



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

TOUKOMAA SIPRIINA
TUNTEIDEN SÄÄTELY JA AGGRESSIIVISUUS KEHITYSTÄ SUUNTAAVINA
TEKIJÖINÄ

Kasvatuspsykologian kandidaatintyö
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Kasvatustieteiden koulutus
2018



Kasvatuspsykologian koulutus		Tekijä	
		Toukomaa Sipriina	
Työn nimi			
Tunteiden säätely ja aggressiivisuus kehitystä suuntaavina tekijöinä			
Pääaine	Työn laji	Aika	Sivumäärä
Kasvatuspsykologia	Kandidaatin tutkielma	18.1.2018	31

Tiivistelmä
<p>Tutkielman tarkoituksena on tarkastella tunteiden, erityisesti aggressiivisuuden säätelyä käyttäytymistä selittävänä tekijänä. Tutkimus on luonteeltaan systemaattinen kirjallisuuskatsaus, jonka näkökulma on kehityspsykologinen. Sen keskeisinä teoreettisina lähtökohtina ovat James Grossin tunteiden säätelyn hierarkkinen prosessimalli sekä Lea Pulkkinen kehittämä malli sopeutumattomuuden kehän muodostumisesta. Tunteiden hierarkkisen prosessimallin mukaan tunteiden säätely on sitä yksinkertaisempaa, mitä varhaisemmassa tunnereaktion vaiheessa yksilö tähän prosessiin vaikuttaa omalla toiminnallaan. Tunnereaktiot ovat usein tiedostamattomia, mutta niiden tietoisiksi saattamista voidaan käyttää säätelykeinona. Tutkimuskysymyksinä oli ensinnäkin, miten tunteiden säätely ja aggressiivisuus vaikuttavat kehitykseen ja toiseksi millaisia vaikutuksia lapsuuden tunteiden säätelytaidoilla on lapsen tulevaisuuden kannalta.</p> <p>Aggressiivista käyttäytymistä tarkasteltiin, paitsi neurofysiologian, myös psykodynaamisten ja oppimispsykologisten teorioiden näkökulmista. Pääpaino oli sosiaalisen oppimisen teoriassa. Koska suuri osa aggressiivisesta käyttäytymisestä perustuu opittuihin malleihin, on tunteiden säätelytaitojen oppimisella tärkeä merkitys lapsen kehityksessä. Siihen liittyy myös vuorovaikutustaitojen kehittyminen. Tutkielmassa kävi ilmi tunteiden säätelyn ja kehityksessä omaksuttujen käyttäytymisstrategioiden keskinäinen yhteys. Tunteiden säätelyllä osoitettiin olevan myös kasvatuksellista merkitystä.</p>

Asiasanat	Tunteet, aggressiivisuus, kehityspsykologia, tunteiden säätely, sopeutumattomuuden kehä
-----------	---

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	4
2	TUNTEET JA TUNTEIDEN SÄÄTELY	6
2.1	Tunteet.....	6
2.1.1	Tunteiden ydinpiirteet.....	7
2.1.2	Viha tunteena	8
2.2	Tunteiden säätely	9
2.2.1	Tunteiden säätelyn kolme ydinpiirrettä	10
2.2.2	Tunteiden säätelyn tavoitteet ja strategiat	12
2.2.3	Tunteiden säätelyn hierarkkinen prosessimalli	13
3	AGGRESSIO JA AGGRESSIIVINEN KÄYTTÄYTYMINEN	15
3.1	Aggressiivinen käyttäytyminen.....	16
3.2	Aggressiivisuuden pysyvyys	17
3.2.1	Sopeutumattomuuden kehä	18
4	TUNTEIDEN SÄÄTELY JA AGGRESSIIVISUUS.....	20
4.1.1	Tunteiden säätelyn kehityksellinen näkökulma	22
4.1.2	Aggressiivisuuden kehitys osana tunne-elämän kehitystä.....	23
4.1.3	Emootioiden ja käyttäytymisen säätelyn malli	24
5	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	27
	LÄHTEET	30

1 JOHDANTO

Tunteet ovat läsnä ihmisen jokapäiväisessä elämässä. Niillä voi olla merkittäviäkin vaikutuksia elämän eri osa-alueilla, joten niiden oikeanlainen säätely tilanteeseen sopivaksi on usein paikallaan. Tunteilla on suuri vaikutus ihmisen käyttäytymiseen. Tunteet sekä ohjaavat toimintoja sosiaalisissa tilanteissa että myös vaikuttavat siihen, miten havaitsemme ja tulkitsemme ympäristöämme (Nummenmaa 2010, 11). Tunteita voidaan kuvata eräänlaisena säätelyjärjestelmä, jossa niiden säätely olla tietoista tai tiedostamatonta. Osa tunteista on hyödyllisiä, osa jopa haitallisia, kielteisiä. Kielteisiä ovat ennen muuta vihamieliset, aggressiiviset tunteet. Niitä täytyy voida säädellä, jotta ne edistäisivät sopeutumista sosiaaliseen ympäristöön (Gross 2014, 3). Jos lapsella on vaikeuksia tunteiden säätelyssä ja nämä vaikeudet jatkuvat, riskinä on aikuisuuden sopeutumisongelmien kehittyminen (Pulkkinen 1996, 25).

Se millaisia tunteita koemme ja ennen kaikkea miten niihin reagoimme ja kana-voimme niitä voikin olla merkittävä kehityksen suuntaaja. Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää, mitä tunteiden säätelystä ja aggressiivisuudesta tiedetään aiemman tieteellisen tutkimuksen pohjalta. Tarkoituksena on myös selvittää tunteiden säätelyn ja aggressiivisuuden vaikutuksia kehitykseen. Näkökulma on täten ensisijaisesti kehityspsykologinen.

Tunteet ja erityisesti tunteiden säätely ovat nousseet merkittäviksi tutkimuskohteiksi psykologiassa vasta viime vuosikymmeninä (Gross 2014, 3; Röhl, Koglig & Petermann 2012; Pulkkinen 1996, 23-25). Myöskin tunteiden säätelyä aggressiiviseen käyttäytymiseen vaikuttavana tekijänä on alettu tutkia vasta viime vuosina. Pitkittäistutkimuksissa aggressiiviseen käyttäytymiseen vaikuttaminen on todettu haasteelliseksi (Röhl ym. 2012). Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet tunteiden säätelyn merkityksen pitkälle aikuisikäänkin, ja vaarana onkin niin sanotun sopeutumattomuuden kehän syntyminen (Pulkkinen 1996, 25). Tärkeää olisi siis tukea tunteiden säätelytaitojen kehittymistä jo varhaislapsuudessa sekä tunnistaa varhain sellaisia lapsia, joilla mahdollisesti on haasteita tunteiden säätelyssä.

Tässä tutkielmassa lähdetään selvittämään tunteiden säätelyä sekä siihen liittyvää aggressiivista käyttäytymistä. Kiinnostuksen kohteena ovat myös, minkälaisia vaikutuksia myöhempään kehitykseen aggressiivinen käyttäytyminen ja tunteiden säätelyn ongelmat lapsuudessa voivat tuoda ja millä keinoin mahdollisia ongelmia voitaisiin ehkäistä. Kyseessä on systemaattinen kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoituksena on selvittää tunteiden säätelyn ja aggressiivisen käyttäytymisen vaikutuksia kehitykseen.

Erotuksena perinteisestä kirjallisuuskatsauksesta systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa pyritään samanlaiseen tarkkaan tutkijanotteeseen kuin muusakin tieteellisessä tutkimustyössä (Metsämuuronen 2009, 47-49). Tämä tarkoittaa sitä, että jo suunnitteluvaiheessa valikoituvalle kirjallisuudelle asetetaan rajat ja valittu kirjallisuus on tutkimuskysymysten kannalta edustava sekä tieteellisesti luotettava (Metsämuuronen 2009, 47). Valikoin tutkielmani kirjallisuudeksi nämä ehdot mielessä pitäen melko tuoretta kirjallisuutta tunteista, tunteiden säätelystä sekä aggressiivisuudesta. Kriteerinä tutkimuskirjallisuudelleni oli myös, että se on vertaisarvioitua ja alan luotettavissa lehdissä julkaistua. Hain tietoa erilaisin hakusanoin EBSCO-tietokannasta sekä Oula-Finnasta. Rajasin pois kaikki ennen vuotta 1990 kirjoitetut teokset ja painotin uusinta 2010 luvun tutkimusta, sillä halusin keskittyä tuoreimpaan tieteelliseen keskusteluun aiheesta. Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymyksinä ovat:

1. Miten tunteiden säätely ja aggressiivisuus näyttäytyy aiemman tutkimuskirjallisuuden valossa?
2. Miten tunteidensäätelytaidot kehittyvät lapsuudessa?
3. Millaisia vaikutuksia lapsuuden tunteiden säätelytaidoilla ja erityisesti aggressiivisuudella on tulevaisuuden kannalta?

Aloitan tarkastelun lähtemällä määrittelemään tunteiden ja tunteiden säätelyn, sekä aggressiivisuuden käsitteitä. Esittelen lyhyesti muutamia teoreettisia lähtökohtia ja malleja, joita aiheesta on esitetty. Lopuksi pohdin tunteiden sää-

telyn ja aggressiivisuuden yhteyttä kehityspsykologisista ja sosioemotionaalisista lähtökohdista.

Tarkastelen tunteiden säätelyä sekä aggressiivista käyttäytymistä siis erityisesti kehityspsykologisesta ja sosiaalisen oppimisen teorian näkökulmasta. Keskeisinä teoreettisina lähtökohtina tutkielmassa käytän Lea Pulkkisen esittelemää emootioiden ja käyttäytymisen säätelyn mallia ja siihen liittyvän sopeutumattomuuden kehän muodostumista (Pulkinen 1996) sekä James Grossin malleja tunteiden säätelystä (Gross 1998; Gross 2014).

