



Haverinen Fanny

Jaettuja muisteluja lapsuuden peloista

Pro Gradu -tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Pedagogiset instituutiot ja asiantuntijuus
2021

Tutkielman aihe on lapsuuden pelot. Tunnekokemus on sekä fyysinen että psyykinen ja sillä voi olla lapselle ja hänen kehitykselleen, sekä positiivisia että negatiivisia merkityksiä. Teorian ja aiemman tutkimuksen valossa monissa lasten peloissa on nähtävissä jatkuvuutta, kun toiset ovat selkeästi luonteeltaan tiettyyn aikaan ja paikkaan sidottuja. Lapsen pelkoon liittyvät olennaisesti aikaisemmat kokemukset, kiintymyssuhde turvallisiin aikuisiin, sekä oma pelon hallinta.

Tämän Pro gradu -tutkielman tarkoituksena on saada tietoa pelon kokemisesta lapsuudessa. Laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti pyrkimys on kuvata ja ymmärtää lapsuuden pelkoja kokemuksena ja ilmiönä, sekä antaa sille teoreettisesti selvittäviä tulkintoja. Aineisto on kerätty muistelutyömenetelmänä ja osallistujia oli yhteensä neljä. Microsoftin Teams-sovellus oli työväline ja verkkoympäristö, jossa muisteluryhmä kokoontui yhteensä kolme kertaa. Analyysivaihe etenee ensin aineistolähtöisesti, mutta loppuvaiheessa ohjaavaksi ajatukseksi on tuotu myös saatujen havaintojen yhteneväisyydet aikaisempaan tutkimukseen.

Tutkimuskysymys oli: millaisia muistoja osallistujilla on pelon kokemisesta lapsuudessa? Tulokset esitän kahdessa osassa, joista ensimmäinen on eniten mieleen painuneet pelot. Muistelutarinoiden perusteella muodostin pelon aiheista kategoriat: pimeään ja mielikuvitukseen liittyvät pelot, vaaralliset tilanteet ja kuoleman pelko, sekä läheisiin ja vieraisiin ihmisiin liittyvät pelot. Toisena esittelen asiat, jotka muistoissa ja tarinoissa näyttäytyivät merkityksellisenä pelon kokemiselle. Nämä merkitykselliset aspektit jaoin kolmeen ryhmään: oman fyysisen ja sosiaalisen ympäristön merkitys, oman persoonan ja häpeän merkitys ja oman pelon hallinnan merkitys. Tutkielmassa on nähtävissä yhteneväisyyksiä aikaisempaan lasten pelkotutkimukseen, mutta se onnistuu myös tuomaan esiin uusia vähemmän tutkittuja pelkoihin liittyviä merkityksiä. Tällaisia ovat esimerkiksi persoonan ja häpeän vaikutukset pelon kokemiselle, sekä pelon hallinnan yhteydessä ilmenneet pakko-oireet.

Avainsanat: lapsi, lapsuus, muistelutyömenetelmä, pelko, pelon hallinta

Sisältö

1 Johdanto.....	4
2 Pelko ja pelon hallinta	6
2.1 Pelko tunteena.....	6
2.2 Pelon monet ulottuvuudet	7
2.3 Lapsen pelko ja pelon aiheet kulttuurisessa kontekstissa.....	8
2.4 Varhaisvuosien kiintymyssuhteet ja lapsen pelon hallinta.....	10
3 Tutkimuksen toteutus ja menetelmävalinnat	12
3.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymys.....	12
3.2 Metodologiset lähtökohdat.....	13
3.3 Muistelutyömenetelmä.....	14
3.4 Aineiston keruu.....	16
3.5 Sisällönanalyysi	21
4 Tutkimustulokset	23
4.1 Mieleen painuneet pelot.....	23
4.1.1 <i>Pimeään ja mielikuvitukseen liittyvät pelot.....</i>	<i>24</i>
4.1.2 <i>Vaarallisiin tilanteisiin ja kuolemaan liittyvät pelot.....</i>	<i>25</i>
4.1.3 <i>Vieraisiin ja läheisiin ihmisiin liittyvät pelot</i>	<i>27</i>
4.2 Pelkoihin ja pelon kokemiseen vaikuttavat asiat.....	29
4.2.1 <i>Oman fyysisen ja sosiaalisen ympäristön merkitys</i>	<i>29</i>
4.2.2 <i>Oman persoonan ja häpeän merkitys</i>	<i>32</i>
4.2.3 <i>Oman pelon hallinnan merkitys</i>	<i>35</i>
5 Tulosten kokoava tarkastelu ja yhteenveto.....	40
6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	45
7 Pohdinta.....	47
Lähteet	50

1 Johdanto

Tämän tutkielman aihe on lapsuuden pelot. Tein kandidaatin tutkielman varhaislapsuuden peloista ja pelon hallinnasta. Koin aiheen mielenkiintoiseksi ja monitahoiseksi, joten päätin jatkaa aiheeseen syventymistä myös tässä pro gradu -tutkielmassa. Kandidaatin tutkielmani tutkimuskysymykset keskittyivät ensin varhaislapsuuden tyypillisimpien pelkojen tarkasteluun ja luokitteluun. Tästä löytyi runsaasti tietoa ja aiheesta oli tehty tutkimuksia, jopa Suomessa (esim. Kirmanen, 2000; Korhonen, 2008; Taimalu, Lahikainen, Korhonen & Kraav, 2006). Toisena kandidaatin tutkielmani käsitteli lapsen pelon hallintakeinoja, joita tarjoamalla kasvattaja voi olla tukena lapsen käsitellessä pelkojaan. Tukemisen keinoja oli löydettävissä kirjallisuusterapeuttisista menetelmistä sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisemasta Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaalista (2015), jonka tavoitteena on antaa lapselle tietoa ja valmiuksia toimia erilaisissa uhka- ja vaaratilanteissa.

Koen lapsuuden pelkoihin liittyvän monta seikkaa, jotka tekevät aiheesta aina ajankohtaisen ja tutkimisen arvoisen. Ensinnäkin pelko on aina kulttuurin sidottu ilmiö (Hörnfeldt, 2020). Nykypäivän tietoyhteiskuntaan kuuluu myös monenlaisia sähköisiä medialaitteita, jonka vuoksi ruutujen kautta välittyy lapsille paljon sellaista, joka ei kuulu lapsen maailmaan (Korhonen, 2008, 25). Tietyt pelot ja niiden läpikäyminen kuuluvat tietysti lapsen normaaliin kehitykseen, mutta myös kehitys ja kasvaminen tuovat mukanaan muutoksia lapsen elämään. Kaikki muutokset muokkaavat niitä konteksteja, jossa pelot viriävät. Näkisin lapsuuden pelkojen olevan ilmiö, joka elää siis jatkuvassa muutoksessa. Uuden tiedon hankkiminen on tärkeää, sillä uskon Kirmanen (2000) tavoin, että lapsen pelot voivat kertoa paljon hänen suhteestaan ympäröivään maailmaan. (Kirmanen, 2000, 43 ja 76.)

Pohtiessani omia lapsuuden pelkoja mieleeni tulee runsaasti eri pelkoja, jotka vaivasivat minua. Muistan pelänneeni esimerkiksi sodan syttymistä Suomen ja Venäjän välille. Lisäksi pelkäsin erilaisia mielikuvitusolentoja Pikkukakkosen Pelle Hermannista koulun vessassa (tarinoiden mukaan) lymyävään poltergeistiin. Myös moni ystäväni innostui muistelevaan kokemuksia omista lapsuuden peloista kuullessaan opinnäytetöistäni. Sain kuulla mielenkiintoisia, hassuja ja hieman surullisiakin tarinoita siitä, mikä pelko kenenkin lapsuudessa oli saanut otteeseensa. Jokainen, jonka kanssa asiasta keskustelin, koki pelon hyvin subjektiivisesti. Joku ei muistanut, että mikään olisi suuremmin pelottanut, ja toinen muisti hyvin olleensa niin peloissaan, ettei

uskaltanut nukahtaa. Myös raja nautinnollisen jännityksen ja todellisen pelon välillä saattoi olla hyvin pieni.

Jäin pitkäksi aikaa pohtimaan ystäväieni kertomia muistoja ja tarinoita lapsuudessa koetuista peloista. Koin, että kuulemani tarinat sisälsivät paljon mielenkiintoista tietoa. Palaaminen lapsuuden muistoihin herätti ikään kuin tarkastelemaan silloin koettuja pelkoja eri näkökulmasta. Esimerkiksi syy pelkoihin saattoi näyttäytyä hyvin selkeänä, kun mennyttä palautettiin mieleen ja jäseneltiin mielessä uudelleen. Tästä syntyi ajatus lähestyä aihetta muistitietotutkimuksena, jossa tutkimukseen osallistujat kokoontuvat yhteen muistelemaan tutkittavaa aihetta.

Muistot ja muistelutarinat kiinnostavat minua ja toivon, että tällä tavalla kerätyn aineiston kautta olisi mahdollista saada uutta ja merkityksellistä tietoa pelon roolista ja kokemisen tavoista lapsuudessa. Halusin aloittaa tutkimuksen puhtaalta pöydältä, joten en valinnut tutkimukseen edellä mainitsemiani ystäviä, joiden kanssa omaan paljon yhteisiä kokemuksia ja historiaa. Sen sijaan kokosin muisteluryhmän uusista tuttavuuksista, joihin olen muutaman viime vuoden aikana tutustunut sivuaineopintojeni kautta. Kasvattajan monipuolinen ymmärrys lapsen pelkoja ja pelon kokemista kohtaan on tärkeää. Tulevana kasvattajana ajattelen, että on lohdullista, jos aiheesta olisi saatavilla tutkimuskirjallisuutta, johon turvautua. Tutkielmani tavoitteena on tuottaa tietoa lapsen peloista tähän tarpeeseen esimerkiksi varhaiskasvatuksen henkilökunnan käyttöön, perheille ja muille asiasta kiinnostuneille.

2 Pelko ja pelon hallinta

Tässä kappaleessa kerron ensin pelosta reaktiona ja tunteena. Avaan sen ulottuvuuksia ja erilaisia ilmenemismuotoja sekä esitän pelolle käsitteenä kokoavia määritelmiä aikaisempaan tutkimukseen nojaten. Tämän jälkeen tarkastelen lyhyesti lapsuuden pelon aiheita, sekä niiden luonteita universaaleina ja kulttuuriin sidottuina ilmiönä. Kappaleen lopussa tuon vielä esille, miten lapset hallitsevat pelkojaan ja kuinka se kytkeytyy kiintymyssuhdeteoriaan.

2.1 Pelko tunteena

Pelko on reaktio todelliseen tai kuviteltuun uhkaan (Marks, 2007, 17). Se on yksi ihmisen perustunteista ja se sijaitsee aivojen limbisessä järjestelmässä. Limbinen järjestelmä on vastuussa tunnereaktioiden fysiologisista reaktioista, kuten sykkeen tihentymisestä tai hikikarpaloiden kohoamisesta otsalle. Nämä reaktiot auttavat kehoa varautumaan toimintaan ja ovat siksi ihmiselle elintärkeitä. (Köngäs, 2019, 73.) Tunne syntyy, kun aistit viestittävät aivoille tiedon mahdollisesta uhasta. Aivot prosessoivat tilanteen mantelitulmakkeessa, joka alkaa valmistaa kehoa ulkoisen uhan kohtaamiseen. Pelon tuntemisessa on siis pohjimmiltaan kyse eloonjäämisestä ja lajin säilymisestä. (Poijula, 2008, 60–61.)

Tunne on aina jokaiselle subjektiivinen kokemus. Se on usein myös fysiologinen ja kehollinen tapahtuma, joka näyttäytyy ilmeinä, eleinä, puheena tai liikkeenä. (Julkunen & Koikkalainen, 2018, 19.) Platonis-aristoteelisen perinteen mukaisesti määriteltynä tunteet ovat vaihtuvista syistä johtuvia mentaalisia tapahtumia, jotka eivät sisällä harkintaa, jotka vaikuttavat käyttäytymiseen ja joihin liittyy ruumiillinen affekti (Knuutila, 2002, 224). Tunne voi syttyä ja sammua sekunneissa. Siinä on kyse affektista, joka kulkee hermoradan läpi solusta toiseen aiheuttaen reaktion. Tunteen jälkeen tulee tunnetila, vaikka sanoja käytetäänkin arkikielessä usein toistensa synonyymeinä. Jos tunnetila jatkuu pitkään, se muuttuu mielialaksi. Pelosta puhuttaessa voi siis olla kyseessä tunne, tuntemus, tunnetila tai mieliala. Pelko voi olla myös emotio, joka on yleisnimike ihmisen sisällä kulkevalle affektille. (Köngäs, 2019, 69.)

Pelko on yksi vaikeimmin hoidettavista tunteista, sillä pelkojärjestelmän sensitiivisyys on neurologisesti poikkeava. Pelon aiheuttama tunnereaktio on niin nopea, että se ehtii salakavalasti edelle kerta toisensa jälkeen. Pelko luokitellaan yleensä negatiiviseksi tunteeksi. Tällaisiin tunteisiin voi usein liittyä ajatus, ettei tunnetta ole viisasta näyttää ulos päin. Pyrkimys tukahduttaa aidot emotionaaliset reaktiot voi kuitenkin kuormittaa ihmisen sympaattista

hermostoa, sillä tunteen tukahduttaminen ei poista fysiologista ketjureaktiota, jonka se sisällämme aiheuttaa. (Köngäs, 2019, 71 ja 74.)

2.2 Pelon monet ulottuvuudet

Pelko ei ole ainoastaan reaktio uhkaavaan tilanteeseen, sillä asiat, jotka herättävät ihmisissä pelkoa, ovat hyvin moninaiset. Myös ahdistus on reagoimista mahdolliseen vaaraan. Pelkoon ja ahdistukseen liittyvät fyysiset reaktiot voivat olla hyvin samanlaisia, mutta useat asiantuntijat, kuten Wolman (1979), Furman (2015) sekä André & Muzo (2002), erottelevat käsitteet sen perusteella, mistä ärsyke uhkaan tulee. Jos ärsyke uhkaan tulee alitajunnasta, eli se perustuu esimerkiksi siihen mitä ihminen arvelee voivan tapahtua, on kyse ahdistuksesta. Pelko puolestaan perustuu tyypillisesti ulkopuolelta tulevaan ja siksi se on usein vain hetkellinen olotila. Ahdistus puolestaan voi olla hyvin yleistä ja pitkäkestoista. (Wolman, 1979, 27–28; Furman, 2015, 9; André & Muzo, 2002, 13.)

Ahdistus syntyy kykenemättömyydestä hallita ympäristöään. Sen vuoksi lapselle turvallisuus on lähtökohta, joka mahdollistaa itsenäisen rohkeuden rakentumisen. Mattilan (2014) mielestä pelot eivät ole irrallisia ilmiöitä vaan viittaavat persoonassa olevaan turvattomuuden tunteeseen. Turvallisuuden puute vaikuttaa ihmiseen koko ajan kaiken muun taustalla ja on siksi monen pelon perussisältö. (Mattila, 2014, 154–157.) Jos ihminen alkaa pelkojensa vuoksi vältellä pelkoja laukaisevia tilanteita arjessaan, voi kyse olla myös fobiasta. Fobia on eräänlainen ahdistuneisuushäiriö ja tilannesidonnainen paniikinomainen reaktio pelottavaan asiaan. Käsitettä ei kuitenkaan tyypillisesti käytetä lasten peloista puhuttaessa, sillä pelot ovat lapsilla tavallinen ilmiö. (Furman, 2015, 15.)

Pelottava tilanne voi laukaista kolmenlaista käytöstä persoonasta riippuen. Englannin kielessä näitä kuvaa kolme F:ää: Fight (taistele), Flight (pakene) tai Freeze (jähmety paikallasi). Tunnekokemus on siis sekä fyysinen että psyykkinen. (André & Muzo, 2002, 106.) Julkusen ja Koikkalaisen (2019, 20) tutkimuksessa kyselyyn vastanneet aikuiset kokivat pelon tunteen esimerkiksi ajattelun hidastumisena, tärinänä, puristuksena tai paineena vatsassa, sykkeen kohoamisena, huimauksena tai hikoiluna. Kaikki nämä reaktiot ovat tyypillisiä, kun aivot alkavat valmistaa kehoa ulkoisen uhan kohtaamiseen (Pojjula, 2008, 60).

