalla havaittiin, että ne eivät olleet yksiselitteisesti määrällisesti laskettavissa. Esimerkiksi *kuvien värit ja valoitus* tarkasteli yhtenä kategoriana tarinan rakentumista ja *visuaaliset metaforat* ahdistuneisuutta visuaalisena symbolina, ja kohdistuivat täten laajemmin kuvituksessa tapahtuvaan muutokseen. Kuvien määrällisen tarkastelun tavoitteena oli hahmottaa ahdistuneisuuden visuaalisten representaatioiden toistuvuutta aineistossa.

Käytännössä tarkasteltavien alakategorioiden esiintymistä tutkittiin merkitsemällä Excel-taulukkoon jokainen havainto laadullisesta kuvauksesta. Teosten kuvitusta tarkasteltiin sekä erillisenä elementtinä että intermodaalisesti tekstin kanssa, jossa merkitykset rakentuivat kuvan ja tekstin vuorovaikutuksessa (Serafini & Reid, 2023). Esimerkiksi analysoitaessa kategoriata *suun alue*, kirjattiin Excel-taulukkoon havainto suusta ”kapeana viivana” tai ”pienenä pisteenä” ainoastaan, kun se oli perustellusti tekstianalyysiin pohjautuen merkki ahdistuneisuudesta tai siihen liittyvästä tunnetilasta. Näin ollen kuvitus täydentää tekstiä intermodaalisessa suhteessa, vahvistaen tulkintaa lastenkirjojen henkilöahmojen ahdistuneisuudesta.

Tutkimuksessa systemaattisesti kerätty määrällinen data toimi evidenssinä laadullisille tulkinnoille siitä, millaisen visuaalisen käsityksen moderni lastenkirjallisuus rakentaa ahdistuneisuudesta (Rose, 2022). Seuraavaksi tarkastellaan tutkimuksen luotettavuuteen ja etiikkaan liittyviä tekijöitä.

### 3.4 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka

Analyysin luotettavuuden vahvistamiseksi noudatettiin MMCA-prosessin kehyyksen kohtaa 7, joka perustuu analyttisen mallin testaamiseen (Serafini & Reid, 2023). Sen toteuttamiseksi kaksi tutkijaa suorittivat rinnakkaiskoodauksen, jolla pyrittiin minimoimaan subjektiivisten tulkintojen vaikutukset tuloksiin (McHugh, 2012). Tutkimuksessa molemmat tutkijat koodasivat aineiston teokset itsenäisesti, ja teemoittelusta keskusteltiin yhdessä läpi prosessin. Tässä vaiheessa uusien, teoriaan liittyvien ilmiöiden ja teemojen tunnistaminen oli sallittua, mikä korostaa koodauksen kehämäistä ja reflektiivistä luonnetta. Tämä prosessi lisäsi analyysin luotettavuutta (Serafini & Reid, 2023).

Kahden tutkijan välistä yksimielisyyttä ja luotettavuutta arvioitiin lisäksi yksimielisyysprosentilla (McHugh, 2012). Se ilmaisee sen osuuden koodauksista, joissa tutkijat olivat täysin samaa mieltä. Yksimielisyysprosentti laskettiin jakamalla yksimielisesti koodattujen kohteiden määrä kaikkien kohteiden määrällä, ja kertomalla osamäärä sadalla (yksimieliset kohteet / kaikki kohteet x 100). Tutkimuksessa vaadittiin vähintään 80 % yksimielisyyttä, jotta tuloksia voitaisiin pitää luotettavina. (McHugh, 2012.) Koodaajien välisistä erimielisyyksistä käytiin keskustelua konsensuksesta. Mikäli yksimielisyyttä ei saavutettaisi, se jätettäisiin analyysin ulkopuolelle. Tämän avulla pyritään varmistamaan, että analyysiin sisällytetyt ilmaisut olivat yksiselitteisiä ja - tulkintaisia. (Schreier, 2012.)

Tässä tutkimuksessa yksimielisyysprosentti laskettiin aineiston kahden teoksen (AH21 & PK19) pohjalta; tarkemmin näissä teoksissa tutkittiin niitä kuva-analyysin muuttujia, jotka olivat kvantitatiivisesti laskettavissa: *hahmojen ilmeitä ja eleitä* sekä *tehoste-elementtejä*. Hahmojen ilmeiden ja eleiden osalta yksimielisyysprosentiksi

saatiin 89,6 % (65/71) ja tehoste-elementtien osalta 100 % (7/7). Luvut ovat kahden tarkastellun teoksen keskiarvoja.

Teoksessa AH21 *hahmojen ilmeiden ja eleiden* havainnot olivat yksimielisyydeltään 94 % (48/51). Tutkijoiden väliset erimielisyydet kohdistuivat kehon asentojen tulkintaan, kun taas silmien ja suun alueen ilmeiden osalta havainnot olivat yhteneviä. Kehon asentojen tulkinta vaihteli erityisesti sen mukaan, liittivätkö tutkijat asennot ahdistuneisuuden ilmentymiin. Teoksessa PK19 yksimielisyysprosentiksi saatiin 85 % (17/20). Tämän teoksen kohdalla eroavaisuuksia tulkinnoissa esiintyi jokaisessa alakategoriassa (suun alue, silmien alue ja kehon asennot). Tulkintaeroista keskusteltiin, minkä pohjalta päätettiin tarkastella kuvien tulkinnan tukena systemaattisesti myös tekstissä esiintyviä ahdistuneisuutta kuvaavia ilmauksia. Näin kuvien ja tekstin vuorovaikutuksen perusteella jatkossa tehtiin tulkintoja siitä, kuvataanko kuvassa ahdistuneisuutta vai jotakin muuta tunnetta.

*Tehoste-elementtien* osalta teoksessa AH21 havainnot olivat yksimielisyydeltään 100 % (2/2). Teoksessa PK19 luvut olivat yksimielisyydeltään 100 % (5/5). Molempien kategorioiden tuloksia voidaan näin ollen pitää yksimielisyyden suhteen luotettavina, sillä ne ylittivät aiemmin määritellyn 80 %:n yksimielisyyden rajan. Luotettavuuden arvioinnissa on kuitenkin aiheellista huomioida kahden eri muuttujan väliset erot havaintojen määrissä. Tehoste-elementtien kohdalla havaintoja oli kokonaisuudessaan vain 7 kappaletta, jolloin yksimielisyys laskettiin vain muutamien havaintojen pohjalta (ks. McHugh, 2012).

Tutkielman luotettavuuteen kytkeytyy myös tutkimusetiikka, joka pohjautuu Suomessa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK, 2023) ohjeistuksiin hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Tutkijat ovat pyrkineet työssä systemaattisuuteen, ja siten rehelliseen ja läpinäkyvään tutkimusprosessiin. Lastenkirjallisuuden kuvien hyödyntämiseen pro gradu -tutkielmassa kysyttiin ohjeistusta Turun kaupunginkirjaston informaatikolta (A. Pyykkö, henkilökohtainen tiedonanto, 17.3.2026). Suomen keskeisin tekijänoikeusjärjestö Kopiosto (julkaisuaika tuntematon) neuvoo sivuillaan, että opinnäytetyön kaltaisessa tieteellisessä esimerkissä voidaan siteerata kuvaa, mikäli sitä käsitellään tekstissä ja sen ”siteeraaminen on perusteltua esityksen

selventämiseksi tai havainnollistamiseksi. Kuvien yhteydessä on teoksen kirjoittajan lisäksi esitetty kuvittaja.

Tämän tutkimuksen aineisto on säilytetty sähköisessä muodossa tutkijoiden hallinnoimassa tallennusympäristössä. Aineisto koostuu Turun kaupunginkirjastossa saatavilla olevista lastenkirjoista, ja on siten vapaasti lainattavissa. Koska aineisto koostuu julkisesta lastenkirjallisuudesta, siihen ei liity salassa pidettäviä henkilötietoja. Analyysiprosessi on dokumentoitu Excel-tiedostoon. Tutkimuksen toistettavuuden ja läpinäkyvyyden takaamiseksi analyysin eteneminen ja siihen liittyvät tulkinnalliset ratkaisut on kuvattu menetelmä- ja tulososiossa yksityiskohtaisesti. Lisäksi tekoälyn käyttöä koskeva ilmoitus löytyy liitteestä 2. Tutkimuksen analyysikehys on tarvittaessa saatavilla tutkijoilta.

## 4 Tulokset

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten ahdistuneisuus ilmenee lastenkirjallisuudessa sekä millaisia syitä, seurauksia ja käsittelykeinoja sille esitetään. Tarkastelu kohdistuu ahdistuneisuuteen koettuna tunteena, ei kliinisenä ahdistuneisuushäiriönä. Ahdistuneisuuden kielellisiä ja visuaalisia representaatioita tarkasteltiin teoriakirjallisuuden ohjaamana mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Keskeiset tutkimustulokset esitellään tutkimuskysymysten mukaisesti luvuissa 4.1–4.4.

Tulososion rakennetta havainnollistetaan taulukossa 4, jossa tulokset on jäsennetty tutkimuskysymysten ja tekstianalyysin teemojen mukaisesti alaotsikoihin: 4.1 Ahdistuneisuuden ilmeneminen, 4.2 Ahdistuneisuuden syyt, 4.3 Ahdistuneisuuden seuraukset ja 4.4 Ahdistuneisuuden käsittelykeinot. Tutkimuskysymyksistä johdetut alaotsikot on jaettu edelleen analyysissa tunnistettuihin alateemoihin, joiden pohjalta tulososio on rakentunut. Nämä alateemat avataan tarkemmin taulukossa.

**Taulukko 5** Tulososan rakentuminen.

<b>4.1 Ahdistuneisuuden ilmeneminen</b>	4.1.1 Psyykkinen ilmeneminen 4.1.2 Fysiologinen ilmeneminen 4.1.3 Ilmeneminen käyttäytymisen tasolla
<b>4.2 Ahdistuneisuuden syyt</b>	4.2.1 Temperamentti ja persoonallisuus 4.2.2 Ympäristö
4.3 Ahdistuneisuuden seuraukset	4.3.1 Koulumenestys 4.3.2 Ihmissuhteet 4.3.3 Vapaa-aika
<b>4.4 Ahdistuneisuuden käsittelykeinot</b>	4.4.1 Altistaminen 4.4.2 Rentoutumisharjoitukset 4.4.3 Psykoedukaatio 4.4.4 Kehollisten tuntemusten nimeäminen 4.4.5 Kognitiivinen (uudelleenmuotoilu) 4.4.6 Altistamista seuraava käsittely 4.4.7 Ongelmanratkaisu 4.4.8 Palkitseminen

Teemoja täydennettiin visuaalisen aineiston kategorioilla. Näin ahdistuneisuuden ilmenemistä, syitä, seurauksia ja käsittelykeinoja tarkastellaan multimodaalisesti, eli huomioiden aineiston kielelliset ja visuaaliset ilmaisumuodot. Analyysin keskiössä on näiden moodien välinen intermodaalinen suhde, jolloin tarkastellaan, miten kielellinen teksti ja visuaalinen kuvitus yhdessä rakentavat merkityksiä (ks. Serafini & Reid, 2023).

#### **4.1 Ahdistuneisuuden ilmeneminen**

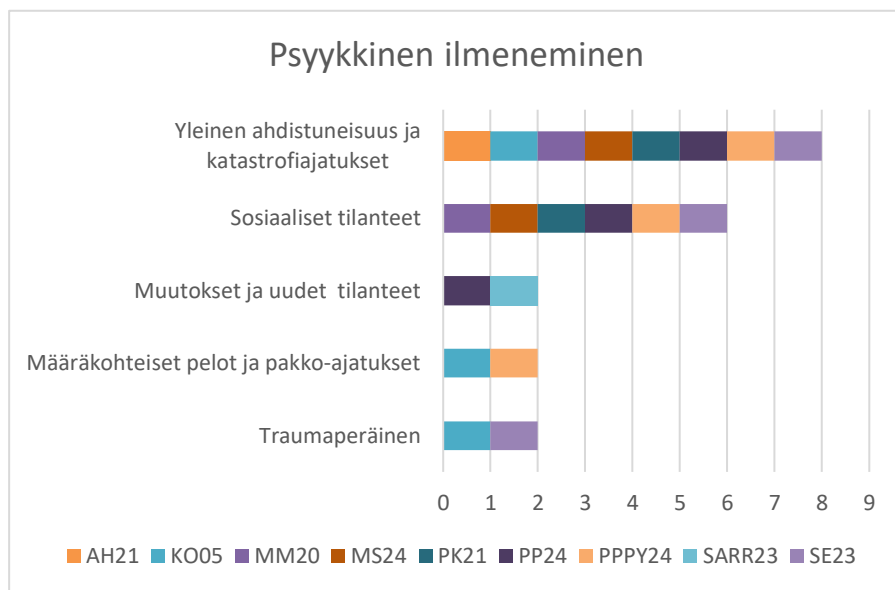
Ensimmäisen tutkimuskysymyksen mukaisesti selvitettiin, miten ahdistuneisuus ilmenee lastenkirjojen tekstissä ja kuvituksessa. Ahdistuneisuuden ilmenemistä tarkasteltiin tekstianalysissa kolmen teorialähtöisesti nousseen alateeman kautta, joita olivat *psykkinen*, *fysiologinen* ja *käyttäytymisen* taso. Tätä jakoa tuki aineistolähtöiset havainnot ahdistuneisuuden ilmenemisestä. Tekstiaineiston havaintoja täydennettiin intermodaalisesti kuva-analyysin laadullisten ja osin määrällisten havaintojen kautta.

Tekstiaineistossa korostuivat erityisesti ahdistuneisuuden psykkiniset ja fysiologiset ilmenemismuodot. Kielellisesti ilmennetty ahdistuneisuus näyttäytyi kolmella tasolla myös visuaalisina representaatioina hahmojen ilmeissä ja eleissä sekä kehonkielessä. Tehoste-elementtejä sekä elementtien kokoa ja sommittelua hyödynnettiin korostamaan koettua ahdistuneisuutta. Ahdistavalle fyysiselle objektille tai sisäiselle ahdistuneisuuden tuntemukselle annettiin yleisesti suurempi visuaalinen painoarvo. Kuvituksessa hyödynnettiin myös laajasti visuaalisia metaforia kuten ahdistuneisuuden tunteen personifikaatiota.

Seuraavaksi luvuissa 4.1.1., 4.1.2. sekä 4.1.3. ahdistuneisuuden ilmenemistä kuvataan alateemojen kautta: ahdistuneisuuden psykkinen ilmeneminen, ahdistuneisuuden fysiologinen ilmeneminen ja ahdistuneisuuden käyttäytymisen tasoinen ilmeneminen.

#### 4.1.1 Ahdistuneisuuden psyykinen ilmeneminen

Jokaisessa yhdeksässä tutkimusaineiston lastenkirjassa kuvattiin koetun ahdistuneisuuden ilmenemistä psyykkisellä tasolla. Psyykinen ahdistuneisuus ilmeni lastenkirjoissa yleisenä ahdistuneisuutena ja katastrofiajatuksina, muutoksissa ja uusissa tilanteissa, sosiaalisissa tilanteissa, määräkohteisissa peloissa ja pakkoajatuksissa sekä traumaperäisenä. Kuvio 2 havainnollistaa psyykkisen ilmenemisen kategorioiden esiintymistä aineistossa. Kategoriat on järjestetty ylhäältä alas, suurimmasta pienimpään sen mukaan, kuinka monessa kirjassa kukin kategoria esiintyy. Numerot kuvaavat kirjojen lukumäärää, ja yksittäiset teokset on esitetty eri värein; värikoodit ja niitä vastaavat lastenkirjat on eritelty kuvion alareunassa. Suurin kategoria on yleinen ahdistuneisuus ja katastrofiajatukset (n = 8), ja toiseksi suurin sosiaaliset tilanteet (n = 6).



**Kuvio 2.** Ahdistuneisuuden psyykkisen ilmenemisen esiintyvyys aineistossa.

**Yleistä ahdistuneisuutta ja katastrofiajatuksia** ilmeni aineiston kahdeksassa kirjassa (ks. Kuvio 2) henkilöhahmojen ajatuksina, joissa arjen tapahtumista muodostetaan uhkakuvia usein ilman konkreettista syytä. Katastrofiajatukset näyttäytyivät esimerkiksi hahmon sisäisenä puheena, jossa yksi huoli synnyttää useita uusia, toisiinsa

kietoutuneita pelkoja. Teoksissa henkilöhahmojen yleistä ahdistuneisuutta kuvataan ajatuksina, joissa korostuvat laaja-alaiset, toistuvat ja pitkäaikaiset huolet (Ranta, 2006), jotka eivät kohdennu tiettyihin kohteisiin. Esimerkiksi teoksessa *Amandan huoli* kuvaillaan kielellisesti, miten koettu huoli ei rajoitu yksittäiseen tilanteeseen, vaan on laajempi osa ajatuksia ja koettua ahdistuneisuutta:

Aluksi se oli niin pieni, ettei Amanda juuri huomannutkaan sitä. Mutta sitten huoli alkoi kasvaa. Se kasvoi päivä päivältä isommaksi. (AH21)

*Amandan huoli* -kirjassa kasvavaa huolta kuvattiin visuaalisesti keltaisena värimöykynä (kuva 1), joka toimii visuaalisena metaforana koetulle ahdistuneisuudelle. Amandan ilme on huolestunut. Katse on kääntyneenä yläviistoon kohti värimöykkyä ja suu piirretty aaltoviivaksi mutrulle. Amandan huoli on kuvitettu samankokoiseksi kuin hahmo itse, mikä tukee tekstin kuvausta kasvavasta huolesta.



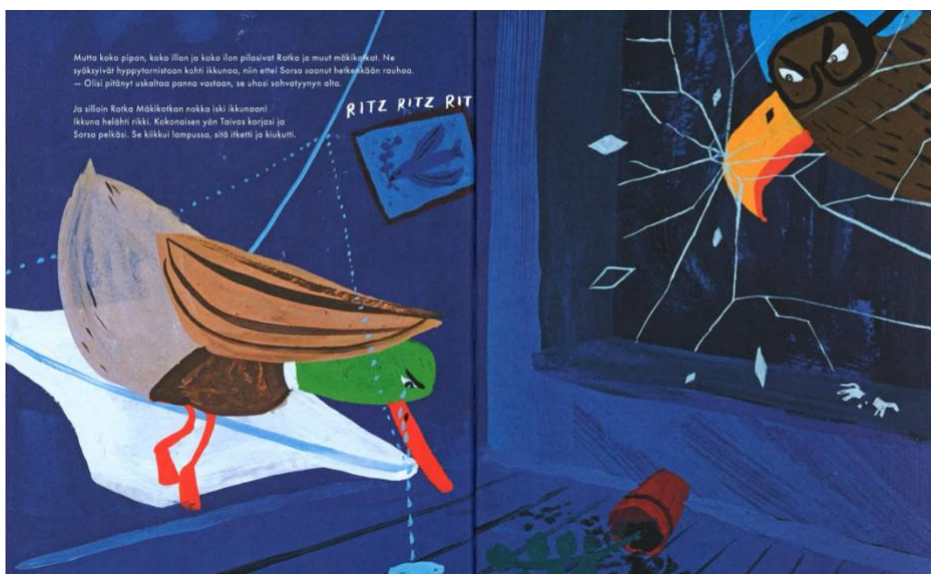
**Kuva 1.** Amanda istuu nojatuolilla lukemassa kirjaa, värimöykyn istuessa käsinojalla. Skannattu kuva teoksesta *Amandan huoli* (kirj. & kuv. Percival, 2021)

Teoksessa *Pihla piirtää parhaan ystävän* pelot esitetään kiinteänä osana henkilöhahmoa, ja huolet konkretisoituvat tekstissä kasautuviksi katastrofiajatuksiksi. Katastrofiajatuksia ilmennetään toistuvilla kysymyksillä, jotka kohdentuvat

ahdistuneisuutta tuottaviin objekteihin, tässä kouluun. Ajatukset muodostavat ketjun, jossa yksittäistä huolta seuraavat monimutkaisemmat ja laajemmat huolet:

Mitähän minulta menisi ohi? Mitä jos meillä olisi jokin ekan kouluviikon koe?  
Mitä jos opettaja Tammi tekisi juuri sinä päivän tärkeän päätöksen, joka vaikuttaisi koko tulevaan kouluvuoteen [...]? (PPPY24, 22)

Aineistossa ahdistuneisuuden jatkuvuutta kuvataan myös visuaalisesti tunnelmanrakennuksen keinoin väreillä ja valotuksella. Ahdistavaa tai huolestunutta tunnelmaa luodaan esimerkiksi mustavalkoisella värityksellä, tummilla sävyillä ja voimakkailla värikontrasteilla. *Sorsa Aaltonen ja riehuva Rotka* -kirjassa tumma tausta korostaa pelkoa edustavan symbolin, tässä tapauksessa Mäkikotkan uhkaavuutta. Voimakas pelon hetki on kuvattu tumman sinisen ja violetin sävyin (kuva 2). Sorsan siipi on ikään kuin puolustusasennossa ja keho on kääntyneenä maata kohden. Vesipisarat kuvastavat pelon ja kiukun kyyneleitä.



**Kuva 2.** Mäkikotka on särkenyt ikkunan nokallansa ja kukkaruukku on kaatunut. Sorsa kiikkuu lampussa. Skannattu kuva teoksesta *Sorsa Aaltonen ja riehuva Rotka* (kirj. Salmi, kuv. Pikkujäämsä, 2023).