2 TUNTEET JA TUNTEIDEN SÄÄTELY

2.1 Tunteet

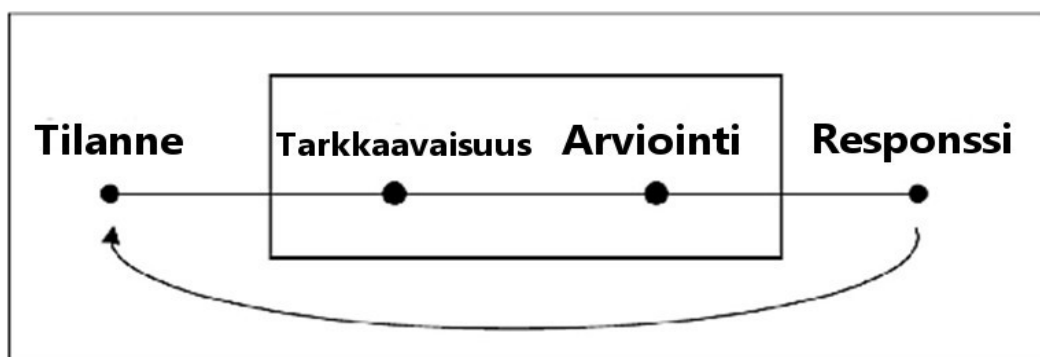
Emootioiden eli tunteiden perimmäisenä tarkoituksena on suunnata käyttäytymistä tarkoituksenmukaisesti psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kannalta (Hytönen & Wikgren 2006, 318-319). Tarkoituksena on siis yksinkertaisimmillaan välttää kielteisiä ja lähestyä myönteisiä tunnereaktioita aiheuttavia asioita (Hytönen & Wikgren 2006, 318-319). Emootiot ovat kuitenkin monimutkaisia ja monivaihteisia kokemuksia, jotka muun muassa ohjaavat tarkkaavaisuutta ja toimintaa erilaisissa tilanteissa sekä muokkaavat viireystilaa (Nummenmaa 2010, 11). Tätä kuvastaa hyvin myös sanan emootio alkuperä latinan kielen verbistä *emovere*, joka tarkoittaa liikuttamista.

Emootiot vaikuttavat vahvasti myös siihen, kuinka yksilö tulkitsee ympäristönsä tapahtumia (Nummenmaa 2010, 11). Esimerkiksi vihaisena ihminen voi tulkita ympäristönsä ärsykeitä helpommin provosoiviksi tai uhkaaviksi jolloin hän saattaa helpommin myös ulkoistaa käyttäytymisensä aggressiivisella tavalla. Tunteet ovat myös aina läsnä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa (Nurmi ym. 2014, 115). Vaikeuksia tunteiden määrittelyssä on kuitenkin tuonut se, että termi emootio viittaa niin monenlaisiin eri reaktioihin, jotka vaihtelevat myös voimakkuudeltaan sekä kestoltaan (Gross 2014, 3).

2.1.1 Tunteiden ydinpiirteet

Kuvaamalla kaikille tunteille yhteisiä piirteitä voidaan päästä parempaan ymmärrykseen siitä, mitä käsite tunne oikeastaan pitää sisällään. Tunteille keskeistä on ensinnäkin se, milloin ja millaisessa tilanteessa ne esiintyvät. Arviointiteorian mukaan tunteet heräävät kun niitä arvioidaan suhteessa johonkin tilanteelle asetettuun tavoitteeseen (Gross 2014, 4-5). Siispä merkitys, minkä tilanne saa suhteessa tavoitteeseen synnyttää tunteen. Tunnereaktiot liittyvätkin aina elämän sekä hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiin tapahtumiin (Nummenmaa 2010, 13). Tavoitteet jotka arvioinnin pohjalta asetetaan voivat olla pysyviä tai ohimeneviä. Ensimmäinen tunteiden ydinpiirre Grossin mukaan (2014, 4) liittyy siis siihen, milloin tunne ilmenee (Gross 2014, 4).

Toinen tunteita kuvaava ydinpiirre puolestaan kuvastaa tunteiden moninaisuutta ja monivivahteisuutta (Gross 2014, 4). Tunteet ilmenevät koko kehon tuntemuksina, jotka sisällyttävät subjektiivisen kokemuksen, käyttäytymisen ja muutoksen sentraalisessa ja perifeerisessä fysiologiassa (Gross 2014, 4). Täten tunteet herättävät impulsseja, jotka saavat meidät käyttäytymään tietyllä tavalla. Toisin sanoen tunteet valmistavat elimistön toimintaan tavoitteen mukaisesti. Monivivahteiset responsit jotka sisältävät tunteen auttavat yleensä mutta eivät aina tavoitteen saavuttamisessa.



KUVIO 1. Emootioiden modaalinen malli (Gross 1998)

Tunteiden ydinpiirteet muodostavat Grossin mukaan emootioiden modaalisen mallin (Kuvio 1) (Gross 2014, 5). Mallin mukaisesti tunne etenee jatkumona, joka alkaa psykologisesti merkityksellisestä tilanteesta. Tämän jälkeen

tarkkaavaisuus siirtyy kyseiseen tilanteeseen ja tilannearvion kautta valitaan sopiva toiminta eli responssi. Tilanteeseen vaikuttaa edelleen sen aikaansaama responssi siten, että uusi responssi muokkaa tilannetta jolloin suhtautumistapa siihen muuttuu (Gross 2014, 5). Uusi tilanne saa edelleen uudenlaisen merkityksen ja reaktion. Tämä näkyy kuviossa 1 siten, että responssista lähtee nuoli takaisin ensimmäiseen vaiheeseen, eli tilanteeseen. Esimerkiksi keskustelukumppanin äkillinen vihastumisreaktio kesken iloisen keskustelun muokkaa tilannetta ja siihen suhtautumistapaa. Tunteiden säätelystrategioilla sen sijaan voidaan vaikuttaa tunteeseen sen jokaisessa vaiheessa (Gross 2014, 7-12).

2.1.2 Viha tunteena

Viha on voimakas tunne, joka ilmenee vahvasti myös fysiologisina reaktioina elimistössä. Viha aiheuttaa puolustautumista koettua uhkaa vastaan ja onkin tästä syystä lähellä pelkoa (Myllyviita 2016, 146). Ekmanin mukaan (1992; sit. Myllyviita 2016, 22-24) vihamieliset tunteet lisäävät ihmisen toimintavalmiutta, adrenaliinin erittyminen lisää lihasjännitystä, herkistää aisteja sekä saa sydämen pumppaamaan jopa neljä - viisi kertaa enemmän verta normaalitilaan verrattuna (Myllyviita 2016, 22-24).

Viha ei ole kuitenkaan sama kuin aggressio (Myllyviita 2016, 147). Tämän voi päätellä esimerkiksi siitä, että vakavat väkivallan teot johtuvat juuri vihan tukahduttamisesta ja itse vihasta vain noin 10 % johtaa jonkun tasoiseen väkivaltaan (Myllyviita 2016, 147). Vihan oikeanlainen säätely on siis kuitenkin tarpeellista. Esimerkiksi vihan alhaisen itsekontrollin yhteys aggressiivisuuden jatkuvuuteen lapsuudesta aikuisuuteen on mahdollinen (Kokko, Pulkkinen, Huesmann, Dubow & Boxer 2009, 28-30).

Goleman (2003, 88-89) kirjoittaa teoksessaan viitaten Zillmannin tutkimuksiin vihasta, että on olemassa kaksi tapaa säädellä vihastuneita tunnereaktioita: varhainen tunteen kyseenalaistaminen sekä myötätunnon herääminen vihan aiheuttajaa kohtaan (Goleman 2003, 88-89). Hänen mukaansa viha myös laantuu automaattisesti vähitellen adrenaliinin kadotessa, jos ympärillä ei ole uusia provosoivia ärsykeitä (Goleman 2003, 89). Vihan säätelemistä on siis

myös tilanteesta poistuminen sekä jonkun muun ajateltavan hankkiminen. Sen sijaan vihan purkamisen ei ole osoitettu vähentävän sitä, vaan vaikutus on pikemminkin päinvastainen (Goleman 2003, 89).

2.2 Tunteiden säätely

Tunteiden säätelyä on käsitteenä melko haastava määrittellä, sillä se on konseptuaalinen ja metodisesti moninainen (Röll, Koglig & Petermann 2012). Viime vuosisadalla tunteiden säätelyä on kuvattu muun muassa Freudin esittämien psykologisten defenssien, Lazaruksen stressin ja hallintakeinojen, Bowlbyn kiintymyssuhteiden sekä Mischelin itsesäätelyn termein (Gross 2014, 3). Vasta 1990-luvun jälkeen on alettu käyttää termiä tunteiden säätely (emotion regulation). Viime vuosina taas tunteiden säätely on noussut merkittäväksi kiinnostuksenkohteeksi kehityspsykologisessa ja psykopatologisessa tutkimuksessa (Gross 2014, 3; Röll, Koglin & Petermann 2012 & Pulkkinen 1997, 23). Esimerkiksi vielä 1960-luvulla tunteet käsitettiin tiloina, joihin ei voida kognitiivisin tekijöihin vaikuttaa (Pulkkinen 1997, 23).

Tunteiden säätely toimii niin sanotusti tunteiden vastavoimana pyrkien hillitsemään niiden tuomia välittömiä reaktioita, mutta se on myös osa tunteiden perustehtävää eli kielteisten kokemusten välttämistä. Tunteiden kognitiivisen säätelyn perusedellytyksenä on, että omista tunteistaan tullaan tietoisiksi niiden aikana (Nummenmaa 2010, 146-149). Tämä voi olla haastavaa, sillä usein tunteet eivät päädy tietoisuuteen asti. Tietoisuus omista tunteista edesauttaa oman tilan arviointia suhteessa ympäristöön, jolloin tunnereaktioon voi vaikuttaa tietoisilla tunteiden säätelykeinoilla. Tunteiden säätely ei aina ole kuitenkaan tietoisista, vaan se voi toimia myös automaattisesti ja tiedostamatta (Nummenmaa 2010, 146-149).