Vaikka äärimmäinen pelko voi lamauttaa ihmisen ja estää toimimasta, voi pelossa nähdä myös positiivisia merkityksiä (Kirmanen, 2000, 41). Pelko ja ahdistus auttavat ihmistä toimimaan

nopeasti ja pysymään valppaana vaarallisessa tilanteessa. Kohtuullisena annoksena se saa ihmisen suoriutumaan paremmin lisäten älyllistä ja fyysistä suorituskykyä. (Marks, 2009, 19; Sandström, 2010, 224.) Vaarallisen tilanteen kokeminen kehittää usein terveen kunnioituksen vaaraa kohtaan ja voi näin olla jopa ihmisen hyvinvoinnin edellytys. Erityisesti lapsille pelolla on monenlaisia merkityksiä. Kasvaminen on jatkuvalla tutkimusmatkalla olemista, jolla on mahdotonta välttyä yllättäviltä ja pelottavilta kokemuksilta. (Toskala, 1997, 8 ja 30.) Suuret pelot hillitsevät lapsen halua tutkia ja tutustua ympäröivään maailmaan ja uusiin ihmisiin. Pelot voivat myös heikentää lapsen keskittymiskykyä ja hillitä luovuutta ja leikkiä. Kuitenkin pelko myös motivoi kehittämään erilaisia tapoja hallita uhkaavia tilanteita, joten niiden voi katsoa olevan jopa hyödyllisiä lapsen kehitykselle. (Taimalu, Lahikainen, Korhonen & Kraav, 2006, 53.)

Pelko voi olla myös voimakas ja tehokas vallankäytön väline. Esimerkiksi johtamisessa ja kiusaamisessa pelkkä pelon uhka voi olla riittävä keino saada ihmiset tekemään asioita toivotulla tavalla. Kun pelkoa käytetään johtamisessa, uhkaileminen ja kiristys ovat suunnitelmallisesti käytettyjä vallanvälineitä, joiden avulla johtaja hankkii etua itselleen tai organisaatiolleen. (Parviainen, 2008, 3 ja 7.) Myös kiusaaminen on vallankäyttöä. Kiusaamalla henkilö pyrkii tyypillisesti hankkimaan yhteisön tai ryhmän tunnustusta ja johtavaa asemaa ryhmässä. Kiusaamisen taustalla vaikuttaa usein pelko, joka pitää ryhmän koossa. Kiusaaja voi pelätä, että häntä ei tunnusteta tai arvosteta, ja muut ryhmässä olijat voivat pelätä tulevansa itse kiusatuksi, jos puolustavat kiusattua. (Hamarus, 2012, 43.)

Pelko on laaja käsite. Kokoavasti tarkasteltuna Korhonen (2008) määritteli väitöskirjassaan pelon sekä ihmisen sisään rakennetuksi perustunteeksi, että yhteiskunnallisten muutosten mukana muovautuvaksi tunnetilaksi. Kirmanen (2000) puolestaan määrittelee väitöskirjassaan sen laajasti psyykkiseksi ja sosiaaliseksi ilmiöksi, johon vaikuttavat monet asiat, kuten ikä, sukupuoli, kulttuuri ja sosioekonominen asema. Hänen mukaansa pelkoa ei voida irrottaa kontekstista, jossa se syntyy, ja siksi pelko ja pelon hallinta muodostavat yhdessä systeemisen kokonaisuuden. (Kirmanen, 2000, 43, 227–228; Korhonen, 2008, 44–45.)

2.3 Lapsen pelko ja pelon aiheet kulttuurisessa kontekstissa

Lasten pelon aiheita ja aiheuttajia on tutkittu erityisesti 2000-luvulla runsaasti (esim: Kirmanen 2000; Korhonen, 2008; Söderqvist, 2014 & Taimalu, Lahikainen, Korhonen ja Kraav, 2006 jne.). Tutkimuksissa tieto on kerätty suoraan lapsilta, ja pelkojen pääulottuvuudet ovat olleet

melko pitkälle samanlaisia. Lasten pelot liittyvät tyypillisesti televisio-ohjelmiin, nukkumaanmenoon, pimeään ja mielikuvitukseen, ympäristöön, läheisiin ihmisiin, separaatioon sekä uusiin asioihin ja tilanteisiin.

Televisio-ohjelmissa pelottavana koetaan erilaiset jännittävät tilanteet ja hahmot. Pelottavia asioita lapset ovat tutkimuksissa löytäneet sekä aikuisille, että lapsille suunnatuista TV-ohjelmista. (Korhonen, 2008, 105.) Lapset kokevat usein myös nukkumaanmenotilanteet pelottavina, sillä tilanteeseen kietoutuu useita eri pelkoja, kuten yksinolo, pimeys ja oman mielikuvituksen tuottamat pelottavat kuvitelmat. Lasten pelot kohdistuivat myös erilaisiin vaaralliseksi tulkittuihin ympäristön piirteisiin, kuten potentiaalisiin onnettomuus- tai vaaratilanteisiin, eläimiin ja toisiin ihmisiin. Ihmissuhteissa pelot voivat liittyä myös läheisiin ihmisiin. Lapset voivat pelätä esimerkiksi läheisen menettämistä, läheisistä eroon joutumista tai yksin olemista eli separaatiota. Joitakin pelkoja, yhdistää se, että pelko kohdistuu lapselle uuteen ja outoon asiaan tai tilanteeseen. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi koulun aloittaminen ja lääkärissä käyminen. (Kirmanen, 2000, 69–73.)

Taimalu, Lahikainen, Korhonen & Kraav (2006) tutkivat lasten turvattomuuden muutoksia Suomessa ja Virossa. He totesivat tutkimuksessaan joidenkin pelkojen olevan herkempiä sosiaalisille muutoksille, kun jotkin pelot puolestaan vaikuttavat hyvin pysyviltä. Lapsen pelko voi olla siis luonteeltaan universaali ja olennainen osa kehitystä. Esimerkiksi eksymisen pelko ja pimeänpelko ovat lapsille universaaleja pelkoja, sillä ne heijastavat lapsen synnynnäistä tarvetta aikuisen suojelulle. Lapsen pelko voi olla myös kontekstista riippuvainen. Esimerkiksi sosiaaliset pelot ja lapsen mielikuvituspelot ottavat paljon vaikutteita lapsen elämän konteksteista. Suomi ja Viro ovat naapurimaat, mutta eroavat silti monessa suhteessa. Nämä erot vaikuttavat heijastuvan sekä lasten pelkojen sisältöön että niiden esiintyvyyteen. (Taimalu, Lahikainen, Korhonen, Kraav, 2006, 72.)

Myös Hörnfeldt (2020) korostaa pelon kulttuuriin sidonnaisuutta. Hän tarkastelee artikkelissaan lasten pelkoja sekä nykylasten kertomina että aikuisten muistelemina. Nykyajan lasten peloissa korostuivat ilmastonmuutoksen pelko, sekä terroritekojen uhka, kun 1950-, 1960-, ja 1970-luvulla kasvaneita yhdisti pelko atomipommista. Vaikka monissa lasten peloissa on nähtävissä jatkuvuutta, on selvää, että on myös olemassa tiettyjä pelkoja, jotka ovat selkeästi sidottuja tiettyyn aikaan ja paikkaan. (Hörnfeldt, 2020, 127, 129 ja 139.)

Kokonaisuudessaan lasten pelon aiheet ovat erilaisia kuin aikuisilla. Aikuisten pelot ovat usein monimutkaisia ja abstrakteja ja näin ollen niiden syytä voi olla vaikea tavoittaa. Lapsen pelko

puolestaan liittyy yleensä asioihin, jota hän ei vielä ymmärrä. (Julkunen & Koikkalainen, 2018, 24.) Pelot usein muuttuvat lapsen kasvaessa ja isojen lasten pelot ovat eriytyneempiä kuin pienten. Kolmevuotias voi pelätä pimeässä sängyn alla lymyävää mörköä, kun kolmetoistavuotias voi pelätä pimeää, koska tietää pimeästä voivan tulla jotakin mörköjä pahempaa. (Peltonen, 2005, 129.) Lapsi voi omaksua ja oppia pelkoja myös vanhemmiltaan. Pelottavassa tilanteessa lapsi tyypillisesti ottaa mallia aikuisesta, jonka seurassa sattuu olemaan. Jos aikuinen osoittaa pelkoa, myös lapsi voi helposti alkaa pelätä. (Marks, 2007, 39.) Lapsen pelkoon eivät usein auta sanat vaan esimerkki. Esimerkiksi edellä mainittu mörköpelko laantuu, kun valot sytytetään ja näytetään rauhallisella esimerkillä, ettei sängyn alla ole mörköä. (Köngäs, 2019, 74.)

2.4 Varhaisvuosien kiintymyssuhteet ja lapsen pelon hallinta

Pohja lapsen oppimiselle sekä sosiaaliselle ja emotionaaliselle kehitykselle rakentuu perusturvallisuudelle, joka syntyy, kun lapsella on luottamus häntä hoivaaviin aikuisiin (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila, 2015, 22–23). Ihmisen kehitys on hyvin monimuotoista ja jokainen lapsi käy läpi tietyt kehitysvaiheet omaa yksilöllistä tahtia. Se, miten pelottavat kokemukset yksilöön vaikuttavat, riippuu esimerkiksi kehitysvaiheesta, lapsen psyyken rakenteen yksilöllisistä tekijöistä ja suhteesta turvallisiin aikuisiin. (Toskala, 1997, 30). Pelon kokemukseen liittyy myös kiinteästi tapa, jolla sitä hallitaan. Siksi pelkkä pelkojen kohteiden tarkastelu ei anna riittävän laajaa kuvaa siitä, mitä lapsi tuntee pelätessään (Kirmanen, 2000, 105).

Pelkoja ja pelon hallintaa voi tarkastella kiintymyssuhteiden ja niiden turvallisuuden kontekstissa. Kiintymyssuhdeteoria on alun perin brittiläisen psykiatrin John Bowlbyn (1907–1990) kehittämä. Bowlby (1979) huomasi monien pakkoneuroosien ja persoonallisuushäiriöiden syntyneen varhaisvuosina riistetystä äidin hoivasta tai katkonaisesta suhteesta äitihahmoon. Teorian avulla hän pyrki selittämään ihmisen luontaista taipumista muodostaa voimakkaita tunnesiteitä toisiin ihmisiin. (Bowlby, 1979, 11.) Vauvalle kiinnittyminen hoivaajaansa on hengissä säilymisen ehto. Turvallisuuden tarve on niin suuri, että vauva kiinnittyy aina johonkukaan, myös laiminlyövään, etäiseen tai jopa vihamieliseen aikuiseen. (Sinkkonen, 2019, 38–39.) Kiintymyssuhdemalli vaikuttaa siihen, miten lapsi havainnoi ja tulkitsee ympäristöään (Poijula, 2008, 82). Vasta, kun ihminen tuntee olonsa turvalliseksi, hän kykenee suuntaamaan huomionsa itsestä ulospäin. Lapsella tämä tarkoittaa

esimerkiksi ympäristön tutkimista, leikkimistä ja uusiin ihmissuhteisiin virittäytymistä. (Kanninen & Sigfrids, 2012, 28–29.)

Kiintymyskäyttäytyminen aktivoituu juuri pelottavassa tilanteessa ja liittyy siksi olennaisesti lapsen pelon hallintaan (Kirmanen, 2000, 43). Aivoissa menee päälle hätävaihe, joka aktivoi pako- tai taistelureaktion, josta lapsi viestittää esimerkiksi itkemällä, tai hakeutumalla vanhemman tai muun hoivaajan syliin. Pelottava tilanne voi aktivoida myös jähmettymisreaktion. Ulkopuoliselle lapsi voi vaikuttaa rauhalliselta, vaikka sisällä hän tuntee ylivoimaista ahdistusta tai pelkoa. Hätävaihteen ollessa päällä kaikki lapsen energia suuntautuu toimintaan tai puolustautumiseen, jonka vuoksi ajattelu, pohdinta ja sitä kautta myös uuden oppiminen on mahdotonta. Kun turvallisuuden tunne palautuu, utelias virittäytyminen ympäristöön voi taas jatkua. Aikuisen tuki on välttämätöntä, jottei pelottavista tilanteista synny lapselle traumaattista kokemusta. (Kanninen & Sigfrids, 2012, 29.) Erityisen haitallista on, jos aikuinen turhautuu, ärtyy tai suhtautuu välinpitämättömästi lapsen pelkoihin. Silloin lapsi voi kokea pelon näyttämisen vähentävän aikuisen kiintymystä häneen. (Köngäs, 2019, 74.)

Läheiset ihmissuhteet ovat lapselle emotionaalisesti erittäin tärkeitä turvan lähteitä. Lapset ovat kuitenkin osoittaneet hallitsevansa pelkojaan myös muilla tavoin. Sekä Kirmanen (2000) että Sayfan & Lagattuta (2009) huomasivat tutkimuksissaan lapsen pelon hallinnan ilmenevän yleensä joko käyttäytymistasolla tai kognitiivisella tasolla. Hallintakeinoillaan lapset pyrkivät vaikuttamaan joko pelon tunteeseen tai pelottavaan tilanteeseen. Kirmanen tutkimuksessa yleisimpiä käyttäytymistason pelon hallintakeinoja olivat läheiseen aikuiseen turvautuminen lisäksi pakeneminen ja tilanteeseen vaikuttaminen joko rakentavalla tai aggressiivisella käyttäytymisellä. Kognitiivisen tason pelon hallintakeinoista yleisimpiä olivat pelon kohteen hävittäminen mielestä ja fantasiamaailmaan uppoutuminen. (Kirmanen, 2000, 107, 128 ja 143.)

3 Tutkimuksen toteutus ja menetelmävalinnat

Seuraavissa kappaleissa avaan tutkielman sijaintia metodologisella tutkimuskentällä. Ensimmäisenä esittelen sekä perustelen valitsemani tutkimuskysymyksen. Tämän jälkeen kuvaan muistelutyömenetelmää laadullisena tutkimusmetodina, jonka jälkeen siirryn kertomaan järjestelmällisesti aineiston keruun sekä aineiston analysoinnin vaiheista.

3.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymys

Tämän tutkielman tavoitteena on saada tietoa pelon kokemisesta lapsuudessa. Tätä tietoa pyrin saamaan keräämällä muistelukertomuksia lapsuudessa koetuista peloista. Käsite muistelukertomus tarkoittaa tässä tutkielmassa menneisyyttä koskevaa puhetta ja kerrontaa. Tutkielmassa pyritään avaamaan, purkamaan ja reflektoimaan erilaisia lapsuuden pelkoja muistojen kautta. (Ukkonen, 2000, 15.) Kiinnostus kohdistuu erityisesti muistoihin, jotka liittyvät pelon kokemiseen ja siihen liittyviin merkityksiin. Pelko tunteena ja kokemuksena on jokaiselle subjektiivinen, joten kasvattajana koen, että on tärkeää tietää ja ymmärtää, millainen rooli pelolla voi kenenkin lapsuudessa olla. Näiden pohdintojen kautta tutkimuskysymykseksi muodostui:

Millaisia muistoja osallistujilla on pelon kokemisesta omassa lapsuudessa?

Käytännössä muistelu on usein vuorovaikutustapahtuma, jossa osallistujat pohtivat menneisyyttä yhdessä käsitellen henkilökohtaisia kokemuksia ja elämänvaiheita. Sen vuoksi aineiston keruu tapahtuu ryhmäkeskustelun omaisesti. Muistelutyömenetelmä mahdollistaa tutkijan aktiivisen osallistumisen ja tässä tutkielmassa olen tutkijana myös itse tutkimuksen kohde. (Ylitapio-Mäntylä, 2009, 32.) Osallistun keskusteluihin ja muistelen yhdessä muiden kanssa. Asetun tutkijana osaksi tutkimaani ryhmää ja olen mukana luomassa kertomusta, jossa omat näkökulmani limittyvät muiden ryhmän jäsenten äänien lomaan. Tutkimuksen lähestymistapa muistuttaa siis samalla autoetnografiaa. Tutkijana pohdin omia kokemuksiani, jotka samaan aikaan toimivat instrumenttina muiden osallistujien kokemusten tavoittamisessa. (Rannikko & Rannikko, 2021, 65.) Molemmat kokemukset ovat tässä tutkielmassa yhtä merkityksellistä aineistoa.

Työssä tarkastelen lapsuudesta kerrottuja muistoja, jotka liittyvät pelon kokemiseen. Muistelukertomusten avulla pyrin avaamaan pelon kokemisen kokonaisvaltaisuutta. Huomioin siihen liittyvät asiat, kuten erilaiset merkitykset, pelon hallinnan sekä pelkojen luonteen tiettyyn

aikaan, paikkaan ja kulttuuriin sidottuna ilmiönä. Uskon, että tällaista tietoa keräämällä voidaan tehdä lasten pelkoja sekä niiden subjektiivista ja samaan aikaan kulttuurista luonnetta näkyvämmäksi kasvattajille ja kasvatusteoreetikoille lisäten ymmärrystä lapsuutta sekä lapsen kokemus- ja elämismaailmaa kohtaan.

3.2 Metodologiset lähtökohdat

Laadullisen tutkimuksen ominaispiirre on, että se perustuu ihmisten subjektiivisten kokemusten ja näkemysten tarkasteluun. Tutkijan tavoitteena on tutkimuksen avulla tuottaa tietoa, jolla on yksittäistapausta yleisempää merkitystä. Varmaa tietoa ei ole mahdollista tuottaa, sillä ihmistutkimuksessa tutkimuksen kohteet ovat aikaan ja paikkaan sidottuja ilmiöitä. Kvalitatiivisen tutkimuksen avulla voidaan kuitenkin systemaattisesti epäillä, kuvata ja selittää eri ilmiöitä. Oleellista tässä on objektiivisuus, järjestelmällisyys, kriittisyys, itsenäisyys ja puolueettomuus. Kuten kaikessa tieteellisessä tiedossa tulosten tulee olla hyvin perusteltuja. (Juuti & Puusa, 2020, 25 ja 62.)