**Sosiaalisiin tilanteisiin** liittyvää ahdistuneisuutta ilmeni kuudessa teoksessa (ks. kuvio 2). Teoksissa ahdistavaksi koettuja tilanteita olivat erityisesti sellaiset, joissa hahmon odotetaan puhuvan tai esiintyvän yleisön edessä, tai olemaan sosiaalisen huomion kohteena. Sosiaalisesti ahdistunut kokee usein ahdistusta ja pelkoa tämänkaltaisten

tilanteiden herättämän kielteisen arvioinnin vuoksi (Ranta & Koskinen, 2025). *Minka ja Mykkä-Mörkö päiväkodissa* -kirjassa sosiaalinen ahdistuneisuus nousee esiin kielellisesti vieraassa ympäristössä, kun Minkan odotetaan puhuvan muille kuin tutuille perheenjäsenilleen:

Jokainen voisi kertoa, mitä oli tehnyt viikonloppuna. Minka mietti, mutta hänelle ei tullut mitään mieleen. Mykkä-Mörkökään ei vastannut, kasvoi vain hieman suuremmaksi. (MM20, 6)

Kuvituksessa sosiaalista ahdistuneisuutta havainnollistetaan visuaalisen metaforan, Mykkä-Mörön, avulla. Mykkä-Mörkö seuraa Minkaa kaikkialle ja kasvaa suuremmaksi tilanteissa, joissa puhuminen tai sosiaalinen vuorovaikutus aiheuttaa ahdistuneisuutta. Mykkä-Mörön sijoittuminen suoraan Minkan taakse korostaa ahdistuneisuuden läsnäoloa (kuva 3).



**Kuva 3.** Minka ja Mykkä-Mörkö istuvat päiväkodin aamupiirissä. Skannattu kuva teoksesta *Minka ja Mykkä-Mörkö päiväkodissa* (kirj. Sarvanne, M., kuv. Sarvanne, A., 2020, 6).

Samankaltaisia visuaalisia ratkaisuja hyödynnetään myös *Pelokki-* ja *Pihla-* kirjoissa, joissa sosiaalista ahdistuneisuutta edustava visuaalinen metafora muuttuu kooltaan ja sijoittelultaan tilanteen ahdistavuuden mukaan.

*Mielen sopukoissa 2*-teoksessa sosiaalisen ahdistuneisuuden kuvaukset kytkeytyvät päähenkilön kokemaan tarpeeseen vertaisten hyväksynnästä, mikä on tunnusomaista nuoruusiälle, jolloin omaa itsearvostusta muodostetaan myös verraten

ikätovereihin (Ranta, 2006; Ranta & Koskinen, 2025). Tekstissä ilmennetään ahdistuneisuuden vaikutusta päähenkilön minäkuvaan ja siten ystävyysuhteisiin:

Ahdistus, joka halusi auttaa Rileyä saamaan uusia ystäviä, kiskoi minäkuvan pois jalustaltaan ja lähetti sen mielen perukoille. (MS24, 34)

Teoksessa päähenkilön tunteet on personifioitu ja Ahdistuksen henkilöahmo toimii ahdistuneisuuden visuaalisena symbolina. Kuvitus tukee tekstin kuvausta Ahdistuksesta kiskomassa minäkuvaa jalustaltaan. Ahdistukselle annetaan suurempi visuaalinen painoarvo: lähikuvassa (kuva 4) painopiste on Ahdistuksessa kuvan etualalla ja Ilon henkilöahmo on sijoitettu pienemmäksi kuvan taka-alalle. Teoksessa tunteet on kuvitettu yksilöityinä ja toisistaan erottuvina hahmoina. Ahdistuksen ulkomuoto on visuaalisesti muuttumaton: hahmo kuvataan oranssin värisenä, erikoisesti pukeutuneena ja hiukset sojottavat pystyssä. Visuaalisesti Ahdistuksella on samankaltaisuuksia pelkoa ilmentävän henkilöahmon kanssa. Esimerkiksi suuret ja pyöreät silmät, tuuheat, ilmassa leijailevat kulmakarvat sekä housujen pitkittäiset raidat korostavat tunteiden välistä kytköstä.



**Kuva 4.** Ahdistus kiskoo Riley'n minäkuvaa irti Päämajassa. Skannattu kuva teoksesta *Mielen sopukoissa 2* (kirj. Falligant, kuv. Disney, 2024, 34).

Kahdessa kirjassa (ks. kuvio 2) ahdistuneisuus ilmeni **muutoksissa ja uusissa tilanteissa**. Muutokset horjuttivat henkilöhahmojen turvallisuuden tunnetta lisäten epävarmuutta. *Pihla piirtää koulunäytelmän* -kirjassa ahdistuneisuus liittyy erityisesti uusien tilanteiden ennakoimattomuuteen:

Inhoan yllätyksiä yli kaiken... ja varsinkin odottamattomia yllätyksiä. Aina on parempi tietää, mitä on tulossa. (PP24, 13)

Teoksessa *Sorsa Aaltonen ja riehuva Rotka* uudet ympäristöt ja tilanteet herättivät pelkoa, kun hahmot joutuivat pois tutusta elinympäristöstään:

Siellä ei ole mitään tuttua, totesi Taivas. Iloisen talon linnut olivat tottuneet näihin katuihin ja kallioihin. [...] Nyt ne vilkuilivat pelokkaina toisiaan. (SARR23)

**Määräkohteisia pelkoja ja pakkoajatuksia** esiintyi kahdessa teoksessa (ks. kuvio 2). Nämä ilmenivät pelkoina, jotka kohdistuivat tiettyihin objekteihin tai tilanteisiin (Ranta & Koskinen, 2025), sekä toistuvina, mieleen tunkeutuvina ajatuksina (Heyman & Krebs, 2015). *Pihla piirtää parhaan ystävän* -kirjassa spesifit pelot kohdistuivat erityisesti likaan, bakteereihin ja pahoinvointiin:

Minä nimittäin aloin miettiä, miten kamalan paljon likaa mutakerhossa menee kynsien alle. Sellaisten pelkojen takia minä kai käynkin säännöllisesti tapaamassa opettaja Himasta. (PPY24, 7)

Kuvassa 5 Pihlan huolestuneisuutta ilmennetään kasvojen ilmeiden avulla. Pihlan kulmakarvat ovat apeasti laskeutuneet ulkoreunoilta ja suu on hieman auki, suupielet alaspäin kääntyneinä. Huolta korostetaan pisaranmallisilla huoliviivoilla.

Tämänkaltaisilla tehoste-elementeillä kuvataan systemaattisesti ahdistuneisuutta *Pihla*-kirjoissa. Puhekuplassa konkretisoidaan Pihlan huoliajatuksia liittyen likaan ja bakteereihin, tukien aiempaa kielellistä ilmausta.



**Kuva 5.** Pihla kuvailee opettaja Himaselle likaan liittyviä pelkojansa. Skannattu kuva teoksesta *Pihla piirtää parhaan ystävän* (kirj. & kuv. Shepard 2024, 7).

Määräkohteisiin pelkoihin kytkeytyvien pakkoajatuksien tarkoituksena on lievittää taustalla olevaa ahdistuneisuutta (Ranta, 2006). Aineistossa ne näyttäytyvät mielen joustamattomuutena, jossa ajatus palaa toistuvasti samaan pelon kohteeseen. Teoksessa toistuvia pelon kohteita ovat esimerkiksi oksentaminen ja kouluruoka, joihin yhdistyy pakonomaisia ajatuksia ja käytösmalleja.

**Traumaperäistä ahdistuneisuutta** esiintyi kahdessa teoksessa (ks. kuvio 2), joissa psyykinen ahdistuneisuus kytkeytyi aiempiin traumaattisiin kokemuksiin tai menetyksiin, ja ilmeni pitkäkestoisena huolena (Ranta & Koskinen, 2025). Aineistossa traumaattinen kokemus ei ole aina eksplisiittisesti kuvattu, vaan aktivoituu tietyissä tilanteissa, kuten *Satakieltä etsimässä* -kirjassa:

[...] se, että Rosie ei ole täällä, tuntuu siltä, kuin kaikki olisi lopussa, ja juuri sen takia minulla on varmaan ollut paniikkiolo koko viikon. (SE23, 19)

*Kun opettajatkaan eivät tiedä* -kirjassa ahdistuneisuus aktivoituu tilanteessa, joka muistuttaa aiemmasta siskon menehtymiseen johtaneesta onnettomuudesta:

Traktori oli tulossa häntä kohti pitkin jalkakäytävää. [...] aura-auto tuli äkisti pitkin isoa tietä. [...] Eei! Emmy huusi suoraa huutoa siinä kahden hirviön välissä. (KO05, 28)

Kuvan 6 etualalla Emmy näyttäytyy apeana. Kehonkieli näyttäytyy sulkeutuneena, katse kääntyneenä alaspäin, jonka voidaan katsoa representoivan ahdistuneisuuden kokemusta. Laajakuva korostaa taustaa yksittäisten objektien sijasta, minkä voidaan

tulkita heijastavan tilanteen ahdistavuutta. Kuvan taka-alalla on kuvattu ohi ajanut aura-auto.

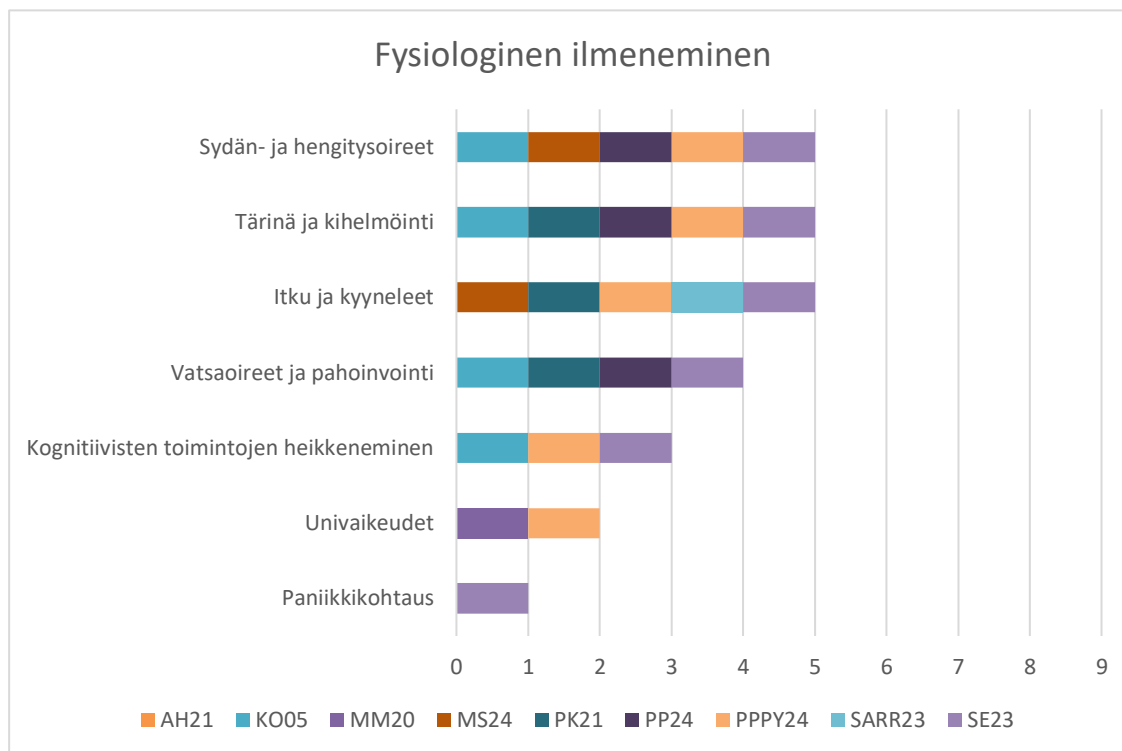


**Kuva 6.** Emmy ja Martin istuvat lumipenkassa aura-auton ja traktorin kohtaamisen jälkeen. Skannattu kuva teoksesta *Kun opettajatkaan eivät tiedä* (kirj. Stoltz, kuv. Bencivenni, 2005, 30).

#### 4.1.2 Ahdistuneisuuden fysiologinen ilmeneminen

Teoreettisen viitekehyksen mukaisesti ahdistuneisuus ilmenee psyykkisten oireiden lisäksi myös fysiologisella tasolla (ks. esim. Luoma, 2022). Analyysissä fysiologisen ilmenemisen kategorioiksi tunnistettiin *sydän- ja hengitysoireet, tärinä ja kihelmöinti, itku ja kyyneleet, vatsaoireet ja pahoinvointi, kognitiivisten toimintojen heikentyminen, univaikeudet ja paniikkikohtaukset*. Aineistossa kehollisia reaktioita kuvataan konkreettisina, voimakkaina ja usein hallitsemattomina tuntemuksina, jotka ilmenevät sekä tekstissä että kuvituksessa. Fysiologiset oireet kytkeytyvät tyypillisesti tilanteisiin, joissa hahmot kokevat pelkoa, huolta, sosiaalista painetta tai äkillisiä muutoksia. Kuviossa 3. esitetään fysiologisen ilmenemisen kategorioiden esiintymistä aineistossa. Kategoriat on järjestetty ylhäältä alas, suurimmasta pienimpään sen mukaan, kuinka

monessa kirjassa kukin kategoria esiintyy. Numerot kuvaavat kirjojen lukumäärää, ja yksittäiset teokset on esitetty eri värein; värikoodit ja niitä vastaavat lastenkirjat on eritelty kuvion alareunassa. Suurimmat kategoriat ovat *sydän- ja hengitysoireet* (n = 5), *tärinä ja kihelmöinti* (n = 5) sekä *itku ja kyyneleet* (n = 5).

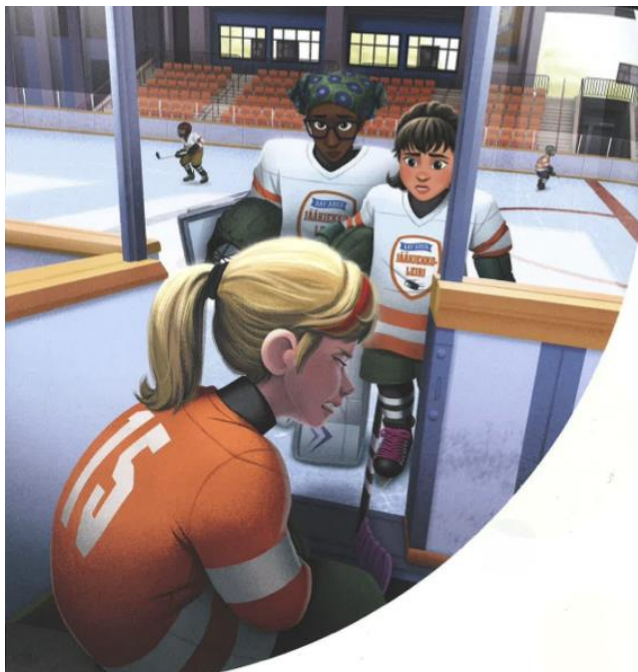


**Kuvio 3** Fysiologisen ilmenemisen esiintyvyys aineistossa

Ahdistuneisuuden fysiologista ilmenemistä kuvattiin viidessä teoksessa (ks. kuvio 3) **sydän- ja hengitysoireina**, kuten kiihtyneenä sydämen sykkeenä tai hengitysvaikeuksina. *Mielen sopukoissa 2-teoksessa* ahdistuneisuus ilmenee hämmentyneisyytenä omasta toiminnasta ja tuntemuksista, ja voimakas tunnetila oireilee hengitysvaikeuksina:

Riley oli niin häkeltynyt, ettei tahtonut saada henkeä. (MS24, 84)

Tilanteeseen liittyvässä kuvassa (kuva 7) Riley esitetään kehonkieleltään voimattomana. Hahmon selkä on kumarassa ja kädet lepäävät sylissä. Ilme voidaan tulkita kärsiväksi: silmät ovat puristuneet kiinni ja hampaat ovat yhteenpureutuneina. Kiristynyttä ilmettä korostetaan myös kulmakarvoilla, jotka ovat kurtistuneet kohti silmiä.



**Kuva 7** Riley istuu jäähyaitiossa kyyristyneenä ja ystävät seisovat huolestuneina hänen edessään. Skannattu teoksesta *Mielen sopukoissa 2* (kirj. Falligant, kuv. Disney, 2024, 84).

Molemmissa *Pihla*-sarjan teoksissa sydämen toimintaan liittyviä oireita kuvataan toistuvasti sanavalinnoilla ”pamppailu”, ”jyskytys”, ”hakkaus”, ”tykytys” ja ”lyöminen”. Lisäksi hengitystieoireilua kuvaillaan ”palana kurkussa”.

Kuvituksessa sydän- ja hengitysoireet ilmenevät epäsuorasti hahmojen ilmeinä, eleinä ja kehon asentoina. Esimerkiksi teoksessa *Pihla piirtää koulunäytelmän* tekstissä kuvaillaan, kuinka hänen sydämensä ”hakkasi villisti”. Samalla sivulla on kuva huolestuneesta Pihlasta (kuva 8). Kuvassa Pihlan huolestuneisuutta ilmentävät kapea ja hieman aukinainen suu. Suunpielet ovat lievästi alaspäin kääntyneinä ja kulmakarvat ovat lähes olemattomat. Koettua ahdistuneisuutta korostetaan tehoste-elementeillä: pään yläpuolella oleva huutomerkki viittaa hätäntyneisyyteen ja kasvojen molemmin puolin on piirretty huoliviivat. Ajatuskupla tuo esiin tekstissäkin ilmennettyä huolta.



**Kuva 8** Pihla odottaa huolestuneena esiintymisvuoroaan. Skannattu kuva teoksesta Pihla piirtää koulunäytelmän (kirj. & kuv. Shepard, 2024, 159).

**Tärinää ja kihelmöintiä** esiintyi viidessä teoksessa (ks. kuvio 3), ja se ilmeni käsien tai koko kehon vapinana, hikoiluna ja ihon kihelmöintinä. Aineistossa oireita esiintyi erityisesti sosiaalisissa tilanteissa, esiintymistilanteissa sekä äkillisen pelon hetkissä. Esimerkiksi teoksessa *Pihla piirtää parhaan ystävän* sosiaaliseen tilanteeseen liittyvä konkretisoituu voimakkaina fysiologisina reaktioina, kuten vapinana:

Minä tärisen kuin haavan lehti, jos joudun astumaan yleisön eteen. (PPPY24, 191)

Kirjan kuvituksessa (kuva 9) vapinaa ja tärinää visualisoidaan erityisesti tehoste-elementtien, kuten liikettä kuvaavien viivojen avulla, mikä tekee vapinasta visuaalisesti havaittavaa ja konkreettista. Kuvassa 9 ilmennetään Pihlan huolikuvaa yleisön edessä esiintymisestä. Valotuksella korostetaan päähenkilöä tapahtuman keskipisteenä: valokeilat ja muuta taustaa vaaleampi väritys antavat Pihlalle suuremman visuaalisen painoarvon. Pihlan asento on jännittynyt ja käsien vapinaa kuvataan ”spagettikäsillä”. Kulmakarvoja ei ole kuvitettu lainkaan ja suu on piirretty mutrulle. Lisäksi ajatuskuplassa tuodaan ilmi Pihlan huoliajatuksia ja teksti tukee tulkintaa käsien tunnottomuudesta.



**Kuva 9** Pihla seisoo yleisön edessä näyttämöllä. Skannattu kuva teoksesta Pihla piirtää parhaan ystävän (kirj. & kuv. Shepard, 2024, 191).

Kihelmöintiä ja kuumia aaltoja, sekä oireista aiheutuvaa itsetietoisuutta kuvaillaan myös teoksessa *Satakieltä etsimässä*:

Vedän hartioita taakse ja nostan leukaa ja toivon, ettei Lulu näe, miten käteni hikoilevat. (SE23, 33)

Viidessä teoksessa (ks. kuvio 3) ahdistuneisuuden aiheuttama tunnetila konkretisoituu **kyyneleinä ja itkuna**. Itku toimii teoksissa näkyvänä merkinä sisäisestä ahdistuneisuudesta ja tunnesäätelyn kuormittumisesta. Tekstissä tätä kuvataan kyynelien valumisena ja itkuun purskahtamisena, kuten teoksessa *Satakieltä etsimässä*:

Mielessäni kipu yhtyy kaikkiin muihin pahoihin juttuihin ja jään istumaan maahan ja alan itkeä. (SE23, 171)

Kuvituksessa (kuva 10) kyyneleitä esitetään vesipisaroiden avulla, kuten teoksessa *Pihla piirtää parhaan ystävän*. Kuvassa 10 esitetään huolestunut ja syyllisyydentuntoinen Pihla. Hahmo peittää silmänsä käsillään, suu on piirretty suureksi ja raotetuksi mutruksi, ja Pihlan pään molemmin puolin sijoitetut vesipisarot symboloivat kyyneleitä. Tulkintaa tukee kuvaa edeltävä teksti, jossa Pihlan kuvataan ”ratkenneen” (itkemään). Puhekupla ilmentää Pihlan tuntemaa syyllisyyttä ja huolestuneita ajatuksia.