Tunteiden säätely voidaan siis ymmärtää pyrkimyksinä vaikuttaa tunne-reaktioihin ja se voi tapahtua joko tietoisesti tai tiedostamatta. Joskus vaikkapa liikenteessä oman ja muiden turvallisuuden takaamiseksi vihaiset tunteet muita autoilijoita kohtaan on parempi hillitä, kuin heittäytyä niiden valtaan. Tämä

edellyttää kuitenkin tietoisuutta vihastuneesta tunnereaktiostaan ja sen arviointia suhteessa tilanteeseen, eli liikenteessä olemiseen joka puolestaan ei ole sopiva paikka ilmaista aggressiivisia tunteitaan. Taitavien tunteiden säätelytaitojen merkitys hyvinvoinnille ja sopeutumiselle on huomattava ja erityisesti niiden puutteesta ollaan viime aikoina tehty kasvavassa määrin tutkimuksia (Röll, Koglig & Petermann 2012).

Nykyisen tutkimuksen mukaan tunteiden säätely nähdään usein vaiheittaisena prosessinomaisena toimintana (mm. Thompson, 1994, 27-28; Gross, 1998, 224-237 & Eisenberg & Spinrad 2004). Eisenberg ja Spinrad (2004) kuvaavat tunteiden säätelyä prosessina, joka sisältää emotionin laukaisun, välttelyn, ehkäisyn eli inhibition, sisäisen tunnetilan säilyttämisen tai muuttamisen, fysiologisen prosessin, motivaation tilan sekä niistä seuraavan käyttäytymisen. Toisin sanoen se sisältää siis emootioita ohjaavia, arvioivia ja muuntavia prosesseja, joiden tavoitteena on saavuttaa jokin päämäärä. Se on myöskin osa laajempaa itsesäätelyn käsitettä (Eisenberg & Spinrad 2004).

Keskeistä onnistuneessa tunteiden säätelyssä on se, että omista tunteistaan tullaan tietoisiksi niiden aikana (Goleman, 2006, 78-80; Nummenmaa 2010, 149-152). Toisaalta kaikkein yksinkertaisimmat ja vähiten voimavaroja vievät säätelykeinot toimivat tiedostamatta jo ennen varsinaisten tunteiden heräämistä (Gross, 2014). Kaiken kaikkiaan adaptiivinen emootioiden säätely vaikuttaa suuresti sosiaaliseen toimintakykyyn ja psykologiseen hyvinvointiin (Röll ym. 2012).

2.2.1 Tunteiden säätelyn kolme ydinpiirrettä

Tunteiden säätelyä voivat olla useat erilaiset toiminnot (Gross 2014, 5-6). Ihmisillä voi olla hyvinkin vaihtelevia tapoja säädellä samankaltaisiakin tunteitaan. Esimerkiksi ystävälle soittaminen surullisena, tyynyn hakkaaminen vihaisena, rauhallisen musiikin kuuntelu raskaan työpäivän jälkeen tai vaikka loma-reissun suunnittelu ja odottaminen voivat olla tunteiden säätelyä. Myös Pulkkinen (1996) löysi Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksessa hyvin erilaisia tunteiden

säätelykeinoja, kuten mielialan korjaaminen, säilyttäminen sekä hillitseminen (Pulkkinen 1996, 200-201) Koska sille mitä tunteiden säätely voi olla ei ole käytännössä rajoja, on tärkeää määritellä sen ydinpiirteet jotka kuvaavat tunteiden säätelyä tarkemmin (Gross 2014, 5-6). Tunteiden säätelyn ydinpiirteet ovat Grossin (2014) mukaan:

1. Tavoitteiden asettaminen säätelyprosessin muokkaamiseksi
2. Tietoiset tai tiedostamattomat strategiat
3. Tunteiden säätelyn lopputulos

James Grossin (2014,6-8) mukaan tunteiden säätelyyn näyttää vaikuttavan kolme erilaista ydinpiirrettä (Gross 2014, 6-8). Ensimmäinen on tavoitteen asettaminen tunteiden säätelyprosessin muokkaamiseksi. Asetettu tavoite kuvastaa siis, mitä tunteiden säätelyllä pyritään saavuttamaan (Gross 2014, 6-8). Toinen ydinpiirre viittaa siihen miten tietoisia asetetun tavoitteen saavuttamiseksi käytetyt säätelystrategiat ovat (Gross 2014, 6-8). Prosessit voidaan ajatella jatkumona sen mukaan, kuinka tiedostettuja ja kuinka paljon tietoista ponnistelua ne vaativat. Säätely voi olla siis joko eksplisiittistä tai implisiittistä. Implisiittiset säätelyprosessit toimivat tiedostamattomasti ja automaattisesti. Eksplisiittiset prosessit taas vaativat tietoista ponnistelua (Gross 2014, 6-8).

Viimeinen tunteiden säätelyn ydinpiirteistä on säätelyn tuottama lopputulos eli vaikutus tunteiden dynamiikkaan (Gross 2014, 6-8). Siihen kuuluvat muun muassa säätelyprosessien vaikutuksen viive, voimakkuus, kesto, sekä responssin kokemukselliset, behavioraaliset tai fysiologiset seuraukset. Tunteiden säätelyllä voidaan muokata näitä toimintoja sen mukaan millainen tavoite on. Kolmanteen ydinpiirteeseen kuuluu siis ensinnäkin valittuun tavoitteeseen pyrkiminen ja tietyn implisiittisen tai eksplisiittisen strategian käyttäminen. Näistä muodostuu lopputulos eli vaikutus emotionaalisiin prosesseihin (Gross 2014, 6-8). Samankaltaisesti myös Thompson (1994) määrittelee tunteiden säätelyn omien tai muiden tunteiden säätelyprosessina, jotka vastaavat tunteiden valvomisesta, arvioinnista sekä muokkaamisesta jonkin tavoitteen saavuttamiseksi (Thompson 1994, 25-52).

2.2.2 Tunteiden säätelyn tavoitteet ja strategiat

Grossin mukaan (2014) keskeisessä osassa tunteiden säätelyssä toimivat tiedostetut tai tiedostamattomat tavoitteet, eli mitä säätelyllä pyritään saavuttamaan. Tavoitteet joita tunteiden säätelylle asetetaan jakautuvat yleisesti kahden osa-alueeseen: hedonistisiin ja välineellisiin tavoitteisiin. Hedonistiset tavoitteet liittyvät välitöntä mielihyvää tuottaviin tunteisiin, kuten yksinkertaisesti pyrkimys negatiivisten tunteiden vähentämiseen ja positiivisten lisäämiseen. Välineellisten tavoitteiden kautta sen sijaan tavoitellaan tunteiden muokkausta jotta saavutettaisiin jokin ei-emotionaalinen lopputulos. Esimerkiksi työelämässä joudutaan usein käyttämään välineellisiä tunteiden säätelytavoitteita. Tietynlaiset tunteet auttavat joissain tilanteissa saavuttamaan jotain välineellistä, kuten menestystä työelämässä (Gross 2014, 8-10).

Grossin (2014) mukaan tavoitteet voivat myös sisältää pyrkimyksiä vähentää tai lisätä joko negatiivisten tai positiivisten tunteiden voimakkuutta ja kestoa. Säätelyn strategiat puolestaan viittaavat niihin moniin eri toimintoihin, joita ihmiset käyttävät saavuttaakseen tavoitteensa. Strategiat voidaan jaotella sen mukaan, miten varhaisessa vaiheessa tunteen säätely aloitetaan (Gross 2014, 9-11).

Keskeinen kysymys tunteiden säätelyn tutkimuksessa on ollut, miksi toiset asettavat tavoitteen säädellä tunteitaan ja toiset eivät (Gross 2014, 13). Tietoisuus omista tunneresponseistaan tulee tässä merkittäväksi tekijäksi tunteiden säätelyssä (Gross 2014, 13; Nummenmaa 2010, 146-149). Grossin (2014) ja Golemanin (2003) mukaan ihmisten tiedetään eroavan huomattavasti siinä kuinka hyvin he tiedostavat tunteitaan niiden aikana. Erityisesti henkilöt joilla on aleksitymia, eli vaikeus tunnistaa ja nimetä omia tunteitaan omaavat heikot taidot tunteidensa tiedostamisessa (Gross 2014, 13; Goleman 2003, 74-76; Saarijärvi 2006). Aleksityymisen henkilön on siis vaikea tunnistaa tunteitaan ja kuvailla niitä (Saarijärvi, 2006). Tällöin myös tunteiden säätely on oletettavasti vaikeampaa (Gross 2014, 13; Goleman 2003, 74-76). Saarijärven (2006) mukaan aleksitymia voidaan pitää riskinä niin fyysiselle kuin psyykkiselle terveydelle, koska siihen liittyy usein somaattista oireilua tai ahdistuneisuutta ja masennusta.

Aleksityymisellä henkilöllä on myös heikompi kyky tiedostaa ja käsitellä omia tai muiden tunteita sekä heikompi kyky empatiaan. Kyseessä voi olla perinnöllinen taipumus mutta myös jo varhaislapsuudessa omaksuttu tunteidenkäsitteilytyyli (Saarijärvi, 2006).

2.2.3 Tunteiden säätelyn hierarkkinen prosessimalli

James Grossin (1998) esittämän tunteiden säätelyn hierarkkisen prosessimallin mukaan säätelymekanismit jaetaan kahteen strategiaan; ennakoiviin sekä reaktiosidonnaisiin strategioihin. Prosessimalli on hierarkkinen, koska eri vaiheissa tapahtuvat säätelystrategiat ovat tehokkaampia kuin toiset. Prosessimalli pohjautuu aiemmin esiteltyyn Grossin emootioiden modaaliseen malliin. Ennakoivat säätelystrategiat ovat reaktiosidonnaisia tehokkaampia, sillä niillä voidaan vaikuttaa ja ehkäistä tunnereaktion syntymistä jo etukäteen. Tämä vaatii vähemmän ponnisteluja kuin jo heränneiden tunteiden säätely. Esimerkiksi tilanteen merkitystä voidaan vähätellä, jolloin vaikutus tapahtuu jo itse tilanteeseen, ei tunteisiin jotka siitä mahdollisesti heräisivät. Myöskin tilanteiden välttely on ennakoiva tunteiden säätelystrategia. Tunteiden reaktiosidonnaisia säätelykeinoja ovat esimerkiksi tunteen tietoinen peittely tai kieltäminen sekä niiden uudelleenarviointi (Nummenmaa 2010, 154; Röhl, Koglig & Peterman 2012).

