



Holappa Suvi-Tuulia

Sosiaalisen esiintymisen taito ja sen merkitys osana elinikäistä oppimista

Kandidaatin tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN JA PSYKOLOGIAN TIEDEKUNTA

Opetus- ja kasvatusalan tutkinto-ohjelma

2024

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Sosiaalisen esiintymisen taito ja sen merkitys osana elinikäistä oppimista

(Suvi-Tuulia Holappa)

Kandidaatin tutkielma, 38 sivua, 0 liitesivua

Toukokuu 2024

---

Tässä kandidaatin tutkielmassa syvennyn sosiaalisen esiintymisen käsitteeseen ja sen merkitykseen ihmisen elämässä. Tutkielmassa tarkastelen sosiaalisen esiintymisen merkitystä ihmisen elämän eri osa-alueilla: perusopetuksesta korkeampien koulutusasteiden opiskeluun, työelämään sekä ihmissuhteisiin. Tutkielman tarkoitus on korostaa sosiaalisen esiintymisen taidon merkitystä läpi elämän sekä lisätä ymmärrystä sosiaaliseen esiintymiseen vaikuttaviin osatekijöihin. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat: Minkä osatekijöiden ymmärtäminen auttaa sosiaalisten esiintymistaitojen kehittämisessä? Millainen merkitys sosiaalisen esiintymisentaidoilla on elämässä?

Sosiaalisen esiintymisen merkitys on korostunut entisestään nykyajan globaalissa sosiaalisessa maailmassa. Samaan aikaan kuitenkin peruskoulussa on vähentynyt erilaisten sosiaalisten esiintymistilanteiden vaatiminen osana oppimista. Koulun juhlien esityksiin ei tarvitse osallistua, luokassa ei lueta ääneen eikä välttämättä esitelmiäkään tarvitse pitää. Oppilaiden epämukavuusalueelle menemistä pelätään, mutta mitä se lopulta opettaa heille elämästä. Oppilaat saavat hyvin erilaiset lähtökohdat elämään, kun jo luontaisesti sosiaalisesti lahjakkaat ja rohkeat oppilaat hallitsevat esiintymistilanteet toisia oppilaita paremmin. Oppilaat, joille sosiaalisuus ja esiintyminen tuottavat jo luontaisesti haasteita, tarvitsisivat paljon toistuvaa harjoittelua erilaisista viestintätilanteista, jotta jännitys ja epävarmuus sosiaalisen esiintymisen tilanteita kohtaan pääsisi lieventymään, vaikka se vaatiikin oppilailta omalle epämukavuusalueelle menemistä ja itsensä ylittämistä.

Aiheen tutkimus on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkielmassa tarkastellaan sosiaaliseen esiintymiseen liittyvää käsitteistöä, kuten vuorovaikutusta, temperamenttia, minäpystyvyyttä ja resilienssiä. Kasvatustieteellisten teemojen lisäksi tutkielmassa on hyödynnetty psykologian ja sosiologian näkökulmia aiheen laaja-alaisen tarkastelun tukena. Tutkimus osoittaa sosiaalisen esiintymisen olevan merkittävä elämäntaito, jossa kuka tahansa voi kehittyä henkilökohtaisista ominaisuuksistaan riippumatta.

Avainsanat: sosiaalinen esiintyminen, vuorovaikutus, temperamentti, minäpystyvyys, resilienssi

# Sisältö

<b>Johdanto</b> .....	<b>4</b>
<b>1 Tutkielman toteutus</b> .....	<b>8</b>
1.1 Tutkimuskysymykset .....	8
1.2 Kirjallisuuskatsaus tiedonkeruumenetelmänä .....	10
1.3 Tutkielman etiikka ja teoreettista pohjaa .....	11
<b>2 Sosiaaliseen esiintymiseen liittyvät osatekijät</b> .....	<b>14</b>
2.1 Sosiaalinen esiintyminen.....	14
2.2 Vuorovaikutus.....	15
2.3 Temperamentti .....	17
2.4 Minäpystyvyys ja resilienssi .....	18
<b>3 Sosiaalisen esiintymisen merkitys elämän eri vaiheissa</b> .....	<b>20</b>
3.1 Perusopetus .....	20
3.2 Opiskeleminen ja työelämä.....	22
3.3 Elämäntaito .....	24
<b>4 Johtopäätökset</b> .....	<b>26</b>
4.1 Sosiaaliseen esiintymiseen liittyvien osatekijöiden ymmärtäminen .....	26
4.2 Sosiaalisen esiintymisen taidon merkitys elämässä .....	28
<b>5 Pohdinta</b> .....	<b>31</b>
<b>Lähteet</b> .....	<b>35</b>

## Johdanto

*Esitelmiä on työstetty usean oppitunnin verran. Jokainen kuudesluokkalainen on saanut tehdä valitsemastaan maasta esitelmän haluamallaan tavalla ja omalla persoonallisella tyylillään. Esitelmien tekoon on annettu runsaasti aikaa. Jokainen oppilas on ollut tietoinen, että maista kertovien esitelmien tekeminen huipentuu esitelmien esittämiseen luokan edessä. Esitelmäpäivänä kuitenkin jännitys iskee. Ahdistaa, jännittää, kädet hikoavat, sydän hakkaa, jopa pelottaa. ”Ope mua ahistaa, en halua esiintyä koko luokan edessä.”*

Vastaavanlainen tilanne ja erityisesti siihen liittyvät tunteet ovat varmasti jossain määrin tuttuja meille jokaiselle. Katkelman kaltaisia tilanteita ilmenee kouluissa ja työpaikoilla päivittäin. Koulumaailmassa opettajan roolissa olen itsekin kohdannut useita vastaavanlaisia tilanteita niin ala- kuin yläkoulun puolella. Olen myös henkilökohtaisesti kohdannut vastaavia tunteita itsessäni monia kertoja lukemattomissa erilaisissa tilanteissa. Olen kiinnostunut tutkimaan sosiaalista esiintymistä, sen merkitystä ja vaikutusta koko elämään. Tarkastelen aihetta yleisesti yksittäisen ihmisen tasolla, mutta nostan esiin myös koulun merkityksen sosiaalisen esiintymisen taitojen harjoittelun elinikäisenä pohjana.

Aihetta voidaan lähestyä monesta näkökulmasta ja pohtia usealta kannalta. Tutkimuskohteeni merkityksellisyys ja ulottuvuudet ovat monialaisia, koska aiheeni on laaja ja kokonaisvaltainen. Tutkimuksella on aina tutkimuksellinen tehtävä ja arvo, jotka antavat arvokasta tietoa muihin tutkimuksiin sekä käytäntöön monialaisesti eri tutkijoille tieteenalaan rajoittumatta (Buchholz & Dickins, 2022). Esiteltyäni tutkimuksen aiheeni kvalitatiivisen tutkimuksen kurssilla juuri opettajan valta tai oikeastaan vallattomuus nykypäivän koulussa herätti luokanopettajaopiskelijoiden kesken paljon keskustelua. Opiskelijat kokivat tilanteen haastavaksi, koska oppilaista on tullut nykypäivän koulussa todella tietoisia omista oikeuksistaan ja muun muassa opettajille vastaan väittäminen on valitettavasti hyvinkin arkipäiväistä. Kuitenkin opettajan vastuu ulottuu tiedon jakamisen lisäksi myös kannustamaan sinnikkyytteen sekä innostamaan uuden oppimiseen (Pekrun & Linnenbrink-Garcia, 2014, luku 1.).

Onkin hyvä miettiä, onko opettajalla valtaa ja oikeutta kehottaa oppilasta menemään mukavuusalueensa ulkopuolelle ja kohtaamaan jännitys. Haastavien tilanteiden kohtaaminen ja niistä selviäminen kehittävät sitkeyttä sekä luovat uskoa omasta henkisestä kyvykkyydestä uskaltaa tehdä ja yrittää (Leskisenoja, 2017, s. 7–12). Tällä hetkellä kasvatuksellisessa

keskustelussa oppilaiden epämukavuusalueelle meneminen koetaan usein haasteellisenä ja ristiriitaisena vaatimuksena, voiko tästä huolimatta koulussa vaatia esiintymisen harjoittelemista osana opintoja. Opettajan tulisi pystyä sytyttämään oppilaiden innostus uutta oppimista kohtaan sekä herättää ymmärrys siitä, että epämukavuusalueelle meneminen kasvattaa kohti elämää. Jos opettaja onnistuu herättämään oppilaissa mielenkiinnon uuden oppimisen ympärille, motivaatio oppimiseen ulottuu myös koulussa opitun oppiainetietouden ulkopuolelle (Pekrun & Linnenbrink-Garcia, 2014, luku 1.). Opettajana ja aikuisena olisikin tärkeää saada oppilaalle ymmärrys, että ympäristöopin tunnilla esitelmän pitäminen Suomen luonnon eläimestä pitää sisällään tärkeän ja paljon syvemmän merkityksen kohti oppilaan omia henkilökohtaisia tulevaisuuden elämäntaitoja.

Kiinnostus tutkimusaiheeni kohtaan on herännyt työelämän kouluarjessa. Koulun on muodostunut jo tietynlainen trendi, jossa oppilaiden epämukavuusalueelle menemistä varotaan. Omana kouluajanani normaaliin kyseenalaistamattomaan kouluarkeen kuului muun muassa viikoittain ääneen lukeminen muiden oppilaiden kuullen, esitelmien pitämistä luokalle sekä koulun juhlien esityksiin osallistuminen. Nykypäivänä koulussa tämänkaltaisten asioiden kanssa opettaja on usein varpaillaan ja joutuu pohtimaan, mikä on liikaa vaadittu. Koulu vaatii lapselta oman sosiaalisen käyttäytymisensä mukauttamista sosiaalisiin tilanteisiin sopiviksi, mikä tukee miellyttävien suhteiden ylläpitämistä luokkakavereihin sekä ohjaa esiakateemisten taitojen hallintaan (Pakarinen ym., 2020, s. 444–447).

Haluan nostaa esille näkökulman siitä, kuinka tämänkaltaisia taitoja voidaan todellisuudessa oppia matalalla kynnyksellä jo koulussa. Mikäli lapselle sanotaan aina jännittävältä tai haastavalta tuntuvassa tilanteessa, että hänen ei tarvitse kohdata tämänkaltaisia tunteita, hän ei saa välttämättä koskaan turvallista mahdollisuutta oppia myöskään kohtaamaan niitä. Tämä saattaa johtaa myös toimintamalliin, jossa lapsi oppii ikään kuin aina puhumaan itsensä ulos haastavilta tai epämukavilta tuntuvista tilanteista. Mahdollisuuksia oppia haastavien tunteiden kohtaamista turvallisissa tilanteissa ja tutuiksi koettujen ihmisten ympäröimänä on suhteellisen vähän. Peruskoulu tarjoaa oppilaille yhdenvertaiset lähtökohdat oppia, yrittää ja kokeilla omia siipiään. Koulun ja etenkin oman luokan ainakin pitäisi ideaalitulanteessa olla ympäristönä paikka, jossa lapsi saa kehittyä rauhassa omana itsenään ja kohdata myös haastavilta tuntuvia tilanteita sekä tunteita. Tämä perustelee mielestäni jo erittäin vakuuttavasti, miksi lapsen olisi hyvä kohdata jännittävilta tuntuvia tunteita ja tilanteita myös koulussa. Omalle epämukavuusalueelle menemistä koulussa pitäisi mielestäni jossain määrin siis jopa vaatia. Tietysti ketään ei saa heittää ensimmäisenä koko koulun eteen yksin laulamaan, vaan

ensimmäiset itsensä ylittämisen kokemukset voidaan löytää jo pelkästään luokassa omalta turvalliselta paikalta oman nimen ääneen kertomisella muiden oppilaiden kuullen. On oleellista huomioida oppilaiden omat vahvuudet ja epävarmuudet sekä pedagogisena ammattilaisena eriyttää taitotasoa jokaiselle sopivaksi. Oppilaantuntemus on henkilökohtaisten taitojen kehittämisessä avainasemassa. Lapsen epävarmuus, jännitys tai pelko ei kuitenkaan ole este sille, etteikö omia taitojaan voisi lähteä kehittämään sekä ylittämään itseään pikkuhiljaa.