Laadullisessa tutkimuksessa on tyypillisesti tavoitteena saada ainutlaatuinen ryhmä kertomaan jotain erityistä tarkasteltavana olevasta ilmiöstä (Ronkainen, Mertala & Karjalainen, 2008, 18). Tarkoitukseni on tutkia kasvatustieteen opiskelijoiden muistoja, muistelukertomuksia ja tarinoita omista lapsuuden peloista. Tutkielmassa olen kiinnostunut kuvaamaan ilmiön tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmista. Kiinnostus kohdistuu osallistujien ajatuksiin, kokemuksiin, tunteisiin ja merkityksiin, joita he antavat tutkittavalle ilmiölle. (Juuti & Puusa, 2020, 9.) Laadullisessa tutkimuksessa ihmisen toiminta on hyvin merkitysvälitteistä, eli todellisuutta ei kohdata paljaaltaan vaan erilaisten merkityksellistävien käytäntöjen osana. Esimerkiksi kieli, vakiintuneet tavat käydä keskusteluita, ymmärtää ja puhua, ovat aina osa ihmisen kokemusta ja kertomista. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen, 2011, 81–82.)

Laadullisessa tutkimuksessa korostuu ihminen oman elämismaailmansa kokijana, havainnoijana ja toimijana. Kokemukset ja havainnot saavat aina vaikutteita ajasta, paikasta ja tilanteesta, jossa ne koetaan. Laadullisen tutkimuksen tieteenfilosofisissa perusteluissa korostuukin tutkimuksen kokonaisvaltaisuus, eli sen huomioiminen, että ihmistä tulee tarkastella kokonaisuutena, osana elämismaailmaa ja todellisuutta, johon hän kuuluu. Näitä merkityksiä tutkijan tulisi pyrkiä ymmärtämään ja tutkimaan osana kulloistakin asiansyhteyttä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavan ilmiön ymmärrys yritetään viedä alkuperäistä

käsitteellisemmälle tasolle. Merkitykset ja ilmiöt nähdään monitulkintaisina sekä yhteisöihin kiinnittyvinä. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen, 2011, 82–83.)

Tutkimuksen lähestymistavalla, olipa se laadullinen tai määrällinen, on vain välinearvo. Lähestymistavat eivät ole tavoitteita sinänsä, vaan välineitä tietyn ongelman ratkaisemisessa. Laadullinen tutkimus poikkeaa kuitenkin määrällisestä tutkimuksesta erityisesti aineistossa, joka on tyypillisesti erilaisissa tekstimuodoissa, kun määrällisessä se esitetään numeerisessa muodossa. Lisäksi laadullisen tutkimuksen tavoitteet ilmaistaan usein kuvailevina, kun määrällinen tutkimus pyrkii muodostamaan hypoteeseja. Lähestymistavan valinnan tarkoitus on auttaa keskittymään ongelman kannalta olennaisiin asioihin. Tietoteoreettisessa mielessä molemmissa lähestymistavoissa tutkimuksen aineistona on kuitenkin ihmispuhe. (Juuti & Puusa, 2020, 75–76.)

Tutkimuksen tavoitteena on tehdä näkyväksi erilaiset pelon aiheet, joita ihminen voi lapsuudessaan kohdata sekä erilaiset tavat kokea pelkoa. Uskon, että näihin aiheisiin ja kokemuksiin on mahdollista päästä muistojen kertomisen, analysoinnin ja kuvaamisen kautta. Tavoitteena on tuoda esille muistelijan oma näkökulma menneisyydestä (Fingerroos & Peltonen, 2006, 8–10). Tutkielma ei pyri tilastollisiin yleistyksiin, vaan pyrkimys on kuvata ja ymmärtää lapsuuden pelkoa kokemuksena ja ilmiönä sekä antaa sille teoreettisesti mielekkäitä tulkintoja. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 71 ja 85.)

3.3 Muistelutyömenetelmä

Frigga Haug (1987) tutkimusryhmineen oli ensimmäinen, joka keksi käyttää muistityötä yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa. Menetelmän lähtökohtana oli ajatus, että muistitutkimuksen tulee olla kollektiivinen prosessi. (Haug, 1987, 34 ja 36.) Muistelutyötä voi soveltaa monin tavoin, mutta yhteistä sovelluksille on kollektiivinen aina ryhmässä tapahtuva muistelu, jossa tutkimukseen osallistujat kokoontuvat yhteen useita kertoja muistelemaan tutkittavaa aihetta. Muistelutilanne sisältää paljon ryhmäkeskustelun piirteitä, mutta poikkeuksen tekee tutkijan rooli. Tutkija ei haastattele tai ohjaa keskustelua vaan toimii yhtenä muistelijoista. Asetelman tavoitteena on hälventää jakoa tutkimuksen kohteen ja tekijän välillä tehden tutkimussuhteesta mahdollisimman tasaveroisen. Näin ollen myös tutkijalla on oltava kokemuksia muisteltavasta aiheesta. (Käyhkö, 2021, 216–217 ja 225.)

Käytännössä muistelu on usein vuorovaikutustapahtuma, jonka aikana muistelijat pohtivat yhdessä menneisyyttä ja käsittelevät henkilökohtaisia kokemuksiaan sekä yhteisesti koettuja historialliseksi miellettyjä tapahtumia (Ukkonen, 2000, 15). Luonnollisesti eri tavoin kootut ryhmät luovat erilaiset lähtökohdat vuorovaikutukselle, joten jokainen ryhmä on ainutlaatuinen (Valtonen & Viitanen, 2020, 120). Muisteluryhmässä työskentelyn voi kuitenkin katsoa aina olevan jonkinlainen sovellus alkuperäisestä haugilaisesta menetelmästä. Menetelmää voi soveltaa eri tieteenaloilla, mutta tyypillisesti sitä käytetään yhteiskunta- ja kasvatustieteissä. (Ylitapio-Mäntylä, 2009, 32.)

Muistitieto on tietoa, joka ei pohjaudu kirjallisiin lähteisiin vaan tiedonantajan muistiin. Tutkimuksessa sitä voi käyttää lähteenä, metodina tai tutkimusaineiston muodostamisen apuvälineenä. (Fingerroos & Peltonen, 2006, 8–9.) Muistelu on toiminnallista muistojen ja tarinoiden kertomista. Käsite voi tarkoittaa menneisyyttä käsittelevää puhetta tai kirjoitusta. Sillä voidaan tarkoittaa myös menneen mieleen palauttamisen kognitiivisia prosesseja. (Ukkonen, 2000, 15.) Muistelussa mennyt palautetaan mieleen ja samalla rekonstruoidaan uudelleen. Muistelu on myös tulkintaa, kun muistelija pyrkii muistamaan asiat oikein tai kuten ne olivat. Samalla muistelija pyrkii ymmärtämään tai selvittämään itselle sekä muille miksi asiat olivat juuri tietyllä tavalla. (Ukkonen, 2/2000.)

Ihminen tarvitsee muistia kaikessa toiminnassa, joka perustuu tietoihin, taitoihin, aiempien kokemusten hyödyntämiseen tai uuden oppimiseen (Kalakoski, 2013, 15). Kun muistoja palautetaan mieleen, ihminen ikään kuin tekee työtä ja tulee samalla muokanneeksi muistojaan. Ne eivät palaa mieleen muuttumattomina, vaan muistot syntyvät uudelleen joka kerta kun ne muistetaan. (Peltonen & Eskola, 1997, 7.) Muistitietoaineistosta ei voi sen vuoksi suoraan päätellä miten asiat olivat tai mitä oikeasti on tapahtunut. Muistin luonteeseen kuuluu, että se valikoi ja muokkaa muistoja, kun myöhemmät tapahtumat muuttavat niitä. Muisti on siksi rajallinen ja valikoiva. Tämä tieto on oleellista pitää mielessä, kun tutkimuksen kohteena on muistitieto ja muistiaineistoja tallennetaan ja tulkitaan. (Ukkonen, 2000/2.)

Ukkosen (2000) mukaan menneestä todellisuudesta voi kuitenkin tehdä päätelmiä, jos tutkija tunnistaa ja tiedostaa muistin ja muistelun ominaispiirteet. Tutkijan on kyettävä aineistoa tulkitessaan reflektoimaan muistin luonteen vaikutusta kyseessä olevaan muistiaineistoon. (Ukkonen, 2000/2.) Näin ollen muistitiedon tulisi olla aina osa tutkimuskohdetta. Tutkijan on huomioitava kuka muistaa, kenestä tai mistä ja missä tarkoituksessa. Tämä mahdollistaa sen,

että aineistosta on mahdollista lukea käsityksiä ja tulkintoja asioista ja tapahtumista. (Pöysä, 1997, 50–51.)

Muistelutyömenetelmän lähtökohta on, että yksittäiset ihmisen kokemukset ovat merkityksellisiä. Kokemukset ovat tietoa, jotka tehdään näkyväksi kertomisen kautta. (Ylitapio-Mäntylä, 2009, 36.) Subjektiiivinen tieto nähdään arvokkaana, mutta tarkastelu ei pysähdy yksittäisten yksilöiden kokemuksiin, vaan tavoitteena on tehdä yksilöiden kokemuksista ja elämäntapahtumista ymmärrettäviä laajemmassa yhteiskunnallisessa kontekstissa (Käyhkö, 2021, 221). Kokemus voi vaikuttaa käsitteenä samalta, kun tieto ja taito, mutta tosiasiaassa tiedot ja taidot syntyvät kokemuksesta (Kotkavirta, 2002, 16). Kun on kyse emotionin kokemisesta, on otettava huomioon myös niihin liittyvät kognitiot. Esimerkiksi pelkoa koettaessa kohde ja siihen liittyvät uskomukset vaikuttavat vahvasti tunteeseen. (Pietarinen, 2002, 247.)

Alkuperäisessä haugilaisessa menetelmässä muisteluryhmä koostui tutkijoista, ja he myös analysoivat ja teoretisoivat yhdessä muistojaan. Tässä tutkimuksessa vastaan kuitenkin yksin aineiston analyysistä ja tulkinnasta. Kokonaisuudessaan muistelutyömenetelmä on antoisa tapa tarkastella ilmiöitä, joista tiedetään vain vähän. Menetelmä rikkoo perinteistä käsitystä tiedon tuottamisesta, sillä se lähtee liikkeelle arjesta ja eletystä elämästä. Tällä tavalla voidaan tavoittaa myös asioiden rakentumisen tapa ja ymmärtää, kuinka menneisyys elää meissä monin tavoin. Käyhkö (2021) kuvaa menetelmää osuvasti ”*Muisteluryhmätyöskentelyssä matkataan samalla kertaa itseen ja yhteiseen, intiimiin ja rakenteelliseen sekä näiden välisiin suhteisiin.*” (Käyhkö, 2021, 220–223.)

3.4 Aineiston keruu

Muistelutyömenetelmä aloitetaan kokoamalla ryhmä (Käyhkö, 2021, 230). On tärkeää, että henkilöt, jotka haastatteluihin valitsen, omaavat kokemusta ja tietoa aiheesta. Tiedonantajien valintaan on siksi syytä panostaa. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 71, 85–86.) Valitsin haastatteluihin juuri kasvatustieteen opiskelijoita, sillä arvelin siitä olevan metodista etua tarkastelun kohdistuessa pelkoon, jota koetaan nimenomaan lapsuudessa (Puusa, 2020, 106). Yhteinen tiedekunta luo lisäksi ryhmän välille vuorovaikutuksen näkökulmasta homogeenisyyttä, eli tietynasteista samanlaisuutta, joka voi edistää yhteisen kielen ja sävelen syntymistä ryhmäkeskustelun aikana (Valtonen & Viitanen, 2020, 120).

Suunnittelin ensin lähettäväni haastattelukutsun kaikille kasvatustieteiden tiedekunnassa opiskeleville. Onnekkaiden sattumien kautta sille ei kuitenkaan ollut lopulta tarvetta. Kolme minulle entuudestaan tuttua henkilöä ilmoitti halukkuutensa osallistua tutkimukseeni kertoessani aiheesta, jota aion tutkia. Kaikkiin henkilöihin olen tutustunut sivuaineopintojeni kautta. Tilanne oli mielestäni ihanteellinen, sillä vaikka henkilöt olivat minulle entuudestaan tuttuja, emme ole ehtineet kunnolla tutustua toisiimme. Jos jäsenet omaavat paljon yhteistä historiaa ja tuntevat toisensa entuudestaan hyvin, voi syntyä tilanne, jossa asioita ei kerrota, koska muiden oletetaan jo tietävän ne (Käyhkö, 2021, 229). Keskustelun vuorovaikutuksen ja luottamuksen syntymisen kannalta oli kuitenkin hyödyllistä, että haastateltavat olivat minulle sekä samalla toisilleen hieman tuttuja. Ryhmäkeskustelussa osallistujien välisellä vuorovaikutuksella on keskeinen vaikutus. Tavoitteeni ryhmän kokoontumisille oli, että tilanne olisi rento ja muistuttaisi vilkasta arkipäiväistä keskustelua. (Valtonen & Viitanen, 2020, 119.)

Kyseessä on muistelutyömenetelmä, joten osallistujien nimittäminen haastateltaviksi ei ole tämän tutkielman kannalta mielekäästä. Jatkossa käytän tutkimukseen osallistujista nimitystä muisteluryhmä. Tutkittavien suojaan kuuluu, että osallistujat jätetään nimettömiksi (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 131). Tämän vuoksi olen keksinyt osallistujille uudet nimet: Ronja, Tuuli, Vera ja Tiina. Anonyymiydestä huolimatta aineiston tulkinnan ja ymmärtämisen kannalta lukijan on hyvä tietää joitain asioita muisteluryhmästä, sillä esimerkiksi sukupuoli ja asuinpaikka voivat vaikuttaa lapsen pelkoihin (Kirmanen, 2000, 100–101). Tässä tutkielmassa muisteluryhmään osallistujat ovat naisia. Yhteistä heille on, että kaikki opiskelevat kasvatustieteiden tiedekunnassa. Lisäksi kaikki ovat syntyneet 1990-luvulla. Kaikki osallistujat ovat kotoisin eri puolelta Suomea. Kaksi osallistujaa (Tuuli ja Tiina) vietti lapsuutensa haja-asutus alueella maaseudulla. Yksi (Vera) asui lapsiperheiden suosimassa kaupungin lähiössä ja yksi (Ronja) asui maakunnassa esikaupunkialueella.

Microsoftin Teams oli luonteva valinta työvälineeksi ja paikaksi, jossa muisteluryhmämme kokoontuu. Sovellus on tullut kaikille tutuksi koronapandemian ja etäopiskelujen leimaaman vuoden vuoksi, joten sen käyttöä ei ollut tarpeen opettaa osallistujille. Teams-sovellus mahdollisti myös kokoontumisten helpon tallentamisen. Pandemian vuoksi en ehdottanut kokoontumista muulla tavalla, kun etäyhteydellä. Muisteluryhmään osallistui neljä ihmistä, minä mukaan luettuna. Ryhmämme kokoontui yhteensä kolme kertaa helmikuussa 2021. Tapaamisen videotallenteista tuli yhteensä 3.17 h aineistoa.

Muistelutyömenetelmään kuuluu, että jokaiselle kokoontumiskerralle on tyypillisesti valittu oma teema, jonka päättää tutkija tai ryhmä yhdessä (Käyhkö, 2021, 230). Ensimmäisen kerran teeman valitsin etukäteen, mutta muiden kertojen teema määräytyi pitkälti edeltävän muisteluryhmän kokoontumisen perusteella. Tapaamisia edeltävinä iltoina lähetin ryhmälle teeman ja siihen liittyvän ennakkotehtävän, jota toivoin heidän pohtivan ennen tapaamista. Näin miettiminen ja muistiin palauttaminen olisi mahdollista tehdä rauhassa ilman aikarajan tuomia paineita ja ryhmä voisi tapaamisissa keskittyä ensisijaisesti kertomaan ja keskustelemaan muistoista. Jokaisen muisteluryhmän kokoontumisen välillä oli viikko aikaa, jonka käytin aineiston litteroimiseen sekä seuraavan ennakkotehtävän valmisteluun. Teemat ja ennakkotehtävät muisteluryhmän kokoontumisille olivat seuraavat:

Muisteluja lapsuuden peloista osa 1

Teema: Pelon aiheet

Ennakkotehtävä: Kirjaa ylös kolme vaikeinta tai muulla tavalla mieleen jäänyttä lapsuuden pelkoasi. Voit myös pohdiskella valmiiksi mistä arvelet niiden syntyneen.