Tunteiden säätely on Grossin mukaan sitä yksinkertaisempaa ja vähemmän kuormittavaa mitä varhaisemmassa vaiheessa siihen yksilö siihen puuttuu. Varhaisin tunteiden säätelykeino on tilanteen valinta. Välttämällä kielteisiä tunteita aiheuttavia tilanteita välttään myös kokonaan niiden aiheuttamilta tunteilta. Toisaalta aina tilanteen välttely ei ole paras mahdollinen vaihtoehto. Seuraava vaihe prosessimallissa on tilanteen muokkaus. Myös itse tilannetta voidaan muokata ennakoivana tunteiden säätelystrategiana. Sitä seuraavassa vaiheessa puolestaan tapahtuu tarkkaavaisuuden siirtoa esimerkiksi miellyttävämpiin asioihin. Viimeinen keino vaikuttaa tunteisiin ennen varsinaisen tunnereaktion syntymistä on kognitiivinen muutos. Tunteen aikaansaaman tilanteen voi pyrkiä tulkitsemaan uudella tavalla, jolloin mahdollinen kielteinen tunnereaktio vaimenee (Gross, 1998).

Reaktiosidonnaiset säätelystrategiat liittyvät jo heränneeseen tunnereaktioon vaikuttamiseen. Ne sisältävät heränneen tunneresponssin behavioraalisia, kokemusperäisiä sekä fysiologisia vaikutuksia. Näihin responsseihin reaktiosidonnaiset säätelystrategiat pyrkivät vaikuttamaan. Responssin muokkaus tarkoittaa siis vaikuttamista suoraan tunteiden behavioraaliin, kokemuksellisiin ja fysiologisiin vaikutuksiin. Grossin mukaan responssin muokkauskeinoja voivat olla esimerkiksi rentoutuminen, liikunta, huumausaineet tai ruoka. Kaikista yleisimmiksi strategioiksi hän kuitenkin mainitsee tunnereaktion ilmentämiseen liittyvän käyttäytymisen. Tätä ovat esimerkiksi tunteiden ilmaisun korostaminen tai tukahduttaminen (Gross, 1998).

Tunteiden ennakoiva säätely on siis ymmärrettävästi yksinkertaisempaa kuin jo syntyneiden tunteiden käsittely. Mielenkiintoista on kuitenkin, että kielteisten tunteiden tietoinen peittäminen reaktiosidonnaisena säätelykeinona saattaa olla jopa terveydelle haitallista. Samoin Appleton ja Kubzansky (2014) kirjoittavat, että vahvistusta heikkojen tunteiden säätelytaitojen ja kohonneen sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien riskin välille on saatu tutkimuksissa. Heidän mukaansa tehokkaat säätelytaidot taas saattavat vähentää riskiä ja edistää sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä (Appleton & Kubzansky 2014, 596-608). Kielteisten tunteiden tietoisesta peittelemisestä eli tukahduttamisesta säätelystrategiana on todettu myös olevan yhteydessä aggressiivisempaan käyttäytymiseen verrattuna uudelleenarvioinnin käyttöön (Scott, DiLillo, Maldonado & Watkins 2015).

3 AGGRESSIO JA AGGRESSIIVINEN KÄYTTÄYTYMINEN

Aggressiivisuudelle on useita hieman toisistaan poikkeavia määritelmiä. Se voidaan määritellä muun muassa sellaiseksi käyttäytymiseksi, jonka tarkoitus on aiheuttaa harmia toiselle ihmiselle tai piittaamattomuutta toisen tunteista (Kokko 2010,160; Woods 2000, 132). Aggressiivisuuden on myös ajateltu olevan sosiaalisten taitojen puutetta (Keltikangas-Järvinen 2010, 64-65) tai Wispen mukaan prososiaalisen käyttäytymisen vastakohta (Obsuth, 2015, 16). Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan yleisesti aggressiivisuudella tarkoitetaan myös eettisesti ja moraalisesti väärä toimintatapaa, joka tarkoituksellisesti aiheuttaa harmia muille. Myös eri näkökulmista katsottuna aggressiivisuus voidaan määritellä hieman eri tavoin. Aggressiivisuutta voidaan lähestyä muun muassa psykodynaamisesti, behavioristisesti, oppimis-psykologisesti sekä frustraatio-aggressioteorian kautta (Keltikangas-Järvinen 2010, 71).

Aggressiivisuus ja aggressio ovat myös toisistaan hieman eroavia käsitteitä. Keltikangas-Järvinen kuvailee aggressiota energiana jota jokaiselta ihmiseltä löytyy (Keltikangas-Järvinen 2010, 72-74). Se millaiseen käyttäytymiseen sen olemassaolo johtaa, riippuu hänen mukaansa ihmisen muusta kehityksestä. Aggressiovietti voi ilmetä psyykkisesti tasapainoisella ihmisellä esimerkiksi kilpailunhaluna tai suoriutumistarpeena. Keltikangas-Järvisen näkemys vaikuttaisikin olevan lähellä psykodynaamista näkökulmaa. Aggressiivisuus on myös keino saavuttaa jotain, kuten psyykkistä tasapainoa. Tästä huolimatta aggressiivisuus on aina psyykkistä taantumaa, joka on viimeinen käyttöönotettava keino kun muut keinot ovat loppuneet (Keltikangas-Järvinen 2010, 73).

Ihmisellä on biologinen taipumus toimia aggressiivisesti, sillä se on lajin säilymisen kannalta tärkeä ominaisuus (Metsäpelto & Feldt 2010). Toimintatapa ei siis kuitenkaan lähtökohtaisesti ole kielteinen ominaisuus, sillä se on ollut tärkeää eloonjäämisen kannalta (Metsäpelto & Feldt 2010). Näin on ollut erityi-

sesti ennen. Uhkaavan tilanteen kohdatessa ihmiselle on vaistonomaista joko taistella tai paeta (Hytönen & Wikgren 2006).

3.1 Aggressiivinen käyttäytyminen

Aggressiivista käyttäytymistä on pyritty selittämään useiden eri teorioiden kautta. Näiden teorioiden näkemykset aggressiivisesta käyttäytymisestä, sen syistä ja piirteistä eroavat toisistaan. Toiset näkevät aggressiivisuuden ja aggression yksilön synnynnäisenä ominaisuutena, jota on vaikea hallita kun taas toisen selittävät sitä sosiaalisen oppimisen kautta. Aggressiivisuutta on selitetty muun muassa psykodynaamisesti sisäsyntyisenä viettienergiana, (Woods 2000, 134-135) tai sosiaalisesti opittuna käyttäytymismallina (Woods 2000, 135- 142).

Eroavat näkemykset ja teoriat eivät kuitenkaan ole toisiaan poissulkevia, mutta niiden painopiste vaihtelee. Keskeisiä kysymyksiä ovat muun muassa, onko olemassa synnynnäisiä tekijöitä, mikä aiheuttaa aggressiota, kuinka tärkeä rooli kasvatuksella on, mitkä sosiaaliset tekijät vaikuttavat sekä kuinka vaikeaa aggressiota on hallita. Teorioiden ja näkökulmien lisäksi aggressiiviselle käyttäytymiselle on erilaisia ilmenemismuotoja.

Aggressiivisella käyttäytymisellä on havaittu olevan monia erilaisia ilmenemismuotoja. Aggressiivisuudelle on löydetty 4 yleistä tyyppiä (Berger, 2011). *Välineellisellä aggressiivisuudella* (instrumental aggression) tarkoitetaan käyttäytymistä, jossa henkilö satuttaa toista saavuttaakseen itse haluamansa. *Reaktiivinen aggressiivisuus* (reactive aggression) taas on esimerkiksi kostamista toisen tarkoituksettomasta tai tarkoituksellisesta toiminnasta, joka voi olla verbaalista tai fyysistä. *Relationaalinen aggressiivisuus* (relational aggression) ilmenee yleensä verbaalisena, kuten loukkauksina tai sosiaalisena hyljeksintänä. Viimeinen aggressiivisuuden tyyppi on *kiusaava aggressiivisuus* (bullying aggression), joka on toistuvaa, fyysistä tai verbaalista hyökkäämistä usein puolustuskyvyttöä uhria kohtaan.

Voidaan myöskin puhua syistä, jotka vaikuttavat aggressiivisen käyttäytymisen takana. Tällöin voidaan erottaa hostiili aggressio sekä instrumentaalinen

aggressio (Woods 2000,132; Keltikangas-Järvinen 2010, 71). Hostiilin aggression tarkoituksena on tuottaa harmia ja loukata toista. Instrumentaalinen aggressio taas vahingoittaa toista, mutta sitä ei ole tehty tarkoituksella vaan jonkin välineellisen tavoitteen saavuttamiseksi. Yksi perinteinen kaksinjako aggressiiviselle käyttäytymiselle on myös jako suoraan ja epäsuoraan aggressiivisuuteen.

3.2 Aggressiivisuuden pysyvyys

Aggressiivisuuden on havaittu olevan suhteellisen pysyvää (Pulkkinen, 1996, 34-35). Pysyvyydellä tai toisin sanottuna jatkuvuudella tarkoitetaan tässä yksilöiden aggressiivisuuden määrän suhteellista pysyvyyttä keskinäisessä järjestyksessä (Kokko, Pulkkinen, Huesmann, Dubow & Boxer 2009, 10). Syitä aggressiivisen käyttäytymisen taipumukseen olla pysyvää tai jatkuvaa ovat muun muassa, että aggressiivisuus on tehokas keino päästä päämäärään ja itseään vahvistavaa (Keltikangas-Järvinen 2010, 66-67). Siispä jos lapsi on tottunut pääsemään tavoitteeseensa aggressiivisia keinoja käyttäen, saattaa hän käyttää niitä myöhemminkin yhä uudelleen ja uudelleen. Myös sopeutumattomuuden kehän syntyminen kuvastaa käyttäytymisen jatkuvuutta jo 8-vuotiaasta eteenpäin (Pulkkinen1996). Eroja pysyvyydessä on kuitenkin havaittu tyttöjen ja poikien välillä (Lagerspetz 1990, 114-116). Tämän lisäksi eroja on havaittu myös aggressiivisuuden eri muotojen jatkuvuudessa. Jatkuvuus erityisesti fyysisessä aggressiivisuudessa suhteessa muihin on havaittu olevan yleisempää kuin muissa muodoissa (Kokko ym. 2009, 28).