Yksilön minäpystyvyyden uskomus vaikuttaa hänen itselleen asettamiinsa tavoitteisiin ja vaivanäköön, kuinka paljon hän on valmis tekemään näiden tavoitteiden saavuttamiseksi (Kretchmar, 2014). Peruskoulussa saattaa olla tilanteita, joissa oppilaille annetaan liian helposti periksi eikä oppilaiden tarvitse mennä omalle epämukavuusalueelleen ja haastaen itseään kohti omia tavoitteitaan. Keskustelu mielenterveydestä on muuttunut viimeisten vuosien aikana paljon avoimemmaksi, ja esimerkiksi sosiaalinen media vilisee erilaisia termejä mielen hyvinvointiin liittyen. Lapset ja nuoret ovat tämän seurauksena myös hyvin tietoisia hyvinvointiin liittyvistä käsitteistä ja saattavat puhua esimerkiksi jännityksen tunteista ahdistuksena. Lasten ja nuorten psyykkiseen terveyteen erikoistuneet ammattilaisetkin joutuvat yhä useammin punnitsemaan, onko lapsen psyykinen oireilu vain osa hänen ikäänsä ja kasvamisen prosessiaan (Aalberg, 2014). Tämän kaltainen muutos yhteiskunnassa vaikuttaa myös kouluun. On kuitenkin lapsen ja nuoren kehitykselle täysin normaalia, että hän kokee välillä haastavia tunteita, kuten ahdistuneisuutta (Aalberg, 2014). Ehkä tällaiset muutokset ovatkin johtaneet siihen, että koulussa ollaan entistä varovaisempia ja oppilaita pyritään suojelemaan epämielikkäiltä tunteilta. Osa ihmisen kasvamisen prosessia on oppia kohtaamaan haasteita ja epämielikkäältä tuntuvia tunteita (Leskisenoja, 2017, s. 7–12).

Epämukavuusalueelle menemisen välttämisen helppouteen on mahdollisesti hiukan totuttu. Elämässä kuitenkin joudumme kohtaamaan myös haastavilta tuntuvia tunteita sekä kohtaamaan omaa epämukavuusaluetta. On ainoastaan järkeenkäyvää, että tällaisia asioita kohdattaisiin myös koulussa. Lapsia ei tulisi pyrkiä kasvattamaan pumpulissa. Tällaisessa tilanteessa todellisuus saattaa iskeä peruskoulun jälkeen liian lujaa, kun esimerkiksi toisen asteen koulutuksissa oppilailta vaaditaan jo huomattavasti enemmän oma-aloitteisuutta sekä rohkeutta toimia erilaisissa tilanteissa. Koulun näkökulmasta katsoen täytyy kuitenkin pohtia, voiko ketään lopulta työntää kohti itsensä kehittämistä, jos se vaatii epämieluisilta tuntuvienkin tunteiden kohtaamista, vaikka se olisi hyödyksi yksilön omalle tulevaisuudelle.

Tutkimuskohteeni ympärillä oleviin teemoihin syventyessäni tarkastelin myös *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita* (Opetushallitus [OPH], 2016). Opetussuunnitelman laajuudesta ja monitulkinnaisuudesta huolimatta esiintymiseen ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kehittymiseen viittaavia yhteyksiä löytyi yllättävän vähän. Opetussuunnitelmassa on siis tietynlainen aukko juuri tämän kaltaisten teemojen kohdalla oppiainekohtaisten tavoitteiden osalta. Oma näkemykseni kuitenkin on, että yleissivistykseen pyrkivän kasvatustehtävällisen oppilaitoksen tulisi tarjota lapsille ja nuorille mahdollisimman monipuoliset ja kattavat eväät yhteiskunnassa toimimiseen, johon tulisi kuulua sosiaalisen esiintymisen taitojen tarkoituksenmukainen harjoittelu ja kehittäminen.

Itsensä esille tuomisen taito, hyvä vuorovaikutus sekä esiintymisen taidot ovat taitoja, jotka avaavat lukemattomia mahdollisuuksia elämässä ihmisen henkilökohtaisista ominaisuuksista riippumatta. Sosiaalisuus on mahdollisuus, jonka avulla ihminen pystyy laajentamaan omia mahdollisuuksiaan ja saavuttamaan tavoitteita, joita hän ei yksin pystyisi saavuttamaan (Kotiranta ym., 2011, luku 5.). Tästä hyvänä ajankohtaisena todisteena voidaan nostaa esille useiden lasten ja nuorten ihannoimat esikuvat sosiaalisen median sekä videoalusta YouTuben kautta elantonsa saavista nuorista ja aikuisista. Sosiaalisen esiintymisen sekä itsensä esille tuomisen taito on nykyaikana monen ihmisen elinkeino, joka on mahdollistunut onnistuneen henkilöbrändäyksen ansiosta. Jo itsessään tämänkaltainen yhteiskunnallinen muutos kertoo sosiaalisen esiintymisen sekä itsensä esille tuomisen taidon merkityksestä ja tärkeydestä osana perusopetusta ja itsensä kehittämistä.

# 1 Tutkielman toteutus

Tutkielmani tarkoitus on korostaa sosiaalisen esiintymisen merkitystä ja tärkeyttä osana elinikäistä oppimista. Sosiaalisen esiintymisen taito vaikuttaa ihmisen elämään kokonaisvaltaisesti ja merkittävästi. Painotan tutkimuksessani perusopetuksen merkitystä sosiaalisen esiintymisen taitojen turvallisena oppimisen mahdollisuutena. Peruskoulu antaa tasavertaiset turvalliset puitteet jokaiselle oppia sosiaalisen esiintymisen taitoja, mikäli oppilas on vain valmis niitä oppimaan sekä kohtaamaan myös epämukavilta tuntuvia tunteita, menemään epämukavuusalueelle sekä ylittämään itsensä. Sosiaalisen esiintymisen taitojen pohja voidaan rakentaa turvallisiksi koetussa kouluympäristössä osana vuorovaikutteista kouluarkea.

Tutkimuksen merkityksellisyys nousi esiin myös tutkimusprosessin tiedonhaun aikana. Esiintymis- sekä vuorovaikutustaitoihin liittyen on paljon tutkimustietoa. Muun muassa tieteellistä tietoa löytyy esittäviin taiteisiin liittyvistä esiintymisistä, siihen liittyvästä jännityksestä sekä yleisesti psykologisista näkökulmista ja yksilön henkilökohtaisista tunnekokemuksista vuorovaikutustilanteissa. Yllätyksekseni koulumaailmaan liittyviä juuri esiintymisen taitojen harjoitteluun liittyviä tutkimuksia ei ollut. Myös Keltikangas-Järvinen (2016) toteaa tutkimuksellisen aukon sosiaalisten taitojen vaikuttavuuteen ja merkityksellisyyteen liittyen. Hän painottaa, ettei muun muassa sosiaalisten taitojen merkityksestä työelämässä ole varteenotettavaa tieteellistä tutkimusta. Hän toivoisi tutkimusta esimerkiksi sosiaalisten taitojen vaikutuksesta ja merkityksestä osana työpaikan viihtyvyyttä. Tiedonkeräämiseen ja oman tutkielmani tueksi olenkin soveltanut muiden tutkimusalueiden tutkimuksia ja tietoutta sekä yhdistänyt tätä eri osa-alueiden tietoutta osaksi omia tarkoituseriäni.

## 1.1 Tutkimuskysymykset

Tarkastellessani tutkimustietoa ja perehtyessäni aiheen ympärillä käytyihin keskusteluihin sekä syvennyessäni käsitteisiin, tutkimukselleni muodostui lopulta kaksi tutkimuskysymystä. Tutkimuskysymykset ovat seuraavanlaiset:

1. Minkä osatekijöiden ymmärtäminen auttaa sosiaalisten esiintymistaitojen kehittämisessä?
2. Millainen merkitys sosiaalisen esiintymisen taidoilla on elämässä?



Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä haluan selvittää sosiaaliseen esiintymiseen vaikuttavia osatekijöitä. Ymmärrys sosiaalisen esiintymisen taustalla vaikuttaviin tekijöihin auttaa vuorovaikutustilanteissa. Osatekijöiden ymmärtäminen helpottaa esimerkiksi opettajaa sosiaalista esiintymistä vaativien tilanteiden suunnittelussa. Se auttaa opettajaa itseään ymmärtämään mahdollisia omia jännityksen tunteitaan, mutta erityisesti se toimii työkaluna opettajalle oppilaiden kanssa. Opetusta on huomattavasti helpompaa suunnitella, kun opettaja ymmärtää, minkälaiset asiat voivat hankaloittaa sosiaalista esiintymistä. Suunnittelun kannalta on myös hyvä ymmärtää, mitä sosiaalinen esiintyminen todellisuudessa ihmiseltä vaatii. Näin ollen myös tilanteiden kohtaaminen ja niissä tukeminen on huomattavasti helpompaa. Osatekijöiden ymmärtäminen ja niiden vaikutus yksilön omiin henkilökohtaisiin kokemuksiin on tärkeää kohtaamisen kannalta.

Tutkielmani kannalta on myös oleellista saada vastaus siihen, voiko sosiaalisen esiintymisen taitoja oppia kuka tahansa. Onko siis mahdollista, että toiset ihmiset ovat vain luonnostaan esiintymiskykyisiä ja toiset eivät ole? Voiko introvertiksi lukeutuva ihminen oppia sosiaalista esiintymistä ja kehittyä siinä? Mielenkiintoni kohdistuu kasvatustieteellisestä näkökulmasta juuri siihen, onko mahdollista, että jotkut oppilaista eivät vain pysty kehittämään sosiaalisen esiintymisentaitojaan. Tässä tapauksessa voitaisiin myös todeta, että sitä ei voisi myöskään kaikilta vaatia esimerkiksi osana peruskouluopintoja. Näin ollen sosiaalinen esiintyminen olisi siis synnynnäisiin ominaisuuksiin liitettävä taito, jota ei voisi lähtökohtaisesti vaatia kaikilta samalla tavalla. Sosiaaliseen esiintymiseen vaikuttavien osatekijöiden ymmärtäminen antaa myös selitystä ja ratkaisuja näille pohdinnoille.

Tutkielmani tavoitteena on painottaa sosiaalisen esiintymisen merkitystä. Toiseen tutkimuskysymykseen vastatessa tarkastelen sosiaalisen esiintymisen taidon merkitystä ja vaikutusta koko elämään. On oleellista korostaa, kuinka erilaiset lähtökohdat peruskoulu voi antaa, jos sosiaalisen esiintymisen taitoja ei harjoitella ja vaadita jokaiselta oppilaalta osana peruskouluopintoja. Tähän kysymykseen vastatakseni olen myös tutkinut *Perusopetuksen opetussuunnitelmaa* (OPH, 2016) sekä tarkastelen elämän eri osa-alueita, joihin sosiaalisen esiintymisen taito merkittävästi vaikuttaa.

## 1.2 Kirjallisuuskatsaus tiedonkeruumenetelmänä

Toteutan tutkimukseni kuvailevana narratiivisena kirjallisuuskatsauksena. Vilkan (2023) mukaan metodina se pyrkii johdonmukaisuuteen sekä vakuuttavuuteen. Aiheeni on laaja ja monipuolinen kokonaisuus, joten sen tutkimukseen täytyy suhtautua myös samalla tavalla. On mahdotonta sisällyttää kaikkea ilmiöön liittyviä ulottuvuuksia osaksi yhtä tutkielmaa, mutta kuvaileva narratiivinen tyyli antaa tähän tutkimukseen sen luonteelle sopivimmat ja monipuolisimmat raamit tarkastella aihetta. Kuvaileva narratiivinen kirjallisuuskatsaus antaa tyyllillään mahdollisuuden laaja-alaiseen sekä monipuoliseen tutkimukselliseen kokonaiskuvaan ilmiöstä (Salminen, 2011). Vilka (2023) korostaa tutkimuksen näkökulmalle olevan useanlaisia vaihtoehtoja. Tutkimuksessa voi olla muun muassa vahvistava tai kyseenalaistava näkökulma (Vilka, 2023). Tutkielmani on luonteeltaan kuitenkin hyvin pohtiva ja lukijan ajatuksia herättelevä.