Tapaamisen kesto: 01.04.14

Muisteluja lapsuuden peloista osa 2

Teema: Pelon hallinta ja ympäristön suhtautuminen pelkoihin.

Ennakkotehtävä: Kirjoita muistiin muutamalla lauseella, miten pyrit lapsena hallitsemaan pelkojasi. Pyri myös muistamaan, miten läheiset ihmiset (esim. vanhemmat, sisarukset tai kaverit) suhtautuivat pelkoihisi.

Tapaamisen kesto: 1.10.21

Muisteluja lapsuuden peloista osa 3

Teema: Pelon voittaminen

Ennakkotehtävä: Tätä kertaa varten ei tarvitse tehdä erikseen muistiinpanoja, mutta tarkoitus olisi muistella pelon voittamista. Pystytkö muistamaan miten tai milloin pääsit yli jostakin kokemastasi pelosta? Lisäksi keskustellaan yleisesti menneistä aiheista ja siitä miltä tuntui muistella omia lapsuuden pelkoja.

Tapaamisen kesto: 1.02.35

Muisteluryhmän kaikki tapaamiset aloitettiin käymällä läpi ennakkotehtävä, jolloin jokainen sai vuorollaan kertoa muistoja ja ajatuksia tehtävään liittyen. Muisteluryhmän muut jäsenet kertoivat aina ensimmäisenä kokemuksistaan, jolloin tein samanaikaisesti muistiinpanoja asioista, joihin toivoin ryhmän palaavan tunnin aikana. Lopuksi kerroin omista muistoista ja kokemuksistani. Osallistujat käyttivät vaihtelevasti aikaa puheenvuoroillaan, mutta yleensä ennakkotehtävä oli käyty läpi ensimmäisen 20 minuutin aikana. Tämän jälkeen muisteluryhmä alkoi keskustella aiheesta ja jaetuista muistoista yhdessä. Yleensä keskustelua herättivät erityisesti kokemukset, joihin useampi ryhmän jäsen kykeni samaistumaan.

Muistelutyömenetelmä sisältää paljon samankaltaisuuksia ryhmäkeskustelun sekä autoetnografian kanssa. Ryhmäkeskustelu viittaa tilaisuuteen, jossa ryhmä vapaaehtoisia ihmisiä kokoontuu keskustelemaan tietystä aiheesta fokusoidusti, mutta vapaamuotoisesti. Eri tavoin kootut ryhmät luovat erilaiset lähtökohdat vuorovaikutukselle ja vuorovaikutuksen luonne kuvastaa sekä on osa tutkittavaa ilmiötä. (Valtonen & Viitanen, 2020, 118–121.) Olin aineiston keruun aikana harvinaisessa asemassa. Muistitietotutkimukselle ominaisesti olin tutkija ja samaan aikaan aktiivinen osallistuja, autoetnografi ja keskeinen informantti omassa tutkimuksessani. Havainnot omista peloista, tunteista ja koko elämästä ovat osa tätä tutkimusaineistoa. (Rannikko & Rannikko, 2021, 57.)

Keskusteluun osallistujat olivat toisilleen tuttuja tai puolituttuja. Tämä seikka vaikutti todennäköisesti siihen, että ilmapiiri keskusteluissa oli hyvin rento. Keskustelun ohjaamiselle ei ollut tarvetta, vaan se oli hyvin sujuvaa ja jaetut muistot palauttivat osallistujille jatkuvasti uusia muistoja mieleen, joista puolestaan syntyi lisää syvällisiä ja mielenkiintoisia keskusteluja. Muistelutyössä onkin tyypillistä, että toisten muistoja kuunnellessa myös käsitys omista kokemuksista ja kytköksistä eri asioiden välillä voi tarkentua (Käyhkö, 2021, 228). Ryhmässä vallitsi mielestäni turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Kenenkään kokemuksia ei kyseenalaistettu ja kaikilla tuntui olevan samankaltainen ymmärrys keskusteltavista aiheista, jotka olivat kaikille yhteisiä. Vaikka pelko aiheena on melko vakava ja henkilökohtainen, tunnelma muisteluryhmässä oli positiivinen, jopa iloinen.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla roolini keskustelussa oli johtavampi kuin muilla kerroilla. Käynnistin tilanteen tuomalla esiin tutkielman tavoitteita ja muistelutyömenetelmän tärkeimpiä ominaispiirteitä. Tämän jälkeen alkoi varsinainen sisällöllisen teeman käsittely, joka oli jokaisella kerralla hieman eri. Annoin erityisesti ensimmäisellä kerralla keskustelujen aikana paljon kielellistä ja ei-kielellistä palautetta (nyökkäilyä, hyväksyvää hyminää) kertomuksia

ylläpitävänä keinona (Valtonen & Viitanen, 2020, 123). Olin melko aktiivinen erityisesti hiljaisina hetkinä, jolloin pyrin käynnistämään keskustelun uudelleen. Seuraavilla kerroilla olin rennompä, sillä luottamukseni valitsemaani ryhmään sekä menetelmään oli kasvanut. Pystyin sietämään myös hiljaisempia hetkiä ja pyrin antamaan niiden aikana tilaa muiden osallistujien tarinoille. Huomasin tämän rohkaisevan joitain osallistujia kertomaan muistoistaan lisää. Viimeisellä kerralla keskustelu oli niin sujuvaa ja runsasta, että aika suorastaan lensi. Kokonaisuudessaan reilun kolmen tunnin aikana pääsimme todella syvälle aiheeseen ja vilkas keskustelu tuotti rikkaan aineiston.

Muistojen kerronnalla ei ollut kronologista järjestystä, vaan keskustelun aikana muisti harhaili ajasta ja paikasta toiseen. Tutkimussuhteessa pyrin tasaveroisuuteen; annoin itsestäni paljon ja kerroin avoimesti muistoista, joista en ole aikaisemmin keskustellut muiden kanssa. Keskustelu oli hyvin pitkälti tasaveroista, sillä kaikki osallistujat kertoivat avoimesti kokemuksistaan ja kommentoivat muiden tarinoita. Ainoastaan kysymyksien esittäminen painottui syystä tai toisesta enimmäkseen minulle. Tämä saattoi johtua siitä, että olin ainoa, joka teki kokoontumisten aikana muistiinpanoja, jonka vuoksi minun oli helppo palata kiinnostaviin aiheisiin. Voi olla myös mahdollista, että en osannut tarpeeksi rohkaista muita ryhmäläisiä esittämään kommenttien lisäksi kysymyksiä keskustelun aikana. Koin joka tapauksessa muistelutapaamiset hyvin onnistuneiksi. Osallistujat tuottivat ja etsivät aktiivisesti muistoja, jotka liittyivät omiin lapsuuden pelkoihin. Kerrottujen tarinoiden kautta he hahmottelivat ja jäsentelivät pelkoa kokemuksena sekä sen roolia omassa elämässä eri ikäkausina ja nykyhetkessä.

Tutkimuksesta infoamista varten perustin ryhmälle yhteisen Whatsapp-ryhmän. Ryhmässä oli mahdollista esittää kysymyksiä sekä sopia aikataulutukseen liittyvistä asioista. Lähetin myös tapaamisten ennakkotehtävät Whatsapp-ryhmään. Näin sain samalla nopeasti varmuuden siitä, että haastateltavat olivat nähneet ja ymmärtäneet viestin, eikä kukaan ole unohtanut tapaamista. On mahdollista, että kokoontuminen etäyhteydellä vaikutti aineistoon. Luonnollisesti vuorovaikutuksen näkökulmasta ryhmän sanaton viestintä ei välity samalla tavalla ruudun välityksellä. Tämä aiheuttaa herkästi esimerkiksi päällekkäin puhumista, jota tapahtui muutamaan otteeseen. Kokonaisuudessaan tapaamiset olivat kuitenkin hyvin onnistuneita. Myös suuremmilta tietoteknisiltä ongelmilta vältyttiin. Ainoastaan kerran yhden osallistujan laite kuumeni, jonka vuoksi keskeytimme keskustelun muutamaksi minuutiksi, kunnes hän palasi tapaamiseen toisella laitteella.

3.5 Sisällönanalyysi

Laadullisen tutkimuksen analyysitekniikka on riippuvainen tutkimuksen tavoitteista, sekä siitä millaisen muodon tutkittava aineisto lopulta ottaa. Tärkeää on kuitenkin systemaattisuus, avoimuus, tarkistettavuus ja perusteltavuus. Aineistoni koostui Microsoftin Teams-ohjelmalla nauhoitetuista ryhmäkeskusteluista sekä omista muistiinpanoistani, joita tein kokoontumisten aikana. Laadulliselle tutkimukselle tyypillisesti aineisto kerättiin useassa osassa, joten käytännössä tein analyysia koko tutkimusprosessin ajan. (Puusa, 2020, 145–146.)

Tutkijana pyrin aineiston analyysia tehdessäni ottamaan huomioon erityisesti kaksi asiaa, jotka voivat vaikuttaa tutkimuksen analysointiin. Ensimmäisenä analyysin tekemiseen voi vaikuttaa kandidaatin tutkielman tekemisen aikana hankkimani aikaisempi tieto lapsuuden peloista. Toisena tutkimusasetelma ja valitut menetelmät olivat itse valitsemiani, joka osaltaan vaikuttaa aina tutkimuksen tuloksiin. Tutkijana minun oli muistettava nämä asiat ja pyrittävä siihen, että analyysi tapahtuu tiedonantajien ehdoilla eikä omien ennakkoluulojeni sanelemana. Lähdin analysoimaan aineistoa teoriaohjaavalla analyysillä. Tämä tarkoittaa sitä, että analyysissa on teoreettisia kytkentöjä ja teoria toimii apuna analyysin etenemisessä. Analyysivaihe etenee ensin aineistolähtöisesti, mutta loppuvaiheessa tuon analyysia ohjaavaksi ajatukseksi myös saatujen havaintojen yhteneväisyydet aikaisempaan tutkimukseen. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 96–97.) Erityisesti tutkimukset, joissa aineisto on kerätty suoraan lapsilta (Kirmanen, 2000; Korhonen, 2008; Hörnfeldt, 2021; Sayfan & Lagattuta, 2009; Taimalu, Lahikainen, Korhonen & Kraav, 2006), muodostavat samalla mielekästä vertailupohjaa osallistujien lapsuuden muistelutarinoille ja kokemuksille.

Litterointi on tärkeä osa tutkimusprosessia ja aineiston analyysia. Kirjoitettu teksti ei voi koskaan täydellisesti kuvata puhetta, joten se antaa vain viitteellisen kuvan alkuperäisestä suullisesta esityksestä. (Ukkonen, 2000, 58–59.) Pyrin litteroinnissa saamaan edes hieman esiin keskustelujen elävyyttä kirjaamalla esimerkiksi naurahdukset, huokaukset, nyökyttelyt ja päällekkäin puhumiset sulkuihin tekstissä. Karsin samaan aikaan tekstistä hieman tapailua ja toistoja, jotta työn lukeminen olisi helpompaa. Puheen lyhyet tauot on merkitty tekstiin (.). Jossain lainauksissa olen joutunut tiivistämään tekstiä poistamalla välistä puhetta, joka ei ole aiheeseen liittyvää. Tällaiset kohdat olen merkinnyt tekstiin (...).

Muistitieto on luonteeltaan konstruktiiivista ja tutkijana lähdän siitä oletuksesta, että tutkimuksessa kerätty muistitieto on muistojen rekonstruktiota (Fingerroos & Peltonen, 2006, 10). Muistojen tutkijana en pohdi sitä muistavatko tutkimukseen osallistujat tapahtumat

”oikein”, vaan keskityn tarkastelemaan muistojen rakentumista ja tulkintaa osallistujien puheessa ja keskusteluissa. Sisällön analyysissä tavoitteena on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Siinä pyritään järjestämään aineisto selkeään ja tiiviiseen muotoon kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Aineistoa käsiteltäessä se ensin hajotetaan osiin, jonka jälkeen se käsitteellistetään ja kootaan uudella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 109.)

Analysoin litteroitua aineistoa ensin lukemalla sen läpi useita kertoja. Aineistosta alkoi jo hyvin varhaisessa vaiheessa erottua erilaisia teemoja, joita aloin luokitella ja merkitä tekstiin. Pyrin valitsemaan analyysiyksiköt aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti, joten ne eivät olleet etukäteen päätettyjä tai harkittuja. Esittelen alla esimerkin aineiston redusointivaiheesta. Esimerkissä on eroteltu pelon aihe (keltainen), pelon hallintakeino (vihreä), sosiaalisen ympäristön suhtautuminen pelkoihin (harmaa) ja pelon kokeminen (sininen). Edellä mainittujen lisäksi merkitsin samalla tavoin aineistosta pelon aiheuttajiin sekä pelon voittamiseen liittyvät kommentit.

Tiina: No jos palaa siihen, ku mulla oli siinä yhdessä vaiheessa se voimakas tulipalon pelko niin mä muistan, että niistä mä menin jutteleen aina äitille, koska ne oli usein ne pelot tavallaan ku oli menossa nukkumaan. Sit se helpotti yleensä vasta sillä, ku meni äitille tai isälle, et se pelottaa se asia. Sitte ne jutteli ja rauhotteli ja oli että ei sitä tarvi pelätä. Sitte pysty meneen takaisin nukkumaan. En muista rauhottiko se siinä tilanteessa sinällään, että saatoin mä ajatella ja pelätä senkin jälkeen mutta kyllä se tavallaan osaltaan rauhotti, et kävi sanomassa sen oman pelon ääneen.

Vastausten teemat eivät aina erottuneet selkeästi, joten luin aineistoa läpi useita kertoja. Tämän jälkeen tein teemoista ajatuskarttoja ja kuvioita. Pohdin tutkielman tavoitteita ja tutkimuskysymystä verraten niitä esiin nousseisiin teemoihin. Erityisesti pelon aiheita nousi aineistosta runsaasti esille. Pelon aiheet liittyvät olennaisesti pelon kokemukseen, joten päädyin esittelemään tutkielman tulokset kahdessa osassa. Ensin esittelen osallistujien pelot, joihin keskityimme ensimmäisen tapaamiskerran ennakkotehtävässä. Toisena esittelen erilaiset merkitykset, jotka muistelutarinoissa toistuivat pelon kokemukseen vaikuttavina asioina.

4 Tutkimustulokset

Tässä osassa esittelen tutkimuksen tulokset ja vastaan tutkimuskysymykseen: **millaisia muistoja osallistujilla on pelon kokemisesta lapsuudessa?** Aineisto oli hyvin rikas ja siitä löytyi runsaasti kiinnostavia muistoja ja tarinoita, joiden koin sisältävän merkittävää tietoa. Selkeyden vuoksi esittelen tutkimuksen tulokset kahdessa osassa. **Ensimmäisenä esittelen osallistujien lapsuudesta eniten mieleen painuneet pelot.** Esitän ja tarkastelen suoria lainauksia keskusteluista ja analysoin pelkojen luonnetta lyhyesti aikaisemman lasten pelkotutkimuksen valossa. **Toisena esittelen asioita, jotka muistoissa ja tarinoissa näyttäytyivät merkityksellisenä pelon kokemisessa.** Nämä merkitykselliset aspektit jaoin kolmeen ryhmään: **oman fyysisen ja sosiaalisen ympäristön merkitys, oman persoonan ja häpeän merkitys ja oman pelon hallinnan merkitys.** Samoin kun ensimmäisessä osassa pyrin avaamaan ja tarkastelemaan kokemuksia ja muistoja teorian ja aiemman tutkimuksen valossa.

4.1 Mieleen painuneet pelot

Muistoja on luontevaa lähteä tarkastelemaan koettujen pelon aiheiden kautta. Lähdin tarkastelemaan niitä ensimmäisen ennakotehtävän avulla. Osallistujien tehtävänä oli listata pahimmat tai parhaiten mieleen jääneet pelot omasta lapsuudesta. Listat käytiin läpi ensimmäisen muisteluryhmän kokoontumisen aikana, jolloin jokainen sai kertoa omista muistoistaan sekä tarinoista niiden takana. Muodostin tarinoiden perusteella mainituista peloista kategoriat: **pimeään ja mielikuvitukseen liittyvät pelot, vaaralliset tilanteet ja kuoleman pelko sekä läheisiin ja vieraisiin ihmisiin liittyvät pelot.** Alla taulukko mainituista peloista.

Ronja	Tuuli	Vera	Tiina
1.Sodan syttyminen	1. Pimeänpelko	1. Pelottava akka koulumatkalla	1. Pimeänpelko
2.Tulipalo	2. Näkki	2. Tulipalo	2. Tulipalo
3. Pelko ulkopuolisena olemisesta	3. Humalainen sukulainen	3. Hämähäkit ja käärmeet	3. Koulun tupakkarinki

Taulukko 1. Mieleen painuneet pelot

4.1.1 Pimeään ja mielikuvitukseen liittyvät pelot

Pimeän pelko oli kaikille osallistujille lapsuudesta tuttu tunne. Erityisesti kaksi osallistujaa (Tuuli ja Tiina) kertoivat kokeneensa pimeän pelon hyvin hallitsevana osana lapsuuttaan. Pimeys oli kaikille myös pelkoa lisäävä tekijä esimerkiksi nukkumaan mennessä tai yksin ollessa. Seuraavassa lainauksessa Tuuli muistelee, kuinka pimeän pelko hallitsi hänen elämäänsä.