Lapsuuden aiemman aggressiivisuuden on havaittu olevan yhteydessä ongelmakäyttäytymiseen myös aikuisuudessa, erityisesti fyysisen aggressiivisuuden osalta (Kokko ym. 2009, 9-34). Samankaltaisia tuloksia on saatu myös varhaislapsuudesta keskilapsuuteen ulottuvissa tutkimuksissa (Arsenio 2004, 117-119). Viitteitä on kuitenkin siitä, että aggressiivisuuden jatkuvuudessa esiintyy paljon yksilöllistä vaihtelua jonka aiheuttavat muut tekijät (Kokko ym 2009, 28). Esimerkiksi vihan alhainen itsekontrolli, joka kuvastaa tunteiden takana olevia

emotionaalisia prosesseja on yksi vaikuttava tekijä. Tunteiden säätelytaitojen osuus aggressiivisen käyttäytymisen takana näkyy siis myös aggressiivisuuden pysyvyydessä.

Pysyvyyden tutkimuksessa keskeinen haaste on, ettei samoja menetelmiä ja informantteja ole mahdollista käyttää jokaisella tutkimuskerroilla (Kokko ym., 2009, 30). Lasten ei nimittäin ole todettu olevan luotettavia arvioimaan omaa käyttäytymistään, joten tutkimuksissa aggressiivisuuden pysyvyydestä käytetään yleensä vertaisarviointeja, opettaja-arviointeja sekä vanhempainarviointia. Tärkeä tutkimuskohde on, minkälaisia kehityskulkuja aggressiivisuus lapsuudessa voi luoda ja miten ongelmallisiin toimintamalleihin voidaan vaikuttaa. Lisätutkimuksille eri aggressiivisuuden ilmenemismuotojen pysyvyyden suuruuksista sekä tunteiden säätelytaitojen yhteydestä olisi myös tarvetta (Kokko ym., 2009, 30).

Huomattavaa on kuitenkin myös, etteivät ennustukset ole Pulkkinen (1996) mukaan yksilökohtaisesti vahvoja, sillä jokaisella on mahdollista etsiä elämäänsä muutosta. Toisaalta myöskään epäjatkuvuus eli kehityksen suunnan kääntymisen päinvastaiseksi ei ole tavanomaista (Pulkkinen 1996). Vaikka tilastollinen yhteys (Pulkkinen 1996) tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn yhteydestä on havaittu, mielestäni on aiheellista kysyä, tarkoittaako se väistämättä sopeutumisvaikeuksien kehittymistä?

3.2.1 Sopeutumattomuuden kehä

Pulkkinen esittelemän emootioiden ja käyttäytymisen säätelyn mallin alkupe-
räinen tarkoitus on ollut jäsentää lasten keskinäisiä eroja sosioemotionaalisessa käyttäytymisessä (Nurmi ym. 2014,119; Pulkkinen 1996, 29). Käsitteellä sosioemotionaalinen tarkoitetaan tunteiden sekä käyttäytymisen säätelyn merkittävää asemaa sosialisatioprosessissa (Nurmi ym. 2014, 119). Pohjana ovat yksilön synnynnäiset ominaisuudet sekä ulkoiset tekijät ja niiden vuorovaikutus. Malilla on havaittu olevan selkeää ennustearvoa myös tulevien kehityskulkujen kannalta. Aggressiivisuuden ennustearvo kasvaa erityisesti jos siihen liittyy

muitakin ongelmia. Ongelmilla onkin tapana kasautua ja säilyä (Pulkkinen 1996, 158; Pulkkinen & Pitkänen 1993, 249). Toisaalta vaikka aggressiivisuuden pysyvyydestä on saatu todisteita, lapsuuden aggressiivinen käyttäytyminen selittää aikuisuuden aggressiivisuudesta vain 20 % (Keltikangas-Järvinen 2010, 66).

Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksessa on havaittu, että myöhemmän aggressiivisuuden lisäksi lapsuuden heikko itsehallinta ja aggressiivinen käyttäytyminen altistavat myös laajemman sopeutumattomuuden kehän syntymiselle (Nurmi ym. 2014, 121). Vahva itsehallinta lapsuusiässä puolestaan edistää sosiaalisten verkostojen muodostumista, menestystä koulu ja -työelämässä sekä johtaa parempaa tulotasoon keski-iässä (Pulkkinen 1996). Kouluikään mennessä nämä käyttäytymisstrategiat alkavat vakiintua niin, että niillä alkaa olla jo enustearvoa (Pulkkinen 1996, 25).

Lapsilähtöisellä eli auktoritatiivisella kasvatuksella voidaan Pulkkinen mukaan tukea vahvan itsehallinnan sekä konstruktiivisen toiminnan kehitystä (Pulkkinen 1996, 39). Tällä tavoin ongelmien ilmenemistä voitaisiin jo etukäteen ehkäistä. Pulkkinen lisäksi myös Keltikangas-Järvinen (Keltikangas-Järvinen 2010) näkee kasvatuksen osuuden merkittävänä aggressiivisen käyttäytymisen ehkäisemisessä. Hänen mukaansa aggressiivisuus on sosiaalisten taitojen puutetta ja kasvatuksen tärkeänä tehtävänä on tuoda aggressiivisten käyttäytymismallien tilalle sosiaalisesti hyväksyttävämpiä keinoja (Keltikangas-Järvinen 2010, 14).

Nurmi ym. (2014) kuvaavat kirjassaan esimerkin Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksessa ilmenneestä sopeutumisen kehän syntymisestä (Nurmi ym. 117-121). Sopeutumattomuuden kehä alkoi muodostua jo 8 vuoden iässä. Aggressiivisuus 8-vuotiaana oli yhteydessä heikompaan koulumenestykseen 14-vuotiaana, vähäisempään kiinnostukseen koulutyöstä, koulupinnaamiseen sekä erilaisiin rangaistuksiin koulurikkomuksista. Seurauksena oli, että jatkokoulutusvaihtoehdot kapenivat ja riski alkoholinkäytön ongelmiin kasvoi. Näiden taustatekijöiden läsnä ollessa myös riski pitkäaikaiseen työttömyyteen kasvoi (Nurmi ym. 2014, 117-121).

Tällaisen sopeutumattomuuden kehän piirteitä on havaittu myös muissa tutkimuksissa. Muun muassa sosiaalista kehittymistä seuraavassa jyvaskyläläisessä pitkittäistutkimuksessa, jonka aineisto on sama kuin lapsesta aikuiseksi - tutkimuksessa (Jyväskylä Logitudinal Study on Social Development) havaittiin poikien vertaisarviointien ja opettaja-arviointien olevan yhteydessä aggressiivisuuteen 8-vuotiaana ja ennustavan rikollisuutta 14-vuotiaana sekä ongelmajuomista ja itse arvioitua aggressiivisuutta 26-vuotiaana (Pulkkinen & Pitkänen 1993, 249-263).

Joissain pitkittäistutkimuksissa on saatu ristiriitaisia tuloksia tunteiden säätelyn, aggressiivisuuden ja sukupuolen yhteyksistä. Esimerkiksi Bowien (2010) tutkimuksessa tunteiden säätelystä, aggressiivisesta käyttäytymisestä sekä sukupuolesta välittävänä tekijänä samankaltaisia löydöksiä ei saatu (Bowie, 2010, 32-34). Sukupuoli ei välittänyt tunteiden säätelyn ja suoran aggressiivisuuden välistä yhteyttä (Bowie, 2010, 34). Tyttöjen osalta vähäinen tunteiden säätely havaittiin olevan ennustekijä myöhempään relationaaliseen, epäsuoraan aggressiivisuuteen (Bowie 2010, 34).

4 TUNTEIDEN SÄÄTELY JA AGGRESSIIVISUUS

Aggressiivisen käyttäytymisen mallit kehittyvät jo varhain lapsuudessa asteittain muun kehityksen lomassa (Nurmi ym. 2014, 115; Röll ym. 2012). Koska tunteiden säätelyn kautta negatiivisiin tunteisiin voidaan vaikuttaa esimerkiksi hillitsemällä ja uudelleenarvioimalla, ovat ne keskeisessä roolissa aggressiivisen käyttäytymisen ehkäisemisessä. Toisin kuin monesti ajatellaan, aggression purkaminen ei vähennä aggression määrää (Goleman 2003, 87; Keltikanen-Järvinen 2010,73). Pikemminkin vihanpurkaukset aktivoivat aivojen tunnealueita siten, että niiden jäljiltä ihminen on yleensä entistäkin vihaisempi. Kiihtymys siis vain lisää aggressiivisuutta. Aggression purkaminen ei ole siis toimiva tunteiden säätelystrategia aggressiivisen käyttäytymisen ehkäisemisen kannalta.

Aggressiivisuutta ei siis vähennä sen purkaminen vaan yksi keino on esimerkiksi sen aiheuttajan poistaminen (Keltikangas-Järvinen 2010, 73-74). Myös tunteiden säätelystrategioilla voidaan säädellä kielteisiä tunteita niin, etteivät ne johda aggressiiviseen käyttäytymiseen. Tilanne, josta kielteiset tunteet ovat aiheutuneet voidaan ratkaista rakentavammalla tavalla jolloin turvautumista aggressiivisuuteen ei tarvita. Myöskään aggressiivisuuden hillitseminen ja ehkäisy eivät aiheuta psyykkisiä patoumia, toisin kuin saatetaan väittää (Keltikangas-Järvinen 2010, 74).

Herää kysymys, miten suuri osa aggressiivisesta käyttäytymisestä on opittuja malleja, mikä merkitys on kasvatuksella tai yksilön omilla piirteillä. Aggressiiviseen käyttäytymiseen johtaviin kehityskulkuihin vaikuttaminen on ensiarvoisen tärkeää yksilön yhteiskuntaan sopeutumisen kannalta sekä erilaisten ongelmien välttämiseksi myöhemmin elämässä (Nurmi ym. 2014, 115-121). Esimerkiksi Yhdysvalloissa ja Suomessa toteutettu pitkittäistutkimus osoitti, että kouluiän aggressiivisuus on tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä fyysiseen aggressioon sekä itsehallinnan puutteeseen aikuisuudessa (Kokko, Pulkkinen, Huesmann, Dubow & Boxer 2009, 9-34). Toiset tutkimukset todistavat myös sen, että aggressiivisuuden ja tunteiden säätelyn välinen yhteys voidaan havaita jo varhaislapsuudessa (Röll ym. 2012). Kiinnostavaa kuitenkin on myös, mitä mahdollisia yhteyttä välittäviä tai muokkaavia tekijöitä löytyy. Esimerkiksi sukupuolen tai vertaissuhdevaikeuksien vaikutuksia yhteyden välittävinä tekijöinä ei ole tutkittu vielä paljoakaan (Röll ym. 2012).