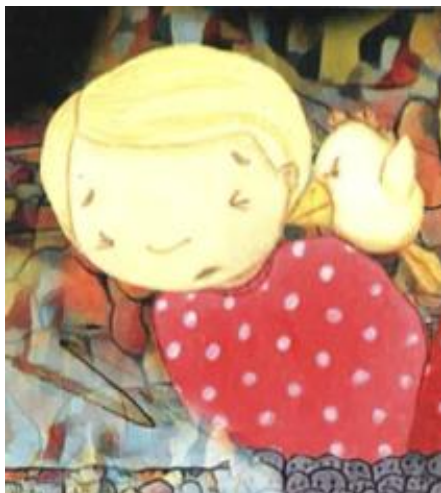


**Kuva 10** Pihla seisoo huolestuneiden ystäviensä ympäröimänä eläinlääkärin vastaanotolla itkien. Skannattu kuva teoksesta Pihla piirtää parhaan ystävän (kirj. & kuv. Shepard, 2024, 228).

**Vatsaoireita ja pahoinvointia** esiintyi tekstin osalta neljässä kirjassa (ks. kuvio 3) kuvailuna vatsan alueen kivuista ja oksettavasta olost. Kerronnassa tämä ilmenee esimerkiksi perhosina vatsassa tai hahmojen kyyristymisenä ja vatsan pitelemisenä. Esimerkiksi teoksessa, *Kun opettajatkaan eivät tiedä* vatsaoireet esitetään selkeässä syy-seuraussuhteessa ahdistavaan ajatukseen tai tilanteeseen:

Typerät tunteet vääntelehtivät ympäriinsä ja oikein nipistelivät vatsassa. Kun Emmy ajatteli Angelaa (menehtynyttä sisarta), sekin tuntui mahassa. (KO05, 63)

Kuvituksessa vatsaoireiden ja pahoinvoinnin yhteyttä ahdistuneisuuteen esitetään selkeästi ainoastaan kirjassa *Pelokki* (kuva 11). Kuvassa Päivin kyyristynyt kehonkieli viittaa koettuun ahdistuneisuuteen ja vatsaoireisiin. Silmät on puristettu tiukasti kiinni ja suu esitetään apeasti hieman aukinaisena suupielet alaspäin. Kulmakarvat ovat niin ikään laskeutuneet ulkoreunoilta.



**Kuva 11** Päivi seisoo luokan edessä kyyristyneenä ja Pelokki nokkii häntä. Skannattu kuva teoksesta Pelokki (kirj. & kuv. Kuitunen, 2019).

Kuvituksen tulkintaa tukee tekstin kuvaus ahdistavasta tilanteesta:

”Vatsassani kiersi vuoristorata ja sen vauhti alkoi huimata minua.” (PK19)

Aineiston kolmessa teoksessa (ks. kuvio 3) ahdistuneisuus ilmenee **kognitiivisten toimintojen**, tarkemmin ajattelun, tarkkaavaisuuden ja muistamisen, **heikkenemisenä**. *Satakieltä etsimässä* -kirjassa kuvattiin tarkkaavaisuuden kohdistamisen vaikeuksia ahdistavalla hetkellä:

He tahtoivat halia minua ja puhua minulle, mutta en kuullut mitään, koska vatsaani sattui niin kovasti. (SE23, 22)

*Pihla piirtää parhaan ystävän* -kirjassa kuvattiin muistin heikkenemistä seuraavasti:

[...] aivot tuntuivat tahmeilta, enkä muistanut enää numeroita. (PPPY24, 43).

Kuvituksessa kognitiivisten toimintojen heikkeneminen näyttäytyy yleisemmin ahdistuneena käyttäytymisenä (kuva 12). Kuvassa Pihlan kehon asento on erityisen jännittynyt: polvet ovat koukussa kohti rintakehää ja kädet kietoutuneet niiden ympärille. Hahmon silmät kuvataan kiinni puristuneina kaarina ja kulmakarvat kapeina symmetrisesti kääntyneinä viivoina. Suun mutrua esittää siksak-kuvio. Pihlan elekieli kuvastaa intensiivistä ahdistuneisuutta.



**Kuva 12** Pihla makaa kyyristyneenä kaupan lattialla. Skannattu kuva teoksesta *Pihla piirtää parhaan ystävän* (kirj. & kuv. Shepard, 43).

Kahdessa teoksessa (ks. kuvio 3) ahdistuneisuus ilmeni erilaisina **univaikeuksina**.

Univaikeudet näkyivät aineistossa pitkään kestäneen huolehtimisen seurauksena, joka ilmeni kyvyttömyytenä nukahtaa tai levätä. Esimerkiksi teoksessa *Pihla piirtää parhaan ystävän* univaikeuksia kuvattiin syy-seuraussuhteessa koettuun huoleen:

[...] enkä minä saa sen jälkeen koko yönä unta. (PPPY24, 8)

Päässä pyöriä ajatuksia ja unettomuutta kuvataan myös kuvituksessa (kuva 13).

Kahden kuvan sarjassa Pihla esitetään ensin makaamassa sängyssä silmät auki ja suupielet apeasti alaspäin kääntyneinä. Ajatuskuplan täyttävät huoliajatukset.

Oikeanpuoleisessa kuvassa Pihla on noussut istumaan kasvoillaan kauhistunut ilme: suu on korostetusti suurempi ja mutrulla. Huoliajatukset purkautuvat sanoiksi ja herättävät vieressä nukkuneen Kosmon. Kuvasarjassa Pihlan kasvoja ympäröivät huoliviivat.



**Kuva 13** Pihla makaa sängyssä hereillä ja Kosmo-koira nukkuu vieressä. Skannattu kuva teoksesta Pihla piirtää parhaan ystävän (kirj. & kuv. Shepard, 2024, 8).

*Minka ja Mykkä-Mörkö päiväkodissa* -teoksessa ahdistuneisuus vaikuttaa Minkan vireystilaan ja sitä kautta toimintakykyyn:

Minkaa alkoi väsyttää. Minka nojasi Mykkä-Mörköön ja he katselivat, kuinka toiset vielä leikkivät. (MM20, 10)

Tulkintaa tukee tilanteen kuvitus (kuva 14), jossa väsymys konkretisoituu visuaalisesti: Minka kuvataan kuvan etualalla nojaamassa Mykkä-Mörköön, hahmojen kehot kumarassa. Kehonkieli voidaan tulkita passiiviseksi suhteessa kuvan taka-alalla näkyvään lapseen, jonka hahmo kuvataan liikkeessä. Tämä tulkinta vahvistaa tekstin kielellistä kuvausta kuormittumisesta.



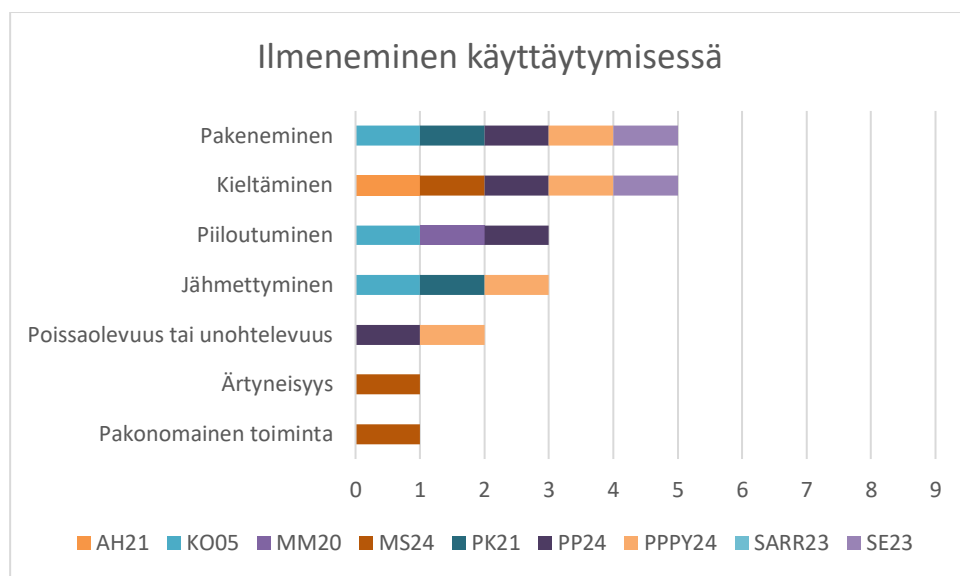
**Kuva 14** Minka nojaa Mykkä-Mörköön, kun muut lapset leikkivät. Skannattu kuva teoksesta Minka ja Mykkä-Mörkö päiväkodissa (kirj. Sarvanne M., kuv. Sarvanne A., 2020, 10)

Voimakkaat ja samanaikaiset fysiologiset oireet ovat tyypillisiä **paniikkikohtauksille**. Kuitenkin ainoastaan yhdessä teoksessa (ks. kuvio 3) kuvattiin paniikkikohtausta yksiselitteisesti ja konkreettisesti käsitteellistämällä: ”Sinulla on paniikkikohtaus.” (SE23, 118). Paniikkikohtauksen aikaista oireilua kuvailtiin teoksessa esimerkiksi korvien soimisena, paniikkina, järkytyksenä ja laajemmin: ”ihan kuin maailmassa ei olisi tarpeeksi ilmaa enkä saisi sitä sisääni tarpeeksi nopeasti”.

#### 4.1.3 Ahdistuneisuuden ilmeneminen käyttäytymisen tasolla

Ahdistuneisuus ilmeni tutkimusaineiston lastenkirjoissa psyykkisten ja fysiologisten kokemusten lisäksi myös käyttäytymisen tasolla. Aineistossa käyttäytymisetasoiset ilmenemismuodot näyttäytyivät konkreettisina tekoina, reaktioina ja toimintamalleina, joilla henkilöhahmot pyrkivät säätelemään, välttämään tai hallitsemaan ahdistuneisuutta herättäviä tilanteita. Aineistosta tunnistettiin useita toisistaan erottuvia mutta osin päällekkäisiä käyttäytymisen muotoja, jotka muodostivat

koodaukset: *pakeneminen, kieltäminen, piiloutuminen, jähmettyminen, poissaolevuus tai unohtelevuus, ärtyisyys ja pakonomainen toiminta*. Kuviossa 3. esitetään käyttäytymisentasoisien ilmenemisen kategorioiden esiintymistiheyttä aineistossa. Kategoriat on järjestetty ylhäältä alas, suurimmasta pienimpään sen mukaan, kuinka monessa kirjassa kukin kategoria esiintyy. Numerot kuvaavat kirjojen lukumäärää, ja yksittäiset teokset on esitetty eri värein; värikoodit ja niitä vastaavat lastenkirjat on eritelty kuvion alareunassa. Suurimmat kategoriat olivat *pakeneminen* (n = 5) ja *kieltäminen* (n = 5) ja toiseksi suurimmat *piiloutuminen* (n = 3) ja *jähmettyminen* (n = 3).



**Kuvio 4 .** Käyttäytymisentasoisien ilmenemisen esiintyvyys aineistossa.

**Pakenemista** ilmeni aineiston viidessä kirjassa (ks. kuvio 4). Se näyttäytyi teoksissa ahdistavien tilanteiden välttelemisenä esimerkiksi juoksemalla tai poistumalla tilanteista äkillisesti. Pakenemiskäyttäytymistä kuvattiin aineistossa useimmiten tekstin tasolla. Esimerkiksi *Pihla piirtää parhaan ystävän*, pakenemista kuvattiin välittömänä reaktiona voimakkaana koettuun ahdistuneisuuteen:

– – se oli ihan liikaa. [...] Nousin ja juoksin pois. (PPPY24, 138)

*Satakieltä etsimässä* -kirjassa pakenemiskäyttäytyminen toistui useissa yhteyksissä ja sai myös mielensisäisiä muotoja. Koettua uhkaa verrataan symbolisesti hain hyökkäykseen ja valtavaan määrään hampaita, jonka seurauksena pakeneminen näyttäytyi välittömänä reaktiona ahdistukselle:

Hai allani syöksähtää ja haukkaa valtavan kimpaleen ja minun on pakko tehdä se mikä on pakko tehdä silloin, kun vastassa on niin valtava määrä hampaita. Juoksen. (SE23, 211)

Teoksessa *Pelokki* pakeneminen ilmenee myös visuaalisessa kuvituksessa (kuva 15). Kuvituksessa Päivi juoksee ahdistavan esiintymistilanteen jälkeen kotiin muiden oppilaiden kiirehtiessä välitunnille. Kuvassa Päivi esitetään eteenpäin kallistuneena juoksuasennossa. Katse on suuntaantuneena eteen ja alas, kulmakarva apeasti ylöspäin. Suu esitetään huolestuneena viivana, suupieli hieman alaspäin kääntyneenä. Kirjassa kuvitusta tuki kielellinen kuvaus uhkaavaksi koetusta tilanteesta.



**Kuva 15.** Päivi pakenee koululta. Skannattu kuva teoksesta *Pelokki* (kirj. & kuv. Kuitunen, 2019).

Ahdistavan tilanteen tai tunteiden **kieltämistä tai tukahduttamista** esiintyi aineiston viidessä kirjassa (ks. kuvio 4). Ahdistuneisuutta ilmennettiin käyttäytymisenä, jossa henkilöahmo pyrki tietoisesti sivuuttamaan tai kieltämään ahdistavan tunteen. Tällaisia kuvauksia esiintyi aineistossa niin kielellisellä kuin visuaalisellakin tasolla. Esimerkkinä tällaisesta kieltämisestä *Amandan huoli* -kirjassa ilmennettiin koetun huolen sivuuttamisena:

Oudointa oli, että kukaan muu ei nähnyt Amandan huolta – ei edes hänen opettajansa. Siksi Amandakaan ei ollut näkevinään sitä. (AH21)

Kirjan kielellistä tekstiä tuetaan kuvituksella (kuva 16), jossa keltainen huolimöykky kuvataan suurena päähenkilön, Amandan takana. Kuvassa Amanda istuu kyyryssä

nojaten toiseen kyynänpäähänsä. Pää on hieman kallistuneena sivulle ja katse kääntyneenä pois päin huolesta. Kulmakarvat esitetään huolestuneina viivoina ylöspäin kääntyneinä. Suu on kaarevasti mutrulla. Lisäksi värityksessä korostetaan Amandaa ja huolimöykkyä niin, että muu ympäristö on kuvattu mustavalkoisena. Näin kielellinen teksti ja visuaalinen kuvitus rakentavat yhdessä merkityksen, jossa koettua ahdistusta sivutaan niin kognitiivisena kuin näkyvänä kehollisenakin toimintona. Lisäksi ahdistuneisuuden kuvaaminen visuaalisena ”huolimöykkynä” tekee näkymättömästä tuntemuksesta konkreettisemmän ja näkyvän.



**Kuva 16.** Amanda nojaa luokassa pöytään huolimöykky takanaan. Skannattu kuva teoksesta *Amandan huoli* (kirj. & kuv. Percival, 2021).

**Piiloutumiskäyttäytymistä** ahdistuneisuuden seurauksena ilmeni aineiston kolmessa teoksessa (ks. kuvio 4). Tämä ilmeni aineistossa hahmojen fyysisenä hakeutumisena suojaan ahdistavilta tilanteilta tai ajatuksilta, ja sitä tuotiin esille niin tekstissä kuin kuvituksessa. Teoksessa *Kun opettajatkaan eivät tiedä* piiloutumista ahdistavan tilanteen seurauksena kuvailtiin multimodaalisesti tekstissä ja kuvituksessa. Tekstin tasolla kuvataan, kuinka päähenkilö piiloutuu vaatekomeroon:

Emmy sukelsi vaatekomeroon ja sulki oven. Hän käpertyi lattialle tangossa riippuvien housujen ja leninkien taakse. (KO05, 82)

Kirjan mustavalkoisessa kuvituksessa (kuva 17) Emmy on piiloutunut vaatekaappiin välttääkseen ahdistavaa tilannetta, äidin kohtaamista. Kirjan kuvitus on mustavalkoinen. Päähenkilö Emmy on kuvan etualalla istumassa polvet rintakehää vasten kääpetyneenä. Laajakuvan taka-alalla, tarkemmin oven raosta kuvataan Emmyn äitiä, keneltä Emmy piilottelee vaatekomerossa.



**Kuva 17.** Emmy istuu vaatekomerossa äidin etsiessä häntä. Skannattu kuva teoksesta, *Kun opettajatkaan eivät tiedä* (kirj. Stoltz, kuv. Bencivenni, 2005, 84)

Vastaavanlaista ahdistavan tilanteen seurauksena ilmenevää piiloutumiskäyttäytymistä kuvattiin myös *Minka ja Mykkä-Mörkö päiväkodissa* -kirjan tekstissä ja kuvituksessa.

Tilanteessa päähenkilö Minka ja ahdistuneisuuden personifikaatio Mykkä-Mörkö pelästyvät Mörön kimeää ääntä, jonka seurauksena Minka pakenee pöydän alle piiloon:

Minka säikähti ja kieri pöydän alle. (MM20, 16)

Tekstin lisäksi Minkaa kuvataan visuaalisesti kierähtämässä pöydän alle (kuva 18).

Kuvassa Minkan keho on vielä osittain ilmassa, mikä ilmentää piiloutumisen vauhdikkuutta. Minkan kasvot ja katse ovat suuntautuneena Mykkä-Mörköä kohti. Ilmeen pelokkuutta ilmentää pyöreä, aukinainen suu. Kulmakarvat ovat kääntyneinä huolestuneesti ylöspäin. Teksti ja kuvitus toimivat näin multimodaalisessa

vuorovaikutuksessa, jossa kielellinen kuvaus ja visuaaliset elementit yhdessä vahvistavat tulkintaa pakenemisesta ahdistuneisuuden reaktiona.

iväkotilaulua ja Mykkä-  
issa. Se piti tästä laulusta:  
iriin... ” Mykkä-Mörköä  
aulaa mukana, aika kimeällä  
ti omaa ääntään niin, että  
löi päänsä kattolamppuun.  
hti ja kieri pöydän alle.



**Kuva 18.** Minka pakenee pöydän alle ja Mykkä-Mörkö lyö päänsä kattolamppuun. Skannattu kuva teoksesta *Minka ja Mykkä-Mörkö päiväkodissa* (kirj. Sarvanne, M., kuv. Sarvanne, A., 2020, 16).

Ahdistuneisuus ilmeni **jähmettymisenä** aineiston kolmessa teoksessa (ks. kuvio 4). Se ilmeni reaktioina, jossa hahmon toiminta keskeytyi äkillisesti sekä kyvyttömytenä liikkua, toimia tai puhua ahdistavissa tilanteissa. *Pelokki* -kirjassa tämä reaktio konkretisoitui tekstin tasolla puhekyvyttömytenä:

En saanut sanaakaan suustani. (PK19)

*Minka ja Mykkä-Mörkö päiväkodissa* -kirjassa ahdistuneisuus ilmeni paikalleen jähmettymisenä sosiaalisessa tilanteessa tekstin ja kuvituksen tasolla. Tekstissä kuvattiin ahdistuneisuuden personifikaatiota, Mykkä-Mörköä paikalleen jähmettyneenä, minkä seurauksena myöskään päähenkilö, Minka ei päässyt tekemään mieluisaa aktiviteettia:

Mykkä-Mörkö vain seisoj paikoillaan, eikä Minkakaan päässyt keinumaan. (MM20, 7)

Kuvituksessa (kuva 19) Minka ja Mykkä-Mörkö ovat sijoitettuna laajakuvan taka-alalle. Kuvan etualalla esitetään suurieleisesti hymyileviä, keinuvia lapsia. Kuvituksessa korostetaan Mykkä-Mörön suuruutta suhteessa Minkaan. Lisäksi Mörkö on sijoitettuna suoraan Minkan taakse, millä havainnollistetaan koetun huolen voimakkuutta. Minkan kasvoja ei ole kuvitettu, mutta kehonkieli ilmentää arkuutta: kädet ovat selän takana piilossa ja jalat yhdessä kääntyneinä sisäänpäin. Mykkä-Mörön korvat ovat apeasti loimussa.



**Kuva 19** Minka ja Mykkä-Mörkö seisovat päiväkodin pihalla muiden keinuessa. Skannattu kuva teoksesta *Minka ja Mykkä-Mörkö päiväkodissa* (kirj. Sarvanne, M., kuv. Sarvanne, A. 2020, 7).