Tuuli: Mä voin samaistua tosi paljon siihen pimeänpelkoon. Minullahan pimeänpelko on edelleen fobian tasolla, että, tuota se rajotti lapsena mua ihan hirveesti. Mä en voinu nukkua, jos ei ollu valot päällä ja mehän siis asuttiin, tai mun koti on keskellä ei mitään. Metsän keskellä ja kouluun oli semmonen viisi kilometriä ilman katuvaloja, ilman minkäänlaista valaistusta. Siellä niinku ei ollu missään valoa niin mä en uskaltanu mennä kouluun. Mulle piti lääkärintodistuksella hommata koulukyyti, mitä ei siis (.) se oli niin lyhyt matka se viisi kilometriä, että se ei kelvannut, että olis saanut taksikyydin. Ja mä muistan sen, että taksi haki aina meän niinkö ison tien varresta. Siihen oli ehkä joku 300 metriä ja se lähteminen sinne taksiin ja myöhemmin bussiin oli ihan hirvittävää.

Molemmat (Tuuli ja Tiina) kertoivat pimeän pelon olevan edelleenkin osa heidän elämäänsä. Wolmanin (1979) mukaan pimeän pelko ei koskaan häviä täydellisesti. Sen sijaan se saa erilaisia muotoja ja vaikutteita erilaisista tilanteista. Pimeän pelko onkin luonteeltaan universaali ja kuuluu lapsen luonnolliseen kehitykseen, sillä se liittyy olennaisesti ihmislajin elossa säilymiseen (Taimalu, Lahikainen, Korhonen & Kraav, 2006, 72). Pimeässä ympäristön ja vaarallisten asioiden havainnoiminen on vaikeampaa ja ihmisen valmius puolustautua heikkenee. Erityisesti lapsella fyysiset ja henkiset voimavarat eivät anna paljoa suojaa, jonka vuoksi lapsi tarvitsee pimeässä vanhemman turvaa. (Wolman, 1979, 164–165.)

*Tuuli: Mua kans pimeässä pelottaa se, että mitä siel voi olla. Tämmönen liian vilkas mielikuvitus. Niinku joku tulee ja tekee paha, joku semmonen mörkö. Muistan yksittäisen mitä mä pelkäsin ihan hirvittävästi nimenomaan siellä pimeässä. Meillä oli semmonen *Mystiset taruolennot*-kirja missä oli tämmönen kalman koira. Sellanen musta millä on punaset silmät ja niinku käytännössä se oli ihan hirvittävä pelko sen jälkeen, kun mä luin sen kirjan.*

On tyypillistä, että eri pelot kietoutuvat toisiinsa eivätkä niiden rajat ole selviä. Useissa muistoissa pimeän pelko kietoutui voimakkaasti mielikuvituspelkoihin, joita nousi aineistossa

esille hyvin runsaasti. Mielikuvitus voi myös värittää monia kuultuja asioita, jolloin ne voivat saada pelottavan tulkinnan. Lapsen mielikuvituksen synnyttämä aines voi sekoittua esimerkiksi televisio-ohjelmien tai Tuulin tapauksessa pelottavan kirjan antamiin vaikutteisiin. (Kirmanen, 2000, 70, 87 ja 134.) Erityisesti pienen lapsen mielikuvitusmaailma on rikas ja lapsi käyttää sitä apuna jäsentäessään kokemuksiaan ja informaatiota, jota hänen ympäristöstään välittyy. Vaikka jo kolmevuotias osaa usein kysyttäessä erottaa, mikä on todellista ja mikä mielikuvituksen tuotetta, pienen lapsen kyky ymmärtää todellisuutta on vielä epäkypsä. Tämän vuoksi pelottavan tilanteen tullen lapsi voi kuitenkin erehtyä luulemaan kuviteltua asiaa todeksi. (Weisberg, 2013, 89.)

4.1.2 Vaarallisiin tilanteisiin ja kuolemaan liittyvät pelot

Vaaratilanteiden, väkivallan ja onnettomuuksien pelot ovat useissa tutkimuksissa osoittautuneet yleisiksi peloiksi lapsilla (Kirmanen, 2000; Taimalu, Lahikainen, Korhonen & Kraav, 2006 & Hörnfeldt, 2021). Tässä tutkielmassa tähän pelkoluokkaan sisältyy myös eläinpelot. Aineistossa tulipalon pelko oli yksi yleisimmistä peloista. Se oli ollut lapsuudessa merkittävä pelon aihe jopa kolmelle osallistujalle.

Vera: Mää muistan, että oltas kaikki niinkö oltu koulun salissa. Ja siellä on näytetty just joskus loka-marraskuussa, jollon on kynttiläaika niin semmonen video, missä lähtee tulipalo etenemään ja se, kuinka se tarttuu verhoihin ja lopulta se koko talo palaa. Ja sitte siinä kuvattiin, että kuinka paljon se lämpötila nousee siellä. Niin mää muistan, että mää oli ihan järkyttävän ahdistunu sen jälkeen. Siis ja se oli just se pimeä vuodenaika ja meillä oli kotona kynttilöitä niin se oli ihan kauheeta mä muistan musta tuntu, että se olis kestäny niinkö monta viikkoa se ahdistus siitä ja se koko ajan, että mitä jos tulee meillekin tulipalo.

Myös muut pohtivat paloturvallisuusvalistusta tulipalon pelkoa lisäävänä tekijänä. Tulipalon pelkäämiseen liittyy monta asiaa, kuten kivun, menettämisen ja kuoleman pelko. Toinen kaiken kattava pelon aihe, joka mainittiin useamman kerran tässä aineistossa, oli sota. Myös siihen liittyy pelko kivusta, menetyksestä, ja kuolemasta. Lisäksi pelko väkivallasta liittyy vahvasti sodan pelkoon. Syitä tällaisiin pelkoihin ei tarvitse etsiä kaukaa, sillä väkivalta on olennainen osa televisioviihdettä. Pelkästään päivittäinen uutistarjonta sisältää usein sotaa ja väkivaltaa (Julkunen & Koikkalainen 2018, 86 ja 91). Seuraavassa lainauksessa Ronja muistelee, kuinka oma sodan pelko on voinut saada syntynsä uutisissa kuulluista asioista.

Ronja: Ensimmäisenä mulla niinkö tuli mieleen tuo sodan syttyminen. Mie jotenki pelkäsin ihan hirveästi, että Suomen ja Venäjän välille syttyy sota. Ja sitte mie niinkö pelkäsin, että sitte jos syttyy sota, niin sitte iskä joutuu lähteen sinne sotaan. (...) Et se oli niinkö semmoinen, et mie muistan, että mietin sitä jotenki tosi paljon. Ja kun se oli semmoinen todellinen tavallaan. Mie muistan, että uutisissakin puhuttiin niinku Suomen ja Venäjän väleistä.

Merkittävä pelkoa lisäävä asia Ronjan sodan pelossa oli isän menettämisen pelko. Tässä aineistossa maininnat kuoleman pelosta liittyivät yhtä usein läheisten kuolemaan, kun omaan kuolemaan. Tällaisiin pelkoihin läheisten sairastumisesta, kivusta ja kuolemasta sisältyy myös yksinäisyyden pelko, joka puolestaan linkittyy kiintymyssuhdeteoriaan (Julkunen & Koikkalainen, 2018, 70). Vaarojen pelon taustalla on usein jonkinlainen tietoisuus kuolemasta ja kuoleman vaarasta, vaikka lapsi ei sitä välttämättä itse tiedostakaan (Kirmanen, 2000, 135). Seuraavassa lainauksessa Vera pohtii omien lapsuuden pelkojen liittyvän vahvasti juuri kuoleman pelkoon.

Vera: En mää monestikkaan oo sitä kyenny nimeämään, et siellä taustalla tavallaan on se kuoleman pelko, että se on saanu niinkö ne eri, et on ollu just vaikka se tulipalon pelko tai joku onnettomuus tai mitä ikinä asioita, vaikka ne hämähäkit tai muu mut sitte. Se aina jollain tavalla sitte, niinku se pahin skenario mitä voi tapahtua niin on se kuolema, että se on vaikka sitä ei tiedostakaan niin se monen pelon taustalta löytyy. (...) Ja jotenki tuntuu itestäki ihan kauhealta, että miksi pieni lapsi joutuisi pelkäämään kuolemaa. Mutta niin se vaan on niinkö mun kohalla ollu.

Melkein jokainen lapsi kokee kuoleman pelkoa elämänsä vaikeina hetkinä. Lapsen kuoleman pelko viittaa syvään avuttomuuden, yksinäisyyden ja toivottomuuden tunteeseen. (Wolman, 1979, 148.) Pelko kuolemasta liittyy sekä itse kuolemiseen tapahtumana että loppuun, jota se merkitsee tavoitteillemme sekä asioille, josta nautimme. Kuoleman aiheuttamaa ahdistusta lisää myös epävarmuus siitä, mitä sen jälkeen tapahtuu. (Marks, 2007, 45–46.) Uskonnollisuus voi vähentää lapsen kuoleman pelkoa. Lisäksi lapsen menetysten, kriisien ja traumojen käsittelyn apuna voi käyttää satuja (Mäki & Arvola, 2009, 25). Seuraavassa lainauksessa on kaunis esimerkki siitä, kuinka molempia on hyödynnetty kuolemaan liittyvien pelkojen lieventämiseksi.

Tuuli: Joo kyl meillä kans. Mä olin kaheksan ku pappa kuoli niin sanottiin, et pappa menee taivaaseen, mut mä en jotenki (.) en muista, että oisin koskaan niinku pelänny sitä. Ja sit

se et meille sanottiin aina, että tuota pappa tykkäs maalata niin että sit aina, ku tuli kesällä sateenkaari, et se on sitte papan tekemä.

4.1.3 Vieraisiin ja läheisiin ihmisiin liittyvät pelot

Lapsen pelko vieraita ihmisiä kohtaan on luonteeltaan universaali pelko, sillä se on merkittävä tunne hengissä pysymisen kannalta. Se ilmenee esimerkiksi ”vierastamisvaiheena”, jonka lähes jokainen lapsi käy läpi jo ensimmäisen elinvuotensa aikana. Erityisen pelottavaa pienelle lapselle on, jos vieraus yhdistyy lähestymiseen. (Rusanen, 2011, 40–41.) Muisteluryhmäläisten toisiin ihmisiin liittyviä pelkoja voisi kuvailla myös pahojen ihmisten peloksi. Kolme osallistujaa muisti lapsuudestaan tarinoita ja varoituksia paikallisista namusedistä. Kaikki muistivat vanhempien varoittaneen ja kieltäneen vieraiden aikuisten mukaan lähtemisen. Vieraisissa ihmisissä erityisesti sekavuus ja sotkuinen ulkonäkö koettiin pelottavaksi. Pelottavana koettiin myös ihmisten sekavuuteen liittyvät päihteet, kuten alkoholi, huumeet tai tupakka.

Vera: Mulla tuli mieleen semmonen hirveän pelottava akka. Mä en muista, sanottiin sitä varmaan akaksi. Se oli siis sellanen (.) no nyt näin aikuisena ajateltuna niin hyvinkin siis varmaan alkoholisoitunut semmonen vanhempi naisihminen. (...) Mutta tota koulumatkan varrella oli siis semmonen kauppa ja sen kaupan vieressä oli semmonen metsä ja tää vanha akka oli semmonen hyvin harmaa, lasittuneet silmät, todella pelottavan näköinen alkkis. Ja se saatto sitte millon mitäkin siinä kaupanseudulla pyöriä ja tota joskus se oli pissalla siinä metsässä ja se oli jotenki, jotenki vaan aina mun ystävien kanssa sitä aina hirveesti välteltiin ja se oli aivan todella pelottava. Ja kerran sitte mää olin menossa mun kaverin kanssa sinne kauppaan niin sit se yhtäkkiä tulee semmosen romun pyörän kanssa meidän niinkö takana, ja se varmaan niinkö tajus, että me niinkö säikähettiin sitä jotenki. Sit se huutaa meille semmosella karhealla käheällä äänellä, että tytöt ei mua tarvi pelätä. Niin sitte se vaan yllytti meitä ja me juostiin sinne kauppaan sitte äkkiä turvaan ja se oli aivan, sydän hakkas hirveesti. Mä muistan, kun mä käännyin kattoon, niin se oli niinkö, ku se niin hiljaa aina kulki niin yhtäkkiä tosiaan vaan meidän takana. Se katse jotenkin jäi ja ne silmät ja jotenki aivan (puistatus). Se oli ihan kammottavaa. Ja sitte tota mää sitä tosiaan aina vähän välttelin ja aina jos mää sen siellä metässä näin niin kiersin kaukaa.

Veran tarinassa sekavasti käyttäytyvää naista nimitettiin pelottavaksi akaksi. Henkilön sekavuus ilmeni muistoissa monenlaisena epätavallisena käytöksenä, kuten pissaamisena

julkisella paikalla tai erilaisten romujen mukana kuljettamisena. Myös henkilön sotkuinen ulkonäkö ja lasittunut katse ja käheä ääni oli lisännyt Veran pelkoa. Henkilö oli herättänyt pelkoa myös muissa lähialueen lapsissa. Päihdehaittojen kirjo onkin myös Suomessa sosiaalinen ja kulttuurinen tosiasia (Warpenius & Tigerstedt, 2013, 18). Jos käyttäytyminen on sekavaa tai poikkeavaa normaalista, voivat myös läheiset ihmiset aiheuttaa lapselle pelkoja.

Tuuli: Sit kolmas, sekin niinkö on semmonen yksittäinen pelon hetki, mutta mun pappi oli alkoholisti. Mä tykkäsin papasta ihan hirveesti, että oli semmonen niinku (.) mä olin kunnon pappin tyttö, että ei niinku en pelännyt pappaa enkä näin. Mä tykkäsin viettää aikaa hänen kanssaan, mutta sitte mä muistan edelleen sen tosi selvästi, kun papalla oli putki päällä. Mä olin mummolassa tuota kylässä ja pappi oli housut kintuissa vessan lattialla. Niinkun ihan (.) ei minkäänlaista niinku järjenhiventä ollu hänellä siinä vaiheessa niinku jäljellä. Mä en yleensä ollu mummolla ja papalla, jos papalla oli putki päällä. Mutta silloin olin ollut yökylässä ja hän oli ehtinyt alottaa sen. Niinkö tilanne oli eskaloitunut ja sitte ei päässyt Mummo viemään mua vielä kotiin. Niin mun piti käyä pissalla siellä vessassa ja sitte pappi, ku ei pystynyt puhumaan siinä vaiheessa, ku oli niinku niin humalassa et se oli vaan semmost örinää. Niin pappi örisi ja sit otti mua jalasta kiinni. En mä tiedä mitä hän niinku yritti. Ei varmaan niinku muuta ku, et hei siinä on mun lapsenlapsi. Mut mulle se oli ihan hirvittävä pelko ja se tilanne oli ihan kamala, ja mä en tunnistanut mun pappaa ollenkaan, että tää on mun se tärke ihminen. Et, se on semmonen (.) Mun pappi on kuollut, kun mä oon ollu lapsi, kahdeksanvuotias. Niin se on semmonen muistikuva, minkä mä muistan papasta ensimmäisenä. Se pelko.

Tuulin lisäksi Ronjalla oli muistoja sukulaisesta, jolla oli alkoholiongelma. Vuoden 2016 juomatapatutkimuksessa Suomessa 15–79-vuotiaista naisista 44 prosenttia ja miehistä 31 prosenttia kertoi vähintään yhdellä läheisellä olleen ongelmia, alkoholinkäytön seurauksena (Härkönen, Savonen, Virtala & Mäkelä, 2017). Kyse on siis aiheesta, joka koskettaa useita ihmisiä ja samalla useita lapsia. Se, millaisia haittoja ihmisten alkoholinkäytöstä voi aiheutua läheisille, on vähemmän tutkittu aihe, sillä alan tutkijat pyrkivät välttämään käyttäjien syyllistämistä tutkimustensa johtopäätöksissä (Warpenius & Tigerstedt, 2013, 19). Muisteluryhmän keskustelujen sekä Veran ja Tuulin muistelutarinan perusteella voi kuitenkin olettaa, että sekä läheisten, että vieraiden ihmisten päihteiden käyttö sekä humalakäyttäytyminen on lasten pelkoa ja turvattomuutta lisäävä asia.