Röll, Koglig ja Petermann (2012) vetävät yhteen artikkelissaan viimeaikaisia tutkimuksia emootioiden säätelyn ja lapsuusiän aggressiivisuuden yhteydestä. Heidän mukaansa ongelmat tunteiden säätelyssä, jotka saattavat johtaa aggressiivisiin käyttäytymisongelmiin sisältävät seuraavia ominaisuuksia: 1) emootioiden säätely-yritykset ovat tehottomia 2) emootiot estävät asianmukaisen käytöksen 3) ilmenevät emootiot ovat sopimattomia niiden kontekstiin 4) emootiot vaihtelevat joko liian nopeasti tai hitaasti. Tutkimukset osoittavat, että lapsilla ja nuorilla aikuisilla, joilla on paremmat emootioiden säätelystrategiat

on myös korkeampi vertaissuhdeasema, laadultaan paremmat ihmissuhteet ja enemmän prososiaalista käyttäytymistä (Röll ym. 2012).

4.1.1 Tunteiden säätelyn kehityksellinen näkökulma

Tunneperäisten impulssien säätelyn opetteleminen on merkittävä sopeutumisen muoto varhaislapsuudessa (Bradley 2000). Kehityksen myötä lasten odotetaan turvautuvan entistä vähemmän ulkoiseen apuun ja tulevan itsenäisemmiksi tunteidensa säätelyssä (Röll ym. 2012). Lapsen kognitiivinen ja motorinen kehitys linkittyvätkin yhteen. Tunteiden säätely mahdollistuu, kun emotionaalisista prosesseista vastaavat limbisen järjestelmän alueet muodostavat yhteyden etuoslohkoon (Berger 2011, 265). Tästä syystä varhaislapsuudessa ilmenee usein vaikeuksia kontrolloida aggressiivisiä impulsseja, mutta nämä vaikeudet yleensä häviävät itsesäätelyn kehittymisen myötä.

Kun tunteiden säätelyä lähestytään kehityksellisestä näkökulmasta, keskeistä on vähittäinen kehittyminen sosialisointiin, vuorovaikutuksen ja kypsymisen myötä (Kokkonen 1996, 193-196). Vuorovaikutuksella on suuri merkitys tunteiden säätelyn kehittymiseen. Varhaisten vuorovaikutussuhteiden, erityisesti vauvan ja hänen ensisijaisen huoltajansa välisen suhteen on havaittu olevan kaikista merkityksellisimmät (Kokkonen 1996, 194). Vuorovaikutustaitojen kehittyminen alkaakin jo huoltajaan muodostetusta kiintymyssuhteesta (Nurmi ym. 2014, 34). Turvallinen kiintymyssuhde vanhempaan on siis ensiarvoisen tärkeää myös tunteiden säätelyn kannalta.

Tunteet ovat keskeisessä roolissa inhimillisessä vuorovaikutuksessa jo syntymästä saakka (Sinkkonen & Kalland 2012, 19-20). Siinä korostuvat erityisesti sensitiivisyys eli herkkyys tunnistaa lapsen tarpeet sekä responsivisyys eli kyky vastata niihin oikea-aikaisesti (Nurmi ym. 2014, 34). Kiintymyssuhteen laadun merkitys tunteiden säätelytaidoille näkyy esimerkiksi siten, että masentuneiden äitien lapsien on todettu kykenevän muita lapsia huonommin rauhoittamaan itseään sekä olevan passiivisempia ja tyytymättömämpiä (Kokkonen 1996, 194). Masentuneilla äideillä ei mahdollisesti ole ollut voimavaroja olla kyllin sensitiivisiä ja responsiivisia lapsen tarpeille, jolloin turvallista kiintymys-

suhdetta ei ole muodostunut. Vauvan keinot säädellä omia tunteitaan ovat aina riittämättömät ja hän tarvitseekin siihen huoltajan apua (Sinkkonen & Kalland 2012, 19-20). Täten myös vanhemman kyvyt tunteidensa säätelyyn ovat tärkeitä, jotta hän voisi säädellä vauvansa tunteita. Tämä koskee erityisesti negatiivisia, mutta myös positiivisia tunteita (Sinkkonen & Kalland 2012, 19-20).

4.1.2 Aggressiivisuuden kehitys osana tunne-elämän kehitystä

Aggressiivisen käyttäytymisen kehitys kuvaa hyvin myös tunteiden säätelyn ja tunne-elämän kehitystä, sillä itsesäätelyn ja tunteiden säätelystrategioiden oppimisen kautta aggressiivisia impulsseja opitaan vähitellen kontrolloimaan ja tunteita säätelemään (Nurmi ym. 2014). Lapsen kyky tulkita toisten ihmisten tunteita ja ilmaista omia tunteitaan kehittyy asteittaisesti limittäin muun kehityksen kanssa (Nurmi ym. 2014). Siispä jos lapsella on puutteita tulkita omia tai toisten tunteita, voi hän turvautua helpommin käyttäytymään aggressiivisesti.

Vauvaiässä ilmaiset ovat hyvin kokonaisvaltaisia, jolloin itku ja huuto ilmaisevat kaikkia tunnetiloja (Nurmi ym. 2014, 115-118). Jo noin 4 kuukauden iässä aggressio on erotettavissa muista tunteista ja sitä aiheuttaa useimmiten fyysinen epämukavuus sekä huomion tarve (Nurmi ym. 2014, 115-118). Tällöin lapsen tunteiden säätely on vielä lähes kokonaan huoltajan harteilla. Ensimmäisten elinvuosien aikana opitaan itsesäätelyn taitoja. Merkkejä varhaisimmista tunteiden säätelyn strategioista ovat muun muassa peukalon imeminen tai tarkkaavaisuuden siirto (Röll ym 2012, Gross 2014, 10). Näiden varhaisten säätelytoimien on todettu lieventävän ahdistusta pienillä lapsilla.

Ensimmäisen ikävuoden aikana kiinnostus tavaroihin ja oman tahdon ilmaisemiseen herää, jolloin aggressiivisuus ilmenee puolustautumisena ja kostamisena tovereita kohtaan (Nurmi ym. 2014, 115-118). Useimmiten lapsilla ilmenee aggressiivisen käyttäytymisen merkkejä toisesta ikävuodesta lähtien ja eniten sitä ilmenee kolmantena ikävuotena (Röll ym. 2012; Keltikangas-Järvinen 2010, 67-68). Toisen ikävuoden aikana fyysinen aggressiivisuus siis lisääntyy, mutta leikki-iässä lapset yleensä oppivat hillitsemään sitä. Tällöin lapsi alkaa

myös vastata huoltajan ohjeistuksiin. Puheen nopea kehitys 2-4 -vuotiaana lisää kielellistä aggressiivisuutta, mutta tasoittuu yleensä sen jälkeen (Nurmi ym. 2014). Yksi kohta kehityksessä, jolloin ongelmia myös saattaa esiintyä on siirtyminen esikoulusta alakouluun (Hay, Payne & Chadwick 2004, 84-108). Toisaalta kouluiässä aggressiivisen käyttäytymisen tiedetään keskimäärin vähenevän, mutta yksilöiden väliset erot aggressiivisuudessa korostuvat (Nurmi ym. 2014, 115-118).

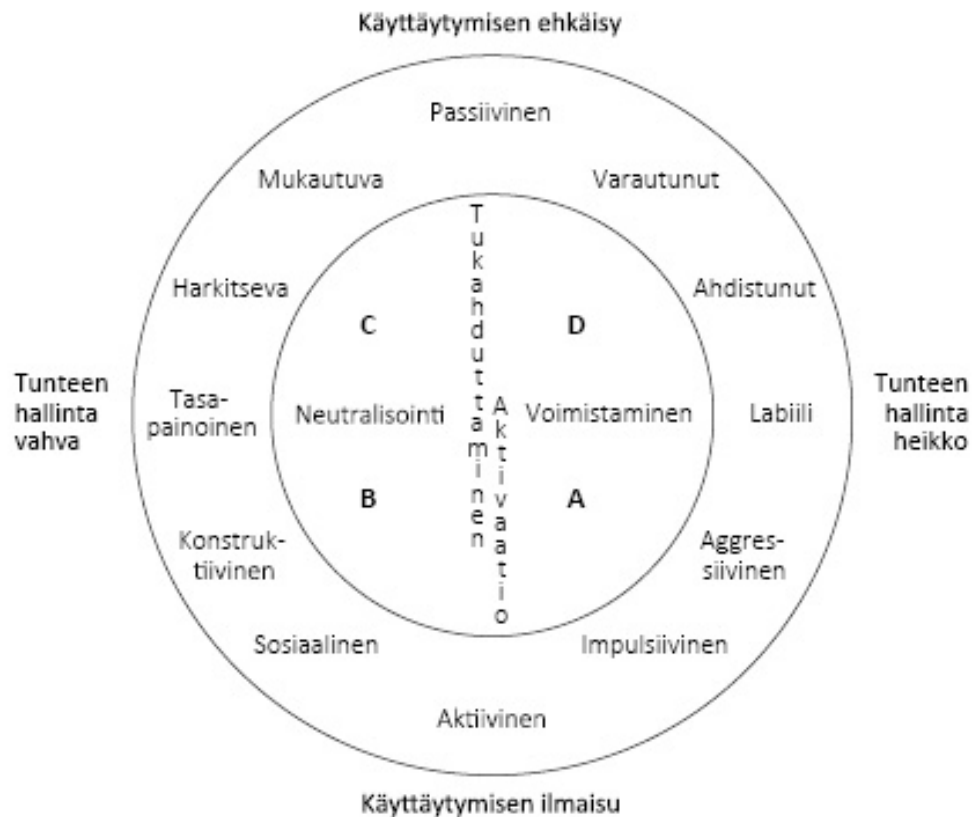
Kouluiässä kuitenkin puolustautuva aggressiivisuus ilman hyökkäävää aggressiivisuutta voi olla sopeutumista edistävää toimintaa ja ei-haitallista suotuisan kehityksen kannalta (Pulkkinen 1996, 29-30). Tärkeää on siis huomata, ettei kaikki aggressiivisuus ole haitallista. Hyökkäävää aggressiivisuutta käyttävät oppilaat sen sijaan joutuvat vertaisryhmänsä torjumaksi ja hakeutuvat kaltaistensa seuraan. Pitkittynyt ja jatkuva aggressiivisuus lapsuudessa tovereihin verrattuna altistaa monenlaisiin vaikeuksiin myöhemmässä elämässä. Tällöin voi syntyä niin kutsuttu sopeutumattomuuden kehä, sillä varhaiset käyttäytymispiirteet saattavat tietyissä kasvuoloissa vakiintua vuorovaikutustaidoiksi tai niiden puutteeksi (Nurmi ym., 115-117).