Tutkimukseni on laadullista tutkimusta. Puusa ja kollegat (2020) toteavat laadullisen tutkimuksen olevan ideaali tutkimuksen lähestymistapa, kun tutkimuksessa syvennyttään ihmisten väliseen vuorovaikutukseen sekä ihmisen tajuntaan että kokemusmaailmaan. Heidän mukaansa luonteenomaista laadulliselle tutkimukselle on tuoda esiin tutkittavien kokemusmaailma tutkittavan aiheen ympäriltä ja luoda kokemusmaailmoille teoreettisesti toimiva tuki ilmiöön (Puusa ym., 2020). Vilka (2023) painottaa tutkimustiedon läpinäkyvyyden merkitystä. Hänen mukaansa tutkimus, joka etenee järjestelmällisesti, on myös looginen. Tärkeässä asemassa on myös muistaa pitää tutkimuksen teemat tutkimuskysymystä tukevana (Vilka, 2023). On siis oleellista pitäytyä itselleen asettamissaan raameissa tutkimusta tehdessä, jotta tutkimuksen uskottavuus säilyy. Löydettyjen lähteiden keskinäinen vertailu, kriittisyys sekä yhdisteleminen on myös osa tieteellisesti pätevää kirjallisuuskatsausta (Vilka, 2023).

Tutkimuskohteeni laajuus vaatii perehtyneisyyttä sekä lukeneisuutta tutkimukseni kohteen ympäriltä laaja-alaisesti. Joudun tekemään runsaasti abstrahointia eri tieteenalojen tutkimusten pohjalta. Erotan siis eri tutkimuksien johtopäätökset tutkimustilanteellisesta kontekstistaan ja sovellan osaksi laajempaa tieteellistä kokonaisuutta (Metsämuuronen, 2011). Tämä on tutkimukseni kannalta välttämätöntä, jotta saan tutkimukselleni mahdollisimman laajan ja kattavan teoreettisen pohjan. Dokumenttien sisällönanalysointi avaa erilaisten tekstien ja erityisesti juuri tutkimusaineistojen inhimillisiä merkityksiä, joista voi luoda yleistettyjä johtopäätöksiä oman tutkimuksen tueksi (Tuomi ym., 2018).

Tutkielmani yhdistelee pääteemoittain kasvatustieteellistä näkökulmaa, psykologian eri osa-alueita sekä sosiologiaa. Tavoitteeni ei ole luoda varsinaista uutta tutkimustietoa. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus pyrkii ymmärtämään ilmiötä entistä syvemmin sekä vahvistamaan jo ennalta tutkittua tietoa entisestään (Vilkkä, 2023). Pyrin kuitenkin antamaan tutkimukselleni sellaisia näkökulmia, että sen teemat ovat erityisen merkittäviä juuri nykyajan maailmassa. Gould ja kollegat (2016) korostavat, että modernin maailman tutkiminen syventyen modernisoidun yhteiskunnan haasteisiin onkin modernin sosiaalitieteen kiinnostavuuden ydin. Heidän mukaansa tutkijana oleellista on löytää juuri moderniin yhteiskuntaan liitettävä merkityksellinen näkökulma osaksi omaa tutkimustaan.

### **1.3 Tutkielman etiikka ja teoreettista pohjaa**

Tutkielman etiikkaa tarkastelen erityisesti luotettavuuden kannalta. Hirsjärvi ja kollegat (2022) painottavat, että eettisten näkökulmien suhteen on erityisen tärkeää olla tarkkana tehdessä ihmistieteisiin liittyvää tutkimusta. He korostavat eettisyyden pohdinnan olevan riippumatonta, vaikka tutkimus olisikin tehty pelkästään dokumentoituun tietoon pohjaten. On myös tärkeää pohtia eettiseltä kannalta, miksi tutkimusta tehdään ja kenen ehdoilla sen tekemistä toteutetaan (Tuomi ym., 2018). Tutkimuksellani on tavoite, joka pyrkii antamaan lisää tietoutta sosiaalisesta esiintymisestä sekä sen merkityksellisyydestä jokaisen ihmisen elämässä. Tutkimukseni tarkoitusperät ovat siis positiiviset ja tähtäävät hyvään.

Tutkimusaiheeseeni liittyy oleellisesti yksilöiden henkilökohtaiset tuntemukset sekä ominaisuudet. Sosiaaliseen esiintymiseen liittyvät tunteet ovat myös tilannesidonnaisia. Tutkimukseni kannalta on siis tärkeää ymmärtää yksilöiden ainutlaatuinen oma kokemusmaailma sekä tilanteisiin liittyvät tunteet sekä roolit. Esimerkiksi vaikka opettaja ja oppilas käyvät samoja vuorovaikutuksellisia tilanteita läpi koulussa, opettajan ja oppilaan välinen kokemusmaailma suhteessa luokkaympäristöön, vuorovaikutuksellisiin tapahtumiin sekä toisiinsa on täysin erilainen ja yksilöllinen (Valli ym., 2018). En voi siis poissulkea tutkimuksestani jokaisen yksilön omien kokemusmaailmojen herkkyyksiä. Jokaisen ihmisen oma suhtautuminen ympäröivään maailmaan on rakentunut koko elämänmittaisen matkan aikana omasta maailmankuvasta, elämäkokemuksista sekä yksilöllisistä tavoista kokea ja tuntea asioita (Valli ym., 2018). On siis tärkeää ymmärtää tutkimukseni teeman mukaisesti, että

jokaisen ihmisen oma henkilökohtainen kokemusmaailma on yksilöllinen omine herkkyyksineen.

Tutkielmassa käytetyt lähteet ovat tarkkaan valittuja. Lähteet on etsitty tieteellisistä tietokannoista ja jokaisen lähteen luotettavuutta sekä tieteellisyyttä on arvioitu kandidaatin tutkielmaan sopivaksi. Olen muun muassa jättänyt hyödyntämättä muutamien yliopistoprofessorien kirjoittamia artikkeleita, koska ne oli julkaistu lehdissä, jotka eivät täytä tieteellisen lähteistön vaatimuksia. Lähdeviittausten kanssa olen toiminut huolellisesti. Lähdeluettelo ja kaikki viittaukset on tarkoin tehty uusimman APA7-viittaustyylin mukaisesti. Rauhallisesti ja huolellisesti tehtyä tutkimusta voidaan pitää myös eettisesti hyvänä tutkimuksena (Vilka, 2023). Lähteissä olen halunnut korostaa kansainvälisyyttä ja olenkin panostanut kansainvälisiin lähteisiin. Tutkielmassani kansainvälisiä lähteitä onkin lähes yhtä paljon kuin kotimaisia. Minulle on tärkeää, että tutkimukseni ylläpitää luotettavaa, kansainvälistä kuvaa ja painottaa näin ollen myös sosiaalisen esiintymisen taidon merkityksen universaaliutta.

Kasvatustieteellisen näkökulman tukena tutkielmani heijastelee positiivisen pedagogiikan ajatusmaailmaa ja teemoja. Tutkielmasta on myös havaittavissa kasvatus- ja sosiaalipsykologian teemoja. Tutkimuksellani on fenomenologinen kaiku taustallaan. Brinkmann ja Friesen (2018) toteavat fenomenologian olevan erityisesti kvalitatiivista tutkimusta tekevien tutkijoiden suosiossa sen tarjoamien laajojen mahdollisuuksien vuoksi. Fenomenologinen lähestymistapa tukee tutkimukseni tarkoitusperiä. Heidän mukaansa se on menetelmänä sekä filosofisena suuntauksena merkittävä pohjustava ajatus niin koulutuksellisiin kuin ihmisen ainutlaatuisuutta korostaviin tieteellisiin konteksteihin (Brinkmann & Friesen, 2018).

Fenomenologinen lähestymistapa ja tutkimuskohteeni ovat hyvinkin toisiaan tukevia. Tutkimukselleni ominaista on henkilökohtaisten herkkyyksien ymmärtäminen sekä siitä saatavan ymmärryksen kautta haastavissa tilanteissa parempana tukena oleminen. Löytää ymmärrys siitä, miksi toiselle ihmiselle sosiaalinen esiintyminen on erittäin helppoa, kun toiselle se voi tuottaa suunnattomia haasteita. Yksilön oma kokemusmaailma onkin merkittävä osa fenomenologista ajatusmaailmaa (Brinkmann & Friesen, 2018). Aiemmin mainitsemani lähtökohdat yksilön omille henkilökohtaisille kokemusmaailmoille ja herkkyyksille ovat fenomenologian ydin. Brinkmann ja Friesen (2018) käyttävätkin tästä kuvainnollista ajatusta ihmisen omasta horisontista. Tämä ajatusmalli tukee täydellisesti oman tutkimukseni

lähtökohtia korostaa yksilön omia kokemuksia. Jokaisen yksilön temperamentti on ainutlaatuinen. Temperamentti vaikuttaa päivittäiseen toimintaamme sekä siihen, miten reagoimme ja tunnemme erilaisissa tilanteissa. Jokainen kokemuksemme suodattuu tilanteen kontekstin sekä oman horisonttimme kautta (Brinkmann & Friesen, 2018).

Haasteena tutkimuksen tekemisessä on ollut se, että sosiaalinen esiintyminen on käsitteenä kohtuullisen vähän käytetty. Kuitenkaan en tutkimuksessani tutki ainoastaan vuorovaikutusta enkä pelkkää esiintymistäkään. Myöskään viestintä käsitteenä ei palvele täysin sitä, mitä tutkielmallani haluan tavoittaa. Sosiaalinen esiintyminen on käsitteenä kuvaavin tutkimukseni periaatteille, koska se yhdistää esiintymisen ja vuorovaikutuksen käsitteet toisiinsa. Tästä syystä tutkielman luotettavuuden vuoksi määrittelen sosiaalisen esiintymisen käsitteen tarkasti luvussa 2.1.

## 2 Sosiaaliseen esiintymiseen liittyvät osatekijät

Tässä luvussa määrittelen tutkimukseen liittyvät keskeiset käsitteet eli toisin sanoen sosiaaliseen esiintymiseen liittyvät osatekijät. Ensimmäisessä alaluvussa määrittelen sosiaalisen esiintymisen käsitteen. Seuraavat alaluvut käsittelevät sosiaalisen esiintymisen teemaan kuuluvia sekä tutkimuksen kannalta oleellisia käsitteitä. Nämä käsitteet ovat vuorovaikutus, temperamentti, minäpystyvyys sekä resilienssi. Nämä käsitteet yhdessä vaikuttavat kaikki sosiaaliseen esiintymiseen koettuihin ja liittyviin henkilökohtaisiin kokemuksiin.

### 2.1 Sosiaalinen esiintyminen

Sosiaalinen toimiminen on osa ihmisen perusluontoa ja tarpeita (Kotiranta ym., 2011). Heidän mukaansa ihmisen biologisgeneettiseen rakenteeseen kuuluvat sosiaalisuus ja vuorovaikutukseen pyrkiminen muiden kanssa. Kasvu- ja elinympäristö, kulttuuri sekä kasvatus muovaavat ihmisen sosiaalista toimintaa (Kotiranta ym., 2011, luvut 1. ja 3.). Sosiaalisena olentona ihminen peilaa omaa toimintaansa ympäristöönsä ja mukauttaa sitä sen mukaan tilanteeseen sopivaksi (Van de Rijt, 2019). Ihmisen perusluonne ohjaa meitä sosiaalisiin tilanteisiin ja siihen, kuinka niissä toimitaan itselle mielekkäällä tavalla.

Nilsson ja Waldermarson (2021) määrittelevät ihmisen kyvyn havainnoida sosiaalisia tilanteita sosiaaliseksi tietoisuudeksi. Heidän mukaansa käsitteeseen liitetään ihmisen kyky juuri erityisesti aistia toisten ihmisten pyrkimyksiä tulkitsemalla toisten tapoja viestiä sekä sitä kautta ymmärtää muiden toimintamalleja (Nilsson & Waldermarson, 2021, s. 41). Ihmisen tarve identifioitua ja saada kuulua osaksi erilaisia ryhmiä on osa aivojen sosiaalisten hermoalueiden toimintaa, johon liittyvät sosiaaliset tunteet kuten empatia ja emotionaalinen kehitys (Eslinger ym., 2021, alaluku 2.1.). Sosiaalisuus ja halu kuulua osaksi ryhmää eivät siis ole ainoastaan tietynlaisten ihmisten ominaisuuksia, vaan osa jokaisen yksilön omaa psykologiaa, temperamentista riippumatta.

Sosiaaliset tilanteet saavat alkunsa, kun ihminen ottaa jollain tavalla kontaktin toiseen ihmiseen. Helkama ja kollegat (2020) kuvailevat, kuinka ihminen voi osoittaa läsnäolonsa sosiaalisissa tilanteissa eleillään, katseellaan, kehonsa asennoilla ja valitsemalla oman paikansa sijoittua osaksi ryhmää. Ihmisen tulee siis ikään kuin ottaa ympäröivä tila haltuunsa (Helkama ym.,

2020, luku 11.). Tällainen tilan haltuun ottaminen onkin ensiaskel kohti itsensä esille tuomista ja sosiaalista esiintymistä. Poutiainen ja kollegat (2021, luku 11) toteavat esiintymisen ja esillä olemisen olevan eksistentiaalistisen näkökulman mukaan yksi merkittävin perusedellytys ihmisen olemassaololle. He painottavat esiintymisen olevan väistämätön osa jokaisen ihmisen elämää.