4.2 Pelkoihin ja pelon kokemiseen vaikuttavat asiat

Tässä osassa esittelen erilaiset asiat, jotka osallistujien muistelutarinoissa näyttäytyivät merkityksellisenä pelon kokemisessa. Nämä asiat jaoin kolmeen kategoriaan; **oman fyysisen ja sosiaalisen ympäristön merkitys, oman persoonan ja häpeän merkitys ja oman pelon hallinnan merkitys.**

Fyysisen ja sosiaalisen ympäristön merkitys	Oman persoonan ja häpeän merkitys	Oman pelon hallinnan merkitys
<ul style="list-style-type: none">•Asuinpaikka•Sisarukset•Kaverit	<ul style="list-style-type: none">•Herkkyyys•Häpeä	<ul style="list-style-type: none">•Turvautuminen läheiseen aikuiseen•Yritykset hallita omia ajatuksia•Rukoileminen•Turvaobjektit•Pakko-oireet

Taulukko 2. Pelon kokemuksessa merkityksellisenä koetut asiat

4.2.1 Oman fyysisen ja sosiaalisen ympäristön merkitys

Muistelutarinoissa osallistujien fyysisistä ja sosiaalista ympäristöä koskevissa merkityksissä korostuivat **asuinpaikan, sisarusten ja kavereiden** merkitys pelon kokemisessa. Luonnollisesti myös suhde vanhempiin ja erityisesti äitiin on sosiaalisen ympäristön osa ja merkittävä asia pelon kokemisessa. Tarkastelen kuitenkin tätä merkityksellistä kiintymyssuhdetta vasta hieman myöhemmin pelon hallintakeinojen yhteydessä, johon se vahvasti liittyy.

Lapsen **asuinpaikka** on joidenkin tutkimuksien mukaan merkityksellinen asia pelon kokemisessa. Kirmasen tutkimuksessa Kuopiossa asuvien maalais- ja kaupunkilaislasten pelkojen määrässä ja sisällössä oli huomattavissa vain pieniä eroja (Kirmanen, 2000, 101). Taimalun, Lahikaisen, Korhosen ja Kraavin (2006) tutkimuksessa puolestaan verrattiin lasten pelkoja kahdessa eri maassa ja tuloksissa näkyi selviä eroja. Tekemässäni tutkielmassa kaikki osallistujat tulivat eri puolelta Suomea. Muistoissa ja tarinoissa on jonkin verran nähtävissä, kuinka asuinpaikka on koettu merkitykselliseksi asiaksi pelon kokemisen näkökulmasta. Esimerkiksi seuraavissa lainauksissa Vera muistelee pelänneensä kaupunkilähiössään liikkunutta tirkistelijää. Vastaavasti Tiina pelkäsi pimeässä erityisesti ylikuonnollisia asioita.

Vera: Mä en jotenki oo ehkä ite oo jotenki semmosia ylikuonnollisia osannut pelätä, mutta meillä oli siis se oli ihan kamalaa, mutta (.) mä oon siis (kaupungin nimi) asunut mutta siellä asuinalueella niin mun yhden kaverin pihassa oli ollu tämmönen hiippari, joka oli ihan vakio siis hän vainosi sitä taloa ja hän kummitteli ikkunan takana ja se oli ihan oikeesti siinä niinku ehkä puoltoista kilometriä meidän talosta ja siellä oli niitä itsensä paljastajia ja muuta ja meilläkin oli vaikka 90-luvun talo niin meillä oli semmonen ehkä siihen aikaan niinku edelläkävijä se talo siinä mielessä, että siinä oli tosi isot ikkunat ja meillä oli myös kylpyhuoneessa tosi isot ikkunat ja niissä oli semmoset puusäleikaihtimet, jotka oli sillai kosteudesta menny vähän tällai niinkö mutkalle. Niin vitsi mua pelotti aina niin paljon käydä suihkussa, ku mää aattelin, et sieltä niinku joku kurkistaa, ku mä en nähny pimeällä ulos mitään, mut mulla oli valot päällä sisällä. Niin se oli jotenki ku tavallaan tiesi et niitä on niin lähellä sellasia vaanijoita ja yleensä ne oli miehiä.

Tiina: Ja se on jännä, ku mulla taas sitte lapsena ja siis nykyään edelleenki, se on jännä miten se on kuitenkin se niinku ylikuonnollisen pelko pimeässä kuitenkin. Vaikka ei semmosta oo ikinä nähny mutta tuo voi olla se, ku on asunut maalla ikänsä niin sitte ei oo tullu just tuommosia, pimeässä voi olla raiskaajia tai joku pahoinpitelijä tai joku, ku ei niistä sillee oo ollu semmosia juttuja.

Tuuli asui haja-asutusalueella ja kertoi myös naapurustossaan kulkeneesta miespuolisesta tirkistelijästä. Vaaralliset tai uhkaavat vieraat ihmiset eivät ole siis yksin kaupunkilaisten ongelma. Myös lähiympäristön pimeät rakennukset ja pimeä metsä nousivat muisteluissa esille pelkoa herättävinä asioina. Muistelujen ja aikaisemman tutkimuksen perusteella vaikuttaa olevan mahdollista, että on olemassa pelkoja, jotka ovat tyypillisempiä maaseudulla asuville lapsille. Samoin voi olla pelkoja, jotka voivat olla tyypillisempiä kaupungissa asuville. Kuitenkin oleellisin tieto, joka on nähtävissä myös tämän aineiston tarinoissa, on että asuinpaikka ja siihen kuuluva fyysinen ja sosiaalinen ympäristö ovat merkittävä aspekti lapsen pelkojen sisällön ja pelon kokemisen näkökulmasta.

Sisarusten merkitys pelon kokemisessa nousi esille useita kertoja. Lähes kaikissa kertomuksissa sisaruksilla oli ollut nimenomaan pelkoja lieventävä vaikutus. Tuulin pikkuveli lähti vanhempien pyynnöstä hänelle seuraksi, kun täytyi käydä pimeässä perunakellarissa. Ronja ja Tiina puolestaan saivat sisaruksista turvaa erityisesti nukkumaan mennessä.

Tiina: On ja kyllä me tehtiin sittenkin, kun me muutettiin omiin huoneisiin kaikki sisarukset. Mulla on isosisko ja sitte pikkuveli. Niin kyllä me aika paljon silti mentiin

toisten huoneisiin nukkumaan silleen välillä niinku yökyllään jonnekki hetekalle tai patjalle sillee. Ja sitte meille hommattiin kerrossänky silleen, et mun pikkuväli tuli nukkuun mun huoneeseen välillä ja sitte mä saatoin mennä, ku se muutti ommaan huoneeseen. Niin sen huoneeseen välillä tavallaan nukkumaan. Niin kyllä se on. On se ollu aina melkeen mukavampi nukkua sillon ku siinä on joku toinen ollu kanssa vaikka se onki sitte ollu se patja tai se hetekka, missä selkä nyt vääntyy ku on vähän huonot jouset, mutta silti kuitenkin on se joku turva aina.

Sisarussuhde on yksi elämän pisimpiä ihmissuhteita. Usein sisarukset viettävät jopa enemmän aikaa toistensa kuin vanhempien kanssa. Se, kuinka läheiseksi suhde rakentuu, riippuu monesta asiasta, kuten sisarusten määrästä, persoonallisuudesta, iästä, sukupuolesta, vanhemmista ja ympäristöstä. (Rotkirch, 2014, 188, 191.) Rannikko (2008) on tutkinut suomalaisten sisarussuhteita ja tulostensa valossa hän näkee, että kiintymysteoriaa olisi syytä tarkastella laajemmin ottaen huomioon äiti-lapsi-suhteen lisäksi myös sisarussuhde. Hän huomasi, että myös sisarusten välille kehittyy voimakas attachment-suhde silloin, kun se on mahdollista. (Rannikko, 2008, 183.)

Aineistossa kävi useiden osallistujien tarinoissa ilmi, että turvaa voi saada myös itseä nuoremmista sisaruksista. Pelottavissa tai muuten ahdistavissa tilanteissa sisarus voi olla läheisin ja vankin tukija. Aina tilanne ei tieteenkään ole näin vaan sisarussuhteet kulkevat laidasta laitaan, äärimmäisestä läheisyydestä jopa vihaan. (Rotkirch, 2014, 183 ja 194.) Vera muisti saaneensa isoveljeltään joskus vähättelyä pelkoihinsa liittyen.

Vera: Mulla on neljä vuotta vanhempi isovelji niin se kyllä varmaan joskus sitte aina vähän kettuili sitten siitä, että miten sää voit olla tuommonen nynny, miten sää et uskalla ja voi hyvänen aika. Niin perus semmosta veli-sisar-suhdetta.

Kavereiden merkitys näkyi muistelutarinoissa monella tavalla. Pelon jakaminen kavereiden kanssa silloin kun se oli mahdollista, koettiin pelkoa lieventäväksi. Erityisesti osallistujat kuitenkin muistivat kavereiden lisänneen uhkarohkeutta tehdä pelottavia asioita, joita ei yksin uskaltaisi kokeilla. Pelottavat asiat usein tuntuvatkin lapsen mielestä myös kiehtovilta ja raja nautinnollisen tunteen ja epämiellyttävän pelon tunteen välillä voi olla hyvin pieni (Kirmanen, 2000, 76).

Vera: Voi siinä olla, että kieltämättä ku tuosta sanoit aikasemmin, että tuommoset jännittävät asiat myös kiehtoo, että toisaalta sitte jos oli kaverin kanssa niin oli vähän

semmonen vahvempi olo niin sitte saatto jopa ehkä oikasta siitä metän läpi, ku ei ois oikeasti ollu ees pakko ihan vaan koska me ollaan nyt kahestaan ja se saattaa olla se akka siellä niin ehkä joskus saatto sitte sillai myös vähän ylittää niitä omia mitä ei yksin ois tullu mieleenkään tehdä, koska oli se kaveri siinä.

Usein lasten parhaina pitämät TV-ohjelmat ovat juuri niitä, jotka ovat jännittävän ja pelottavan rajalla. Ongelmallista kuitenkin on, että lapsi ei osaa usein itse arvioida mikä on sopivaa katsottavaa. (Kallio, 2015, 229.) Muisteluryhmässä moni muisti katsoneensa ensimmäiset kauhuelokuvat kavereiden kanssa. Asia, joka kaveriseurassa tuntui hauskalta, saattoi kuitenkin myöhemmin kostautua, kun pelot ottivat vallan yksin ollessa.

Ronja: Mie katoin lapsena yhden kauhuelokuvan ja se oli just niissä halloween-pirskeissä. Se oli Ring. Ja se oli todella pelottava ja minusta tuntu, että mulla kesti vuosi päästä siitä yli siitä elokuvasta. Vaikka se oli siellä hauskaa ja sille naurettiin, että en mie niinkö itkemään siellä alkanu, mutta ne asiat mitkä mie näin siinä niin ne oli semmosia mitä mie en ois ikinä osannu edes pelätä. Ja oikeasti ne pelot riivas mua sen jälkeen varmaan vuoden. Aina pimeällä niin se tuli mieleen ensimmäisenä. Ja monesti sitä oikeen pelkäs, ku se tuli se pimeä niin tuli semmonen älä aattele sitä, älä aattele sitä ja sit se tuli saman tien mieleen.

Tuuli: Ja aattelee vielä lisää. Mulla on kans, se on toki siis yläaste ajalta, mutta siis täsmälleen samanlainen, et katottiin kaveriporukalla tää halloween-elokuva ja sit sitä kiljuttiin ja oli muka hauskaa ja sitte ei pystyny viikkoon nukkumaan.

Jokaisella perheellä on luonnollisesti erilaiset rajoitukset koskien lasten median käyttöä. Ronja muisti, kuinka kaverit saivat katsoa enemmän pelottavia televisio-ohjelmia, sekä pelata pelottavia konsolipelejä. Kaverit usein raportoivat näkemiään pelottavia asioita muille lapsille, mikä oli lisännyt pelkoja Ronjan tapauksessa. Myös Tiina muisti kieltäneensä kavereitaan kertomasta hänelle kauhuelokuvista. Kummitustarinat olivat myös kaikille osallistujille lapsuudesta tuttuja ja yleensä nekin olivat juuri kavereilta kuultuja.

4.2.2 Oman persoonan ja häpeän merkitys

Keskusteluissa ja muistelutarinoissa nousi merkityksellisenä asiana esiin pelkoihin liittyvä persoona piirre herkkyys, sekä pelkoihin liittyvä häpeä. Koin tärkeäksi tuoda nämä asiat esille sillä ne vaikuttavat merkittävästi pelon kokemiseen. Vaikuttaa myös siltä, että pelon yhteydestä

aiheisiin ei ole juurikaan aikaisempaa tutkimusta. **Herkkyys** nähtiin pelkoja lisäävänä persoonana. Moni osallistuja koki, että pelottavat nähdyt ja kuullut asiat jäivät usein pitkiksi ajoiksi mieleen ja muuttuivat ajan kuluessa ahdistukseksi. Seuraavissa lainauksissa on nähtävissä, kuinka osallistujat korostavat oman herkkyyden olleen merkityksellinen asia pelon kokemisessa.

Vera: Olen siis ollut todella herkkä lapsi ja aivan hirveän (.) mä olen pelännyt varmaan kaikkea mahdollista ja mahdotonta mitä voi pelätä.

Ronja: Ja sitte just toi mitä Vera puhu siitä, kun on tosi paljon niitä pelkoja, kun on tosi herkkä, että kaikenlaisia ajatuksia pyörii päässä ja sie huomaat, että semmoset tilanteet mitkä muilla ei niinkö tunnu missään niin ne saattaa niinkö ittellä ihan hirveästi mietityttää, että hirveän kauan saattaa miettiä niitä asioita ja miettiä niitä pelkoja ja jotenki vähän niinkö tuntui, että omat ajatukset meni eri rataa kun muiden lasten ajatukset monesti.

Herkkyys on Aronin (2017) mukaan synnynnäinen piirre, jonka perusta on syvällä hermojärjestelmässä (Aron, 2017, 17). Tunneherkkä ihminen on tavallista vastaanottavaisempi informaatiolle, jota hän saa ulkomaailmasta. Tällaisia piirteitä omaava ihminen on usein haavoittuvainen ja herkkä tunteiltaan. Hän ei kaipaa voimakkaita ärsyksiä säilyttääkseen vireystasonsa vaan jännitys pysyy yllä vähästäkin. (Mattila, 2014, 21–22.) Haverinen & Tiinanen (2019) tutkivat opettajien herkkiin oppilaisiin liittyviä käsityksiä pro gradu -tutkielmassaan, jossa he nostivat havainnointikyvyn merkittäväksi herkkyyden ominaisuudeksi. Herkät oppilaat havainnoivat esimerkiksi muiden sanatonta viestintää, tunnetiloja ja ilmapiiriä. Lisäksi esiin nousi, että voimakas tunteella reagoiminen erilaisiin fyysisiin tai sosiaalisiin ärsykkeisiin vaikutti opettajien kertomuksissa olevan herkillä lapsilla keskimääräistä voimakkaampaa. (Haverinen & Tiinanen, 2019, 59.) Tutkimuksien ja tämän aineiston perusteella on selvää, että herkkyyys voi olla merkittävä persoonana piirre pelon kokemisessa.

Kolme osallistujaa (Ronja, Tuuli, Vera) koki pelkäämisen asiana, jota tarvitsi jotenkin peitellä tai salata. Esimerkiksi Tuulin kaverit eivät kyennet samaistumaan hänen pimeään pelkoonsa, ja hän oli saanut paljon ihmettelyä osakseen, kun oli esimerkiksi yökylään tullessaan tuonut oman yövalon mukana. Myös Ronja ja Vera kertoivat hävenneensä pelkojaan

Ronja: Nimenomaan ja just se, että kun se ei oo ollu järkevää niin siitä ei oo uskaltanu kertoakkaan, ku on aatellu, että se on jotenki väärin pelätä.

Tuuli: Tai jotenki noloa tai, että ei oo niin fiksu tai järkevä ku ne kaverit. Koska ei ne pelkää sitä.

Häpeän taustalla voivat vaikuttaa monenlaiset asiat, kuten se etteivät muut ihmiset ymmärrä tai, että joku nauraa peloille (Marks, 2007, 26). Muisteluryhmä pyrki muistelun aikana refleктоimaan syitä omiin pelkoihin liittyvään häpeään, ja vaikuttavia asioita olivat esimerkiksi pelkuriksi tai typeräksi leimautuminen. Sosiaalinen ympäristö voi synnyttää sosiaalista painetta, joka on mielestäni nähtävissä edellisissä lainauksissa sekä monissa muissa tämän aineiston tarinoissa. Paine voi olla myös yksilöllistä, kuten Vera kuvailee seuraavassa lainauksessa.

Vera: Mulla tuli mieleen tuosta häpeästä, just vielä niihin pelkoihin. Niin mä ite ku sanoit, että just että oisko siinä tämmönen sosiaalinen. Mutta mä ite tunnen niinku omalla kohalla, et se varmaan suurin miksi se häpeä on tullu, niin on semmonen järkyttävä itsekriittisyys mikä mulla on. Se on ehkä ollu se, että jollaki tavalla niinku kontrolloi ja aattelee, että onko tää niinku jotenki just väärin ja silleen niinku että kaiken ehkä niinkö ehkä semmonen juuri ja vaikuttaa edellenki niinkö aikuisenakin niin varmaan se itsekriittisyys siinä. Niinku, että sitte rupeaa arvottamaan niitä omia ajatuksia ja pelkoja.