**Poissaolevuus ja unohtelevaisuus** ilmenevät aineiston kahdessa teoksessa (ks. kuvio 4). Näissä teoksissa poissaolevuutta kuvataan ainoastaan kielellisesti tekstin tasolla. Kirjassa *Pihla*-kirjoissa päähenkilö Pihla kuvaa olevansa fyysisesti läsnä, mutta psyykkisesti etäällä. Tämän seurauksena hahmon huomio suuntautuu ulkoisen ympäristön sijaan sisäisiin, ahdistaviin ajatuksiin. Kirjassa *Pihla piirtää koulunäytelmän* poissaolevuutta ilmenettiin erityisesti ahdistavaksi koetussa kouluympäristössä:

[...] olin oppitunneilla kohtalaisen poissaoleva. (PP24, 103)

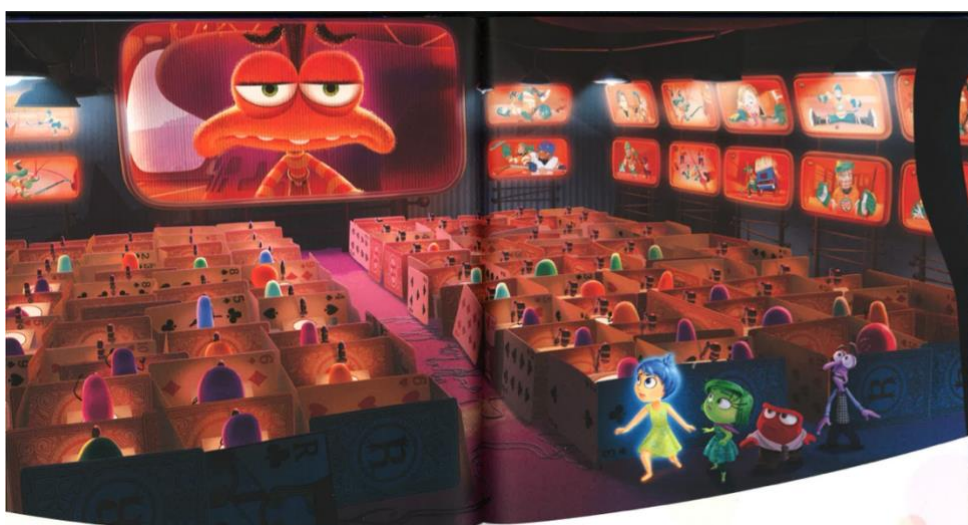
Kirjassa *Pihla piirtää parhaan ystävän* ahdistuneisuus ilmeni myös arjen toimintakyvyn ja keskittymisen haasteina, jolloin toiminta muuttui unohtelevaksi:

[...] jos mielessä on IHAN ÄLYTTÖMÄSTI KAIKKIA JUTTUJA, niin silloin helposti unohtaa hoitaa askareensa. (PPPY24, 87)

**Ärtyneisyyttä** kuvattiin ahdistuneisuuden ilmenemismuotona yhdessä teoksessa (ks. kuvio 4). Teoksessa ärtyneisyys konkretisoitui ulospäin suuntautuvana toimintana, kohdistettuna toisiin ihmisiin. Ärtyneisyydestä seuraavaa aggressiivista toimintaa kuvattiin tekstin tasolla, jota tuettiin visuaalisin ilmaisuin. Teoksessa *Mielen sopukoissa 2* päähenkilö purkaa kokemaansa ahdistusta toisiin impulsiivisen ja ajoittain aggressiivisen käyttäytymisen kautta harrastuskontekstissa:

Kun joku luisteli Rileyn eteen, hän tönäisi tätä olkapäällään. (MS24, 78)

Tekstissä ja kuvituksessa tuodaan ilmi Ahdistuksen henkilöihahmon roolia päähenkilön, Rileyn käyttäytymisen säätelyssä. Aggressiivisen käyttäytymisen kuvataan olevan seurausta siitä, että ”Ahdistus käytteli ahkerasti ohjauspöytää”. Tätä kuvausta tuettiin visuaalisesti koko aukeaman laajuisella kuvalla (kuva 20). Kuvassa työntekijät piirtävät Ahdistuksen käskystä huoliajatuksia liittyen tulevaan jääkiekko-otteluun, mikä johtaa päähenkilön ärtyneeseen käyttäytymiseen kentällä. Laajakuvassa päähenkilön koetun ahdistuneisuuden personifikaatio, Ahdistus, on kuvattu suurena hahmona mielikuvitusmaailman näytön takana.



**Kuva 20** Ahdistus jakelemassa käskyjä Mielikuvitusmaan näytön takana. Skannattu kuva teoksesta *Mielen Sopukoissa 2* (kirj. Falligant, kuv. Disney, 2024, 58).

**Pakonomaista toimintaa** ahdistuneisuuden ilmenemismuotona tunnistettiin yhdessä teoksessa (ks. kuvio 4). Se ilmeni teoksessa *Mielen sopukoissa 2* toistuvana toimintana, jonka avulla pyrittiin lievittämään koettua ahdistuneisuutta. Kuvauksessa Ahdistuksen henkilöahmo ohjaa päähenkilön kokemaan ahdistuneisuutta liittyen jääkiekkoon, mikä näyttäytyy pakonomaisena harjoitteluna. Toiminta voidaan tulkita pyrkimyksenä hallita ahdistuneisuutta, lisäämällä kontrollia harjoittelusta. Näin pakonomaisesta harjoittelusta muodostuu keino ehkäistä pelkoa epäonnistua:

Kiitos Ahdistuksen, Riley nousi jo ennen auringonnousua harjoittelemaan.  
(MS24)

## 4.2 Ahdistuneisuuden syyt

Toinen tutkimuskysymys kohdistui lastenkirjojen ahdistuneisuudelle esittämiin syihin. Syytä tarkasteltiin analyysissa aluksi neljän alateeman kautta: *demografiset, patofysiologiset, temperamentti ja persoonallisuus* sekä *ympäristö*. Analyysin edetessä kahden ensimmäisen alateeman arvioiminen objektiivisesti osoittautui kuitenkin käytännössä katsoen mahdottomaksi, minkä vuoksi demografiset ja patofysiologiset tekijät rajautuivat pois lopullisesta analyysistä. Esimerkiksi yksilön perinnöllistä taipumusta ahdistuneisuuteen ei voitu määrittää kirjallisuuden perusteella, mutta kasvuympäristö tai lapsuuden trauma olivat tekstistä tunnistettavia syitä. Näin ollen lopulliseen analyysiin päätyivät alateemat *temperamentti ja persoonallisuus* sekä *ympäristö*.

Alateema *temperamentti ja persoonallisuus* osoittautui suppeaksi kokonaisuudeksi aineiston tasolla, eikä siitä tunnistettu tarkempia kategorioita. Puolestaan ympäristön alateemasta johdettiin viisi tarkempaa kategoriaa, mitkä olivat ihmissuhteet, esiintymistilanne, ulkopuolisen toiminta, traumaattinen tapahtuma sekä koulu- tai päiväkotiympäristö, joka osoittautui suurimmaksi kategoriaksi.

#### 4.2.1 Temperamentti ja persoonallisuus

Kolmessa teoksessa, joita olivat *Pelokki* ja *Pihla*-kirjat (PP24 & PPPY24), ahdistuneisuuden syiksi esitettiin temperamenttiin ja persoonallisuuteen liittyviä tekijöitä. Aineistossa temperamenttiin ja persoonallisuuteen liittyviä tekijöitä ilmenettiin pääasiallisesti tekstissä, mutta osassa tilanteista kuvitus tuki tekstin tulkintaa. *Pelokki*-kirjassa ahdistuneisuuden personifikaatio, Pelokki-olento, liitettiin osaksi päähenkilö Päivin persoonaa ja temperamenttia kielellisillä ilmaisuilla:

[...] ymmärsin sanomattakin, kuka Pelokki oli. Se oli minun oma pelkoni. Pelokki oli osa minua. (PK19)

Tekstiä tukee kuva hetkestä (kuva 21), jolloin Päivi ymmärtää Pelokin olevan osa häntä. Lähikuvassa Päivin käsi koskettaa Pelokin siipeä. Kontaktin myötä kuvan värit kirkastuvat kontrastissa edellisiin aukeamiin, kuvastaen muutosta tunnelmassa. Tehosteviivoilla tuodaan kuvan muotoon kolmiulotteisuutta, ilmentäen Pelokin värähtämistä ja kirkastuvia värejä.



**Kuva 21** Päivi koskettaa Pelokin siipeä. Skannattu kuva teoksesta *Pelokki* (kirj. & kuv. Kuitunen, 2019).

Samankaltaisesti molemmissa *Pihla*-kirjoissa kuvataan ahdistuneisuuden kytkeytymistä osaksi päähenkilön temperamenttia tekstin tasolla. Ensimmäisessä viittauksessa päähenkilö Pihla toteaa ahdistuneisuuden olevan osa hänen temperamenttiaan teoksessa *Pihla piirtää parhaan ystävän*:

Pelkääminen on osa minua. (PPPY24, 123)

Toisessa viittauksessa Pihla kuvaa ahdistusta osana temperamenttiaan Lepakon roolihahmon kautta teoksessa *Pihla piirtää koulunäytelmän*. Viittauksessa Pihlan vuorosanat etenevät vaiheittain kuvailevien ilmaisujen kautta toteamukseen, jossa Lepakon ahdistuneisuus rinnastetaan hänen omaan kokemukseensa:

Lepakko on herkkä. Ajattelevainen. Ja vähän ahdistunut. Niin kuin minäkin.  
(PP24, 99)

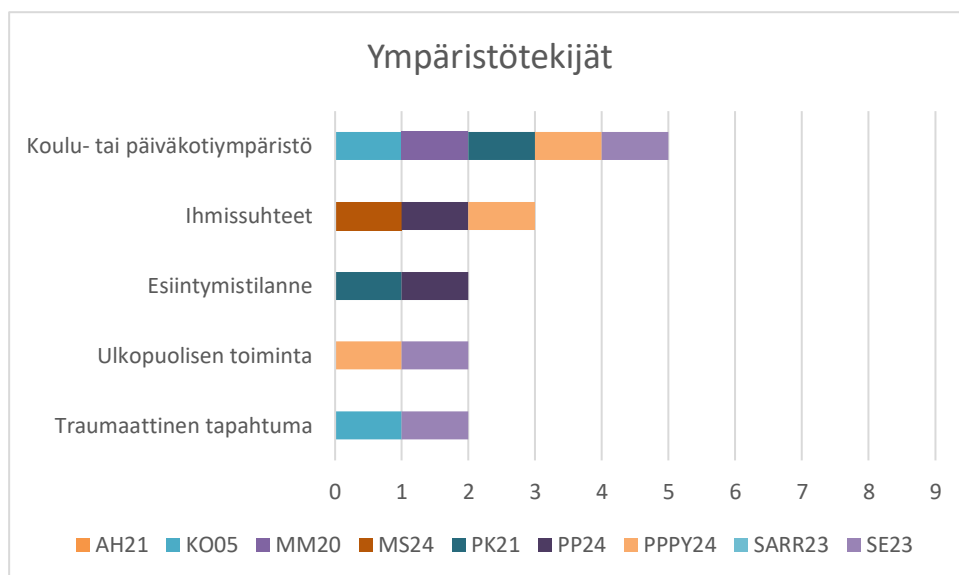
Tekstissä esiin tuotua temperamenttipiirrettä konkretisoidaan visuaalisesti (kuva 22). Kuvassa Pihlan persoonallisuus ja temperamentti heijastuvat lepakon roolihahmossa. Koulunäytelmässä Pihla esittää lepakkoa, johon hän samaistuu. Mielenkiintoista on huomata, miten lepakon roolisanat kytkeytyvät Pihlan aitoihin ajatuksiin ja tuntemuksiin, ja missä määrin Pinja tunnistaa tämän identifioitumisen. Roolisanat esitetään kuvan puhekuplassa: ”Koko elämäni olen ollut LEPAKKO.” Kuvan tulkinta on siten vahvasti yhteydessä tekstiin.



**Kuva 22** Pihla lepakkoasussa koulunäytelmässä. Skannattu kuva teoksesta *Pihla piirtää koulunäytelmän* (kirj. & kuv. Shepard, 2024, 163).

#### 4.2.2 Ympäristö

Aineistosta nousi esille useita ahdistuneisuuden taustalla olevia ympäristötekijöitä, joista muodostettiin tarkemmat kategoriat: *esiintymistilanne*, *ulkopuolisten toiminta*, *koulu- tai päiväkotiympäristö*, *traumaattinen tapahtuma* ja *ihmissuhteet*. Kuviossa 5 havainnollistetaan ympäristötekijöiden kategorioiden esiintymistiheyttä aineistossa. Kategoriat on järjestetty ylhäältä alas, suurimmasta pienimpään sen mukaan, kuinka monessa kirjassa kukin kategoria esiintyy. Numerot kuvaavat kirjojen lukumäärää, ja yksittäiset teokset on esitetty eri värein; värikoodit ja niitä vastaavat lastenkirjat on eritelty kuvion alareunassa. Suurin ympäristötekijä on *päiväkoti- tai kouluympäristö* (n = 5) ja toiseksi suurin *ihmissuhteet* (n = 3).



**Kuvio 5** Ympäristötekijöiden esiintyvyys aineistossa.

**Koulu- ja päiväkotiympäristöä** esitettiin ahdistuneisuuden syyksi viidessä teoksessa (ks. kuvio 5). Tässä kohtaa tutkimuksessa on tehty ero esiintymistilanteen ja laajemmin oppimisympäristön välille. Esiintymistilanteilla viitataan useimmiten lyhytkestoisiin tilanteisiin, kuten yleisön edessä puhumiseen tai erilaisiin suoritus tilanteisiin, joissa korostuu arvioinnin kohteena oleminen. Koulu- ja päiväkotiympäristöillä viitataan sen sijaan laajempaan institutionaaliseen kontekstiin, mille keskeistä on tähän fyysiseen ympäristöön linkittyvä ahdistuneisuus. Tässä tutkimuksessa koulu- ja

päiväkotiympäristöön liittyi erityisesti vertaisryhmän vuorovaikutuksesta, opetusryhmään kuulumisesta, opettajan toiminnasta sekä ympäristöjen rakenteista seuraava ahdistuneisuuden tunne.

Koulu- ja päiväkotiympäristöä ahdistuneisuuden syynä kuvattiin aineistossa pääasiallisesti kielellisesti tekstin tasolla. Teoksessa *Minka ja Mykkä-Mörkö päiväkodissa* kuvataan, miten jo päiväkotirakennus yhdistetään koettuun ahdistukseen. Tekstiviittauksessa ahdistuneisuuden personifikaation, Mykkä-Mörön koon muuttumisella konkretisoidaan päähenkilön ahdistuneisuuden tunteen kasvamista:

Kun Mykkä-Mörkö näki päiväkodin oven, se kasvoi suuren suureksi, eikä ollut mahtua ovesta sisään. (MM20, 4)

Vastaavasti teoksessa, *Kun opettajatkaan eivät tiedä* pelkkä koulurakennuksen läsnäolo johtaa päähenkilön ahdistuneisuuden kasvamiseen. Tekstiviittauksessa kuvataan, kuinka koulun pysäköintipaikalle saapuminen johtaa ahdistuneisuuden ilmenemiseen fysiologisella tasolla:

Kun isä käänsi koulun vieressä olevalle pysäköintipaikalle-- [...] --Emmy oksensi takapenkille. Se vain tuli. (KO05, 87)

Tämä kuvaus konkretisoi laajemmin tutkimuksen eri teemojen päällekkäisyyttä, kun ahdistuneisuuden syy, kouluympäristö, aiheuttaa ahdistuneisuuden fysiologisen ilmenemisen muotoja.

**Ihmissuhteita** ahdistuneisuuden syynä kuvattiin kolmessa teoksessa (ks. kuvio 5).

Tällaisia ihmissuhteita olivat pääasiallisesti vertais- eli ystävyysuhteet, jolloin ahdistuneisuus kohdistui pelkoon yksin jäämisestä tai hyväksytyksi tulemisesta.

Kirjassa *Mielen sopukoissa 2* päähenkilö Riley kokee ristiriitaisia tunteita tasapainotellessaan vanhoja ja uusia ihmissuhteita. Tekstiviitteessä Ahdistus, päähenkilön ahdistuneisuuden personifikaatio, säätelee tunteen voimakkuutta.

Ahdistuneisuutta aiheuttaa ajatus ulkopuoliseksi jäämisestä:

Ahdistus oli innoissaan. 'Tarvitsemme lisää ystäviä, tai muuten jäämme uudessa koulussa ihan yksin!' Hän heijasti kuvan Rileystä syömässä lounasta ypöyksin. (MS24, 28)

Kuvituksessa Ahdistus pyrkii ohjaamaan Rileyn toimintaa luomalla huoliajatuksen yksin jäämisestä (kuva 23). Riley istuu yksin lounaspöydässä, huolestunut tai surullinen ilme

kasvoillaan. Suupielet ovat lievästi alaspäin kääntyneet ja katse on lasittuneena eteenpäin. Kulmakarvat on kuvattu lähellä silmiä, keskeltä hieman koholla. Rileyn hartiat ovat lypsyssä ja keho kallistuu eteenpäin.



**Kuva 23** Tunteet seisovat ohjauspöydän takana ja katselevat kuvaa Rileystä koulun ruokalassa. Skannattu kuva teoksesta *Mielen Sopukoissa 2* (kirj. Falligant, kuv. Disney, 2024, 28–29).

**Esiintymistilannetta** ahdistuneisuuden syynä esitetään kahdessa teoksessa (ks. kuvio 5). Kyseisissä esiintymistilanteissa päähenkilöiden odotetaan puhuvan tai esiintyvän luokan tai suuremman yleisön edessä. Kirjassa *Pelokki* esiintymistilannetta kuvataan tekstin ja kuvituksen multimodaalisessa suhteessa. Tekstin tasolla kuvataan, kuinka ahdistuneisuuden fyysinen ilmentymä, Pelokki-otus ilmestyy päähenkilön lähettyville ahdistavaksi koetussa tilanteessa:

[...] otus (Pelokki) istahti olkapäälleni juuri silloin, kun uusi opettajani Aino pyysi minua esittäytymään koko luokalle. (PK19)

Viittausta tukee lähikuva (kuva 24), jossa päähenkilö, Päivi on kuvattu hartioista ylöspäin ja kuva katkaistu kasvojen keskikohdasta. Kuvan painopiste on Pelokissa, joka on kuvitettu kokonaisuena. Päivin ilme on pelokas, suupieli apeasti alaspäin, katse kohdistuneena Pelokkiin ja kulmakarva ylöspäin suuntautuneena. Pelokin ilme on ilkikurinen. Hahmolla on terävä nokka ja vaaleasta soikiosta kehosta erottuva, tumma

piikikäs harjas. Pelokin silmät ovat pienet, tummat pisteet ja teksti tukee tulkintaa kuvaamalla, miten Pelokki katselee muita oppilaita ”pirullisesti pälistellen”.



**Kuva 24** Pelokki seisoo Päivin olkapäällä. Skannattu kuva teoksesta Pelokki (kir. & kuv. Kuitunen, 2019).

**Ulkopuolisen toimintaa** kuvataan kahdessa teoksessa ahdistavan tunteen syynä (ks. kuvio 5). Molemmassa kirjoissa ulkopuolisen toiminta kohdistuu päähenkilöiden vanhemman toimintaan, joka toimii ahdistuneisuuden aiheuttajana. Tämä kategoria ilmenee teoksissa ainoastaan tekstin tasolla, eikä ilmiötä voida näin ollen tarkastella intermodaalisesti. Teoksessa *Satakieltä etsimässä* kuvataan, miten lapsi (päähenkilö) omaksuu vanhemmissa havaitsemansa ahdistuneen tunnetilan tai huolestuu heidän käytöksestään:

[...] äidin paniikki levisi myös minuun niin, että minun oli pian vaikea hengittää ja silmissäni leijui mustia pilkkuja. (SE23, 83)

**Traumaattisen tapahtuman** aiheuttamaa ahdistuneisuutta käsiteltiin aineiston kahdessa kirjassa (ks. kuvio 5). Traumaperäisyys ahdistuneisuuden syynä konkretisoitui

aineistossa siten, että traumaattiseen tilanteeseen liittyvät assosiaatiot lisäsivät päähenkilön ahdistuneisuutta. Teoksessa *Kun opettajatkaan eivät tiedä* päähenkilö, Emmy sanallistaa traumaattista tapaturmaa:

Minulla oli ennen pikkusisko. [...] Auto ajoi hänen päälleen, kun hän oli kuusivuotias. (KO05, 50)

Toisaalta teoksessa *Satakieltä etsimässä* päähenkilön, Jasperin traumakokemuksesta aiheutuvaa ahdistusta kuvailee ulkopuolinen henkilö:

Poliisin mukaan Jasper saattaa olla ahdistunut sisarestaan [...] (SE22, 114)

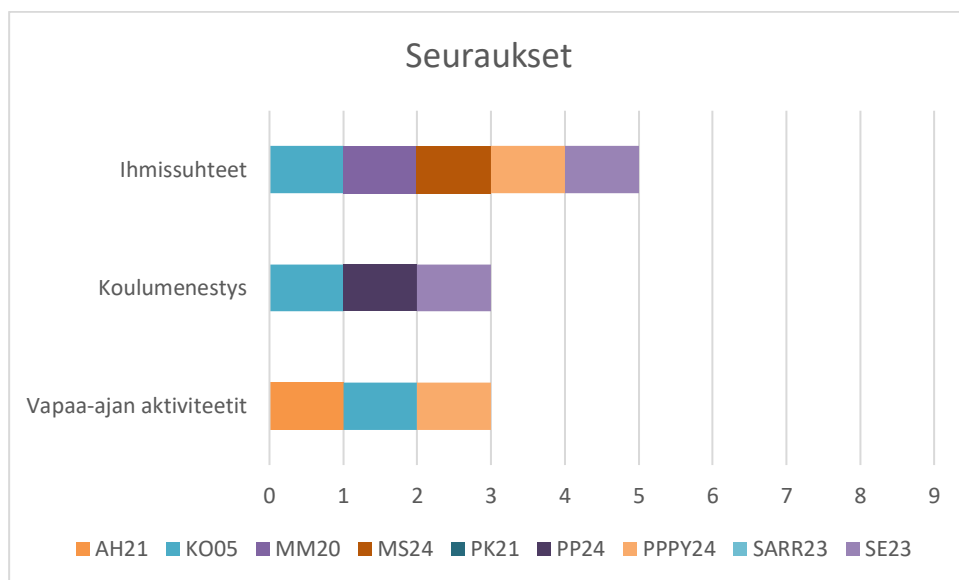
Molemmissa teoksissa traumaattinen tapahtuma oli auto-onnettomuus, joissa hahmojen sisaret olivat kuolleet. Teoksessa *Kun opettajatkaan eivät tiedä*, päähenkilö Emmy koki suurempaa ahdistuneisuutta tilanteissa, joissa hän kohtasi suuria ajoneuvoja. *Satakieltä etsimässä* -teoksessa kuvaillaan traumaattisen tapahtuman lisäävän päähenkilön entuudestaan kokemaa ahdistuneisuutta. Päähenkilö Jasper sulkee tapahtuman mielestensä, eikä siten sisäistä sen olevan tosi. Kieltoreaktion voidaan ajatella toimivan puolustusmekanismina.