Esiintyminen ja esiintymistaito rinnastetaankin merkittäväksi osaksi vuorovaikutuksen käsitettä (Poutiainen ym., 2021, luku 1.). Poutiainen ja kollegat (2021) painottavat sitä, kun halutaan tarkastella ihmistä viestijänä, esiintymistaito liittyy automaattisesti tutkimuksen teemoihin. Yksilön oma sosiaalinen identiteetti ohjaa meitä itselle sopivaan tyyliin viestiä ja esiintyä tilanteissa (Reicher ym., 2010). Se, kuinka näemme itsemme osana sosiaalista maailmaa, liittyy meitä osaksi sosiaalista yhteisöä, ja millä tavalla haluamme tuoda itsemme esille siinä (Reicher ym., 2010, s. 45–52). Poutiainen ja kollegat (2021) muistuttavat, että kykymme viestiä on usein tilannekohtaista ja sitä ohjaa omat persoonallisuutemme piirteet. Esiintyminen on tästä huolimatta laaja-alainen taito, jota voidaan kehittää riippumatta henkilökohtaisista ominaisuuksista tai persoonallisuuden piirteistä (Poutiainen ym., 2021, s. 15–22).

## **2.2 Vuorovaikutus**

Sosiaalisesta esiintymisestä puhuttaessa vuorovaikutusta käsitteenä ei voida sivuuttaa. Sosiaalinen esiintyminen muodostuu sosiaalisesta toiminnasta, viestinnästä, esiintymisestä, vuorovaikutuksesta sekä oman tilansa ottamisesta. Sosiaalisuus ja esiintyminen ovat irrallisina käsitteinä erinäisiä, mutta nämä yhdistettynä kiteytyvät osaksi vuorovaikutusta. Talvio ja Klemola (2017) luonnehtivat vuorovaikutuksen pohjan olevan juuri itsensä likoon laittamisen rohkeudessa (s. 153–156). Ihmisen tulee ottaa oma tilansa sosiaalisissa tilanteissa, jotta vuorovaikutukselle voi muodostua edes mahdollisuus. Jotta tällainen rohkeus vuorovaikutuksen rakentamiselle olisi mahdollista, ihminen tarvitsee kuulijaltaan kokemuksen luottamuksesta ja kunnioituksesta tulla kuulluksi (Kankaanpää ym., 2021, s. 17–18). Vuorovaikutustilanteessa ihmisen tulee osoittaa olevansa läsnä. Läsnäolollaan kuulija tarjoaa toiselle osapuolelle kokemuksen turvallisuudesta sekä kohdatuksi tulemisesta.

Sosiaaliseen esiintymiseen liittyvät tilanteet ovat jokainen ainutlaatuisia. Vuorovaikutustilanteet ovat myös jokainen oma ainutkertainen kohtaamistilanteensa. Vuorovaikutustilanteisiin vaikuttavat sen osapuolet, heidän roolinsa, tunteet sekä ympäristö. Yksilöiden omia temperamentteja sekä fenomenologisen näkemyksen (ks. luku 1.3.) mukaista yksilön omaa horisonttia tilanteessa ei voida myöskään koskaan sivuuttaa. Taitava viestijä kykeneekin mukauttamaan vuorovaikutuksensa luonnetta kuulijalleen sopivaksi, jotta vuorovaikutus olisi mahdollisimman mielekästä molemmille osapuolille (Kankaanpää ym., 2021, s. 30–31). Ihminen muuttaa omaa vuorovaikutustapaansa tilannekohtaisesti. Ihminen on sosiaalisesti esillä eri tavalla työpaikallaan kuin kotonaan perheenjäsentensä kanssa. Kaikki on kiinni tilanteesta sekä yksilön temperamentista ja sen hetkisistä tunteista.

Sujuva dialogi mahdollistuu hyvän vuorovaikutuksen ansiosta. Klemolan ja Kokkosen (2016) mukaan vuorovaikutustaitoihin voidaan sisällyttää muun muassa vastavuoroisuuden ylläpitäminen, kuuntelemisen taito sekä tunnetaitojen hallinta (s. 10–13). Vastavuoroisuuden kokemus on tärkeää läsnäolon osoittamisen kannalta. Sujuva dialogi tarvitsee läsnäoloa tuekseen, jotta vuorovaikutustilanne pysyy yllä sekä molemmille osapuolille mielekkäinä. Vastavuoroisuus ei välttämättä ole jatkuvasti sanallista vaan osoitus kuuntelemisesta voi riittää. Sanallinen vastavuoroisuus voi olla esimerkiksi kysymyksien takaisin esittämistä toiselle osapuolelle. Kuuntelemisen taito liittyy merkittävästi läsnäoloon. Kuuntelemisen osoittaminen vuorovaikutustilanteessa luo tunnetta turvallisesta tilasta olla esillä. Oli tilanne kuinka tuttu tahansa, vuorovaikutustilanteessa ihminen ottaa aina oman tilansa keskustelussa ja on sosiaalisesti esillä kuulijalleen.

Tunteiden hallitseminen vuorovaikutustilanteissa ja ylipäätään elämäntaitona on äärettömän merkittävä taito. Vuorovaikutustilanteet ovat arvaamattomia sekä monen tekijän summa. Vuorovaikutustilanteissa saattaa tulla yllätyksiä, eivätkä kohtaamiset aina suju odotuksien mukaan. Omien tunteiden hallitseminen on tämän vuoksi tärkeää. Hermojaan ei voi menettää jokaisessa epämukavassa tilanteessa. On kuitenkin tärkeää huomioida, että on täysin inhimillistä menettää myös joskus malttinsa eikä kukaan ole täydellinen. Virheistään on mahdollista oppia. Klemola ja Kokkonen (2016) painottavatkin, että tunne- sekä vuorovaikutustaidot ovat taitoja, joita voi oppia ja kehittää läpi elämän.



## 2.3 Temperamentti

Temperamentti tekee meistä jokaisesta oman ainutlaatuisen yksilönsä. Se on pysyvä ominaisuus, joka ohjaa tapaamme tuntea ja kokea erilaisia asioita ja tilanteita omalla tavallamme (Keltikangas-Järvinen, 2016). Se siis antaa omalle luonnollemme ominaisimman tavan reagoida ja käyttäytyä erilaisissa tilanteissa. Temperamentti ohjaa toimintaamme. Keltikangas-Järvisen (2016) mukaan temperamenttiimme vaikuttaa biologia sekä perimä, mutta sen ilmentymä mukautuu ympäristömmme ja tilanteiden mukaan. Tapamme reagoida tuttuun tilanteeseen saattaa siis muuttua esimerkiksi uudenaikaisessa ympäristössä. Tuttu esiintymistilanne on saattanut tuntua helpolta tutussa ympäristössä, mutta sama esiintymistilanne saattaa muuttuakin suunnattoman jännittäväksi, kun ympäristö muuttuukin vieraaksi.

Ajankohtaisten temperamenttiteorioiden mukaan ihmisen näkyvät reagoitavat tilanteisiin juontuvat biologiasta (Clark & Watson, 2021). Jännittävässä tilanteissa itkuun purskahtaminen saattaa olla siis ainoastaan temperamenttiin liittyvä biologinen ominaisuus. Clarkin ja Watsonin (2021) mukaan puolestaan temperamenttia määrittävät ja ohjaavat ihmisen yksilöllisesti kokemat tunteet. Ihminen saattaa reagoida tuttuun neutraaliksi kokemaansa tilanteeseen eri tavalla kuin normaalisti, jos ihminen kokee tilanteessa olonsa yllättäen turhautuneeksi tai äärimmäisen iloiseksi. Tätä voidaan kutsua myös yksilön omaksi horisontiksi, johon vaikuttavat tunteet sekä oma kokemusmaailmamme (Brinkmann & Friesen, 2018). Tunteet ovat temperamenttimme ydin ja kipinä (Clark & Watson, 2021).

Keltikangas-Järvinen (2016) kuvaa temperamentin olevan selittävä tekijä sille, miksi kahdella ihmisellä voi olla jopa täysin vastakohtaiset tunnekokemukset samasta tilanteesta. Clark ja Watson (2021) antavat tällaisesta tilanteesta esimerkkinä ekstroversion ja introversion. Ekstroverttiyteen taipuvainen temperamentti kokee sosiaaliset tilanteet vähemmän rasittavina kuin introvertti ihminen (Clark & Watson, 2021). Usein juuri ekstroverttiyteen taipuvat ihmiset ovat sosiaalisesti rohkeampia kuin introvertit. Luokassa tämä saattaa näkyä sosiaalisen esiintymisen tilanteisiin hakeutumisena tai niitä välttelevänä toimintana. Ekstrovertti oppilas tarvitsee erilaista tukea, ohjausta ja haastavuutta sosiaaliseen esiintymiseen liittyviin tilanteisiin kuin introvertti oppilas. Jokainen oppilas tarvitsee kuitenkin yksilöllistä tukea sekä kokemuksen tulevana nähdä. Vahvasti näkyvien temperamenttien ei saa antaa piilottaa taaksensa vähemmän näkyviä temperamentteja.

Clark ja Watson (2021) toteavat temperamentin ohjaavan emotionaalisen reagoitumme ilmaisutapaa omien tunnekokemuksiemme lisäksi. Temperamentti on yksilöllinen tapamme tuntea. Se erottaa meidät muista ihmisistä ja heidän omista yksilöllisistä tavoistaan tuntea ja toimia erilaisissa tilanteissa. Tämä onkin selitys sille, miksi toinen ihminen kokee jonkin tilanteen ylitsepääsemättömän stressaavaksi, kun puolestaan toinen ihminen syttyy positiivisen jännityksen kokemuksesta ja suorastaan hakeutuu tällaisiin tilanteisiin (Keltikangas-Järvinen, 2016).

## **2.4 Minäpystyvyys ja resilienssi**

Minäpystyvyyden käsite juontaa juurensa psykologiaan. Viljamaa (2022) luonnehtii minäpystyvyyden olevan ihmisen oma käsitys siitä, mihin hänellä on mahdollisuuksia ja mitä hän kykenee saavuttamaan. Hänen mukaansa vahva minäpystyvyyden tunne rohkaisee ihmistä asettamaan tavoitteet korkealle, menemään oman mukavuusalueensa ulkopuolelle ja ottamaan rohkeasti riskejä ilman ylitsepääsemätöntä epäonnistumisen pelkoa. Tällaiselle ihmiselle rohkeus yrittää ja haastaa itseään tulee siitä ajatuksesta, että virheistä ja vastoinkäymisistä on mahdollisuus oppia (Viljamaa, 2022, luku 10). Ihminen, jolla on korkea minäpystyvyyden tunne, uskaltaa esimerkiksi koulussa opetella uusia taitoja rohkeasti eikä pelkää yrittää.

Tämän kaltaiseen kognitiiviseen toimintaan kykenevällä ihmisellä on korkea resilienssi. Se on ihmisen mielen toimintakykyä edistävä ominaisuus, joka auttaa selviytymään elämän haastavista tilanteista ja vastoinkäymisistä (Benjamin ym., 2022). Viljamaa (2022) korostaa resilienssin olevan kykyä ratkaista erilaisia ongelmatilanteita ja erityisesti osata joustaa eri tilanteissa. Resilienssin hallitseminen ja kehittäminen perustuu pohjimmiltaan haastaviin tilanteisiin sopeutumiseen positiivisen ymmärryksen kautta (Masten, 2014). Benjamin ja kollegat (2022) toteavat, että resilienssiä vaatii muun muassa tietoinen halu kehittää omaa itseään ja taitojaan, kuten sosiaalisten taitojen vahvistaminen paremmaksi tai jonkin oman ominaisuuden haastaminen ja mukauttaminen itseään miellyttävämmäksi. Poijula (2020) painottaa, että ihmisen saadessa myönteisiä kokemuksia erilaisten haastavien tilanteiden selvittämisestä ja niistä selviytymisestä, resilienssi kehittyy.