4.1.3 Emootioiden ja käyttäytymisen säätelyn malli

Lea Pulkkinen (Pulkkinen 1996) on esitellyt jo 1960-luvulla väitöskirjassaan mallin tunteiden hallinnasta ja käyttäytymisen ehkäisystä tai ilmaisusta (Kuvio 2). Malli oli aikanaan sinänsä mullistava, sillä aikaisemmin tunteiden kognitiivista säätelyä ei oltu juuri tutkittu. Alkuperäinen malli sisällyttää 4 käyttäytymisstrategiaa: aggressiivisen käyttäytymisen, muita huomioonottavan rakentavan toiminnan, mukautuvan toiminnan sekä neljänneksi ahdistuneisuuden. Tätä emootioiden ja käyttäytymisen säätelyn mallia on käytetty teoreettisena viitekehystenä Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksessa. Mallia on myös sovellettu tutkimuksessa sosiaalisesta ja -persoonallisuuden kehityksestä (Pulkkinen 1996, 23-25).

Keskeinen piirre mallissa on, että eri käyttäytymisstrategiavaihtoehtojen väliset teoreettiset yhteydet huomioidaan. Pulkkinen olettaa, että mukautu-

vuuden sekä ahdistuneisuuden yhteinen tekijä on passiivisuus ja aggressiivisuudelle ja rakentavalle toiminnalle yhteistä on sosiaalinen aktiivisuus (Pulkkinen 1996, 23). Ideana Pulkkisen mallissa on siis tunneperäisen käyttäytymisen säätely, joka voi olla luonteeltaan ulospäin suuntautuvaa tai sisäänpäin suuntautuvaa (Nurmi ym. 2014, 119).



KUVIO 2. Emootioiden ja käyttäytymisen säätelyn malli Pulkkisen (1995) mukaan (Nurmi ym. 2014, 120).

Pulkkisen mallissa (1996, 23-24) se miten kognitiivista säätelyä käytetään ulos- tai sisäänpäin suuntautuvien tunteiden hallinnassa on ratkaiseva tekijä. Hänen mukaansa heikko kognitiivinen tunteiden säätely yhdistettynä sisäänpäin suuntautuvaan käyttäytymiseen johtaa ahdistuneisuuteen. Ulospäin suuntautuneeseen käyttäytymiseen yhdistettynä se sen sijaan johtaa aggressiivisuuteen. Yhteistä on siis kyseisen mallin mukaan heikko kognitiivinen säätely, jonka johdosta tunteet saavat ylivallan. Vahva kognitiivinen tunteiden säätely sitä vastoin luo harkittua toimintaa, joka voi olla mukautuvaa tai rakentavaa eli konstruktivista (Pulkkinen 1996, 23-24).

Golemanin käsite tunneäly on lähellä konstruktivistista toimintaa, sillä se käsittää tietoisuuden omista tunteista, tunteiden hallinnan, tunteiden ohjaamisen palvelemaan tavoitteiden saavuttamista, empatian sekä ihmissuhteiden hallinnan (Goleman 2003). Samankaltaisia elementtejä liittyy Pulkkinen (1998,33) mukaan myös konstruktivisuuteen, joka on aggressiivisuuden tapaan ulospäin suuntautunutta, mutta siihen liittyy lisäksi tunteiden hallinta sekä omien ja muiden pyrkimysten yhteensovittaminen monipuolisessa yhteistoiminnassa (Pulkinen 1996, 33).

Pulkkinen (1996) malliin sisältyy myös kaksi ehkäisevää ja kaksi vahvistavaa prosessia (Pulkinen 1996, 24-25). Ehkäiseviä prosesseja ovat emotionaalisen reaktion neutralisointi ja tukahduttaminen. Vahvistavia taas ovat reaktion voimistaminen ja käyttäytymisen aktivointi. Nämä ehkäisevät ja vahvistavat prosessit muodostavat yhdessä neljä perustoimintastrategiaa A-D. Tärkeää on kuitenkin huomioda, että nämä neljä strategiaa eivät Pulkkinen mukaan ole tyyppikategorioita. Ne kuvastavat pikemminkin asteittaisia eroja suhtautumistavoissa sen mukaan, missä määrin ne sisältävät ulospäin suuntautuvaa aktiivisuutta sekä itsehallintaa (Pulkinen 1996, 24-25).

Pulkinen (1996) kuvailee, että toimintastrategiassa A tunteiden hallinta on heikko ja käyttäytymisen ilmaisu aktiivinen (Pulkinen 1996, 23-25). Täten heikko tunteiden itsehallinta yhdistettynä käyttäytymisen ilmaisuun voi lisätä aggressiivisen tai impulsiivisen käyttäytymisen todennäköisyyttä. Toimintastrategiassa C taas tunteiden hallinta on vahva, mutta käyttäytymisen ilmaisu ehkäisty, jolloin tilanteeseen mukaudutaan tai sitä vältellään. Toimintastrategia B kuvaa konstruktivistista toimintatapaa, sillä siinä yhdistyvät vahva tunteiden itsehallinta sekä käyttäytymisen ulospäin suuntautuva ilmaisu. Viimeisessä toimintastrategiassa D käyttäytyminen on ehkäisty ja tunteiden hallinta heikko, mikä aiheuttaa ahdistuneisuutta (Pulkinen 1996, 25).

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Ensimmäinen tutkimuskysymyksenä koski sitä, miten tunteiden säätely sekä aggressiivisuus näyttäytyvät aiemman tutkimuskirjallisuuden valossa? Johtopäätöksenä voidaan sanoa, että tunteiden säätelyä koskevissa tutkimuksissa ongelmalliseksi osoittautui jo yksin tunteen määrittely. Tunteita kun on niin monen tasoisia ja monen laatuksia. Suuri osa niistä kun on vieläpä tiedostamattomia. Aggressiivisuutta on kuvattu useiden ilmenemismuotojen kautta (Berger, 2011). Aggressiivisen käyttäytymisen on myös havaittu olevan melko pysyvää ja tunteiden säätelytaidoilla on merkitystä siihen, miten aggressiivisia tunteita opitaan hillitsemään (Pulkkinen 1996).

Tunteiden kytkeytymisestä ympäristön tilanteeseen tarkasteltiin tässä tutkielmassa Grossin kehittämän emootioiden modaalisen mallin mukaisesti. Keskeisimpiä löydöksiä tutkielman valossa ovat ensinnäkin, että tunteiden säätely nousut merkittäväksi kiinnostuksenkohteeksi kehityspsykologisessa tutkimuksessa vasta viime vuosina (Gross 2014, 3; Röhl, Koglin & Petermann 2012 & Pulkkinen 1997, 23).

Toisekseen tunteiden säätelyä on aiemmin kuvattu lähinnä Freudin psykologisten defenssien, Lazaruksen stressin ja hallintakeinojen, Bowlbyn kiintymyssuhteiden sekä Mischelin itsesäätelyn termein (Gross 2014, 3). Vielä 1960-luvulle asti tunteet käsitettiin tiloina, joihin ei voida kognitiivisesti vaikuttaa (Pulkkinen 1997, 23). Termi tunteiden säätely nousi tutkimuksen kohteeksi vasta 1990-luvulla.

Kolmanneksi tunteiden säätelytaitojen merkitys hyvinvoinnille ja sopeutumisel- le on huomattava ja erityisesti niiden puutteesta ollaan viime aikoina tehty kasvavassa määrin tutkimuksia (Röhl, Koglig & Petermann 2012). Tunteiden säätelyprosessissa merkittäväksi tekijäksi muodostuu eri tutkijoiden mukaan se, kuinka hyvin asianomainen henkilö tulee tietoiseksi tunteistaan ennen niitä tai

niiden aikana. Aggressiivisuudenkin hallinnassa tärkeää on kehittää taitoja tämän tunteen tiedostamiseksi. Tunteiden säätely on sitä tehokkaampaa ja helpompaa jos se aloitetaan ajoissa, mielellään jo ennen varsinaista tunnereaktiota (Gross 2014). Siinä tulee mukaan myös ennakoiva säätely. Toisin sanoen pyritään puuttumaan kielteiseen tunteeseen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, mieluiten jo ennen kuin se tulee edes tietoiseksi. Aggressiivinen käyttäytyminen ja tunteiden säätely ovat siis melko selkeässä yhteydessä toisiinsa. Tunteiden säätelykeinoin voidaan välttää turvautumista aggressiiviseen käyttäytymiseen, jonka voidaan ajatella olevan keino puolustautua kun muita vaihtoehtoja ei ole (Keltikangas-Järvinen 2010, 73). Tunteiden säätelytaidot ovat juurikin näitä vaihtoehtoisia toimintamalleja.