### 4.3 Ahdistuneisuuden seuraukset

Kolmas tutkimuskysymys kohdistui henkilöahmojen kokeman ahdistuneisuuden seurauksiin. Ahdistuneisuushäiriöiden teoreettisen viitekehyksen mukaan ahdistuneisuuden negatiiviset kehityspolut ilmenevät erityisesti koulumenestyksen, ihmissuhteiden ja vapaa-ajan aktiviteettien alueilla (Rapee ym., 2023). Tämä viitekehys ohjasi analyysin induktiivista päättelyä, jonka pohjalta muodostuivat alateemat: *ihmissuhteet, koulumenestys ja vapaa-ajan aktiviteetit*. Alateemoista ei noussut tarkempia kategorioita, sillä alateemat osoittautuivat nykyisellään riittävän tarkoiksi kuvauksiksi ilmiöstä.

Kuviossa 6. esitetään analyysissa tunnistetut ahdistuneisuuden seuraukset sekä niiden esiintyvyys aineiston lastenkirjoissa. Kategoriat on järjestetty ylhäältä alas, suurimmasta pienimpään sen mukaan, kuinka monessa kirjassa kukin kategoria esiintyy. Numerot kuvaavat kirjojen lukumäärää, ja yksittäiset teokset on esitetty eri värein; värikoodit ja niitä vastaavat lastenkirjat on eritelty kuvion alareunassa.

Aineistossa yleisin kategoria oli *ihmissuhteet* (n = 5), kun taas *koulumenestys* ja *vapaa-ajan aktiviteetit* esiintyivät kumpikin kolmessa teoksessa.



**Kuvio 6** Ahdistuneisuuden seuraukset.

#### 4.3.1 Ihmissuhteet

**Ihmissuhteiden** alateemassa ahdistuneisuuden seurauksia tunnistettiin viidessä teoksessa (ks. kuvio 6). Aineistossa ahdistuneisuus ilmeni vetäytymisenä, ulkopuolisuuden kokemuksina sekä torjutuksi tulemisen pelkona, jotka heijastuivat kielteisinä muutoksina ihmissuhteissa. *Pihla piirtää parhaan ystävän* -kirjassa kuvailtiin, kuinka päähenkilön kokema ahdistuneisuus ja sitä seuraava käyttäytyminen olivat yhteydessä ystävyysuhteiden haasteisiin. Tekstikatkelmassa kuvataan päähenkilön, Pihlan, ja hänen ystävänsä Veeran välistä keskustelua, jossa esiin nousee ystävyysuhteen haasteet. Veera perustelee etäännyttämistään ystävyysuhteesta Pihlan kokemalla jatkuvalla pelokkuudella, mikä korostaa pelon vaikutusta heidän väliseen suhteeseensa:

Miksi sä et halua enää jutella mun kanssa? (Pihla) [...] Sä vaan pelkäätkä kaikkea. Tajuatko? (Veera) [...] MUTTA ON NIIN PALJON PELOTTAVIA JUTTUJA (Pihla). (PPPY24, 122)

Tekstiä visualisoitiin kolmen kuvan sarjalla (kuva 25), jossa Pihlan ja Veeran keskustelu on korostetusti puhekuplissa. Pihla ei käsitä, miksi hänen pelkonsa ovat este heidän ystävyydelleen. Veera ei puolestaan hahmota Pihlan pelkojen kokonaisvaltaisuutta. Kuvasarjan kahdessa ensimmäisessä laajakuvassa Pihla ja Veera esitetään keskustelemassa. Hahmojen eleet ilmentävät epävarmuutta: suut on kuvattu lievästi ammoltaan. Ensimmäisessä kuvassa Veeran kädet ovat mekon taskuissa ja Pihlan kädet vartalon sivuilla. Toisessa kuvassa Pihlan kädet ovat ristissä vartalon etupuolella ja Veeran kädet siirtyvät vartalon sivuille, kämmenet ylöspäin, ilmentäen tilanteen hämmentävyyttä. Kuvasarjan viimeinen kuva on lähikuva Pihlasta. Pihlaa ympäröivät huoliviivat ja siksak-kuviainen kehys korostaen koetun huolen voimakkuutta. Pihlan suu on kuvitettu pelokkaasti ammolleen, ja kulmakarvat ovat silmissä kiinni ylöspäin kohotettuina.



**Kuva 25** Pihla ja Veera keskustelevat ystävydestään. Skannattu kuva teoksesta Pihla piirtää parhaan ystävän (kirj. & kuv. Shepard, 2024, 122)

*Satakieltä etsimässä* -kirjassa ahdistuneisuus näyttäytyi tarkemmin huolena toisten reaktioista, mikä vaikeutti läheisten ihmissuhteiden luomista:

Minua nolottaa, kun tajuan, että hän huomasi minun pelkäävän [...] (SE23, 79)

Kaiken kaikkiaan ihmissuhteisiin liittyvät seuraukset näyttäytyivät aineistossa usein kumuloituvina: ahdistuneisuus johti vetäytymiseen tai kielteiseen vuorovaikutukseen, mikä puolestaan lisäsi yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksia.

#### 4.3.2 Koulumenestys

Ahdistuneisuuden seurauksia **koulumenestyksen** osa-alueella esiintyi aineiston kolmessa teoksessa (ks. kuvio 6). Aineistossa koulumenestyksen heikentyminen ilmeni pääosin tekstissä, eikä yksiselitteisesti visuaalisesti. Koulumenestyksen heikentymistä konkretisoitiin keskittymisvaikeuksina, poissaolevuutena oppitunneilla, koulutyön välttelynä sekä lisääntyneinä koulupoissaoloina. *Pihla piirtää koulunäytelmän* -kirjassa päähenkilö, Pihla kuvaili olevansa oppitunneilla ”kohtalaisen poissaoleva” (PP24, 103). *Satakieltä etsimässä* ja *Kun opettajatkaan eivät tiedä* -teoksissa kuvaillaan henkilöhahmojen pitkittyneitä koulupoissaoloja ahdistuneisuuden seurauksena:

Ajamme ohi koulun, ja sen suljettu portti näyttää oudolta nyt, kun en ole käynyt siellä viikkoon. (SE23, 36)

[...] tänään hänestä ei olisi kouluun menijäksi. Hänellä oli aivan liialti mietittävää. (KO05, 81)

*Kun opettajatkaan eivät tiedä* -kirjassa Emmy kuvailee olevansa ”aikalisän” tarpeessa. Ajatus vanhempien ymmärtämättömyydestä koulupoissaoloja kohtaan johtaa Emmyn valehteluun ja piiloutumiseen lumilinnaan koulupäivän ajaksi. Fysiologisella tasolla koulupoissaolojen ja valehtelun seuraukset aiheuttivat Emmylle ”vatsan sisällä jylläävää rauhattomuutta, joka kierähteli siellä omatunto ja syyllisyys seuranaan, joka korostaa analyysin teemojen päällekkäisyyttä ja suhdetta toisiin.

#### 4.3.3 Vapaa-aika

Ahdistuneisuuden seuraukset ulottuivat aineiston kolmessa teoksessa (ks. kuvio 6) **vapaa-ajan aktiviteetteihin ja harrastuksiin**. Vapaa-ajan aktiviteetteihin liittyvissä kuvauksissa korostui erityisesti välttämiskäyttäytyminen, jossa ahdistuneisuus johti aiemmin mielekkäinä koettujen aktiviteettien vähentämiseen tai välttelyyn ja laajemmin

arjen toiminnan kaventumiseen. *Kun opettajatkaan eivät tiedä* – kirjassa vapaa-ajan harrastukset jäivät pois yksi kerrallaan ahdistuneisuuden seurauksena.

Tekstikatkelmassa kuvataan päähenkilön äidin kysymystä liittyen Emmyn harrastusten vähenemiseen ja arjen toimintapiirin kapenemiseen:

Sinulta meni ohi koripalloharjoitukset tältä illalta. Onko sattunut jotakin erityistä, kun et halua mennä uimaan etkä pelaamaan koripalloa? (KO05, 68)

Samoin kirjassa *Amandan huoli* ahdistuneisuus vaikutti vapaa-ajan aktiviteettien mielekkyyteen. Tekstikatkelmassa kuvataan koetun huolen vaikutusta mielekkäiden asioiden tekemiseen:

Huoli oli aina läsnä ja esti häntä tekemästä kivoja asioita. (AH21)

Kielellistä kuvausta huolen vaikutuksista visualisoitiin aukeaman kokoisella kuvalla (kuva 26). Kuvassa huoli esitetään suurena suhteessa Amandaan. Amandan ja huolimöykyn katseet ovat kohdistuneena toisiinsa. Amandan ilme näyttäytyy surkeana: kulmakarvat on piirretty apeasti ylöspäin ja suu pienenä pisteenä. Amandan pään kohdalta lähtee kolme ajatuskuplaa, jotka on väritetty kirkkain värein keltaiseksi, vihreäksi ja pinkiksi. Ajatuskuplien sisälle on piirretty erilaisia tekemisiä, jotka ovat aiemmin olleet Amandalle mielekkäitä: syntymäpäiväjuhlat, pyöräileminen ja pianon soittaminen. Nyt ajatuskuplissa on mukana myös huolimöykky, joka seuraa Amanda. Amandan ilme on kuvitettu ajatuskuplissa myös surkeaksi ja hänen katseensa on kohdistunut huoleen.



**Kuva 26** Amandan huoli ilmestyy ajatuksiin aiemmin mieluisiksi koetuista aktiviteeteista. Skannattu kuva teoksesta *Amandan huoli* (kirj. & kuv. Percival, 2021).

Aineistossa vapaa-ajan tilanteet, jotka edellyttivät sosiaalista osallistumista tai esiintymistä, koettiin erityisen ahdistavana. Ahdistuneisuus rajoitti hahmojen mahdollisuuksia osallistua yhteiseen tekemiseen, mikä kavensi arjen kokemuksia sekä lisäsi eristäytymistä ja yksinäisyyttä. *Pihla piirtää parhaan ystävän* -kirjassa spesifi pelon kohde, bakteerit, estivät päähenkilöä osallistumasta aktiviteettiin:

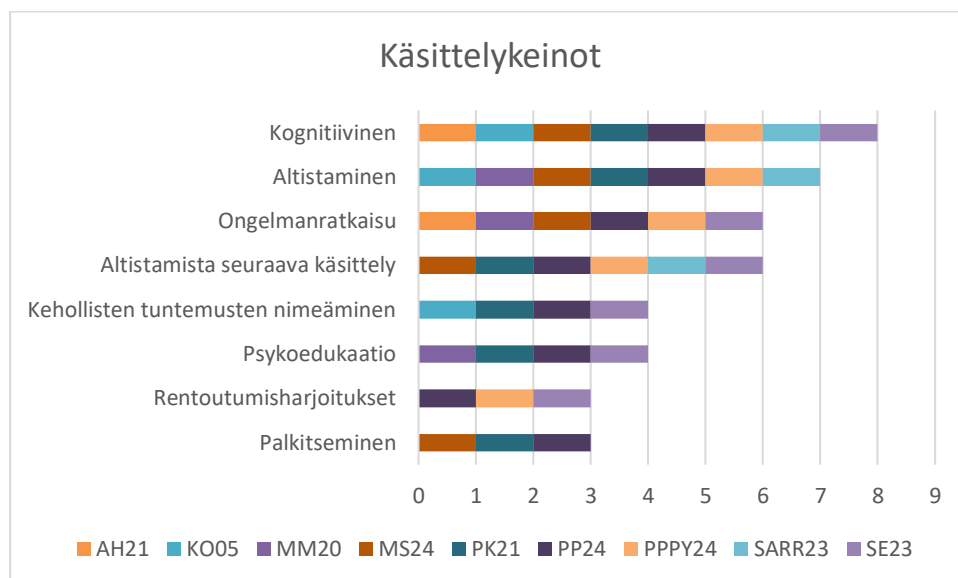
[...] etten välitä pelata. En tiedä, miten moni ihminen on koskettanut sitä peliä, enkä tosiaankaan halua mitään pöpöjä. (PPPY24, 30)

#### 4.4 Keinot ahdistuneisuuden käsittelyyn

Kolmas tutkimuskysymys tutki kirjallisuuden esittämiä ahdistuneisuuden käsittelykeinoja. Ahdistuneisuutta voidaan tutkitusti vähentää kognitiivisella käyttäytymisterapialla ('Cognitive behavioral therapy', CBT), joka koostuu erilaisista strategioista ja interventioista (Crane, 2025). CBT:n eri osioiden pohjalta ahdistuksen käsittelykeinoja etsittiin tekstistä teoriaohjaavasti kahdeksasta alateemasta käsin:

*kognitiivinen (uudelleenmuotoilu), altistaminen, ongelmanratkaisu, altistamista seuraava käsittely, kehollisten tuntemusten nimeäminen, psykoedukaatio, rentoutumisharjoitukset & palkitseminen.*

Kuviossa 7. esitetään analyysissa tunnistetut ahdistuneisuuden käsittelykeinot sekä niiden esiintyminen aineiston lastenkirjoissa. Käsittelykeinojen kohdalla alateemoista ei ollut mielekästä muodostaa tarkempia koodauksia. Kategoriat on järjestetty ylhäältä alas, suurimmasta pienimpään sen mukaan, kuinka monessa kirjassa kukin kategoria esiintyy. Numerot kuvaavat kirjojen lukumäärää, ja yksittäiset teokset on esitetty eri värein; värikoodit ja niitä vastaavat lastenkirjat on eritelty kuvion alareunassa. Suurin kategoria on *kognitiivinen (uudelleenmuotoilu)* (n=8), ja toiseksi suurin *altistaminen* (n=7).



**Kuvio 7** Käsittelykeinojen esiintyvyys aineistossa.

#### 4.4.1 Huolilamppu ja muut kognitiiviset käsittelykeinot

Aineiston kahdeksassa teoksessa (ks. kuvio 7) esitettiin **kognitiivisia käsittelykeinoja ja kognitiivista uudelleenmuotoilua**, eli tunnistettiin ahdistavia ajatuksia, pohdittiin kuinka hyödyllinen tai realistinen ajatus on tai käytettiin selviytymisajattelua.

Teoksessa *Pihla piirtää parhaan ystävän* kuvaillaan, kuinka Pihla tunnistaa eksessiivisen huolensa ja luo mielikuvan mielensä rauhoittamiseksi. Lainauksessa Pihla hyödyntää huolilamppua ahdistuneisuuden metaforana. Huolilamppu toimii hänen ajatuksissaan

konkreettisenä objektina, jota hän kuvittelee vääntävänsä himmeämmälle. Tällä kuvataan samalla ahdistuneisuuden 'himmentämistä' ajatusten tasolla.

Huolilamppu loisti kirkkaana. Suljin silmät ja kuvittelin vääntäväni sitä vähän himmeämmälle. (PPPY24, 146)

Myös kirjan Satakieltä etsimässä päähenkilö Jasper hyödyntää samankaltaista mielikuva-ajattelua ja muokkaa pelkoansa kognitiivisesti turvallisempaan, helpommin käsiteltävään muotoon:

[...] toisaalta on mukava ajatus, että pelon voi pudottaa pois tuosta vain kuin undulaatin renkaan. (SE23, 79)

Esimerkit havainnollistavat, kuinka henkilöhahmot käsittelevät ahdistavia ajatuksia aktiivisesti ja pyrkivät muokkaamaan niitä vähemmän uhkaavaan muotoon.

#### 4.4.2 Sukeltaminen kohti pelkoja

Aineiston seitsemässä teoksessa (ks. kuvio 7) kuvataan ahdistavalle asialle **altistamista** eli pelkojen kohtaamista. Tekstissä tämä ilmenee konkreettisina tekoina, kuten ”astuin verhoista lavalle” (PP23, 162), ”[...] otin Pelokin syliini ja menin esittelemään sen Ainolle” (PK21), tai ”Ja niin he tekivät matkaa halki lumisen lauantain, läpi kuraisen sunnuntain, pelokkaina polulla, joka meni hiljaisen pellon poikki” (SARR23, 28).

Teoksessa *Minka ja Mykkä-Mörkö päiväkodissa* kuvataan pelkojen kohtaamista ahdistuneisuuden personifikaation keinoin: Mykkä-Mörkö esitetään aineellisena olentona kohtaamassa oman Minkasta irrallisen pelkonsa. Pelko kohdistuu kuitenkin Minkan tavoin ääneen puhumiseen:

”[...] myös Mykkä-Mörön suukarvat liikkuvat. [...] Laskemista jatkettiin, kunnes myös Mykkä-Mörön ääni kuului.” (MM20, 20)

Tämänkaltainen kuvaus eroaa esimerkiksi *Pelokki*-kirjasta: samankaltaisesti huolta kuvastaa fyysinen olento, Pelokki, mutta teoksessa Päivi on ainoa, joka kohtaa pelkonsa (kuva 27). Toisaalta Päivi kertoo pelon kohtaamisesta monikon ensimmäisessä persoonassa, Pelokin kanssa yhdessä tapahtuvana toimintana: ”toisistamme kiinni pitäen me astelimme luokkaan”. Kuvitus tukee tätä tulkintaa tekstistä (kuva 27). Päivi seisoo opettajanpöydän vieressä Pelokki sylissään. Opettaja istuu pöytänsä ääressä. Ajatuskuplassa ilmennetään Päivin opettajalle antamaa kuvausta Pelokista ja otuksen otteesta Päivin elämään. Kuvituksessa Pelokilla on fyysinen ote Päivistä: Pelokki on kietonut lonkeronsa Päivin ympärille. Kuvan oikeasta yläkulmasta piirtyy samankaltaisia, tummia lonkeroita. Pelokin lonkeroita hyödynnetään teoksessa laajemmin kuvastamaan pelon ja ahdistuneisuuden läsnäoloa. Kuvassa Pelokin ulkomuoto on pehmeämpi pelon kohtaamisen seurauksena: Pelokin harjakset ovat vaaleammat ja kihartuneet ja yhtä harjaksista koristaa rusetti. Pelokin räpylöissä on punavalkoraidalliset sukat ja hahmon väritys on kirjavan iloinen. Päivin ilme on rauhallinen: suu on kääntynyt hienoiseen hymyyn ja suora kehonkieli ilmentää

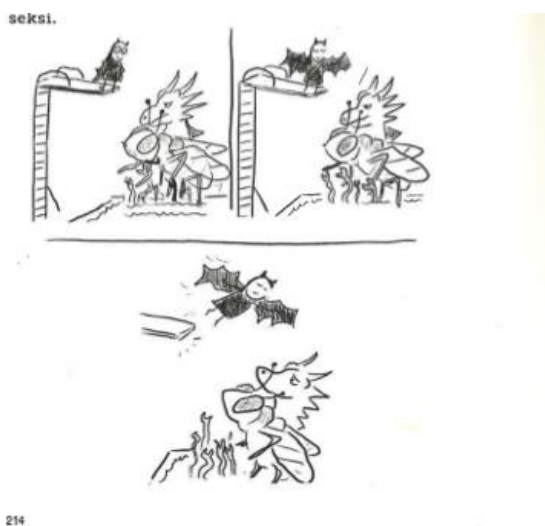


**Kuva 27.** Päivi esittelee Pelokin opettajalleen. Skannattu kuva teoksesta *Pelokki* (kirj. & kuv. Kuitunen, 2019). ryhdikkyyttä ja tyyneyttä.

Pelkojen kohtaamista kuvattiin teoksissa erilaisin kielellisin ja visuaalisin metaforin. *Pihla*-kirjoissa pelon kohtaamisen metaforana toimii ponnahtuslautaus. *Pihla piirtää koulunäytelmän* -kirjassa metaforaa kuvataan tekstissä seuraavasti:

Ajattelin taas ponnauduslautaa ja sukellusta kohti pelkojani. [...] Käännyin ja vedin syvään, syvään henkeä. (PP24, 99–100)

Mielikuva ponnauduslaudasta toistuu systemaattisesti kirjan tekstissä ja kuvituksessa. Kolmen kuvan sarjassa (kuva 28) Pihla kuvataan hyppäämässä lepakkoasussa ponnauduslaudalta kohti hirviöiksi kuvitettuja pelkojaan. Kuvasarja ilmentää mielikuvan muuttumista: entuudestaan pelottavaksi mielletty lepakkoasu antaa Pihlalle rohkeutta kohdata pelkonsa. Pihlan ponnistaessa kohti hirviöitä, otusten uhkaavuus vaihtuu hämmennykseen. Otusten katseet seuraavat Pihlan ponnahdusta ja kehot kumartuvat takakenoon.



**Kuva 28.** Pihla hyppää lepakkoasussa uima-altaan ponnauduslaudalta. Hirviöt odottavat altaassa. Skannattu kuva teoksesta Pihla piirtää koulunäytelmän (kirj. & kuv. Shepard, 2024, 214).