Resilienssin vahvistaminen tarvitsee usein myös muilta ihmisiltä saatua tukea (Pojula, 2020). Masten (2014) korostaa ihmisen huomion siirtämisen merkitystä omiin vahvuuksiin, taitoihin

ja kyvykkyyteen, jotta ihminen säilyttäisi kehittyessään positiivisen kuvan itsestään toimijana. Kannustava turvalliseksi koettu ilmapiiri vahvistaa positiivista minäkuvaa toimijana ja rohkaisee yrittämään parhaansa. Vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa kehittää tietoisuutta itsestämme entisestään, ja parhaimmillaan vahvan minäpystyvyyden omaava ihminen voi auttaa myös muita kasvattamaan heidän omaa minäpystyvyyden kokemustaan (Talvio & Klemola, 2017, s. 32–37; Viljamaa, 2022, luku 10).

### 3 Sosiaalisen esiintymisen merkitys elämän eri vaiheissa

Sosiaalinen esiintyminen on laaja-alainen taito, joka ulottuu jokaiselle elämän eri osa-alueelle vuorovaikutuksellisissa tilanteissa. Tässä luvussa tarkastellaan sosiaalisen esiintymisen merkitystä perusopetuksessa sekä tehdään katsaus *Perusopetuksen opetussuunnitelmaan* (OPH, 2016). Luvussa käsitellään myös sosiaalisen esiintymisen merkitystä perusopetusta korkeampien koulutusasteiden sekä työelämän näkökulmista. Viimeisessä alaluvussa sosiaalisen esiintymisen merkitystä tarkastellaan koko elämään vaikuttavana merkittävänä elämäntaitona.

#### 3.1 Perusopetus

Vuorovaikutuksen sekä sosiaalisen esiintymisen taidot saavat merkittävän pohjan peruskoulun aikana jo luontaisesti eri oppiaineiden yhteydessä opetuksen sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyen. Opetushallituksen (2016) mukaan olemalla osa kouluyhteisöä oppilaiden sosiaaliset sekä itsensä ilmaisun taidot pääsevät kehittymään. Perusopetuksen aikana ihminen on monipuolisesti vuorovaikutuksessa erilaisten ihmisten kanssa. Koulu on ympäristönä sosiaalisten taitojen kehittymiselle merkittävä oppimisen paikka. Wigelsworth ja kollegat (2022) mainitsevat muun muassa erilaisten sosiaalisten ongelmatilanteiden ratkaisutaitojen kehittymisen sekä oman emotionaalisen itsetietoisuuden vahvistumisen tärkeäksi osaksi kasvamista. He korostavatkin, että sosiaaliset ja emotionaaliset taidot kehittyvät parhaiten korostamalla jokaisen yksilön omia vahvuuksia. Koulutaival tukee oppilaan omaa ymmärrystä vuorovaikutustaitojen merkityksestä osana elämää (OPH, 2016).

Perusopetuksen yleisissä laaja-alaisen osaamisen tavoitteissa (L2) mainitaan samassa virkkeessä sosiaalisten taitojen ja itsensä ilmaisun ohella esiintymistaitojen kehittäminen (OPH, 2016). Opetussuunnitelman yksi yleinen tavoite on siis kehittää oppilaan esiintymisentaitoja. Niiden harjoittelu on peruskoulussa on yleinen velvoite opettajille järjestää sellaista opetusta, jossa nämä taidot voivat kehittyä. Käytännössä voidaan karkeasti todeta opetussuunnitelman myös velvoittavan oppilaan esiintymään osana koulunkäyntiään. Ongelmakohta kuitenkin tässä opetussuunnitelman (OPH, 2016) yleisen tavoitteen esille tuomisessa on, että se on kohtuullisen vaikeasti huomattavissa opetussuunnitelmasta. Sana, esiintyminen, mainitaan hyvin harvasti ja tämäkin maininta on vain yksi sana kokonaisuudessaan.

luvussa. Wigelsworthin ja kollegoiden (2022) tutkimus nostaakin esille yleisesti, että opetussuunnitelmien tulisi olla huomattavasti eksaktimpia tämänkaltaisten taitojen kehittämisen tavoitteiden kohdalla. Heidän tutkimuksessaan todetaan yksimielisesti, että sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittäminen on merkittävä ja keskeinen osa koulutusta.

1–2-vuosiluokkien laaja-alaisen osaamisen (L2: kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu) tavoitteissa on mainittu monenlaisten esiintymistaitojen kehittäminen (OPH, 2016). Kuitenkaan vastaavassa 3–6-vuosiluokkien laaja-alaisen osaamisen (L2) tavoitteissa ei mainita esiintymisestä tai esiintymistaidon kehittämisestä millään tavalla käyttäen sanaa esiintyminen. Oppilasta ainoastaan ohjataan löytämään ilmaisun ilo sekä kokeilemaan erilaisia ilmaisutapoja (OPH, 2016). Miksi alkuopetuksen tavoitteissa mainitaan monipuolisten esiintymistaitojen kehittäminen selkeästi, mutta 3–6-luokkien tavoitteissa tästä ei mainita samalla tavalla? Ainoa jokaista alakoulun luokka-astetta ja oppilasta koskeva oppiainekohtainen sanatarkka maininta esiintymisestä ja sen kehittämisestä on käsitöiden oppilaan oppimisen arviointikriteereissä. Oppilaat voivat yksittäin tai yhdessä ryhmän kanssa kehittää esiintymistaitojaan esittelemällä omia tuotoksiaan (OPH, 2016).

Oli mielenkiintoinen huomio, että kokonaisvaltaisessa ja itsensä ilmaisua monipuolisesti kehittävässä oppiaineessa, kuten suomen kieli ja kirjallisuus, ei ole mainittu suoraan, selkeästi ja varsinaisena tavoitteena tai tehtävänä esiintymistaidon kehittämistä. Yleisissä äidinkielen ja kirjallisuuden oppiainekohtaisissa tehtävissä puhutaan vuorovaikutus- sekä viestintätaitojen kehittämisestä osana puhe- ja viestintäkulttuurista opetusta (OPH, 2016). Äidinkieli ja kirjallisuus on jaettu oppiaineena suomen kieleen, ruotsin kieleen, saamen kieleen, romani- ja viittomakieleen, muuhun äidinkieleen sekä suomeen ja ruotsiin toisena kielenä (OPH, 2016). Viittoma-, romani-, saamen sekä suomi ja ruotsi toisena kielenä oppiainekohtaisissa tavoitteissa on mainittu esiintymisen harjoittelu selkeästi ja käyttämällä sanaa esiintyminen kontekstiin sopivassa muodossa. Viittomakielen ja kirjallisuuden tavoitteissa asia esimerkiksi ilmaistaan niin, että oppilas tutustuu viestintään ja sen perustekijöihin esiintyen tutuksi pidetylle ryhmälle (OPH, 2016). Suomen sekä ruotsin kielen ja kirjallisuuden oppiainekohtaisissa luvuissa ei kuitenkaan käytetä sanaa esiintyminen ja sen harjoittelu.

Suomen sekä ruotsin kielen ja kirjallisuuden ilmaisukeinojen käyttöä tukevassa tavoitteessa (T3) oppilaan tulisi oppia ilmaisemaan itseään monipuolisissa esitys- ja viestintätilanteissa (OPH, 2016). Tämän tarkemmin esiintymistaidon osaamisen tavoitetta ei kuitenkaan määritellä. Kuitenkin tarkemmasta ja selkeämmästä määrittelystä huolimatta kuudennen

vuosiluokan päättöarvioinnin hyvän osaamisen arvosanan kahdeksan kriteereissä oppilaalta vaaditaan esiintymisentaltojen osoittamista osana suomen sekä ruotsin kielen ja kirjallisuuden arviointia. Oppilaan osoittaakseen osaamisensa arvosanalle kahdeksan, hänen tulisi osata pitää jonkinlainen ennalta valmisteltu esitys tai puheenvuoro sekä osata ilmaista ajatuksiaan ja ideoitaan ryhmässä (OPH, 2016). Oppilaalta vaaditaan siis selkeästi mainittuna vasta kuudennen luokan aikana esityksen pitämisen, puheenvuoron valmistelun sekä esiintymisen taitojen hallitsemista.

### **3.2 Opiskeleminen ja työelämä**

Koulutaipaleen aikana harjoitellut sosiaalisen esiintymisen taidot pääsevät merkitykselliseen käyttöön peruskoulun jälkeen. Koulutusasteesta riippumatta opiskelupaikkoihin hakeminen sekä yleensäkin uusissa opiskelutilanteissa ja -ympäristöissä selviäminen vaatii sosiaalisen esiintymisen taitoja. Opiskeleminen on useissa tilanteissa toimivan vuorovaikutuksen seurausta tai vähintään luo merkittävää tukea uuden oppimiselle. Hoyle ja Dent (2017) toteavat, että sosiaalipsykologiset teoriat ja tutkimukset painottavat henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamisen saavan äärettömän tärkeää tukea sosiaalisesta kannustuksesta oli sitten kyse vanhemmista, opettajasta, työnantajasta tai ystäviltä saatavasta tuesta.

Joihinkin peruskoulun tai toisen asteen koulutukseen on pääsykoe, jossa aiempi sosiaalisen esiintymisen taidon harjoittamisen merkitys korostuu. Mikäli sosiaalista esiintymistä ei ole vaadittu koko peruskouluajan, kynnys pääsykoetilanteeseen menemiseen voi olla niin suuri, että unelmien koulupaikkaan jää lopulta pyrkimättä. Sharkey ja kollegat (2014) nostavat esiin oppilaiden sitoutumisen taidon kehittymisen merkityksen osana oppimista koko koulu-uran ajan. Heidän esittelemässään tutkimuskirjallisuudessa oppilaiden sitoutumisen taito korreloi laaja-alaisesti koko elämään vaikuttaviin myönteisiin tuloksiin. Jos koulussa sitoutumisesta saadaan rakennettua kokonaisvaltainen asennoituminen elämän eri osa-alueille, omista tavoitteista luopumisen riski pienenee (Sharkey ym., 2014). Tämän vuoksi jo peruskoulussa on tärkeää vaatia oppilailta sitoutumista vaadittuihin tehtäviin ja tavoitteisiin.

Työelämään siirryttäessä koulujen kautta opitut sosiaalisen esiintymisentaldot sen kuin ainoastaan valjastuvat työnkuvaan, -vaatimuksiin ja -ympäristöön sopiviksi. Työelämän kautta sosiaalisen esiintymisen taidot pääsevät kehittymään entisestään, kun ihminen pääsee tuomaan

osaamistaan ja itseään esille jonkin alan tai taidon asiantuntijuuden kautta. Gibb ja Curtin (2004) mukaan talousmarkkinat ja työelämä ovat kasvaneet entistä enemmän kohti palveluorientoituneempaa luonnetta alasta riippumatta. Heidän teoksensa on julkaistu vuonna 2004, minkä perusteella voidaan todeta, että 20 vuoden aikana muun muassa sosiaalisen median nousun myötä palveluorientoitunut työmaailma on noussut yhä entistä merkittävämmäksi osaksi nykyajan työelämää. Työntekijältä vaaditaan oma-aloitteisuutta, joustavuutta sekä kykyä pystyä suorittamaan monenlaisia tehtäviä ja soveltamaan omaa osaamistaan (Gibb & Curtin, 2004). Nämä ominaisuudet ovat palvelukykyisen työntekijän valttikortteja nykyajan työmarkkinoilla. Gibb ja Curtin (2004) korostavat verkostoitumisen ja sosiaalisten taitojen olevan avainasemassa nykyajan työntekijälle.

Lähes poikkeuksetta viimeistään työelämään hakeutuessa ihminen joutuu jonkinlaiseen haastattelu- tai itsensä esittelytilanteeseen. Sosiaalinen esiintyminen voi kuitenkin olla oman asiantuntijuuden lisäksi merkittävä mittari oman tulevaisuuden suunnan määrittämisessä. Joissain tapauksissa ominaisuudet kuten seurallisuus, keskustelutaitoisuus, miellyttävyys sekä sosiaalisen verkostoitumisen taito ovat merkittävämmässä asemassa kuin ainoastaan pelkkä asiantuntijuus (Kotiranta ym., 2011, luku 1.). Tämän kaltainen tilanne voi ilmetä esimerkiksi työnhakutilanteissa, joissa sosiaalisesti edukseen toimiva hakija menee korkeammin koulutetun hakijan ohi. Vaikka toisella hakijalla olisi tiedollisesti paremmat edellytykset työpaikan saamiseen, sosiaalisesti ja vuorovaikutuksellisesti taitavampi hakija voidaan mieltää soveltuvammaksi ja halutummaksi haettuun työhön, koska hän osaa tuoda itseään esille oikeanlaisella tavalla ja omaksi edukseen. Vastaava merkitys, sosiaalisen esiintymisen taidolla, voi olla kahden edellytyksiltään samantasoisien työnhakijan tilanteessa. Kahden yhtä pätevän hakijan välillä keskustelutaitoinen ja seurallinen hakija nähdään soveltuvammaksi osaksi työyhteisöä (Kotiranta ym., 2011, luku 1.).