Toisena tutkimuskysymyksenä oli, miten tunteidensäätelytaidot kehittyvät lapsuudessa? Havaintona aikaisemman tutkimuksen pohjalta on, että tunteiden säätely on sitä tehokkaampaa, mitä varhaisemmassa vaiheessa ennen tunteen ilmenemistä säätely aloitetaan (Gross, 20). Tunteiden säätelytaidot kehittyvät yhdessä aivojen kypsymisen kanssa (Kokkonen 1996; Nummenmaa 2010; Goleman 2003; Keltikangas-Järvinen 2010). Tämän lisäksi varhaisella vuorovaikutuksella ja kiintymyssuhteen laadulla on merkitystä tunteiden säätelytaitoihin (Kokkonen 1996). Myös myöhemmällä sosiaalisella vuorovaikutuksella voi vaikuttaa tunteiden säätelytaitoihin. Tunteiden säätelytaidot kehittyvät siis biologisen kypsymisen, sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kasvatuksen yhteisvaikutuksessa. Varhaisella vuorovaikutuksella voi olla kauaskantoisiakin vaikutuksia lapsen kehitykselle (Sinkkonen & Kalland 2012, 29). Tunteissa, varsinkin aggressiivisuudessa on usein takana sosiaalista oppimista, sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tai kasvatuksessa saadun vahvistamisen tulosta. Jo lapsuudessa syntynyt aggressiivisuus on suhteellisen pysyvää (Pulkkinen 1996).

Kolmas kysymys liittyi siihen, millaisia vaikutuksia tunteiden säätelytaidoilla on havaittu olevan tulevaisuuden kannalta? Pulkkisen (1996) emotioiden ja käyttäytymisen säätelyn mallin on todettu antavan ennustearvoa tulevaan kehitykseen. Jo lapsuudessa syntynyt aggressiivisuus on suhteellisen pysyvää. Niin

sanotusta sopeutumattomuuden kehästä ei ole välttämättä helppoa irrottautua. Tämä aggressiivisuuden säätelyn pohjana oleva malli lähtee tunteiden hallinnan voimakkuudesta. Aggressiivisuus on mallin mukaan seurausta heikosta ja labiilista säätelystä silloin, kun käyttäytyminen on ulospäin suuntautuvaa. Sisään päin suuntautuminen puolestaan johtaa ahdistuneisuuteen. Tunteiden tietoisien säätelyn avulla voidaan päätyä harkittuun toimintaan ja konstruktiiivisuuteen. Siten voidaan myös vahvistaa ihmissuhteiden hallintaa ja empaattisuutta (Pulkkinen 1996).

Loppupäätelmänä tutkielmassani esitän, että tunteilla on valtava voima ja vaikutus käyttäytymiseen ja mahdollisesti jopa elämän kulkuun. Tunteiden säätely mahdollistaa sosiaalisen sopeutumisen erilaisiin tilanteisiin ja toimivana voi ehkäistä monenlaisia ongelmia. Mielestäni sopeutumattomuuden kehän malli luo tietynlaisia uhkakuvia erityisesti poikien osalta. Jo varhain ilmenevät puutteet tunteiden säätelytaidoissa ja aggressiivinen käyttäytyminen voivat johtaa Pulkkinen mallin mukaan sopeutumattomuuden kehän syntymiseen. Sukupuolen ei voida kuitenkaan sanoa kiistatta olevan välittävä tekijä tunteiden säätelyn ja aggressiivisuuden yhteydessä. On myös muistettava, ettei tuloksia tule ylitulkita. Haasteet lapsuudessa eivät aina johda sopeutumisen ongelmiin tulevaisuudessa. Sukupuolen roolia tässä yhteydessä onkin ollut mahdotonta täysin selventää. Aiheesta tarvittaneenkin lisää tutkimuksia. Tunteiden säätelyn kehittymistä varhaislapsuudessa on tutkittu laajahkosti. Kiinnostava tutkimus olisi myös, miten tunteiden säätelytaidot kehittyvät ja muokkautuvat nuoruudessa, aikuisuudessa tai elämän loppupuolella.

Myös esimerkiksi sopeutumattomuuden kehän ilmenemistä eri kulttuureissa olisi syytä tutkia. Kulttuuri vaikuttaa luonnollisesti siihen, millaisiin normeihin ja arvoihin sopeututaan. Eri kulttuureissa on erilaiset käsitykset siitä, mitä aggressiivisuus on ja kuinka rangaistavaa sen eri muotojen ilmaiseminen on. Kiinnostavaa olisi myös tutkia enemmän, minkälaisia myönteisiä vaikutuksia tunteiden säätelyllä lapsuudessa voi olla.

Useimmat tutkimukset ovat todistaneet, että pojat joilla on haasteita tunteiden säätelyssä todennäköisemmin ulkoistavat käyttäytymisensä aggressiivisuutena (Eisenberg ym., 2001; Gottman ym., 1996, 243-268). Tätä vastoin joissain pitkittäistutkimuksissa on saatu myös ristiriitaisia tuloksia. Esimerkiksi Bowien (2010) tutkimuksessa tunteiden säätelystä, aggressiivisesta käyttäytymisestä sekä sukupuolesta välittävänä tekijänä samankaltaisia löydöksiä ei saatu (Bowie, 2010, 32-34). Sukupuoli ei välittänyt tunteiden säätelyn ja suoran aggressiivisuuden välistä yhteyttä (Bowie, 2010, 34). Tyttöjen osalta vähäinen tunteiden säätely havaittiin olevan ennustekijä myöhempään relationaaliseen, epäsuoraan aggressiivisuuteen. Siksi tunteiden säätelyn ja sukupuolen mahdollisia yhteyksiä olisi syytä tutkia lisää.

Tutkimuskirjallisuudessa esiintyviä ristiriitaisia tuloksia voinee - ainakin osittain - selittää se, että erilaisten aggression muotojen tarkkuudessa on selviä eroavuuksia. Esimerkiksi suora fyysinen väkivaltaisuus on monia relationaalisen aggressiivisuuden muotoja selkeämmin mitattavissa. Paitsi tutkimusmenetologisesti, myös sisällöllisesti aggressiivisuuden erilaisten muotojen, alatyypien tutkimus onkin luultavasti suuri haaste kehityspsykologian tulevaisuuden tutkimuksessa.

LÄHTEET

Appleton, A., Kubzansky, L. Emotion regulation and cardiovascular disease risk. Teoksessa Gross, J. J. (2014). Handbook of emotion regulation (2nd ed.). New York: Guilford Press, 596-608.

Arsenio, W. F. (2004). Trajectories of physical aggression from toddlerhood to middle childhood: Predictors, correlates, and outcomes. Boston (Mass.): Blackwell.

- Berger, K. (2011). *The Developing Person Throughout the Life Span*.
- Bowie, B. H. (2010). Understanding the Gender Differences in Pathways to Social Deviancy: Relational Aggression and Emotion Regulation. *Archives of Psychiatric Nursing*, 24(1), p. 27.
- Bradley, S. (2000). *Affect regulation and development of psychopathology*. Guilford, New York.
- Eisenberg, N., Spinrad, TL (2004). Emotion-related regulation: sharpening the definition. *Child Development* 75:334-339.
- Eisenberg, A. Cumberland, T.L. Spinrad, R.A. Fabes, S.A. Shepard, M. Reiser
The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child Development*, 72 (4) (2001), pp. 1112-1134
- Goleman, D. (2003). *Tunneäly: Lahjakkuuden koko kuva*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 45-281.
- Gottmann, J., Katz, L., Hooven, C. (1996). Parental metaemotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of family psychology*, 10(3), 243-268
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology* 2:271-229.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York: Guilford Press, 3-20 .
- Huotilainen. M., Peltonen. L. (2017). *Tunne aivosi*. Helsinki: Otava.

- Hytönen, S. & Wikgren, J. (2006) Lähestymis- ja välttämiskäyttäytyminen. Teoksessa Hämäläinen, H. ym. (toim.). *Mieli ja aivot: Kognitiivisen neurotieteen oppikirja*. Turku: Turun yliopisto, kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus, 318-331.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2010). *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. Helsinki: WSOY.
- Kokko, K., Pulkkinen, L., Huesmann, L., Dubow, E., Boxer, P. (2009). Intensity of aggression in childhood as a predictor of different forms of adult aggression: A two-country (Finland and United States) Analysis. *Journal of research on adolescence*, 19(1), 9-34.
- Kokkonen, M. (1996). Tunteiden kokemisesta tunteiden kohtaamiseen. Teoksessa Pulkkinen, L. (toim.). *Lapsesta aikuiseksi*. Jyväskylä: Atena, 191-205.
- Lagerspetz, K. (1990). *Psykologia: Järjen ja tunteen tiede*. Hki: Tammi.
- Metsämuuronen, J. (2009). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: Tutkijalaitos* (4. laitos.). Helsinki: International Methelp.
- Metsäpelto, R., & Feldt, T. (2009). *Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Myllyviita, K. (2016). *Tunne tunteesi* (1. painos.). Helsinki: Duodecim.
- Nummenmaa, L. (2006). Kognitio ja emotio. Teoksessa Hämäläinen, H. ym. (toim.). *Mieli ja aivot: Kognitiivisen neurotieteen oppikirja*. Turku: Turun yliopisto, kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus, 301-310.
- Nummenmaa, L. (2010). *Tunteiden psykologia*. Helsinki: Tammi.
- Nurmi, J. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys* (5., uud. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.

- Obsuth, I. (2015). The developmental relation between aggressive behaviour and prosocial behaviour: A 5-year longitudinal study. *BMC psychology*, 3(1), p. 16.
- Pulkkinen, L. (1996). *Lapsesta aikuiseksi*. Jyväskylä: Atena.
- Pulkkinen, L. & Pitkänen, T. (1993). Continuities in aggressive behaviour from childhood to adulthood. *Aggressive behaviour* 16, 249-263.
- Röll, J. (2012). Emotion Regulation and Childhood Aggression: Longitudinal Associations. *Child Psychiatry and Human Development*, 43(6), 909-923.
- Saarijärvi, S., Salminen, J., Äärelä, E. (2006). Tunnistamattomat tunteet. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 2006;122(11):1279-80
- Sinkkonen, J., Kalland, M. (2012). *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen*. Helsinki: Sanomapro
- Thompson, R (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 27-28.
- Wilkowski, B. M (2010). How Does Cognitive Control Reduce Anger and Aggression? The role of Conflict Monitoring and Forgiveness Processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98 (5), pp. 830-840.
- Woods, B. (2000). *Basics in Psychology*. 2nd ed. Hodder & Stoughton: London.