#### 4.4.3 Huolesta puhuminen ja kuvakommunikaatio ratkaisukeinoina

Aineiston kuudessa teoksessa (ks. kuvio 7) tunnistettiin ahdistuneisuuden käsittelystrategioita, arvioitiin ratkaisukeinoa, valittiin ratkaisukeino tai arvioitiin valitun ratkaisukeinon lopputulosta. **Ongelmanratkaisu** ilmeni teoksissa toiminnallisina, sosiaalisina ja kognitiivisina strategioina. Teoksessa *Minka ja Mykkä-Mörkö*

*päiväkodissa* tarjottiin visuaalisia tukikeinoja, tarkemmin kuvakommunikaatiota osallistumisen mahdollistamiseksi, ja niitä esitettiin niin tekstissä kuin kuvituksessa:

Mykkä-Mörkö sai osoittaa kädellä tai näyttää kuvaa, jos puhe ei ottanut tullakseen. (MM20, 22)

Kuvassa 29 elementtien sommittelulla visualisoidaan koetun ahdistuneisuuden hiipumista valitun ratkaisukeinon myötä. Mykkä-Mörön sijoittaminen Minkan viereen samalle tasolle on kontrastissa Mörön aiempaan sommitteluun Minkan taakse. Lisäksi elementtien koolla visualisoidaan koetun huolen muuttumista hallittavampaan muotoon: kuvassa Mykkä-Mörkö on kutistunut kooltaan Minkan kokoiseksi. Aiempiin kohtauksiin verrattuna Mykkä-Mörön visuaalinen painoarvo on pienempi.



**Kuva 29** Mykkä-Mörkö istuu Reetan ja Minkan välissä aamupiirissä. Skannattu kuva teoksesta *Minka ja Mykkä-Mörkö päiväkodissa* (kirj. Sarvanne, M., & kuv. Sarvanne, A., 2022, 22)

Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tapahtuva käsittely näyttäytyi esimerkiksi ongelmista puhumisena, kuten teoksessa *Amandan huoli*:

Kun sanat pulppusivat ulos, Amandan huoli alkoi kutistua ja haihtui lähes olemattomiin. (AH21)

Teoksessa huolimöykylä kuvastetaan koettua huolta. Kuvassa 30 havainnollistetaan, miten huolista puhuessa huolimöykky sijoittuu kauemmaksi Amandasta ja se pienenee

koossa. Kuvan kirkas väritys voidaan tulkita iloiseksi ja heijastavan koetun huolen haihtumista. Tämä tukee tekstin tulkintaa käsittelykeinoon toimivuudesta.



**Kuva 30** Amanda puhuu kokemastaan huolesta ja huolen koko pienenee. Skannattu kuva teoksesta *Amandan huoli* (kirj. & kuv., Percival, 2021).

#### 4.4.4 ”Sekin on rohkeutta, että uskaltaa tottua” – pelon kohtaamista seuraava käsittely

**Altistamista seuraavaa käsittelyä**, eli pohdintaa siitä, mitä pelkojen kohtaaminen opetti, kuvattiin kuudessa teoksessa (ks. kuvio 7). Aineistossa tämä konkretisoitui niin, että pelon kohtaamisen jälkeistä kokemusta jäsenneltiin ja arvioitiin uudelleen, jolloin voitiin muodostaa uusi, realistisempi käsitys tapahtuneesta. Teoksissa *Sorsa Aaltosen ja Riehuva Rotka* ja *Pihla piirtää koulunäytelmän* uudelleen jäsentämistä kuvailtiin kielellisesti esimerkiksi näin:

Sorsa Aaltosta ei enää pelottanut. Se ajatteli, että oli sellaisia, jotka osasivat hajottaa ja sellaisia, jotka osasivat korjata. Itse se ei osannut kumpaakaan, mutta se osasi silti tottua. –Sekin on rohkeutta, että uskaltaa tottua, sanoi Taivas Lintulahti kiltisti Sorsa Aaltoselleen. (SARR23)

Omituista, miten sitä ei ikinä arvaa toisten ajatuksia. Kumpu voisi joskus nähdä itsensä toisten silmin. (PP24, 142)

Esimerkeissä pelon kohtaamista seuraa pohdinta siitä, mitä tilanteesta opittiin ja miten kokemus muutti henkilöihahmon tulkintaa tilanteesta tai itsestään. Näin altistaminen näyttäytyy aineistossa paitsi pelon kohtaamisena myös kokemuksena, jota käsitellään jälkikäteen ja josta rakennetaan uusia merkityksiä.

#### 4.4.5 Luita pitkin kulkeva sähkövirta ja muut ahdistuneisuuden keholliset tuntemukset

Aineiston neljässä teoksessa (ks. kuvio 7) kuvaillaan ahdistuneisuuteen liittyviä **kehollisia tuntemuksia**. Ahdistuneisuuden fysiologisesta ilmenemisestä eroten kriteerinä oli, että henkilöihahmo kykenee nimeämään ahdistuneisuudesta kumpuavia fysiologisia tuntemuksia. Tarkasteltavissa lastenkirjoissa nimetyt tuntemukset kohdentuivat joko paikallisesti vatsan tai rinnan seudulle, tai kokonaisvaltaisemmin koko kehoon.

Teoksessa *Satakieltä etsimässä* Jasper kuvailee kehon kokonaisvaltaista paniikitilaa:

Hetkeksi minut valtaa paniikki kuin minulla kulkisi sähkövirta luita pitkin [...] (SE23, 62)

Teoksessa *Kun opettajatkaan eivät tiedä* Emmy osoittaa laajempaa metakognitiivista pohdintaa kokemastaan ahdistuneisuudesta kuvaillen vatsan ja rinnan seudulle paikallisesti kohdentuvia tuntemuksia:

Hän piti kättä sydämensä päällä, joka jumputti tosi kovasti. Miksihän sitä sanotaan, että sydämen ja tunteet – kuten rakkaus, ilo ja suru – kuuluvat jollakin tapaa yhteen. Mahassahan kaikki tunteet majailevat. (KO05, 63)

Esimerkit osoittavat, että ahdistuneisuutta kuvataan aineistossa myös kehotietoisuuden kautta, jossa henkilöihahmot tunnistavat ja sanoittavat kehollisia tuntemuksia osana laajempaa tunnekokemustaan. Kehollisten tuntemusten nimeäminen rajoittuu kielellisiin kuvauksiin, koska kriteerinä on tuntemusten sanoittaminen.

#### 4.4.6 Ahdistuneisuuden normalisointi psykoedukaation avulla

Neljän teoksen kohdalla (ks. kuvio 7) esitettiin **psykoedukaatioon** liittyviä toimintatapoja, jotka määriteltiin ahdistuneisuuden normalisointina ja kannustavana lähestymisenä ahdistavien tilanteiden tai aiheiden välttelemisen sijaan. Aineistossa tämä ilmeni konkreettisesti ahdistavien asioiden ja tunteiden sanoittamisena ja normalisointina, kuten teoksissa *Pihla piirtää koulunäytelmän* ja *Pelokki*:

[...] Himasen mielestä tunnemyrskyni ei ollut ollenkaan liikaa. [...] Sinulle tapahtuu tosi isoja asioita! Kaksi vauvaa, uusi opettaja, uusi koti. (PP24, 42)

[...] katsot tarkemmin ympärillesi... meitä on todellakin monia. Ihmisiä, jotka kulkevat onnellisina elämän tiellä – pelkojensa kanssa.” (PK21)

Kuvassa 31 psykoedukaatio näkyy ahdistuneisuuden visuaalisina symboleina, joilla pyritään normalisoimaan koettua ahdistuneisuutta. Kullekin hahmolle on kuvitettu omat pelko-otukset, jotka ilmentävät hahmojen yksilöllisiä pelkoja. Päivin ilme kuvastaa iloa, jossa on aavistus hämmästyneisyyttä: suu on leveässä hymyssä ja kulmakarvat on kuvitettu pieniksi ja ylöspäin suuntautuneiksi.



**Kuva 31.** Päivi seisoo opettajan ja kahden luokkalaisensa kanssa pöydän ääressä. Pöydällä ovat pelko-otukset Pelokki, Ajokki, Hampeikko ja Kamalanteri. Skannattu kuva teoksesta *Pelokki* (kirj. & kuv. Kuitunen, 2019).

Tekstissä psykoedukaatio ilmeni myös minäpystyvyyden sanallisena vahvistamisena, kuten teoksissa *Satakieltä etsimässä* ja *Minka ja Mykkä-mörkö päiväkodissa*:

Kaikki on hyvin. [...] Sinä selviät kyllä [...] (SE23, 118)

[...] nekin (Mykkä-Möröt) voivat oppia puhumaan. (MM20, 14)

Tämänkaltainen sanallinen vahvistaminen rakentaa kuvaa siitä, että pelkojen kanssa on mahdollista selviytyä ja oppia toimimaan niiden kanssa.

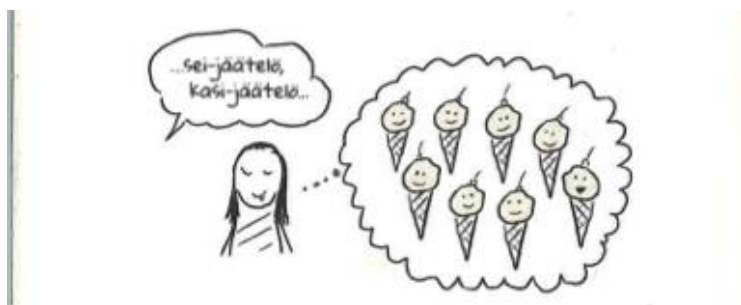
#### 4.4.7 Laventelin tuoksun hengittely ja muut rentoutumisharjoitukset

Kolme teoksista (ks. kuvio 7) käsitteli ahdistuneisuuden tunteita

**rentoutumisharjoitusten** avulla. Kriteerinä oli, että teksti osoittaa tietoista läsnäoloa, hengitysharjoituksia tai progressiivista lihasten rentoutumista. Aineistossa kuvataan esimerkiksi hengityksen tasoittamista ja laskemista hengityksen tahdissa, huutamista sekä aistien kohdentamista mielen rauhoittamiseksi. Teoksessa *Pihla piirtää koulunäytelmän* luokkakaveri opettaa Pihlalle rentoutustekniikoita esiintymisjännityksen lieventämiseksi:

Hän käski laskea viiteen, kun vedän ilmaa keuhkoihini, pidätellä kolmeen ja puhaltaa ulos kahdeksaan. (PP24, 110)

Kuvassa 32 visualisoidaan, miten Pihla tekee hengitysharjoitusta luokkakaverin ohjeen mukaan. Kaverin tapa laskea sekunteja jäätelöinä synnyttää Pihlalle kuvan ilmentävän mielikuvan. Pihlan ilme on levollinen: silmät on piirretty kiinni pehmeiksi kaariksi ja suu hienovaraiseksi hymyksi, kieli ulkona. Ilmeen levollisuuden voidaan tulkita kuvastavan rentoutumisharjoituksen toimivuutta. Tekstissä tuodaan ilmi, että Pihla koki rentoutumistekniikat hyödyllisiksi ja olonsa paremmaksi rauhallisen hengittelyn jälkeen. Tämä tukee kuva-analyysin tulkintaa.



**Kuva 32** Pihla rentoutuu laskemalla jäätelöitä.  
Skannattu kuva teoksesta *Pihla piirtää koulunäytelmän* (kirj. & kuv. Shepard, 2024, 110).

Osassa teoksista ahdistuneisuutta kohdistettiin ulkoiseen, fyysiseen elementtiin osana rentoutumisharjoitusta. *Pihla*-kirjoissa kiven puristaminen ja laventelin tuoksun hengittäminen lievensivät koettua ahdistuneisuutta:

Puristin kiveä nyrkissäni. Sydämeni takoi heti vähän rauhallisempaa tahtia. (PP24, 204)

Suljin silmät ja istuin pimeässä hengitellen laventelin tuoksua. (PPY24, 89)

*Satakieltä etsimässä* -teoksessa Jasper lievittää ahdistuneisuuttaan tietoisesti Lintujen kirjalla, jonka teksti ja kuvat rauhoittavat ahdistavia ajatuksia:

Avaan Lintujen kirjan rauhoittuakseni lintuja koskevilla tiedoilla, niin kuin äiti kerran neuvoi [...] (SE23, 71)

Teoksen kuvitus on rakennettu muusta aineistosta poiketen siten, että luvut on jaksotettu Lintujen kirjan kuvilla ja tietotekstipätkillä. Lintujen kirja toimii rauhoittavana elementtinä Jasperille. Kuvassa 33 esitetään laululintu laulamassa puunoksalla. Kuvan alapuolella kerrotaan laululintujen hengityksen yhteydestä laulamiseen. Lintujen kirjaan kuvitetut linnut jäsentävät tarinaa ja niiden voidaan tulkita heijastuvan päähenkilön huoliin.



**Kuva 33** Laululintu seisoo puunoksalla laulamassa. Skannattu kuva teoksesta *Satakieltä etsimässä* (kirj. Juckes, kuv. King-Chai, 2022, 63).

#### 4.4.8 ”Minä olen sinusta todella ylpeä” – rohkean käytöksen vahvistaminen palkitsemalla

**Konkreettisia kehuja tai palkitsemista** rohkeasta käyttäytymisestä kuvattiin kolmessa teoksessa (ks. kuvio 7). Palkitseminen näyttäytyi aineistossa minäpystyvyyden vahvistamisena, myönteisenä palautteena ja laajemmin emotionaalisen turvallisuuden ja hyväksynnän kokemuksena. Palkkio rakentui suhteessa toisiin ihmisiin, eikä niinkään konkreettisen fyysisen palkitsemisen keinoin.

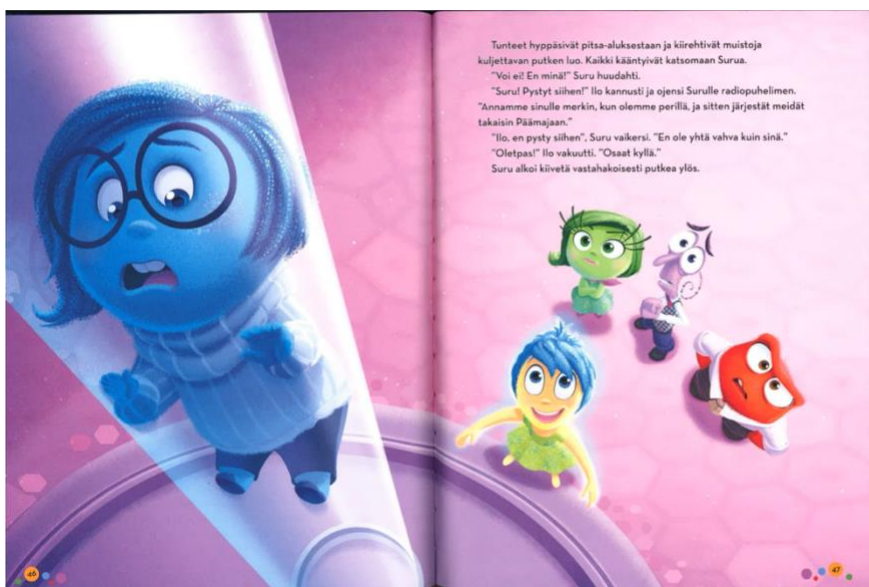
Teoksessa *Pihla piirtää koulunäytelmän* pelon kohtaamisen palkitseminen on ulkoista, sanallista ja myönteistä vahvistamista. Tekstissä opettaja Himanen kehuu Pihlan tyyneyttä ja pelkojen voittamista. Esimerkissä palkitseminen kohdistuu lopputuloksen rinnalla pelon kohtaamista edeltävään prosessiin, korostaen toiminnan taustalla olevan itsesäätelyn merkitystä:

Minä olen sinusta todella ylpeä. [...] Otit tyyneesti vastaan kaikki muutokset, ja sitten vain nousit näyttämölle! (PP24, 200)

Teoksessa *Mielen sopukoissa 2* palkitseminen näyttäytyy Rileyn sisäisenä, emotionaalisenä käsittelykeinona. Ulkoisen vahvistamisen sijaan Rileyn tunteet käyvät keskinäistä keskustelua ja Ilo pyrkii palkitsemaan Surun rohkeaa toimintaa ahdistavalla hetkellä:

’Oletpas!’ Ilo vakuutti. ’Osaat kyllä.’ (MS24, 47)

Aukeaman kuvassa 34 Suru kiipeää muistoja kuljettavaa putkea pitkin kohti tunteiden Päämajaa, samalla kun muut tunteet tarkkailevat hänen etenemistään alhaalta käsin. Surun sommittelu ja koko sekä putken valoitus antavat hahmolle suuremman visuaalisen painoarvon, korostaen Surun toimintaa. Muut tunteet on kuvattu ylhäältäpäin, katseet Surua kohti. Ilo on kuvattu avoimin, kannustavin elein, mikä on yhteneväinen tekstin sanallisen vahvistamisen kanssa. Kuvituksen tulkinta tukee kielellistä havaintoa palkitsemisesta ahdistuneisuuden käsittelykeinona.



**Kuva 34.** Suru kiipeää muistoja kuljettavaa putkea pitkin kohti tunteiden Päämajaa. Skannattu kuva teoksesta *Mielen sopukoissa 2* (kirj., Falligant, kuv., Disney, 2024, 46–47).

## 5 Pohdinta

Lasten ja nuorten kokeman ahdistuneisuuden on havaittu lisääntyneen viime vuosina (THL, 2025), ja tutkimusten mukaan yhä useampi lapsi raportoi ahdistuneisuuteen liittyviä oireita (Kauhanen ym., 2023). Ahdistuneisuus voi vaikuttaa merkittävästi lapsen arkeen, oppimiseen ja sosiaalisiin suhteisiin, minkä vuoksi sen varhainen tunnistaminen ja käsittely ovat keskeisiä tekijöitä lapsen hyvinvoinnin tukemiseksi (Rapee ym., 2023). Vaikka lastenkirjallisuuden merkitystä lasten tunne-elämän kehityksen ja mielen hyvinvoinnin kannalta on tarkasteltu aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa (ks. esim. Nikolajeva, 2014; Neitola & Aerila, 2020), on ahdistuneisuuden representaatioita lastenkirjallisuudessa tutkittu toistaiseksi suhteellisen vähän, erityisesti tekstin ja kuvituksen muodostamana kokonaisuutena. Lastenkirjallisuudessa esiintyvän ahdistuneisuuden tutkiminen on kuitenkin tärkeää, sillä lastenkirjallisuudella on tärkeä rooli lasten tunne-elämän kehityksen tukemisessa (Suvilehto & Ebeling, 2008).

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkasteltiin, miten ahdistuneisuus ilmenee lastenkirjallisuudessa sekä millaisia syitä, seurauksia ja käsittelykeinoja teokset esittävät ahdistuneisuudelle. Kielelliset ja visuaaliset tarinat voivat tarjota lapselle turvallisen ympäristön tutustua vaikeisiin tunteisiin sekä samaistua henkilöhahmoihin, jotka käsittelevät samankaltaisia tunteita tai kokemuksia. (Suvilehto & Ebeling, 2008.) Tämä korostaa lastenkirjallisuudessa esiintyvän ahdistuneisuuden kriittisen ja systemaattisen tarkastelun merkitystä. Tutkimalla lastenkirjallisuutta voidaan lisätä ymmärrystä esimerkiksi siitä, millaista tietoa ahdistuneisuudesta sekä kuinka tehokkaita käsittelykeinoja lapset voivat kirjojen välityksellä omaksua.

Lastenkirjallisuutta tutkittiin sekä tekstin että kuvituksen tasolla, mikä mahdollisti ahdistuneisuuden tarkastelun multimodaalisena kokonaisuutena (Serafini & Reid, 2024). Pelkästään toisen moodin tarkastelu olisi jäänyt yksipuoliseksi: kuvat havainnollistavat tekstejä ja osoittavat kielellisten ilmausten merkityksiä (Hunt, 2005), tarjoten lapselle moninaisia malleja ahdistuneisuudesta. Tulokset osoittivat, että ahdistuneisuus näyttäytyy lastenkirjallisuudessa monipuolisena ilmiönä, joka ilmenee psyykkisellä, fysiologisella ja käyttäytymisen tasolla. Osassa teoksia kuvattiin erilaisia ahdistuneisuuden taustatekijöitä ja seurauksia henkilöhahmojen arkeen. Lisäksi

teokset tarjosivat monipuolisesti keinoja ahdistuneisuuden käsittelyyn.

Kasvatuspsykologisesta näkökulmasta (ks. Sanders, 1967) aineiston lastenkirjojen sisällöt tulkittiin ymmärrettäviksi ja hallittaviksi. Sisältöjen esittämät käyttäytymismallit ja ratkaisukeinot olivat yhteneviä teoriakirjallisuuden kanssa (ks. esim. Ranta, 2006; Ranta & Koskinen, 2025), ja siten käyttökelpoisia fiktiivisen todellisuuden ulkopuolellakin. Visuaaliset ratkaisut usein tukivat kielellisiä kuvauksia, minkä voidaan ajatella lisäävän tarinan mielekkyyttä ja merkittävyyttä lapselle, ja siten teoksen kasvatuspsykologista hyödynnettävyyttä (ks. Sanders, 1967). Kokonaisuudessaan lastenkirjallisuuden kautta voidaan tutkimuksen pohjalta tavoittaa yhtäältä lapsille välittyviä käsityksiä ahdistuneisuudesta, että toisaalta keinoja, joilla tunteita tehdään ymmärrettäviksi.

Seuraavassa alaluvussa 5.1 tarkastellaan tutkimuksen keskeisiä tuloksia tutkimuskysymyksittäin, ja suhteutetaan tuloksia aiempaan tutkimuskirjallisuuteen. Alaluvussa 5.2 pohditaan jatkotutkimusideoita ja 5.3 tutkimuksen rajoitteita ja tulosten luotettavuutta.