Ihmisen työmahdollisuudet laajentuvat sosiaalisen esiintymisen taidon myötä. Ikävalkon ja kollegoiden (2020) mukaan sosioemotionaalisesti taitavat ihmiset parantavat omia työssä suoriutumisen ja etenemisen taitojaan merkittävästi. Vastaavien taitojen hallitseminen on esihenkilön silmissä arvokasta valuuttaa, mikä heijastuu koko työyhteisön toimintaan (Ikävalko ym., 2020). Keltikangas-Järvinen (2016) toteaa aktiivisuutta huokuvan toiminnan sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa olevan ihmisen välitön käyntikortti. Sosiaalisen esiintymisen taito voi jopa korvata omaa tiedollista aukkoa ja avata mahdollisuuksia myös oman koulutuksen ja asiantuntijuuden ulkopuolelta. Lapsuudesta asti kehitetty taito olla

sosiaalisesti esillä voi olla avain lukemattomiin työmahdollisuuksiin, joihin ei olisi alun perin uskonut koskaan pystyvänsä.

### **3.3 Elämäntaito**

Kuten jo aiemmin on todettu, ihminen tarvitsee sosiaalisen esiintymisen taitoja yleisesti jokapäiväisessä elämässä. Alaluvussa 2.1. määriteltiin sosiaalisen esiintymisen käsite, joka kattaa sosiaalisuuden ja esiintymisen lisäksi myös vuorovaikutustaidot. Jokainen kohtaaminen voidaan siis mieltää sosiaalisen esiintymisen tilanteeksi. Sosiaalisella toiminnalla ja tunteilla on laaja vaikutusala, koska ne vaikuttavat yksilön lisäksi myös muihin ihmisiin (Eslinger ym., 2021). Sosiaalinen esiintyminen liitetään osaksi vuorovaikutustaitojen hallitsemista. Tämän kaltaiset sosiaaliset taidot vaikuttavat myös merkittävästi luomiimme ihmissuhteisiin. Keltikangas-Järvinen (2016) muistuttaa, että toisten ihmisten ymmärtäminen ja muut sosiaaliset taidot tukevat sosiaaliset suhteiden rakentamista ja ylläpitämistä. Hänen mukaansa tämä auttaa muun muassa toimivan ja rauhallisen perhe-elämän rakentamisessa sekä muissa ihmissuhteissa (Keltikangas-Järvinen, 2016). Sosiaalisten suhteiden laatu ja ylläpitäminen paranevat sekä helpottuvat, mikäli hallitsee taidon olla sosiaalisesti esillä erilaisissa vuorovaikutustilanteissa siihen sopivalla tavalla.

Ihminen, joka uskaltaa olla sosiaalisesti esillä, pystyy rakentamaan toimivia ihmissuhteita, mikä edistää myös hyvinvointia. Sosiaalinen etäännyminen puolestaan vaikuttaa negatiivisesti moniulotteisilla tasoilla henkiseen ja jopa fyysiseen terveyteen (Eslinger ym., 2021). Sosiaalisen esiintymisen taito siis vähentää syrjäytymisen riskiä ja parantaa elämänlaatua. Eslingerin ja kollegoiden (2021) mukaan positiiviset kokemukset yhteenkuuluvuuden tunteesta ja identifioitumisesta osaksi ryhmää, aktivoivat neurologisella tasolla sosiaalisuuteen liittyviä aivoalueita. He toteavat näiden aivoalueiden edistävän muun muassa empatian, vaikuttavuuden sekä emotionaalisuuden tunteiden tuntemista, joilla on tutkitusti positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin (Eslinger ym., 2021).

Sosiaaliset tilanteet voivat olla jännittäviä etenkin, jos sosiaaliseen tilanteeseen liitetään vaatimus tilanottamisesta ja esiintymisestä. Kokenutkin esiintyjä jännittää omalla tavallaan tärkeiksi koetuissa tilanteissa (Martin, 2021). Itsensä haastaminen ja kehittäminen ovat kuitenkin merkittäviä ominaisuuksia osana ihmisenä kasvamista. Martin (2021) korostaa



erilaisten tunnekokemusten, myös epämiellyttäviltä tuntuvien, olevan merkittävimpiä osia omien tunnesäätelytaitojen kehittämisessä. On tärkeää aktivoitua ja ajoittain astua myös omalle epämukavuusalueelleen (Martin, 2021). Sosiaalista esiintymistä vaativiin tilanteisiin meneminen opettaa, haastaa ja kehittää, vaikka siihen usein liittyy myös jännittämisen kokemuksia.

Se, että uskaltaa poistua omalta mukavuusalueeltaan ja haastaa itseään, kehittää minäpystyvyyden tunnetta. Kun epämukavalta tuntuvista tunteista ja haastavaksi koetusta tilanteesta selviytyy, ihmisen resilienssi kasvaa (Pojjula, 2020). Myös Eslinger ja kollegat (2021) toteavat neurologisen tutkimuksensa antavan näyttöä selviytymistilanteista saatujen positiivisten tunnekokemusten lisäävän ihmisen stressinsietokykyä sekä neurobiologista kestävyyttä. Sosiaaliseen esiintymiseen liittyvien haastavien ja jännittävien tunteiden kohtaaminen kehittää näin ollen ihmisenä kasvamista kokonaisvaltaisesti. Kun uskaltaa kohdata haasteita ja lopulta selviytyy niistä, positiiviset onnistumisen kokemukset palkitsevat ja kasvattavat ihmisenä ainutlaatuisella tavalla.

## **4 Johtopäätökset**

Tässä luvussa tarkastellaan, mitä tämä tutkimus lopulta kertoi sosiaalisen esiintymisen taidon merkityksestä elämässä. Luku tarkastelee sosiaaliseen esiintymiseen liittyviä osatekijöitä sekä niiden avulla saatua ymmärrystä sosiaaliseen esiintymiseen. Luvussa pohditaan myös sosiaaliseen esiintymiseen liittyviä haasteita sekä niiden kohtaamista, mikä selittyy osatekijöiden ymmärtämisen kautta. Näkökulmana on niin toisten ihmisten haastavien tunteiden kohtaaminen kuin oman itsensä ja temperamenttinsa ymmärtäminen. Oman itsensä ja temperamenttinsa hyväksyminen on tärkeää. Se auttaa myös ymmärtämään muiden ihmisten toimintaa sekä temperamenttia. Kohtaaminen sekä toimiva vuorovaikutus ovat sosiaaliseen esiintymiseen liittyviä avaintekijöitä, joita tarvitsee jokainen ihminen.

### **4.1 Sosiaaliseen esiintymiseen liittyvien osatekijöiden ymmärtäminen**

Tässä alaluvussa kokoan johtopäätöksen siitä, millaiset osatekijät vaikuttavat sosiaalisen esiintymisen taitojen kehittämiseen. Lisäksi luvussa tarkastellaan henkilökohtaisten ominaisuuksien vaikuttavuutta sosiaalisen esiintymisen taidoissa kehittymisen mahdollisuuksiin. Kun ymmärretään sosiaaliseen esiintymiseen vaikuttavien osatekijöiden merkitys, on helpompaa kohdata myös haastavaksi koetut tilanteet. Opettajan roolissa näiden osatekijöiden ymmärtäminen helpottaa sosiaalista ahdistuneisuutta kokevan oppilaan kohtaamista sekä ymmärrystä. Tämänkaltaisia tilanteita voi päätyä kohtaamaan muutkin kuin kasvatustehtävissä olevat henkilöt. Sosiaaliseen esiintymiseen liittyvien osatekijöiden ymmärtäminen on hyödyllistä ymmärrystä jokaiselle. Sosiaaliseen esiintymiseen liittyviä haastavia tunteita ja tilanteita voi kohdata kuka tahansa. Juuri siksi ymmärrys ja kohtaamisen taito tämänkaltaisten tilanteiden varalle ovat tärkeitä meille jokaiselle.

Keltikangas-Järvisen (2016) mukaan hyvä ymmärrys toisten ihmisten temperamenteista on erityisen tärkeä ohjenuora sosiaalisten haasteiden tilanteissa. Hän painottaa, ettei ihmisen temperamentti tule muuttumaan nalkuttavalla tai painostavalla suhtautumisella. Toisen tukena olemisessa, haastavilta tuntuvien sosiaalisten tilanteiden kohtaamisessa ja käsittelemisessä, ei saa olla tuomitsevaa sävyä (Nilsson & Waldermason, 2021). Jännittäviä tilanteita kohdatessa onkin tärkeää osata sietää niin omaa kuin toistenkin ihmisten jännittämistä (Martin, 2021). Temperamentti on pysyvä ominaisuus, jota ei voi muuttaa, mutta sen kanssa voi oppia elämään.

Temperamenttiaan voi kuitenkin oppia venyttämään itselle sopivalla tavalla. Siksi onkin turhaa rankaista itseään jännittämiseen liittyvistä tunteista, koska nämä reaktiot ovat täysin luonnollisia ja mahdollisesti vain osa omaa ainutlaatuista temperamenttia. Temperamentin ymmärtäminen antaa armollisuutta niin itseään kohtaan, mutta auttaa myös merkittävästi toisten ihmisten ymmärtämistä. On huomattavasti helpompaa olla tukena ja kohdata toinen ihminen, joka kokee haastavilta tuntuja tunteita, kun ymmärtää hänen temperamenttinsa ainutlaatuisuuden. Toisen kokemusmaailman ymmärtäminen antaa perspektiiviä löytää ratkaisuja tilanteisiin niin, että toisen ihmisen olisi helpompi kohdata niitä omista epävarmuuksista ja tunteita huolimatta.

Mikäli sosiaaliset tilanteet aiheuttavat haasteita ja epä mukavalta tuntuja tunteita, on tärkeää tiedostaa nämä tunteet ja alkaa rohkeasti muuttamaan tilannetta (Martin, 2021). Muutoksenhaluisuus tulee kuitenkin lopulta lähteä itsestä. Vuorovaikutus ja sen mukana sosiaalinen esiintyminen ovat elinikäisiä tärkeitä taitoja, joissa voi kehittyä. Muutos ei tapahdu yhdessä yössä, mutta tiedostaminen on ensimmäinen askel muutokseen. Martin (2021) painottaa, että näin laajan ja kattavan taidon harjoittaminen vaatiikin usean osa-alueen kehittämistä eikä muutos tule hetkessä. Hänen mukaansa pienin askelin eteneminen on hyvin tärkeää.

Monipuolinen itsetuntemus ja itsensä kehittämisen halu heijastuvat myös sosiaalisiin tilanteisiin (Martin, 2021). Ihminen, joka luottaa omiin taitoihinsa, näyttäytyy myös vuorovaikutustilanteissa varmana viestijänä. Korkea minäpystyvyyden kokemus antaa tukea sellaisissakin tilanteissa, jotka vielä vaativat itsensä kehittämistä. Kukaan ei voi välttyä myös ajoittaisilta epäonnistumisen tai pettymyksen kokemuksilta itseään kehittäessä. Martin (2021) korostaa, että ymmärrys itsestä, omista haasteista sekä kyky tunnistaa ja säädellä omia tunteita ovat tärkeä osa itsensä kehittämisen kokonaisuutta. Minäpystyvyyden kokemus tukeekin vahvasti rohkeutta olla sosiaalisesti esillä ja kohdata haastavilta tuntuja tilanteita.

Haastavilta tuntuviin tilanteiden kohtaamisessa minäpystyvyys ja resilienssi ovat merkittäviä tukipilareita. Korkea minäpystyvyys antaa uskalluksen yrittää. Se vahvistaa luottoa siitä, että epäonnistumisistakin selviää. Epämieluisilta tuntuviin tilanteiden kohtaamisessa tarvitaan puolestaan resilienssiä, joka on taitoa osata kohdata ja selviytyä haastavilta tuntuista tilanteista ja toipua niistä. Esimerkiksi jännittäviltä tuntuissa tilanteissa resilienssi auttaa käsittelemään tunteet ja lopulta selviämään niistä. Minäpystyvyys ja resilienssi auttavat toisiaan tukien ihmistä selviytymään. Resilienssi ei kuitenkaan pääse kehittymään, jos haastavia

tilanteita ei koskaan joudu kohtaamaan. Tämän vuoksi ihmisen pitää myös uskaltaa ottaa haasteita vastaan. Muun muassa koulu tarjoaa turvallisen ympäristön mennä omalle epämukavuusalueelle ja kohdata haastaviakin tunteita.