Tunteet tekevät ihmisestä haavoittuvaisen, koska ne ovat usein kontrolloimattomia. Kontrollin menettäminen omista teoista tai ruumiista nähdään vastenmielisenä, jonka vuoksi tunteet saatetaan kokea enemmän negatiivisena kuin positiivisena asiana. Länsimaisessa ajattelussa tunteet käsitetään joskus jopa vastakkaisiksi rationaaliselle ajattelulle. (Pirkanen, 2006, 106.) Muisteluryhmä pohti muun muassa sosiaalisen ympäristön ja lastenohjelmien vaikutusta haluun vaikuttaa vahvalta ja pärjäävältä. Lastenohjelmissä rohkeus esitetään usein positiivisena ”sankarin” ominaisuutena. Pelko ja pelokkuus puolestaan esitetään negatiivisena viestinä heikkoudesta. Ei ole siis mikään ihme, että jo pieni lapsi voi olla tietoinen erilaisista hyvän ihmisen tuntomerkeistä. Nämä hyvän ihmisen ominaisuudet saavat vaihtelevia sisältöjä aina sen mukaan, mikä yhteiskunnassa on milloinkin arvostettua (Keltikangas-Järvinen, 2012, 11). Halu vaikuttaa vahvalta ja pärjäävältä, toisin sanoen halu olla reipas lapsi, voi hyvinkin olla yksi ominaisuus, jota 1990-luvun ”lama-ajan lapset” ovat tavoitelleet. Silloin pelko ja pelkojen näyttäminen voi synnyttää häpeää. Katsoisin siis erityisesti pelkoihin liittyvän häpeän kytkettyvän vahvasti ympäröivään kulttuuriin ja sen arvostuksiin.

4.2.3 Oman pelon hallinnan merkitys

Pelon hallintaa osallistujat ovat toteuttaneet monipuolisesti. **Turvautuminen läheiseen aikuiseen** oli yksi eniten käytetty pelon hallinnan muoto. Tämä pelon hallinta keino kytkeytyy voimakkaasti Bowlbyn (1979) kiintymyssuhdeteoriaan, jonka otan huomioon hallintakeinoja analysoidessani. Pelon hallinta saattoi kytkeytyä myös **pyrkimykseen hallita omia ajatuksia, esimerkiksi mielikuvien ja tarinoiden avulla**. Myös **rukoileminen** ja erilaiset **turvaobjektit** koettiin pelkoa lieventäviksi hallintakeinoiksi. Kappaleen lopussa tarkastelen vielä pelon aiheuttamia **pakko-oireita**, joiden avulla kaksi osallistujaa oli lapsuudessaan yrittänyt hallita pelkojaan.

Läheiseen aikuiseen turvautuminen oli yksi eniten käytetty pelon hallintakeino. Tämä tapa hallita pelkoja kytkeytyy kiintymyssuhdeteoriaan, sillä kiintymyskäyttäytyminen aktivoituu juuri pelottavassa tai ahdistavassa tilanteessa. Usein pelkkä läheisen ihmisen läsnäolo riittää palauttamaan turvallisuuden tunteen. (Kirmanen, 2000, 43.) Muistoissa äiti nousi merkittävimpään rooliin pelkoja lieventävänä henkilönä. Tarinoissa korostui emotionaalisen tuen merkitys, jota erityisesti äiti pystyi antamaan. Äiti koettiin henkilönä, jolle pystyi turvallisesti kertomaan kaikenlaisista, myös järjettömiltä tuntuvista peloista. Äidin kuunteleminen, ymmärrys ja neuvot auttoivat parhaiten selviämään ahdistavien tai pelottavien tunteiden kanssa.

Ronja: Meillä oli kans niinku Verakin sanoi, että meillä oli kans tosi paljon semmosia terapiaistuntoja oikeen, että me saatettiin istua kahestaan pitkään äidin kans sohvalla tai saunassa ja jutella niistä peloista.

Ensisijainen kiintymys viittaa tyypillisesti äitiin. Äidin ohella lapsen lähipiiriin kuuluu myös muita emotionaalisesti tärkeitä henkilöitä. Toissijainen kiintymyssuhde muodostetaan henkilöihin, jotka ottavat äidin rinnalla vastuun lapsesta. (Rusanen, 2011, 30.) Tämän aineiston muistelutarinoissa isä koettiin myös turvallisena henkilönä, vaikka peloista puhuminen isälle koettiin pääsääntöisesti vaikeampana kuin äidille. Isä saatettiin kokea suuremman fyysisen voiman vuoksi perheen turvaajana. Lisäksi isän rooli saattoi olla kannustava, kun jotain jännittävää tai pelottavaa kokeiltiin ensimmäistä kertaa. Myös perheen ulkopuolisiin henkilöihin muodostuu toissijainen kiintymyssuhde ja emotionaalinen side, jos hoiva vastaa lapsen vaatimuksia. Tässä aineistossa esimerkiksi oma perhepäivähoitaja koettiin turvallisena henkilönä, johon pystyi pelon hetkellä turvautumaan.

Kun ihminen pelkää, hän kokee tunteen, joka on todellinen. Tunteen lähde voi kuitenkin olla todellinen tai kuvitteellinen. Tämä vaikuttaa todennäköisesti selviytymisstrategiaan, jota pelkoon sovelletaan. (Sayfan & Lagattuta, 2009, 1768.) Tässä aineistossa erityisesti mielikuvituspelkoja oli **hallittu mielen avulla**. Kolme osallistujaa muisti pelottavassa tilanteessa, kuten yksin nukkumaan mennessä, pyrkineensä ohjaamaan ajatuksiaan positiivisiksi koettuihin asioihin, kuten seuraavan päivän leikkeihin, omiin leluihin, tarinoihin, lastenohjelmiin tai lauluihin.

Tiina: Mulla oli tietty kappale mitä mää sitte mietin päässäni illalla, että mää tavallaan päässä niitä sanoja ja sitä melodiaa vaan niin vahvasti silleen jankkasin, että ne ajatukset pysy pois. Sit mää nukahin siihen, että mää ajattelin sitä kappaletta. Joku tomonen torjuntakeino piti tavallaan keksiä aina.

Tuuli: Mä käytän siis edelleen sitä, että siis iltasin saatan kehitellä pääni sisällä jonkin tarinan ja nukahtaa sitten siihen tarinaan. Sit seuraavana iltana jatkaa sitä tarinaa mihin on jäänyt. Niin se oli mulle lapsena jotenki tosi tärkeää. En mä ois varmaan pystynyt nukahtamaan, jos mulla ei ois ollu jotain sitä mihin siirtää ajatukset.

Lapsen mieli voi olla pelon aiheuttaja, sekä samaan aikaan väline, jonka avulla pelkoa hallitaan Kirmanen (2000) luokitteli väitöskirjassaan tällaiset keinot kognitiivisen tason pelon hallintakeinoiksi Myös Sayfanin & Lagattutan (2009) tutkimuksessa lapset osoittivat vastaavanlaisia torjuntakeinoja erityisesti mielikuvituspelkojen yhteydessä. Fantasiamaailma on siis lapselle sekä pakopaikka todellisuudesta, että keino käsitellä ja hallita vaikeita kokemuksia. (Kirmanen, 2000, 107 ja 128). Ainoastaan yksi osallistuja ei muistanut käyttäneensä lainkaan tämän kaltaisia keinoja, vaan tarvitsi yleensä läheisen ihmisen apua, jotta sai pelottavat ajatukset karkotettua.

Lapselle emotionaalisesti tärkeää esinettä voidaan nimittää **turvaobjektiksi**. Turvaobjekteja voivat olla mitkä tahansa esineet, jotka edistävät lapsen turvallisuuden tunnetta. (Rusanen, 2011, 95.) Muisteluryhmästä kolmen osallistujan muistoissa korostui turvaobjektien merkitys pelottavissa tilanteissa. Kaikilla kolmella oli vähintään yksi pehmolelu, joka koettiin erityisen rakkaaksi. Näistä tärkeistä pehmoleluista sai turvaa varsinkin nukkumaan mennessä.

Vera: Ehkä tämmönen klisee tai tyypillinen, mutta kyllä mää muistan, että sain niistä pehmoeläimistä turvaa ja se, että mulla oli yks tai kaks semmosta nimettyä, jota pysty rutistamaan ja ottamaan siihen niin se on kyllä auttanu. (...) Mulla oli sellanen tota

nukkumatti, jonka äiti teki aina uuen. Mulla oli siis tapana Nojoo, ku se oli äitin tekemä ja se oli aina samanlainen ja musta se oli aina kamala se vaihdos, ku piti vaihtaa siihen uuteen. Koska mulle oli siinä unimatissa se tuoksu tärkein. Ja mää siis aina nuuhkin sitä ja mä oon nukahtanu siihen, että mä oon haistellu sen nukkumatin päätä. Se oli niinku se, että sitte ku vaihtu uuteen niin siinä ei ollu sitä tuoksua. Ja siinä meni pitkään ennen, ku se rupes haiseen. Mutta mulla ehkä se hajuasti on niinkö aistina ollu siinä se. Että, jos mua on pelottanu niin mä oon niinku vaan impannu sitä.

Lapsi oppii ymmärtämään objektipysyvyyden noin puolentoista vuoden ikäisenä. Objektipysyvyys tarkoittaa kykyä olla tietoinen objektista, vaikka se olisi poissa näkyvistä. Lapsi siis ymmärtää, että tärkeä ihminen ei katoa hänen elämästään, vaikka hän ei olisikaan enää näkyvissä. Objektipysyvyyden avulla lapsi muodostaa mielikuvan kiintymyksen kohteestaan, jolloin hänen on mahdollista kohteen poissa ollessa turvautua mielikuvaan hänestä. Tätä mielikuvaa vahvistaa ulkoiset apukeinot kuten pehmolelut. (Keltikangas-Järvinen, 2012, 32 ja 34.) Pehmolelu toimii siis ikään kuin korvikkeena silloin kun varsinainen kiintymyksen kohde ei ole saatavilla. Veran tarinassa osa turvaa tuovan lelun tärkeyttä oli varmasti se, että pehmolelu oli juuri äidin tekemä. Pehmolelun pitelemisen lisäksi lelun tuttu haju auttoi häntä rauhoittamaan itsensä pelottavalla hetkellä. Turvaa saattoi saada myös muista esineistä kuin pehmoleluista. Tuuli sai lohtua erilaisista taskulampuista ja yövaloista, jotka äiti oli hankkinut hänelle pimeään pelon helpottamiseksi.

Tuuli: Mä en tiedä voiks sitä sanoa ees sanoa, ees että apukeino, mut se oli aina se yövalo ja ainaku mä menin ulos mulla oli semmosia kunnon tiiäkkö niinkö taskulamppuja. Ei mitään semmosia halpis pikkulamppuja vaan semmosia kunnon halogeenejä, mitkä niinku koko sen mettän valasi sieltä. Niinku ne oli aina ja mulla oli siis repussa aina taskulamppu, että jos nyt vahingossa satun päätyämään jonnekki pimeään paikkaan niin mulla on taskulamppu sitte.

Ronja ja Vera muistivat käyttäneensä joskus **rukoilua** apuna peloista selviämisessä. Myös Tuuli kertoi epätoivoisessa tilanteessa lausuneensa pyyntöjä universumille, vaikka omaan katsomukseen ei kuulunut korkeampaa voimaa, kuten Jumala. Pelon sanoittaminen itselle mielessä tai ääneen koettiin rauhoittavana tekijänä rukoilemisessa. Rukoiluun turvauduttiin erityisesti silloin, kun tilanne oli hyvin epätoivoinen eivätkä muut keinot selvitä tilanteesta olleet tehonneet.

Vera: Mää muistan nyt, ku sanoit niin mää kans rukoilin ja siis. Mä en tiiä siis, ku mekään ei olla (.) mun perhe ei oo ollu mitenkään uskonnollinen mutta että ehkä silloin joskus pienenä äiti koitti jotain, joku iltarukous semmosena niinkö just riittinä nukkumaan mennessä. Niin mä oon ollu tosi pieni, ku se on sitä joskus muutamia kertoja niinku kertonu tai on käyty sitä ja varmaan on ollu sellasena tapana. Mut se jäi mun mieleen ja jotenki mää sitä siis pitkään sen mielessäni sanoin aina sen rukouksen. Ja sitte just, jos oli joku semmonen, että pelotti ihan niinku kauheesti tai muistan kerran, ku mulla oli joku kauhee kuume ja se ei millään menny ohi. Niin mä kesken päivän menin yksin jonneki huoneeseen ja olin siellä sillai auta Jumala (naurahtaa). Niinku et se oli semmonen, et hauska, siis en muistanut kyllä ollenkaan mutta tuota se on varmaan kyllä ollu itellä semmonen myöskin selviytymiskeino jotenki niinku.

Uskonnot palvelevat ihmisen ydintarpeita. Ne antavat selityksiä pelottaville ilmiöille, sekä luovat lohtua, turvaa ja rutiineja. Lapsen kehitys tuo mukanaan haasteita, jolloin uskonnosta voi olla apua sekä vanhemmille että lapsille. Pienellä lapsella on usein paljon pelkoja ja oloa voi helpottaa turvaa luovilla uskomuksilla esimerkiksi enkelin suojeluksesta. Rukouksien kautta on mahdollista esittää pyyntöjä ja ajatuksia Jumalalle, joka voi myös helpottaa pelkoja tai ahdistusta. Rukoilu voi olla myös turvallinen iltaisin toistuva rutiini ja rituaali, kuten Vera asiaa kuvaili. Sen avulla voi tuoda toistuvuutta ja pysyvyyttä arkeen. (Puustjärvi, 2010, 157, 164–165.)

Joskus erilaiset ahdistukset ja vaikeasti hahmotettavat uhkat voivat laukaista lapsella **pakko-oireista** käyttäytymistä (Sinkkonen, 2015, 167). Tässä tutkielmassa luokittelen myös pakko-oireet eräänlaiseksi yritykseksi hallita omia pelkoja. Vera ja Ronja muistavat käyttäneensä erilaisia pakkoajatuksia tai pakkotoimintoja, joiden avulla he uskoivat pystyvänsä hallitsemaan pelkojaan.

Vera: Mää muistan, että joskus mä olin jotenki niin ahdistunu silloin lapsena, et nyt jälkeinpäin nehän on ollu vähän semmosia pakko-oireita siinä mielessä, että mä muistan et mulla oli joskus tarve jotenki niinku tietyllä tavalla tehdä käsillä. Ja sitte joku, jos mää vaikka petasin mun vuoteen niin mää jotenki kauheesti asettelin niitä tyynyjä, ku jos mua pelotti kauheesti joku asia niin mää aatelin, että jos mää laitan tän näin niin sitä ei tapahdu.

Ronja: Mulla on ollu sama ja ne ei liittyny välttämättä mitenkään siihen asiaan mitä mie pelkäsin. Vaan ne saatto olla ihan jotaki randomeja, että mun pitää nyt tehdä näin, tai jos

tuo tapahtuu niin, sitte se pahin tapahtuu, että jotenki just semmosia vähän niinkö pakkoajatuksia.

Kumpikin kuitenkin koki, että pakkoajatuksset ja pakkotoiminnot olivat lopulta enemmän ahdistusta lisääviä kuin sitä helpottavia tekijöitä. Pakko-oireet ja -ajatukset olivat helpottaneet, kun niistä keskusteltiin äidin kanssa. Molempien äidit osoittivat tukea ja ymmärrystä, sekä kehottivat suhtautumaan sellaisiin ajatuksiin huumorilla. Vera ja Ronja ovat aikaisemmin kertoneet omaavansa paljon herkkyyden piirteitä, joiden he kokivat usein pahentaneet pelon ja ahdistuksen kokemuksia.