## **5.1 Päätulosten pohdinta**

Tuloksia tarkasteltaessa voidaan havaita, että ahdistuneisuuden ilmenemistä kuvattiin aineistossa laajimmin. Ahdistuneisuuden tuntemuksia kuvattiin teoksissa runsaasti erityisesti henkilöhahmojen ajatusten muodossa, eli psyykkisen ilmenemisen kautta. Tämä viittaa siihen, että lastenkirjallisuus painottaa ahdistuneisuuden tunnekokemusta. Tunnekokemuksen keskeisyys viittaa aineiston lastenkirjojen hyödynnettävyyteen vaikeiden tunteiden ymmärtämiseksi. Toiseksi keskeisimmäksi kokonaisuudeksi nousi ahdistuneisuuden käsittelykeinot, jotka olivat pääosin yhtäläisiä kognitiivisen käyttäytymisterapian osa-alueiden kanssa. Ahdistuneisuuden syitä ja seurauksia kuvattiin aineistossa suppeammin, mikä voi johtua teosten kohdentumisesta lyhyemmälle aikavälille; voisi olla mielekäästä saada lisätietoa myös tarinaa edeltävistä tai seuraavista tapahtumista.

### 5.1.1 Ahdistuneisuuden ilmeneminen lastenkirjojen kielellisissä ja visuaalisissa representaatioissa

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli tarkastella, miten ahdistuneisuus ilmenee lastenkirjallisuudessa psyykkisellä, fysiologisella ja käyttäytymisen tasolla. Kielellisesti ilmenetty ahdistuneisuus näyttäytyi kolmella tasolla myös visuaalisina representaatioina hahmojen ilmeissä ja eleissä sekä kehonkielessä. Nämä havainnot ovat linjassa aiemman tutkimuskirjallisuuden kanssa, jossa lasten ahdistuneisuuden on todettu ilmenevän monitasoisesti ajatusten, tunteiden, kehollisten reaktioiden ja käyttäytymisen kautta (Ranta, 2006). Tulosten pohjalta psyykkinen ja fysiologinen ilmeneminen näyttäytyivät hieman suurempina kategoriana verrattuna käyttäytymisen tasoon. On pohdittava, kuvaavatko aineiston lastenkirjat riittävästi käyttäytymisen tasoa, että lukija pystyy samaistumaan käyttäytymismalleihin.

Psyykkisesti ahdistuneisuus ilmeni kielellisesti useimmiten yleisenä ahdistuneisuutena ja katastrofiajatuksina sekä erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Tuloksella voidaan ajatella olevan yhteneväisyyttä yleistyneeseen ahdistuneisuushäiriöön ja sosiaalisten tilanteiden pelkoon, jotka ovat keskeisiä lapsuuden ahdistuneisuushäiriöitä (ks. esim. Ranta, 2006). Kuvituksessa hyödynnettiin laajasti visuaalisia metaforia, kuten ahdistuneisuuden tunteen personifikaatiota fyysisen objektin muodossa. Esimerkiksi teoksessa *Pelokki* ahdistuneisuutta ilmenettiin terävänokkaisella lintua muistuttavalla *Pelokki*-olennolla. Erilaiset vertauskuvat tekevät lapsille abstrakteista tunnekokemuksista helpommin ymmärrettäviä (Mikkonen, 2015). Tämä tukee yhtäältä Nikolajevan (2014) esittämää näkemystä siitä, että kuvitus on keskeinen väline tunteiden ja sisäisten kokemusten esittämisessä lastenkirjallisuudessa. Toisaalta havainto aineistossa ilmenevän ahdistuneisuuden ymmärrettävyydestä tukee myös sen käyttökelpoisuutta fiktiivisen kontekstin ulkopuolella. Esimerkiksi kouluympäristössä lastenkirjan kuvia voidaan tutkia yhdessä lukukokemuksen aikana, tai tarinan pohjalta voidaan laajemmin toteuttaa lasten omien tunteiden ilmaisutehtäviä.

Fysiologisella tasolla ahdistuneisuus ilmeni tekstissä useimmiten sydän- ja hengitysoireina, tärinä ja kihelmöintinä tai itkuna ja kyynelienä. Käyttäytymisen tasolla ahdistuneisuutta ilmenettiin kielellisesti useimmiten pakenemisena tai

ahdistavan tilanteen tai tunteen kieltämisenä. Eritelty ilmenemisen muodot vastaavat lapsuuden yleisimpien ahdistuneisuushäiriöiden oirekuvaa (ks. esim. Ranta, 2006). Koettua ahdistuneisuutta korostettiin visuaalisesti hyödyntämällä tehoste-elementtejä sekä elementtien kokoa ja sommittelua. Ahdistavalle objektille tai ahdistuneelle tuntemukselle annettiin yleisesti suurempi visuaalinen painoarvo esimerkiksi objektin koon tai sen sijoittumisen suhteen: painavammat objektit, kuten suurikokoiseksi kuvitettu olento kuvan etualalla, kiinnittävät herkemmin lukijan huomion (Hunt, 2005). Lastenkirjallisuutta tarkastellessa onkin pohdittava, mihin huomio halutaan suunnattavan: tällä voi olla vaikutusta aineistosta tehtyihin tulkintoihin.

### 5.1.2 Ahdistuneisuuden syyt: ympäristö ja perintötekijät keskiössä

Toinen tutkimuskysymys kohdentui lastenkirjallisuudessa ahdistuneisuudelle esitetyille syille. Aineistosta havaittiin temperamenttiin ja persoonallisuuteen sekä ympäristöön liittyviä syitä. Ympäristötekijät olivat temperamentti- ja persoonallisuustekijöitä merkittävämmässä roolissa, ja alateemasta tunnistettiin useita kategorioita kuvaamaan tekstin laadullisia kuvauksia. Ahdistuneisuuden syyksi havaittiin useimmiten koulu- tai päiväkotiympäristö, joka yhdistettiin sosiaalisten tilanteiden aiheuttamaan ahdistuneisuuteen, yleiseen ahdistuneisuuden tunteeseen tai määräkohteiseen pelkoon. Myös ihmissuhteet korostuivat ympäristötekijänä. Havainnot ovat yhteneviä aiemman tutkimuskirjallisuuden kanssa, jossa ahdistuneisuushäiriön puhkeamiselle on tunnistettu olevan perinnöllinen herkkyys, jonka tietyt ympäristötekijät voivat laukaista (Beesdo ym., 2009).

Yksilöllinen herkkyys (kts. Luoma, [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi), 2022) näkyi laajemmin aineistossa temperamenttiin ja persoonallisuuteen kytkeytyvinä syinä, jotka ilmenivät ahdistuneisuuden tuntemusten liittämisenä kiinteäksi osaksi hahmon persoonaa. Johtopäätöksiä tehdessä on huomioitava, että temperamentti- ja persoonallisuustekijöiden esittäminen jäi aineistossa vähäiseksi. Kuvituksessa nämä tekijät näkyivät esimerkiksi visuaalisina metaforina, kuten ahdistuneisuuden visuaalisen symbolin Pelokki-olennon muodossa. Tässä yhteydessä hyödynnettiin tunnelman- ja tarinan rakentumisen keinoja sekä tehoste-elementtejä esimerkiksi värien ja valotuksen sekä tehosteviivojen kautta. Samankaltaisia visuaalisia ratkaisuja

hyödynnettiin kuvaamaan ympäristötekijöitä, kuten esiintymistilanteessa ilmenevää tai ihmissuhteisiin liitettävää ahdistuneisuutta. Yhdessä teoksessa esitettiin tavallisesti useita mahdollisia ahdistuneisuuden syntytekijöitä, ja temperamenttiin, persoonallisuuteen tai ympäristöön liittyvät syyt eivät olleet toisiaan poissulkevia.

### 5.1.3 Ahdistuneisuuden epäsuotuisien seurauksien kumuloituminen

Kolmas tutkimuskysymys tutki lastenkirjallisuudessa ahdistuneisuudelle esitettyjä seurauksia, joita tarkasteltiin ja tunnistettiin kolmella osa-alueella: koulumenestys, ihmissuhteet ja vapaa-aika. Ahdistuneisuuden seuraukset ulottuivat ihmissuhteisiin viidessä teoksessa, ja tarkastelussa havaittiin kumuloituva efekti: ahdistuneisuuden suorana seurauksena esiintyi vetäytymistä tai kielteistä vuorovaikutusta, ja näiden johdosta epäsuorasti lisääntyneitä yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksia. Seurauksia havainnollistettiin tässäkin kohdin visuaalisin metaforin esimerkiksi ahdistuneisuutta ilmentävän fyysisen objektin seuraamisella aiemmin mielekkäiksi koettuihin aktiviteetteihin. Fyysisen objektin voidaan ajatella konkretisoivan koettua huolta, ja siten lisäävän tarinan ymmärrettävyyttä lapselle.

Tulokset olivat laajemmin yhteydessä yksilötasolla tunnistettuihin ahdistuneisuuden negatiivisiin seurauksiin koulumenestyksen, ihmissuhteiden ja vapaa-ajan aktiviteettien mittapuilla (Rapee ym., 2023; Bennet ym., 2016), ja tarkemmin esimerkiksi välttämiskäyttäytymiseen ja elämänpiirin kapeutumiseen (Ranta & Koskinen, 2025). Ahdistuneisuudesta koituvia seurauksia korostettiin visuaalisesti tehoste-elementeillä, ja objektien koolla ja sommittelulla vaikutettiin lukijalle välittyvään mielikuvaan hahmojen välisistä suhteista. Havainnossa oli yhteneväisyyksiä aiempaan tutkimuskirjallisuuteen visuaalisesta painoarvosta (Hunt, 2005). Seurauksia koulumenestykseen ei ilmennetty teoksissa visuaalisin keinoin, mikä voi johtua teoksen objektista painottaa ihmissuhteisiin ja vapaa-aikaan kohdentuvia seurauksia. On pohdittava, lisäisikö kouluympäristön lähempi tarkastelu lastenkirjan sisällön merkittävyyttä lapselle.

#### 5.1.4 Kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan sitoutuvat ahdistuneisuuden käsittelykeinot

Neljäs tutkimuskysymys tutki lastenkirjallisuuden tarjoamia keinoja ahdistuneisuuden käsittelemiseksi, joita tunnistettiin jokaisesta tarkasteltavasta teoksesta. Visuaaliset kuvaukset ahdistuneisuuden käsittelykeinoista vaihtelivat eri osa-alueiden välillä. Esimerkiksi altistamista ja ongelmanratkaisua mallinnettiin kuvituksessa monipuolisesti konkreettisten tilanteiden tai mielikuvien muodossa, kun taas kehollisten tuntemusten nimeäminen sisälsi itsessään kielellisen aspektin, jota ei kyetty tunnistamaan kuvituksesta. Aineistossa esitettiin laajasti erilaisia käsittelykeinoja, jotka yhtenivät kognitiivisen käyttäytymisterapian osa-alueisiin. Tekstianalyysin tuloksista erottuivat erityisesti kognitiiviset strategiat, kuten ahdistavien ajatusten tunnistaminen ja pohdinta, sekä altistaminen, jossa pelkojen kohtaamista ilmennettiin konkreettisina tekoina, kuten esiintymisjännityksen voittamisena. Monet esitellyistä käsittelykeinoista olisivat sellaisenaan sovellettavissa erilaisissa kasvatuksellisissa konteksteissa. Esimerkiksi *Pihla piirtää koulunäytelmän* -teoksessa hyödynnetyt kognitiiviset- ja rentoutumisharjoitukset voisivat auttaa esiintymisjännityksestä kärsivää oppilasta koulukontekstissa. Havainnot ovat yhteneviä aiempiin tuloksiin ahdistuneisuuden käsittelykeinojen esiintyvyydestä lastenkirjallisuudessa (Crane ym., 2025), joissa kognitiivisia strategioita ja altistamisen keinoja esiteltiin laajimmin.

Visuaalisissa kuvauksissa oli havaittavissa muutos ennen- ja jälkeen strategioiden hyödyntämisen, mikä näkyi erityisesti visuaalisissa metaforissa, kuvien väreissä ja valotuksessa sekä elementtien koossa ja sommittelussa. Pelon kohtaaminen heijastui esimerkiksi ahdistuneisuuden visuaalisen symbolin kirkkaaseen ja iloiseen väritykseen, objektin sijoittumiseen kauemmaksi hahmosta tai sen kutistumiseen koossa. Tämä havainto kytkeytyy aiempaan teoriakirjallisuuteen värin ja valotuksen roolista tunnelman ja tarinan rakentajana (Painter ym., 2014) sekä visuaaliseen painoarvoon (Hunt, 2005). Aineistossa esiteltyjen monipuolisten visuaalisten ratkaisujen voidaan ajatella lisäävän lastenkirjan sisällön mielekkyyttä ja merkittävyyttä lapselle, mitä on oleellista tarkastella pohdittaessa ratkaisukeinojen käyttökelpoisuutta (Sanders, 1967; Crane ym., 2025).

## 5.2 Tutkielman rajoitteet ja tulosten luotettavuus

Tutkimus rajautui 2000-luvun lastenkirjallisuuteen, mikä rajasi pois vanhempia teoksia aiheesta. Valittu hakusana poissulki osaltaan teoksia, jotka saattoivat kuitenkin kohdistua tarkasteltuun aiheeseen. Tutkimukseen sisältyi suomenkielisten alkuperäisteosten lisäksi käännösteoksia. Tällä voi olla vaikutusta tarkasteltuihin kielellisiin ilmaisuihin, ja siten tuloksiin ahdistuneisuuden rakentumisesta lastenkirjallisuudessa. Sisällönanalyysiin sisältyi yhdeksän lastenkirjaa, joissa havaittiin laajalti samansuuntaisia tuloksia. Tulosten luotettavuutta tukee tutkimusanalyysia ohjannut teoreettinen viitekehys ahdistuneisuudesta (ks. esim. Ranta, 2006), sen esiintymisestä lastenkirjallisuudessa (ks. esim. Crane ym., 2025) ja lastenkirjallisuuden keinoista esittää moninaisia tunteita kielellisesti ja visuaalisesti (ks. esim. Hunt ym., 2005). Tämä heijastui myös tuloksiin, jotka olivat linjassa teoreettisen viitekeh്യksen kanssa. Toisaalta suuremmalla otoskoollla voitaisiin mahdollisesti havaita lisää vaihtelua tuloksissa ja siten tehdä varmempia johtopäätöksiä. Lisäksi aineistolähtöisellä tutkimuksella olisi mahdollisesti tavoitettu sellaisia tuloksia, joita ei teoriaohjaavasti havaittu.

Laadulliseen tutkimukseen on kohdistunut kritiikkiä sen subjektiivisuuden ja sattumanvaraisuuden vuoksi, mikä on herättänyt kysymyksiä tutkimuksen luotettavuudesta ja arvioitavuudesta. Laadullisen tutkimuksen arvioinnin kriteereiksi on esitetty validiteetin ja reliabiliteetin sijaan vaihtoehtoisia laadun arvioinnin kriteerejä, kuten uskottavuus (*credibility*), johdonmukaisuus (*dependability*), vahvistettavuus (*confirmability*) ja siirrettävyys (*transferability*), joilla pyritään täsmentämään tutkimuksen läpinäkyvyyttä ja systemaattisuutta. (Lincoln & Guba, 1985.) Seuraavaksi kuvataan, miten nämä käsitteet toteutuivat käytännössä.

Tutkielman uskottavuutta lisää aineiston jatkuva prosessointi, eli analyysin kehämäisyys, sekä tutkijatriangulaatio (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006); kaksi tutkijaa tutki samaa ilmiötä ja olivat mukana läpi tutkimusprosessin. Yhteistyö kahden tutkijan välillä mahdollisti aineiston läpikäymisen ja analysoinnin kahdesta eri näkökulmasta. Subjektiivisten tulkintojen minimoimiseksi hyödynnettiin

rinnakkaiskoodausta ja laskettiin yksimielisyysprosentti (McHugh, 2012).

Objektiivisuuteen pyrkiminen lisää tutkimuksen johdonmukaisuutta ja vahvistettavuutta, kuten myös muistiinpanojen, aineiston haun ja analyysin yksityiskohtaaminen kirjaaminen tutkimuksen analyysirunkoon. Tutkielmassa pyrittiin laajemmin kriittisyyteen ja systemaattisuuteen teoriakirjallisuuden, menetelmän ja tulosten esittämisessä ja tarkastelussa. Esimerkiksi menetelmän osavaiheet kuvailtiin yksityiskohtaisesti ja mahdollisimman läpinäkyvästi mukailen multimodaalisen sisällönanalyysin mallia (Serafini & Reid, 2019 & 2023). Yksityiskohtainen kuvailu ja syvä tarkastelu lisäävät tulosten siirrettävyyttä.

Tutkimuksen uskottavuuden lisäämiseksi aineiston teoksia tarkasteltiin lisäksi kirjoittajan koulutustaustan tai kirjoituksen tukena käytetyn konsultin taustan näkökulmasta. Mielenterveyden ammattilaisten kirjoittamat teokset tukevat aiemman tutkimuskirjallisuuden mukaan (Crane ym., 2025) tehokkaimmin kirjallisuuden hyödyntämistä terapeuttisena menetelmänä. Tämä korostaa kriittisen tarkastelun tarvetta ahdistuneisuutta käsittelevässä lastenkirjallisuudessa, etenkin jos teosten tarkoituksena on toimia lapsen ahdistuksen ennaltaehkäisijänä tai oireiden lievittäjänä. Tarkastelun tulokset on esitetty binäärisenä koodauksena (0, ei; 1, kyllä) liitteessä 1. Aineiston yhdeksästä teoksesta kolmen (ks. liite 1) on kirjoittanut tai kirjoittamista on konsultoinut mielenterveyden ammattilainen. On huomioitava, että tämänkaltainen binäärinen koodaus ei ole suoraan heijastettavissa teoksen tarjoamaan tietoarvoon tai luotettavuuteen.

Lopuksi pro gradu -tutkielmaan sisältyneet vertaisarvioinnin ja analyttiset keskustelut neutraalien, tutkimuksen ulkopuolisten opponenttien kanssa ovat vahvistaneet tutkielman uskottavuutta. Pro gradun luonteen huomioiden resurssit ja ajalliset rajoitteet vaikuttavat tutkimukseen. Sovelsimme ensimmäistä kertaa multimodaalista sisällönanalyysia tutkimusmenetelmänä, joten tutkielman analysointiprosessissa saattaa esiintyä aukkoja.

### 5.3 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Tutkimuksen tulokset avaavat useita jatkotutkimusmahdollisuuksia lastenkirjallisuuden ja ahdistuneisuuden tarkasteluun. Ensinnäkin tämä tutkimus kohdistui rajattuun, yhdeksän teoksen aineistoon, joten laajemman aineiston tarkastelu mahdollistaisi tulosten yleistettävyyden sekä erilaisten ilmenemismuotojen ja käsittelykeinojen tarkemman vertailemisen. Erityisesti eri aikakausien lastenkirjallisuuden vertailu voisi tuottaa lisätietoa siitä, miten ahdistuneisuuden esittämistavat ovat muuttuneet ajan myötä. Toisaalta tutkimusaineiston rajaamisella 2020-luvulle voitaisiin saada vieläkin ajankohtaisempaa tietoa ahdistuneisuuden esittämisestä tämän päivän lastenkirjallisuudessa, sillä lastenkirjallisuus heijastaa aikansa yhteiskuntaa (Ylönen & Tamminen, 2000).

Toiseksi ahdistuneisuuden visuaalisiin representaatioihin voitaisiin perehtyä syvällisemmin jatkotutkimuksissa. Tässä tutkielmassa havaittiin, että kuvituksella on keskeinen rooli erityisesti ahdistuneisuuden ilmenemisen kuvailussa. Syvällisempi analyysi esimerkiksi visuaalisten metaforien, värien ja sommittelun merkityksestä voisi tuottaa tarkempaa tietoa siitä, miten kuvitus rakentaa ja välittää tunnekokemuksia lapsilukijalle. Tutkimuksessa voitaisiin hyödyntää yhtäältä laajempaa laadullista kuvailua, ja toisaalta tarkempaa määrällistä todistelua.

Lopuksi jatkotutkimuksissa voisi olla perusteltua tarkastella ahdistuneisuutta käsittelevän lastenkirjallisuuden vaikutuksia lapsilukijoihin. Vaikka tämä tutkimus osoitti, että teokset tarjoavat monipuolisia keinoja ahdistuneisuuden käsittelyyn, olisi tärkeää selvittää, missä määrin ne tukevat esimerkiksi tunteiden tunnistamista, säätelyä ja pelkojen kohtaamista. Tällainen näkökulma voisi syventää ymmärrystä lastenkirjallisuuden merkityksestä ahdistuneiden lasten tukijana. Kirjallisuusterapiaa voidaan soveltaa erilaisissa kasvatuksellisissa ympäristöissä, kuten koulussa, päiväkodissa ja kotona (Suvilehto, 2021). Kokonaisuudessaan jatkotutkimus esimerkiksi kouluympäristössä voisi laajentaa ymmärrystä paitsi ahdistuneisuuden representaatioista lastenkirjallisuudessa myös kirjallisuuden roolista lasten kasvatuksen ja hyvinvoinnin tukena. Koulut ovat aiemman tutkimuskirjallisuuden pohjalta (ks. esim. Fazel ym., 2014; Arango ym., 2018) keskeisiä toimijoita

ennaltaehkäisevässä ja varhaisessa tuessa, soveltuen esimerkiksi mielenterveystaitojen harjoitteluun.