Sosiaalista esiintymistä voi harjoitella ja tätä taitoa kehittää. Se ei ole riippuvainen temperamentista tai muista henkilökohtaisista ominaisuuksista. On tärkeä muistaa, että itselle helpolta tuntuva tilanne, voi olla kuitenkin toiselle erittäin haastava kokemus ja vaatia paljon (Nilsson & Waldemarson, 2021). Juuri siksi sosiaalisesti taitava ihminen osaa haastavissa tilanteissa kohdata jännittävän ihmisen lempeästi vuorovaikutuksessa. Korkealaatuinen emotionaalinen tuki onkin kaikkea muuta kuin painostavaa tai negatiivista (Pakarinen ym., 2020). Keltikangas-Järvinen (2016) tekee selväksi, että ujonkin lapsen on täysin mahdollista oppia esiintymään, jakamaan mielipiteitään, olemaan taitava vuorovaikuttaja sekä ylipäätään olemaan ulospäin rohkea. Hän painottaa, että tästä huolimatta ujon ihmisen sisällä oleva epämukavalta tuntuva tunne ennakoimattomista yllättävistä sosiaalisista tilanteista ei tule koskaan muuttumaan, koska se on osa hänen omaa temperamenttiaan.

## **4.2 Sosiaalisen esiintymisen taidon merkitys elämässä**

Tämä alaluku kokoa yhteen sosiaalisen esiintymisen taidon merkityksen elämän eri vaiheissa. Millainen merkitys sosiaalisen esiintymisen taidoilla on siis todellisuudessa elämässämme? Tässä alaluvussa palataan myös opetussuunnitelmaan sekä pohditaan sen vaikuttavuutta sosiaalisen esiintymisen taitojen harjoitteluun perusopetuksessa.

Sosiaalisen esiintymisen taidon voidaan todeta olevan merkittävä elämäntaito, joka vaikuttaa laajasti ihmisen elämään. Eslinger ja kollegat (2021) vahvistavat, että sosiaalisuus on nykyajan muuttuvassa maailmassa selviytymisen ehto, joka ulottuu henkilökohtaisista ihmissuhteista kohti suurempaa globaalia sosiaalisuuden kirjoa. Tämänkaltaisen sosiaalisen maailman vaatii ihmiseltä sosiaalisten taitojen hallitsemista, hyviä vuorovaikutustaitoja sekä spontaaniutta tarttua rohkeasti tilanteisiin ja luottaa itseensä (Eslinger ym., 2021). Myös nykypäivän työelämässä suositaan itsenäisyyttä, yrittäjämäistä suhtautumista ja otetta tilanteessa kuin tilanteessa (Talvio & Klemola, 2017, s. 33). Sosiaaliset taidot eivät ole myöskään synnynnäisiä ominaisuuksia, joiden kanssa toiset syntyvät ja toiset vain eivät. Keltikangas-Järvinen (2016)

korostaa, että jokaisella on täysin samanlaiset mahdollisuudet kehittää omia sosiaalisia taitojaan riippumatta temperamentista tai muista henkilökohtaisista ominaisuuksista.

Opetussuunnitelma velvoittaa yleisen tavoitteensa myötä esiintymistaidon kehittämiseen osana peruskouluopintoja. Tämä velvoittaa opettajaa mutta myös oppilasta. Perusopetuksessa sosiaalisen esiintymisen harjoittelu tulee aloittaa jo varhain matalalla kynnyksellä, jotta taidoilla on aikaa kehittyä vuosien varrella. Ongelmakohta opetussuunnitelmassa on kuitenkin, että esiintyminen ja sen harjoittelu on määritelty selkeäksi arvioitavaksi tavoitteeksi suomen sekä ruotsin kielen ja kirjallisuuden oppiainekohtaisissa luvuissa vasta kuudennen luokan päättöarvioinnin kriteereissä.

Opetussuunnitelmassa tulisi näkyä selkeästi mainittuna esiintymisenharjoittelu jokaisella luokka-asteella, jotta kuudennen luokan päättöarvioinnin koittaessa, oppilaille sekä opettajalle ei tulisi yllätyksenä tarkasti määriteltynä kriteerinä esiintymisen taitojen harjoittelu. Sosiaalista esiintymistä voi harjoitella eriyttäen ja asteittain jokaisen oppilaan yksilölliset tarpeet huomioiden. Lapsen kasvuympäristö vaikuttaa hänen temperamenttipiirteidensä ilmentymiseen (Keltikangas-Järvinen, 2016). Kannustavassa ympäristössä kasvaminen, jossa itsensä kehittäminen nähdään tärkeänä arvona, myös ujommat temperamentit uskaltavat näkyä. Keltikangas-Järvinen (2016) korostaa, että erilaisista sosiaalisista tilanteista saadut positiiviset kokemukset ja palaute vahvistavat sosiaalisuutta sekä palkitsevuudellaan kannustavat taitojen kehittämiseen.

Ketään ei voi pakottaa, mutta resilienssin kehittämiseksi on tärkeää vaatia oppilailta myös omalle epämukavuusalueelle menemistä. Vuorovaikutuksellinen turvallinen sosiaalinen ympäristö itsesäätelävän oppimisen kehittämiseksi onkin usein kouluympäristö ja oma tuttu luokkahuone (Hoyle & Dent, 2017). Sharkey ja kollegat (2014) toteavat oppilaiden uskaltavan rohkeammin kehittää itseään ja oppia uusia taitoja luokassa, jossa on kannustava ilmapiiri. Heidän mukaansa tällaisessa luokassa oppilaiden on mahdollista kokea olonsa turvalliseksi, kertoa rohkeasti omia ideoitaan ja mielipiteitään sekä ottamaan rohkeammin riskejä. Oppilaat kokevat kuuluvansa osaksi luokkaa ja uskaltavat mennä myös epämukavuusalueelle ympäristössä, jonka kokevat turvalliseksi.

Esiintymisentaitojakin voidaan harjoitella eriyttäen aivan samalla tavalla kuin muitakin koulussa opeteltavia taitoja. Kuitenkin liian varovainen toiminta oppilaiden kanssa niin, että sosiaalisen esiintymisen taitoja ei harjoiteltaisi koko peruskoulun aikana eikä sitä vaadittaisi oppilaita, johtaa kuitenkin oppilaita eriarvoistavaan tilanteeseen. Jo valmiiksi rohkea ja korkean

minäpystyvyyden omaava oppilas saa peruskoulun jälkeiseen elämään aivan erilaiset lähtökohdat kuin oppilas, jolla on jo valmiiksi haasteita tämänkaltaisissa asioissa, eikä tämän lisäksi häneltä ole koskaan edes vaadittu näiden taitojen kehittämistä liian suuren varovaisuuden kuplassa.

## 5 Pohdinta

Halusin tutkielmallani korostaa sosiaalisen esiintymisen taidon kehittämisen merkityksellisyyttä. Halusin osoittaa tutkittuun tietoon ja asiantuntijoiden lausuntoihin pohjaten, miksi tämänkaltaista taitoa tulisi harjoittaa juuri koulussa ja mihin kaikkeen näin laaja-alainen taito todellisuudessa voi ihmisen elämässä vaikuttaa. Tavoitteenani oli myös määritellä tieteellisesti pätevät käsitteet tutkimukseni tueksi ja pätevöittämiseksi. Olen käynyt tutkielman kirjoitusprosessin aikana useita mielenkiintoisia ja silmiä avaavia keskusteluita juuri tähän aiheeseen liittyen aivan sattumalta. On ollut hienoa huomata ja pohtia, kuinka merkittävä ja tärkeä osa arkipäivää tutkimuskohteeni todellisuudessa tieteellisen tiedon ohella on. Johdannossa halusin herättää lukijan sisällä omaa pohdintaa, jotta tutkielmani saisi lukijalle merkityksellisyyttä juuri hänen omasta kokemusmaailmastaan.

On selvää, että sosiaalinen esiintyminen, minäpystyvyyden vahvistaminen tai resilienssin kehittäminen ei ole aina helppoa ja kivaa. Mielestäni on kuitenkin tärkeää saada korostettua, miksi epämukavuusalueelle täytyy myös välillä mennä kehittyäkseen ihmisenä. Vasta nyt tutkimuksen loppupuolella ymmärsin, kuinka merkittävästi sosiaalisen esiintymisen taito on muuttanut jopa omaa elämääni. Tässä vaiheessa tutkimusta oli palkitsevaa ymmärtää, miksi tämä tutkimusaihe oli lopulta itselleni niin tärkeä. Sain myös tutkimusta tehdessäni monta vahvistusta omille ajatuksilleni sekä varmuuden siitä, että ajatusmaailmani sosiaalisen esiintymisen merkityksellisyydestä on täysin totta ja oikealla tutkimustiedolla perusteltua.

Tästä syystä halusin myös tarkastella osana tutkielmaani *Perusopetuksen opetussuunnitelmaa* (OPH, 2016), jotta saisin sieltä etsimäni tutkimustiedon tueksi perustelua sosiaalisen esiintymisentaidon koetusta valtakunnallisesta merkityksestä. Yllätyksekseni opetussuunnitelmassa juuri esiintymistaitojen kehittämisestä oli mainintoja kuitenkin hyvin minimaalisesti. Varsinaisena arvioinninkohteena ja näin ollen myös tavoitteena esiintyminen on mainittu vasta kuudennen luokan päättöarvioinnin kriteereissä suomen sekä ruotsin kielen ja kirjallisuuden oppiainekohtaisissa luvuissa.

Onko oppilasta kohtaan koko alakoulun osaamisentaitoja arvioiva päättöarviointi reilua, jos yksi arvioitava osa-alue määritellään selkeäksi tavoitteeksi vasta samana vuonna kuin se jo arvioidaan? Ilman selkeää, tarkkaa sekä tavoitteellista sosiaalisen ja emotionaalisen oppimisen merkityksen huomioimista oppilaat, jotka eniten tarvitsisivat tukea näiden taitojen kehittämisessä, kärsivät puutteellisuudesta ja aiheen sivuuttamisesta eniten (Wigelsworth ym.,

2022). On siis riski, että varsinaisia esiintymisen taitoja harjoiteltaisiin opetussuunnitelman puitteissa vasta kuudennella luokalla.

Jos kuitenkin esiintymisentaidot otetaan varsinaiseen tarkasteluun ja opetuksen tavoitteeksi vasta kuudennella luokalla, opetuksen suunnittelun seurattessa opetussuunnitelman tarjoamia tavoitteita, taitojen asteittaiselle harjoittelukselle ei jää aikaa. Tämä eriarvoistaa oppilaiden tasavertaisia mahdollisuuksia kehittyä esiintymistaidoissa heille jokaiselle sopivalla tavalla. Jo valmiiksi sosiaalisesti rohkea oppilas ehtii kuudennen luokan aikana kehittää taitojaan ja suoriutua opetussuunnitelman kriteerien mukaisesti ilman haasteita. Oppilas, jolle sosiaalinen esiintyminen vaatii enemmän ponnisteluja, ei ehdi saada samanlaisia taidon kehittämisen mahdollisuuksia vuoden aikana, koska kynnyksen tekemiseen on korkeampi kuin valmiiksi rohkealla oppilaalla.

Tutkimukseni kuitenkin osoitti sosiaalisen esiintymisen olevan koko elämää koskettava taito, jonka kehittäminen olisi tärkeää aloittaa jo perusopetuksessa. Tutkimus antaa myös vahvistuksen sille, ettei temperamentti, luonteenpiirteet tai henkilökohtaiset ominaisuudet ole syy sosiaalisen esiintymisen harjoitteluun tai väistämiseen. Jokainen voi oppia ja kehittää omia vuorovaikutus-, esiintymis- ja sosiaalisia taitojaan. Näiden taitojen harjoittelu vaatii resilienssiä sekä rohkeutta uskaltaa ja yrittää parhaansa. Haasteiden kohtaaminen ja niistä selviytyminen ovat kuitenkin palkitsevia kokemuksia, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja asenteeseen elämää kohtaan.

Tutkimuskohteeni laajuuden ja monialaisuuden vuoksi valitsin tutkimusmetodiksi kuvailevan narratiivisen kirjallisuuskatsauksen. Metodina se osoittautui erittäin toimivaksi juuri omia tarkoituksiani ajatellen. Tutkielmani antaa vakuuttavan laajan kuvan käsittelemästani ilmiöstä, joka on narratiivisen kirjallisuuskatsauksen oleellisin tavoite. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus antaa metodina mahdollisuuden aiheen tarkasteluun halutusta näkökulmasta. Se ei siis sido tutkijaa tietynlaiseen tarkastelutyyliin vaan antaa mahdollisuuden tutkijan omaan vapauteen valita haluttu näkökulma. Tutkielmassani on pohtiva sävy, jonka tarkoitus on herättää ajatuksia lukijassa.

Perustan tutkielmassa tietoni tutkittuun tietoon ja olen korostanut kansainvälisyyttä erityisen paljon tutkimustietoon perehtyessäni. Kansainvälisten tarkoin valittujen lähteiden käyttö oli minulle erittäin tärkeää, jotta saan tutkimuskohteeni mahdollisimman laajat näkökulmat ja perusteet. Koen sosiaalisen esiintymisen olevan merkittävä teema myös kansainvälisesti ja halusin korostaa sitä kansainvälisten lähteiden laajalla hyödyntämisellä. Tämä vahvistaa myös



tutkimukseni eettisyyden onnistumista, sillä lähteiden etsiminen ja valinta on ollut tarkoin harkittua. Lähteiden valitsemisen kannalta olen ollut huolellinen koko tutkimusprosessin ajan. Ihmistieteissä on myös tärkeää huomioida yksilöiden ainutlaatuisuus. Olen onnistunut mielestäni tutkielmassani korostamaan yksilöiden omien herkkyyksien vaikuttavuutta myös sosiaaliseen esiintymiseen liittyvissä teemoissa. Tutkielmani yksi pohjaavin ajatus on ollut korostaa yksilöiden temperamenttien ainutlaatuisuuksia. Jokaisen yksilön omien kokemusmaailmojen herkkyyksiä ei voi tämänkaltaisessa tutkielmassa sivuuttaa tai väistää. Ihmistieteissä ymmärrys jokaisen ainutlaatuisuudesta on korostunut myös osana tutkielmaani, sen tuloksia ja tarkoituksia lisätä ymmärrystä jokaisen ainutlaatuisuudesta. Tutkielman tarkoitus on ollut löytää selityksiä ja mahdollisia ratkaisuja sosiaaliseen esiintymiseen liittyviin osatekijöihin ja korostaa tämän taidon merkitystä juuri yksilön omassa ainutkertaisessa elämässä.

Tutkielmani myös osoitti, että tarkempaa tutkimustietoa aiheeseen liittyen olisi hyvä olla lisää. Tutkimuksen tekemisen prosessi oli hidas, koska jouduin palloilemaan halutun tutkimustiedon perässä hyvin pitkien mutkien kautta, kasvatustieteestä lääketieteeseen, psykologiasta työelämä tutkimuksen kautta sosiologiaan. Sosiaaliseen esiintymiseen liittyen löytyy paljon tietoa, mutta juuri kasvatustieteellistä näkökulmaa aiheeseen sitä oli hyvin heikosti löydettävissä. Tämän vuoksi jouduin etsimään tietoa hyvin monialaisesti eri tieteenalojen kautta soveltaen. Tästä syystä olen myös kiinnostunut jalostamaan tutkimustani jonkun näkökulman kautta osaksi omaa tulevaa pro gradu -tutkielmaani. Tutkimuksestani puuttui vielä sosiaalisen esiintymisen jännittäminen, sen kohtaaminen ja siitä selviytyminen. Nämä teemat olisivat myös tärkeää tutkimuskenttää ja antaisivat tärkeää tietoa eri ammattiryhmille opettajista yritysjohtajiin. Ehkä tuleva tutkimukseni voisi ottaa tuulta alleen näistä teemoista.

Viljamaa (2022) kiteyttää ajatukseni täydellisesti siitä, miksi tämä aihe on niin äärimmäisen tärkeä ja merkityksellinen, varsinkin tämän päivän globaalissa sosiaalisessa maailmassamme. Hänen sanojansa mukaillen resilienssi ei pääse todellisuudessa koskaan kehittymään sellaisella ihmisellä, joka on kasvanut pumpulissa. Hän korostaa, että jokainen elämässä kohdattu haaste tulee tiellemme, jotta voimme oppia siitä jotain uutta ja kehittyä. Usko siihen, että jokaisella arvella, virheellä ja kohtaamallamme ihmisellä on jokin syvempi merkitys, ja se luo vahvuutta jaksaa yrittää ja olla lannistumatta (Viljamaa, 2022). Hän muistuttaa, että kaikkeen emme saa ehkä koskaan vastauksia ja haastavat tilanteet saattavat koetella toden teolla. Itsesäätelykyky, resilienssin kehittäminen, ongelmanratkaisukyky sekä yleinen optimismi elämää kohtaan lopulta ratkaisevat (Viljamaa, 2022). Hän painottaa, että resilienssi kehittyy ainoastaan

yrityksen ja ajoittaisten epäonnistumisten kautta. Jokaisen yksittäisen vastoinkäymisen kohtaaminen, siitä selviäminen ja sen voittaminen antavat joka kerta henkisiä eväitä jaksaa ja selvitä haasteista myös tulevassa (Viljamaa, 2022). Nämä ajatukset kiteyttävät tutkimukseni syvemmän merkityksen ja tarkoituksellisuuden.

## Lähteet

- Aalberg, V. (2014). Nuoruusiän ahdistuneisuus - kehitykseen kuuluvaa vai psykopatologiaa? Teoksessa Suomalainen Lääkäriseura Duodecim (toim.), *Aikakauskirja Duodecim*, 130(13). <https://www.duodecimlehti.fi/duo11735>
- Benjamin, S., Koirikivi, P. & Kuusisto, A. (2022). Nuorten elämänkulun haasteita ja vastoinikäymisiä – Näkökulmia resilienssiin kestäväen hyvinvoinnin teorian valossa. *Nuorisotutkimus*, 40(3), 59–76. <https://doi.org/10.57049/nuorisotutkimus.9122544>
- Brinkmann, M. & Friesen, N. (2018). Phenomenology and Education. Teoksessa Smeyers, P. (toim.), *International Handbook of Philosophy of Education* (s. 591–608). Springer.
- Buchholz, S. W., & Dickins, K. A. (2022). *Literature Review and Synthesis: A guide for nurses and other healthcare professionals*. Springer Publishing Company.
- Clark, L. A. & Watson, D. (2021). Temperament: Theory and Research. Teoksessa John, O. P., & Robins, R. W. (toim.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (Fourth edition.) (s. 145–175). Guilford Press.
- Gibb, J. & Curtin P. (2004). Overview. Teoksessa Gibb J. (toim.), *Generic Skill in Vocational Education and Training* (s. 7–18). Australian National Training Authority.
- Gould, J., Uusihakala, K., Alava, H., Jerman, H., Härkönen, H., Metsola, L., . . . Ranta, E. M. (2016). *Tutkija peilin edessä: Refleksiivisyys ja etnografinen tieto*. Gaudeamus.
- Eslinger, P. J., Anders, S., Ballarini, T., Boutros, S., Krach, S., Mayer, A. V., Moll, J., Newton, T. L., Schroeter, M. L., de Oliveira-Souza, R., Raber, J., Sullivan, G. B., Swain, J. E., Lowe, L., & Zahn, R. (2021). *The Neuroscience of Social Feelings: mechanisms of adaptive social functioning*. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 128, 592–620. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.05.028>
- Helkama, K., Myllyniemi, R., Liebkind, K., Ruusuvuori, J., Lönnqvist, J., Hankonen, N. & Lipponen, J. (2020). *Johdatus sosiaalipsykologiaan* (11., uudistettu painos.). Edita.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2022). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö* (2. painos). Gaudeamus.

Hoyle, R. H. & Dent, A. L. (2017). Developmental Trajectories of Skills and Abilities Relevant for Self-Regulation of Learning and Performance. Teoksessa Schunk, D. H., & Greene, J. A. (toim.), *Handbook of Self-regulation of Learning and Performance* (Second edition.) (s. 49–63). Routledge.

Ikävalko, H., Hökkä, P., Paloniemi, S., & Vähäsantanen, K. (2020). *Emotional Competence at Work*. *Journal of organizational change management*, 33(7), 1485-1498. <https://doi.org/10.1108/JOCM-01-2020-0024>

Kankaanpää, H., Laakso, H., & Vikkula, S. (2021). *Kasvata vaikutusvaltaasi: Vahvan vaikuttamisen opas* (1. painos.). Kauppakamari.

Keltikangas-Järvinen, L. (2016). *"Hyvät tyypit": Temperamentti ja työelämä*. WSOY.

Klemola, U. & Kokkonen, M. (2016). Dialogitaidot. Teoksessa Ikonen E. & Vainio, S. (toim.), *Dialogitaitaja* [Verkkomateriaali]. (s. 10–13). Agricola-opintokeskus.

Kotiranta, T., Niemi, P., & Haaki, R. (2011). *Sosiaalisen toiminnan perusta*. Gaudeamus Helsinki University Press.

Kretchmar, J. (2014). Motivation. Teoksessa Editors of Salem Press (toim.), *The Elements of Educational Psychology* (s. 88–93). Salem Press.

Leskisenoja, E. (2017). *Positiivisen pedagogiikan työkalupakki*. PS-kustannus.

Martin, M. (2021). *Saa jännittää: Jännittäminen voimavarana* (Uudistettu laitos.). Kirjapaja.

Masten A. S. (2014). Invited commentary: Resilience and positive youth development frameworks in developmental science. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(6), 1018–1024. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0118-7>

Metsämuuronen, J. (2011). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: Tutkijalaitos* (4. korjattu laitos.). International Methelp.

Nilsson, B. & Waldemarson, A. (2021). *Kommunikation: Samspel mellan människor* (Femte upplagan.). Studentlitteratur AB.

Opetushallitus. (2016). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 (4. p.). <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet>

- Pakarinen, E., Lerkkanen, M., & von Suchodoletz, A. (2020). *Teacher emotional support in relation to social competence in preschool classrooms*. *International journal of research & method in education*, 43(4), 444-460. <https://doi.org/10.1080/1743727X.2020.1791815>
- Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (2014). *International Handbook of Emotions in Education*. <https://doi.org/10.4324/9780203148211>
- Pojjula, S. (2020). *Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito* (4., korjattu painos.). Kirjapaja.
- Poutiainen, S., Alanne, A., Gerlander, M., Herkama, S., Niinivaara, J., Olbertz-Siitonen, M., ... Virtanen, I. A. (2021). *Yleisö ja puhe: Kymmenen näkökulmaa esiintymiseen*. Patruuna.
- Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.
- Reicher, S., Spears, R. & Haslam, S. A. (2010). The Social Identity Approach in Social Psychology. Teoksessa Wetherell, M., & Mohanty, C. T. (toim.), *The Sage Handbook of Identities* (s. 45–62). Sage.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Opetusjulkaisuja 62; Julkisojohtaminen 4. Vaasan yliopisto. [https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)
- Sharkey, J. D., Quirk, M. & Mayworm, A. M. (2014). Student Engagement. Teoksessa Fur-long, M. J., Gilman, R. & E. Scott Huebner (toim.), *Handbook of Positive Psychology in Schools* (Second edition.) (s. 176–191). Routledge.
- Talvio, M., & Klemola, U. (2017). *Toimiva vuorovaikutus*. PS-kustannus.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Valli, R., & Aaltola, J. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5., uudistettu ja täydennetty painos.). PS-kustannus.

Van de Rijt, A. (2019). Self-Correcting Dynamics in Social Influence Processes. Teoksessa Gërkhani, K., de Graaf, N. D., & Raub, W. (toim.), (2022). *Handbook of Sociological Science: Contributions to Rigorous Sociology* (s. 446–473). Edward Elgar Publishing.

Viljamaa, J. (2022). *Itsetunnon voima: Hylkää ankeuttajat ja usko itseesi*. Kirjapaja.

Vilkka, H. (2023). *Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina*. Art House.

Wigelsworth, M., Verity, L., Mason, C., Qualter, P., & Humphrey, N. (2022). *Social and Emotional Learning in Primary Schools: A review of the current state of evidence*. *The British journal of educational psychology*, 92(3), 898–924. <https://doi.org/10.1111/bjep.12480>