## Lähteet

- Alasuutari, P. (1999). *Laadullinen tutkimus* (3. uud. p.). Vastapaino.
- Allen, J. J., Allen, S. F., Latrobe, K. H., Brand, M., Pfefferbaum, B., Elledge, B., Burton, T., & Guffey, M. (2012). The Power of Story. The Role of Bibliotherapy for the Library. *Children and Libraries*, Spring, 44–49.
- Alves, F., Figueiredo, D. V. & Vagos, P. (2022). The Prevalence of Adolescent Social Fears and Social Anxiety Disorder in School Contexts. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12458.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph191912458>
- Anttila, M., Ylitalo, M., Kurki, M. H., Hipp, K., & Välimäki, M. (2020). School nurses' perceptions, learning needs and developmental suggestions for mental health promotion: Focus group interviews. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 1–15.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17249503>
- Arango, C., Díaz-Caneja, C. M., McGorry, P. D., Rapoport, J., Sommer, I. E., Vorstman, J. A., ... Carpenter, W. (2018). Preventive strategies for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 5(7), 591–604. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30057-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30057-9)
- Bassett, H. H., Denham, S. A., Mohtasham, M. & Austin, N. (2020). Psychometric Properties of the Book Readings for An Affective Classroom Education (BRACE) Coding System. *Reading Psychology*, 41(4), 322–346.  
<https://doi.org/10.1080/02702711.2020.1768980>
- Beesdo, K., Knappe, S. & Pine, D. S. (2009). Anxiety and Anxiety Disorders in Children and Adolescents: Developmental Issues and Implications for DSM-V. *The Psychiatric Clinics of North America*, 32(3), 483–524.  
<https://doi.org/10.1016/j.psc.2009.06.002>
- Beidas, S., Podell, J. L. & Kendall, P. C. (2008). Cognitive-Behavioral Treatment for Child and Adolescent Anxiety: The Coping Cat Program. Teoksessa LeCroy, C.W. (toim.), *Handbook of Evidence-Based Treatment Manuals for Children and Adolescents 2nd Ed.*, (s. 869-923). New York: Oxford University Press. California Evidence-Based Clearinghouse for Child Welfare. (2025).  
<https://www.cebc4cw.org/program/coping-cat/>

- Blackford, J. U. & Pine, D. S. (2012). Neural substrates of childhood anxiety disorders: a review of neuroimaging findings. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 21(3), 501–525. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2012.05.002>
- Bennett, K., Manassis, K., Duda, S., Bagnell, A., Bernstein, G. A., Garland, E. J., Miller, L. D., Newton, A., Thabane, L., & Wilansky, P. (2016). Treating child and adolescent anxiety effectively: Overview of systematic reviews. *Clinical Psychology Review*, 50, 80–94. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.09.006>
- California Evidence-Based Clearinghouse for Child Welfare (CEBC). (2025). *Coping Cat*. <https://www.cebc4cw.org/program/coping-cat/>
- Carthy, T., Horesh, N., Apter, A. & Gross, J. J. (2010). Patterns of Emotional Reactivity and Regulation in Children with Anxiety Disorders. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 23–36. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9167-8>
- Coffman, M., Andrasik, F. & Ollendick, T. H. (2013). Bibliotherapy for Anxious and Phobic Youth. Teoksessa T. H. Ollendick & C. A. Essau (toim.), *The Wiley-Blackwell Handbook of The Treatment of Childhood and Adolescent Anxiety* (s. 275–300). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118315088.ch13>
- Crane, M. E., Ney, J. S., Holland, K. E., Rabner, J., Meyer, M. L., Leon, A. J., Farina, A. M., Brown, M. R. & Kendall, P. C. (2025). Children’s Literature on Anxiety: A Systematic Review and Content Analysis. *Behavior Therapy*, 56(6), 1096–1104. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2025.05.003>
- De Young, A. C. & Landolt, M. A. (2018). PTSD in Children Below the Age of 6 Years. *Current Psychiatry Reports*, 20(11). <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0966-z>
- Eppley, K. (2019). Close reading: What is reading for? *Curriculum Inquiry*, 49(3), 338–355. <https://doi.org/10.1080/03626784.2019.1631701>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Fazel, M., Hoagwood, K., Stephan, S., & Ford, T. (2014). Mental health interventions in schools in high income countries. *The Lancet Psychiatry*, 1(5), 377–387. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70312-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70312-8)
- Green, J., Willis, K., Hughes, E., Small, R., Welch, N., Gibbs, L. & Daly, J. (2007). Generating best evidence from qualitative research: the role of data analysis.

*Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 31(6), 545–550.

<https://doi.org/10.1111/j.1753-6405.2007.00141.x>

Haugland, B. S. M., Haaland, Å. T., Baste, V., Bjaastad, J. F., Hoffart, A., -, R. M., Raknes, S., Himle, J. A., Husabø, E. & Wergeland, G. J. (2020). Effectiveness of Brief and Standard School-Based Cognitive-Behavioral Interventions for Adolescents With Anxiety: A Randomized Noninferiority Study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(4), 552-564.

<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.12.003>

Happonen, S. (2020). Kirjallisuus. Suomen kieli ja kirjallisuus koulussa. Teoksessa Tainio, L., Ahlholm, M., Grünthal, S., Happonen, S., Juvonen, R., Karvonen, U., & S. Routarinne, S. *Suomen kieli ja kirjallisuus koulussa. Suomen ainedidaktisen tutkimusseuran julkaisuja*, 18. Helsinki: Suomen ainedidaktinen tutkimusseura, 07-259.

Heath, M. A., Sheen, D., Leavy, D., Young, E. & Money, K. (2005). Bibliotherapy: A Resource to Facilitate Emotional Healing and Growth. *School Psychology International*, 26(5), 563–580. <https://doi.org/10.1177/0143034305060792>

Hedman, E., Axelsson, E., Andersson, E., Lekander, M. & Ljótsson, B. (2016). Exposure-based cognitive-behavioural therapy via the internet and as bibliotherapy for somatic symptom disorder and illness anxiety disorder: randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 209(5), 407–413.

<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.116.181396>

Heikkilä-Halttunen, P. (5.1.2020). Kirja auttaa lasta tunnistamaan tunteita – Moni tavallinen lastenkirja toimii tässä jopa paremmin kuin tunnekasvatuksen täsmäkirjat. *Helsingin sanomat*. <https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000006363111.html>

Hosiaislouma, Y. (2003). *Kirjallisuuden sanakirja*. WSOY.

Hunt, P. (2005). *Understanding children's literature: key essays from the second edition of The International companion encyclopedia of children's literature* (2nd ed.). Routledge.

Ishikawa, S., Okajima, I., Matsuoka, H. & Sakano, Y. (2007). Cognitive Behavioural Therapy for Anxiety Disorders in Children and Adolescents: A Meta-Analysis.

*Child and Adolescent Mental Health*, 12(4), 164–172.

<https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2006.00433.x>

Joyce-Beaulieu, D. & Sulkowski, M. L. (2016). *Cognitive behavioral therapy in K-12 school settings: a practitioner's toolkit* (1st ed.). Springer Publishing Company, LLC.

Kallionpää, O. (2014). Mitä on uusi kirjoittaminen? Uusien mediakirjoitustaitojen merkitys. *Media & Viestintä*, 37(4). <https://doi.org/10.23983/mv.62840>

Kauhanen, L., Wan Mohd Yunus, W. M. A., Lempinen, L., Peltonen, K., Gyllenberg, D., Mishina, K., Gilbert, S., Bastola, K., Brown, J. S. L. & Sourander, A. (2023). A systematic review of the mental health changes of children and young people before and during the COVID-19 pandemic. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(6), 995–1013. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02060-0>

Korstjens, I. & Moser, A. (2018). Series: Practical guidance to qualitative research. Part 4: Trustworthiness and publishing. *European Journal of General Practice*, 24(1), 120–124. <https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1375092>

Kessler, M. (2022). Multimodality. *ELT Journal*, 76(4), 551–554.

<https://doi.org/10.1093/elt/ccac028>

Kiviruusu, O. (2024). Excessive internet use among Finnish young people between 2017 and 2021 and the effect of COVID-19. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 59(12), 2291–2301. <https://doi.org/10.1007/s00127-024-02723-0>

Klinga, J. (2018). *Children's Literature as Character Education: Moral Judgment in The Chronicles of Narnia* [pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto]. Trepo-julkaisuarkisto. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/104508>

Kopiosto. (julkaisuaika tuntematon). *Kopiosto*. Haettu 17.3.2026 osoitteesta <https://kopiosto.fi/kopiosto/tekijanoikeustietoa/usein-kysyttya-tekijanoikeudesta/>

Kossowsky, J., Wilhelm, F. H., Roth, W. T. & Schneider, S. (2012). Separation anxiety disorder in children: disorder-specific responses to experimental separation from the mother. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(2), 178–187. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2011.02465.x>

- Krebs, G. & Heyman, I. (2015). Obsessive-compulsive disorder in children and adolescents. *Archives of disease in childhood*, 100(5), 495–499.  
<https://doi.org/10.1136/archdischild-2014-306934>
- Kress, G. & van Leeuwen, T. (2021). *Reading Images: The Grammar of Visual Design* (Third edition., Vol. 1). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003099857>
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology*. Sage publications.
- Käypä hoito -suositus. (25.09.2024). *Ahdistuneisuushäiriöt*. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkärisseura Duodecim.  
<https://www.kaypahoito.fi/hoi50119>
- Laine, Teijo. 1996. Ahdistuneisuus ja sen hoitoperiaatteet kognitiivisessa psykoterapiassa. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 112(1):42.  
<https://www.duodecimlehti.fi/duo60012>
- Ranta, K. (2006). Ahdistuneisuus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa: Aalberg, V., Aalberg, V., Miettinen, S., Pietikäinen, M., Laukkanen, E., Marttunen, M. & Duodecim, kustannusosakeyhtiö. *Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen* (1. p.). Duodecim.
- Lawrence, E. J. & Lazer, J. (2023). Effective reduction of anxiety in hospitalised children through bibliotherapy. *Acta Paediatrica* 113:1349–1355.  
<https://doi.org/10.1111/apa.17154>
- Lewis, K. M., Amatya, K., Coffman, M. F. & Ollendick, T. H. (2015). Treating nighttime fears in young children with bibliotherapy: Evaluating anxiety symptoms and monitoring behavior change. *Journal of Anxiety Disorders*, 30, 103–112.  
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.12.004>
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Luoma, I. (17.10.2022). *Lasten ja nuorten ahdistuneisuus ja pelkotilat*. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim.  
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00369>
- Lönnqvist, J. (2021). Mielenterveydenhäiriöiden diagnostiikka ja luokittelu. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T., Aalberg, V., Seppälä,

- O., & Duodecim, kustannusosakeyhtiö. (2021). *Psykiatria* (15., uudistettu painos.). Duodecim.
- Markkanen, P. (2021). *Supporting pupils' mental health in schools. Teaching staff's and school nurses' perceptions and the suitability of a webbased support system for pupils*. Turun yliopisto.
- Masi, G., Millepiedi, S., Mucci, M., Poli, P., Bertini, N. & Milantoni, L. (2004). Generalized Anxiety Disorder in Referred Children and Adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 43(6), 752–760.
- McClelland, M. M., Tominey, S. L., Schmitt, S. A. & Duncan, R. (2017). SEL Interventions in Early Childhood. *The Future of Children*, 27(1), 33–47.  
<https://doi.org/10.1353/foc.2017.0002>
- McGorry, P., Gunasiri, H., Mei, C., Rice, S. & Gao, C. X. (2025). The youth mental health crisis: analysis and solutions. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1517533.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1517533>
- McHugh, M. L. (2012). Interrater reliability: the kappa statistic. *Biochemia Medica*, 22(3), 276–282. <https://doi.org/10.11613/BM.2012.031>
- Mielenterveystalo. (julkaisuaika tuntematon). *Ahdistuneen oppilaan tukeminen*. HUS. Haettu 10.04.2026 osoitteesta Mielenterveystalo.fi.
- Mielenterveystalo. (julkaisuaika tuntematon). *Miten lasten ahdistus ilmenee?* HUS. Haettu 16.4.2026 osoitteesta Mielenterveystalo.fi
- Mikkonen, K. (2015). *Kuva ja sana: kuvan ja sanan vuorovaikutus kirjallisuudessa, kuvataiteessa ja ikonoteksteissä*. Gaudeamus.
- Moen, Ø. L. & Skundberg-Kletthagen, H. (2018). Public health nurses' experience, involvement and attitude concerning mental health issues in a school setting. *Nordic Journal of Nursing Research*, 38(2), 61–67.  
<https://doi.org/10.1177/2057158517711680>
- Mukund, B. & Jena, S. P. K. (2022). Qualitative analysis of school children's experience of receiving "Coping Cat program": A cognitive behavioral therapy program for high anxiety. *Psychology in the Schools*, 59(9), 1755–1775.  
<https://doi.org/10.1002/pits.22725>
- Mäki, S., Arvola, P., Asikainen, E., Maijala, P., Pekkanen, T., Kivi, A. & Hulmi, H. (2009). *Satu kantaa lasta: opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan. 1*. Duodecim.

- Neitola, M. & Aerila, J.-A. (2020). Sosiaalisemotionaalisia taitoja taiteiden keinoin. Teoksessa: Neitola, M., Aerila, J.-A. & Kauppinen, M. *Rinnalla: taide, kerronta ja sosiaalisemotionaalinen oppiminen varhaiskasvatuksessa*.  
<https://aoe.fi/#/materiaali/1467>
- Nikolajeva, M. & Scott, C. (2006). *How Picturebooks Work*. New York: Routledge.
- Nikolajeva, M. (2014). Reading for learning: cognitive approaches to children's literature (1st ed.). *John Benjamins Publishing Company*. <https://doi.org/10.1075/clcc.3>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E. & Moules, N. J. (2017). Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Ollendick, T. H., Davis, T. E. & Muris, P. (2004). Treatment of Specific Phobia in Children and Adolescents. Teoksessa Ollendick, T. H. & Barrett, P. M. (toim.), *Handbook of Interventions that Work with Children and Adolescents: Prevention and Treatment* (s. 273–299). John Wiley & Sons Ltd.  
<https://doi.org/10.1002/9780470753385.ch12>
- Painter, C., Martin, J. R. & Unsworth, L. (2014). *Reading visual narratives: image analysis of children's picture books*, 30–37. Equinox.
- Patel, A. K. & Bryant, B. (2021). Separation Anxiety Disorder. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 326(18), 1880–1880.  
<https://doi.org/10.1001/jama.2021.17269>
- Pesonen, J. 2018. *Kohti kriittistä lukutaitoa Tatun ja Patun kanssa*. Kieli, koulutus ja yhteiskunta, 9(3). [www.kieliverkosto.fi](http://www.kieliverkosto.fi).
- Parada-Castellano, R. (2016). Study of Balance of Images Using Visual Weight. *Color Research and Application*, 41(2), 175–187. <https://doi.org/10.1002/col.21943>
- Portman, M. E. (2009). *Generalized anxiety disorder across the lifespan: an integrative approach*. New York, NY: Springer.
- Ranta, K. & Koskinen, M. (2025). Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa: Duodecim, kustannusosakeyhtiö. *Lastenpsykiatria ja nuortenpsykiatria*. Kustannus oy Duodecim. Oppiportti.fi <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.3.436>
- Rapee, R. M., Creswell, C., Kendall, P. C., Pine, D. S. & Waters, A. M. (2023). Anxiety disorders in children and adolescents: A summary and overview of the literature.

- Behaviour Research and Therapy*, 168, Article 104376.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104376>
- Rose, G. (2022). *Visual methodologies: an introduction to researching with visual materials* (Fifth edition.). Learning Matters.
- Rovasalo, A. & Eerola, H. (04.02.2026). *Ahdistus*. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto* [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Haettu 10.09.2025 & 18.03.2026 osoitteesta  
<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus>
- Sanders, J. (1967). Psychological Significance of Children's Literature. *The Library Quarterly* (Chicago), 37(1), 15–22. <https://doi.org/10.1086/619498>
- Sarialioğlu, A., Kurudirek, F. & Oluç, T. (2023). The effect of storybook reading on children's preoperative fear and anxiety levels: A randomized controlled study. *Child: Care, Health & Development*, 49(5), 906–913.  
<https://doi.org/10.1111/cch.13100>
- Scaini, S., Ogliari, A., Eley, T. C., Zavos, H. M. & Battaglia, M. (2012). Genetic and environmental contributions to separation anxiety: A meta-analytic approach to twin data. *Depression and anxiety*, 29(9), 754-761.  
<https://doi.org/10.1002/da.21941>
- Schreier, M. (2012). *Qualitative Content Analysis in Practice*. (First edition.). SAGE Publications.
- Seppä, A. 2012. *Kuvien tulkinta. Menetelmäopas kuvataiteen ja visuaalisen kulttuurin tulkitsijalle*. Helsinki: Gaudeamus.
- Serafini, F. & Reid, S. F. (2023). Multimodal content analysis: expanding analytical approaches to content analysis. *Visual Communication (London, England)*, 22(4), 623–649. <https://doi.org/10.1177/1470357219864133>
- Suvilehto, P. (2021). *Oi ihana satu: lasten ja nuorten kirjallisuusterapia*. Avain.
- Suvilehto, P. & Ebeling, H. (2008). *Kirjallisuusterapia lasten ja nuorten kehityksen tukena*. Duodecim 124(5), 527–533. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97092>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL]. (17.06.2025). *THL:n kouluterveyskysely: Aiempaa useampi 8.–9.-luokkalainen kokee terveydentilansa hyväksi*. <https://thl.fi/-/thl-n->

[kouluterveyskysely-aiempaa-useampi-8.-9.-luokkalainen-kokee-terveydentilansa-hyväksi](#)

- Tobias, S. (1979). Anxiety research in educational psychology. *Journal of Educational Psychology*, 71(5), 573–582. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.71.5.573>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta [TENK]. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023* (TENK:n julkaisu 2/2023). Tutkimuseettinen neuvottelukunta. [www.tenk.fi](http://www.tenk.fi)
- Tyrka, A. R., Wier, L., Price, L. H., Ross, N. S. & Carpenter, L. L. (2008). Childhood Parental Loss and Adult Psychopathology: Effects of Loss Characteristics and Contextual Factors. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 38(3), 329–344. <https://doi.org/10.2190/PM.38.3.h>
- Viikki, M. & Leinonen, E. (2015). *Ahdistuneisuushäiriöiden diagnostiikka ja lääkehoito perusterveydenhuollossa*. Helsinki: Duodecim, 131, 583–590.
- Xu, J. (2024). Developing Emotional Intelligence in Children Through Dialogic Reading, Self-made Books, and Visible Thinking Routines. *Early Childhood Education Journal*, 52(7), 1693–1705. <https://doi.org/10.1007/s10643-023-01520-9>
- Ylönen, H. & Tamminen, M. (2000). *Loihditut linnut: satujen merkitys lapselle*. Tammi kustannus.
- Yuan, S., Zhou, X., Zhang, Y., Zhang, H., Pu, J., Yang, L., Liu, L., Jiang, X. & Xie, P. (2018). Comparative efficacy and acceptability of bibliotherapy for depression and anxiety disorders in children and adolescents: a meta-analysis of randomized clinical trials. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*. <https://doi.org/10.2147/NDT.S152747>.

## Liitteet

### Liite 1. Koulutustausta tai ammattilaisen konsultointi

Kirja	Kirjoittaja tai konsultti mielenterveyden hoitoalan ammattilainen (0,1)	Lisätietoa
PPPY24	0	*
PK21	1	Kirjailija/kuvittaja Paula Kuitunen on opiskellut psykologiaa yliopistossa. Kirjailija Sören Kuitunen-Paul on psykologian tohtori ja tutkija
MS24	1	Disney/Pixar-tuotanto, jonka toteuttamisessa on konsultoitu psykologian alan ammattilaisia.
PP24	0	*
SARR23	0	Kirjailija Veera Salmella sosiaalialan koulutus (sosionomi) ja työkokemusta lastentarhanopettajana.
SE23	0	*
MM20	1	Kirjailija Mia Sarvanne on lastenpsykiatrian erikoislääkäri ja kuvataideterapeutti.
KO05	0	*
AH21	0	*

\*Ei liittyvää koulutustaustaa tai julkista tietoa ammattilaisen konsultoinnista.

## **Liite 2. Tekoälyn käyttöä koskeva ilmoitus**

Olen käyttänyt generatiivista tekoälyä opinnäyteprosessini tukena tekstin kirjoittamisen, muokkaamisen ja viimeistelyn vaiheessa. Käyttämäni työkalut, niiden käytön tarkoitus sekä tekoälyn tuotosten verifioimiseksi tekemäni toimet on kuvattu alla. Samalla vakuutan, että olen käyttänyt tekoälykaluja asianmukaisella huolellisuudella, olen ilmoittanut niiden käytöstä voimassa olevan ohjeistuksen mukaisesti ja otan täyden vastuun tämän työni sisällöstä kokonaisuudessaan.

### **1. Käytetty työkalu: OpenAI:n ChatGPT (GPT-4 versio)**

- Käytön vaihe: tekstin kirjoittaminen, muokkaaminen ja viimeistely.
- Käyttötarkoitus:
  - oman tekstin kielentarkastus kirjoitus-, kielioppi- ja pilkkuvirheiden löytämiseksi.
  - Yksittäisten lauseiden ja virkkeiden uudelleenmuotoilu itse tuotetussa tekstissä ilmaisun selkeyttämiseksi ja akateemiseen tyyliin sopivammaksi.