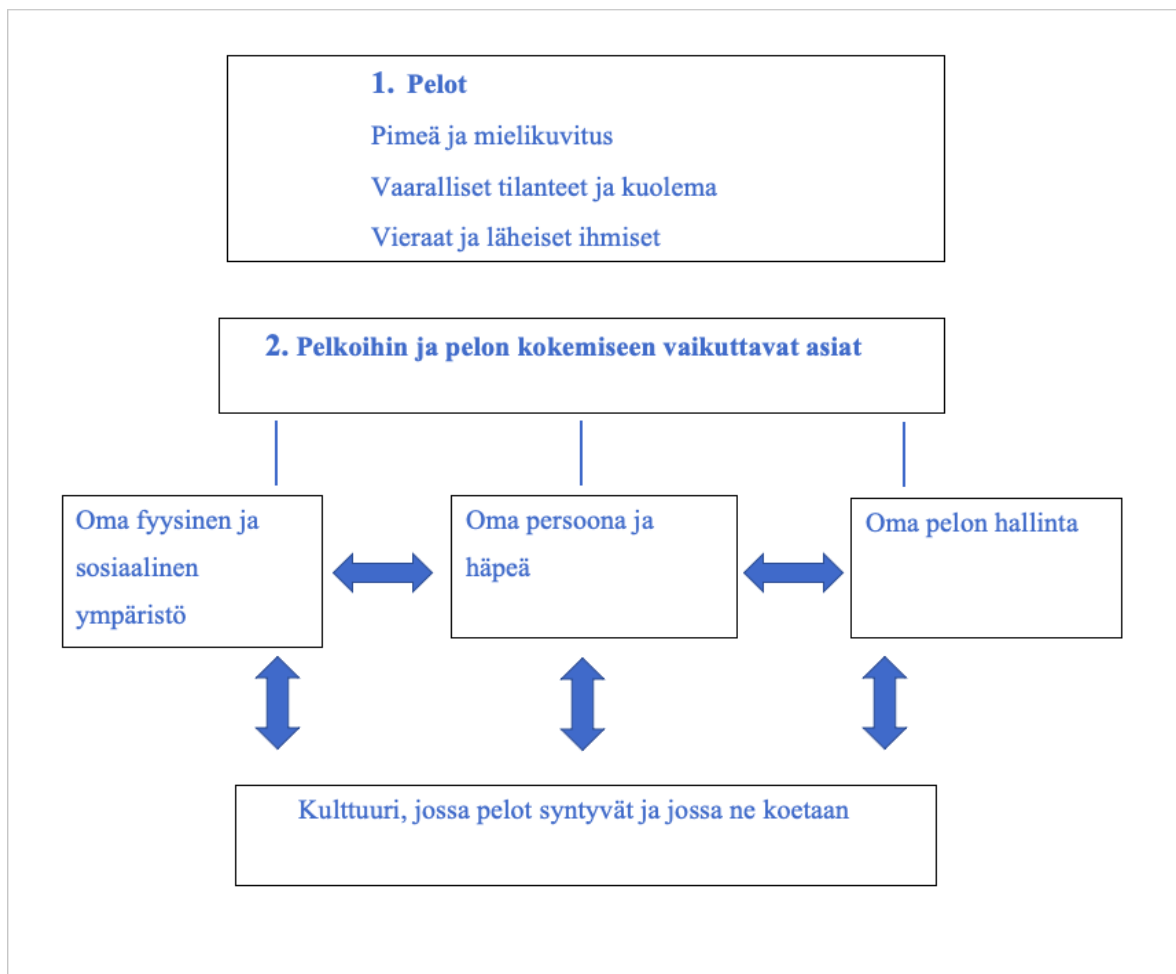
Jokaisella ihmisellä on olemassa alttius pakonomaiseen käyttäytymiseen. Lapsella tyypillisiä pakkotoimintoja voivat olla esimerkiksi jatkuva käsien pesu tai tiettyjen esineiden koskettaminen. Pakkoajatuksset ja pakkotoiminnot ovat yleensä eräänlaisen maagisen ajattelun muotoja ja niiden tarkoituksena on torjua tai ehkäistä uhkaavia vaaroja. Pakkoajatusten ja pakkotoimintojen toistaminen lievittää yleensä ahdistusta vain hetkeksi, jonka vuoksi niistä voi syntyä epätoivoinen kierre, josta on vaikea päästä ulos. Lievät pakko-oireet voivat kuulua lapsen ikäkauteen ja olla vain ohi menevä vaihe. Vaikeammissa tapauksissa, kun oireet alkavat hallita elämää, voi myös terapia olla tarpeellista. (Sinkkonen & Korhonen, 2015, 167–169.)

5 Tulosten kokoava tarkastelu ja yhteenveto

Tämän tutkielman aihe oli lapsuuden pelot. Pelko on psyykkinen ja sosiaalinen ilmiö, joka pohjautuu ihmisen eloonjäämiseen. Pelko muodostaa systeemisen kokonaisuuden pelon hallinnan kanssa, joka puolestaan rakentuu turvallisen kiintymyssuhteen kautta. (Kirmanen, 2000, 41.) Tällä usein epämiellyttäväksi koetulla tunteella on lapselle sekä positiivisia että negatiivisia merkityksiä. Toisaalta se lisää ahdistuneisuutta, ja hillitsee lapsen luovuutta ja kiinnostusta ympäröivään maailmaan. Samaan aikaan se kuitenkin motivoi kehittämään erilaisia tapoja hallita uhkaavia tilanteita. (Taimalu, Lahikainen, Korhonen, Kraav, 2006, 53.) Lasten pelkoja on tutkittu aikaisemminkin ja olen tässä tutkielmassa tuonut esiin erityisesti tutkimuksia, joissa aineisto on kerätty lapsilta itseltään. (Kirmanen, 2000; Korhonen, 2008; Hörnfeldt, 2021; Sayfan & Lagattuta, 2009; Taimalu, Lahikainen, Korhonen & Kraav, 2006.) Tämä muodosti samalla mielekkään vertailupohjan oman aineistoni vastauksille, jotka on kerätty aikuisilta muistelutyömenetelmänä.

Tutkimuskysymys tässä tutkielmassa oli; **millaisia muistoja osallistujilla on pelon kokemisesta omassa lapsuudessa.** Tavoitteeni oli saada muistojen ja muistelutarinoiden kautta tietoa siitä, millaisen roolin pelko voi yksilön lapsuudessa ottaa, sekä millä tavoin tai millaisena tuo tunne on lapsuudessa koettu. Aineisto on kerätty neljän kasvatustieteen opiskelijan ryhmäkeskusteluna Microsoftin Teams-sovelluksella. Muisteluryhmän jäsenet olivat opintojen kautta toisilleen tuttuja ja yhteisen tiedekunnan lisäksi heitä yhdisti ikä ja sukupuoli. Tutkielmaa varten kerätty aineisto yllätti rikkaudellaan ja käytetty muistelutyömenetelmä osoittautui hyvin toimivaksi valinnaksi tämän kaltaiseen tutkielmaan. Koen, että menetelmä lisäsi tutkielman ainutkertaisuutta ja sen avulla oli mahdollista saavuttaa syvällistä ja uutta tietoa aiheesta.

Tein kuvion tulosten esittämisen tueksi (kuvio 1). **Ensin huomio kohdistuu siihen millaisia asioita osallistajat muistavat omassa lapsuudessa pelänneensä. Toisena tarkastelen aineistossa esiin nousseita asioita, jotka koettiin merkitykselliseksi pelon kokemisen näkökulmasta.** Nämä merkitykset jakautuvat kolmeen osa-alueeseen, jotka elävät jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa sekä vallitsevan kulttuurin ja yhteiskunnan kanssa. Tätä vuorovaikutusta kuvaavat kaksisuuntaiset nuolet.



Kuvio 1. Tulokset

Pelot

Eniten mieleen jääneet pelot esittelin ryhmiteltynä kolmeen eri luokkaan: **pimeään ja mielikuivutukseen liittyvät pelot, vaaralliset tilanteet ja kuoleman pelko** sekä **vieraiden ja läheisten ihmisten pelko**. Kun mainittuja pelon aiheita verrataan aikaisempaan pelkotutkimukseen, on vastauksista löydettävissä paljon yhteneväisyyksiä, sillä kaikki edellä mainitsemani pelon aiheet on todettu myös niissä lapsilla yleisiksi pelon aiheuttajiksi (Kirmanen, 2000; Taimalu, Lahikainen, Korhonen & Kraav, 2006; Korhonen, 2009; Hörnfeldt, 2021). Saman kaltaiset tulokset antavat viitteitä muistelutyömenetelmän luotettavuuteen.

Pimeän pelko yhdisti kaikkia osallistujia. Sen vuoksi muistelutarinoissa pelottavat hetket liittyivät usein nukkumaanmenotilanteisiin. Siihen liittyvä pimeä ja yksin oleminen avasi yleensä oven myös mielikuivutuspeleille, jotka puolestaan ottivat vaikutteita monista asioista, kuten pelottavista kirjoista, tarinoista ja TV-ohjelmista. Vaarallisten tilanteiden pelkoa yhdisti

pelko omasta tai läheisten kuolemasta ja eniten mainintoja tässä aineistossa keräsi tulipalon pelko. Vieraiden ihmisten peloissa muistelutarinat namusedistä ja sekavasti käyttäytyvistä ihmisistä keräsivät myös paljon mainintoja. Kuitenkin myös läheinen ihminen voi aiheuttaa lapselle pelkoja, jos käytös poikkeaa paljon normaalista. Alkoholi ja päihteet vaikuttavat aineiston perusteella olevan lapselle voimakkaasti pelkoja ja turvattomuutta lisäävä tekijä. Muisteluryhmäläiset ilmaisivat myös useita eri syitä, jotka he tiesivät tai arvioivat pelon aiheuttajiksi. Vaikutti, että eniten pelkoja ruokki media, kuten lehdet ja TV-ohjelmat sekä sosiaalinen ympäristö, kuten kavereiden jutut ja vanhempien varoitukset.

Pelon kokemiseen vaikuttaneet asiat ja merkitykset

Moni asia näyttäytyi muistelutarinoissa merkityksellisenä pelon kokemisessa. Näistä merkityksellisistä asioista muodostin kategoriat: **oman fyysisen ja sosiaalisen ympäristön merkitys, oman persoonan ja häpeän merkitys sekä omien pelon hallintakeinojen merkitys**. Kun vertaan kokemisen tavoista saamaani tietoa aikaisempaan tutkimukseen, löydän samankaltaisia asioita erityisesti fyysisen ja sosiaalisen ympäristön merkityksistä. Myös raportoimani lapsen pelon hallintakeinot ovat linjassa aikaisemman tutkimuksen kanssa, lukuun ottamatta pakko-oireita, jotka nousivat esiin kahden osallistujan muistelutarinoissa. Raportoimani persoonan ja häpeän vaikutukset lapsen pelkoihin vaikuttaa olevan myös vähemmän tutkittu aihe.

Fyysisen ja sosiaalisen ympäristön merkityksissä korostuivat asuinpaikan, sisarusten ja kavereiden merkitys. Asuinpaikassa erityisesti pimeys, metsä ja tyhjät rakennukset mainittiin usein pelkoa lisäävinä tekijöinä. Kolme osallistujaa korosti sisarussuhteiden merkitystä pelon kokemisessa. Sisaruksista sai turvaa erityisesti pimeällä tai nukkumaan mennessä, kun tilannetta ei tarvinnut kohdata yksin. Kavereiden seura puolestaan oli kaikilla osallistujilla uhkarohkeutta lisäävä tekijä. Kavereiden kanssa pelottavien asioiden kokeileminen oli vähemmän pelottavaa ja jopa nautinnollisen jännittävää. Muisteluryhmäläiset olivat kaveriseurassa esimerkiksi katsoneet kauhuelokuvia, kuunnelleet kummitustarinoita tai kohdanneet pelottavia ihmisiä.

Persoonan ja häpeän merkityksissä korostui erityisesti herkkyys, joka koettiin persoona piirteeksi, joka lisää pelkoja ja ahdistusta. Erityisesti kaksi osallistujaa tunnisti itsessään herkkyyden piirteitä, jonka vuoksi he kokivat pelottavien asioiden vaikuttavan heihin eri tavalla kuin muihin lapsiin. Lapsen identiteetti on jatkuvassa muutoksessa, ja muisteluryhmä pohti myös tätä ulottuvuutta peloista keskusteltaessa. Sosiaalinen tai yksilöllinen paine loi kolmelle

osallistujalle häpeää omiin pelkoihin liittyen, jonka vuoksi he kokivat tarvetta jollakin tavoin piilotella omia pelon tunteita. Tällaiset paineet ottavat herkästi vaikutteita vallitsevasta yhteiskunnasta ja kulttuurista sen mukaan mitkä ominaisuudet ovat milloinkin arvostettuja (Keltikangas-Järvinen, 2012, 11).

Pelon hallintaa muisteluryhmä oli soveltanut hyvin monipuolisesti. Läheisistä aikuisista saatiin paljon turvaa ja erityisesti äidin läsnäolo ja emotionaalisen tuen merkitys korostui varhaisvuosista teini-ikään saakka. Turvaobjektit, kuten pehmolelut, toimivat korvikkeena, kun varsinainen kiintymyksen kohde ei ollut saatavilla. Pelkoja pystyi lievittämään myös mielikuvituksen avulla ohjaamalla ajatuksia positiivisina koettuihin asioihin tai mielikuviin. Jos pelottava tilanne kävi hyvin epätoivoiseksi, niin kolme osallistujaa kertoi myös turvautuneensa rukoiluun tai lausuneensa pyyntöjä universumille. Viimeinen pelon hallintakeino, jota kaksi osallistujaa muisti käyttäneensä, on pakkoajatukset ja pakkotoiminnot. En löytänyt muista käyttämistäni lasten pelko tutkimuksista mainintaa vastaavista pakko-oireista. Lapsi, joka kokee kerrotun kaltaisia oireita, tietääkin usein ajatustensa ja toimintansa olevan järjetöntä, joten niistä puhuminen vieraalle ihmiselle voisi aiheuttaa voimakasta häpeää (Sinkkonen & Korhonen, 2015, 169). Tämä herätti tutkijana ajatuksia siitä, kuinka muistelutyömenetelmän kautta on mahdollista päästä tarkastelemaan myös lapsuuden häpeän ja huonommuuden tunteita aiheuttavia asioita.

Lapsuuden kulttuuri

Kukaan osallistuja ei suoraan maininnut kokeneensa ympäröivän kulttuurin vaikuttaneen omiin pelkoihin. Silti sen merkitys on nähtävissä useissa tarinoissa. Yhdyn Kirmasen tuloksiin siitä, kuinka lapsuuden kulttuuri säätelee lapsuuden pelkoja ja pelon kokemiseen liittyviä merkityksiä. Tässä aineistossa oli nähtävissä, kuinka kulttuuri säätelee esimerkiksi sitä, millaisissa tilanteissa, millä tavoin ja kenen kanssa lapsi kokee voivansa kommunikoida pelosta. Kirmasen mukaan lapsen kommunikoidessa muodostuu tulkinnan kehys, jonka sisällä pelko määritetään ja luodaan. Pelko on siis jatkuvassa muutoksessa elävä prosessi ja se tapahtuu kulttuurin ja yhteisön luomien paikkojen kontekstissa. (Kirmanen, 2000, 223.)

Kokonaisuudessaan aineiston perusteella voi todeta, että pelko on subjektiivinen ja hyvin kokonaisvaltainen kokemus. Lapsi voi kokea monenlaiset asiat ja tilanteet pelottavina tai uhkaavina ja moni asia voi osoittautua merkitykselliseksi lapsen kohdatessa pelkoja. Kasvaessa erityisesti oma fyysinen ja sosiaalinen ympäristö sekä oma persoona ja identiteetti muovautuvat vuorovaikutuksessa ympäröivän kulttuurin kanssa. Nämä muutokset vaikuttavat pelkoihin ja

pelon kokemiseen. Kasvattajana erityisen tärkeää on kohdistaa huomio asioihin, jotka lieventävät lapsen pelkoja ja lisäävät turvallisuuden tunnetta.

6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Kun tutkimus kohdistuu ihmiseen, eettiset kysymykset nousevat tärkeiksi tutkijan ja tutkittavan kohtaamisessa (TENK, 2019, 7). Eettisesti toimiminen tarkoittaa toimimista oikein. Tee hyvää, vältä pahaa. Yksinkertainen ohje sisältää kuitenkin monta periaatetta, jota tutkijan tulee noudattaa tutkimusta tehdessään. Ensimmäisenä on tärkeä varmistaa, että tutkittavat eivät voi vahingoittua, eikä heille voi aiheutua minkäänlaista harmia tutkimukseen osallistumisesta. Heidän yksityisyyttään ja anonyymiyttään tulee kunnioittaa ja muistaa, että kaikki kerätty tieto on luottamuksellista. Tutkijan käytös haastattelutilanteessa nousee myös merkittävään rooliin eettisyyttä tarkasteltaessa. Tutkijan on osattava olla sensitiivinen. Käytös ei saa olla tunkeilevaa, vaan on kunnioitettava osallistujien omaa tilaa, aikaa ja henkilökohtaista elämää. Haastateltavat valitsevat itse, kuinka paljon haluavat jakaa. Luottamusta tutkija voi rakentaa esimerkiksi informoimalla tutkittavia tutkimuksesta niin paljon kuin mahdollista. Myös aineiston esittelyssä eettinen tutkija välttää epäselviä analyyseja ja pyrkii analysoimaan aineistoa niin, ettei siitä voi tehdä vääriä tulkintoja. (Lichtman, 2013, 52–55.)

Tämän tutkimuksen aineiston keruun aikana kiinnitin paljon huomiota omaan rooliini eettisenä tutkijana. Informoin osallistujia hyvissä ajoin ennen tutkimusta perustamani Whatsapp-ryhmän kautta. Tein selväksi, että lisäkysymyksiä saa esittää ja että tutkimuksesta voi jättäytyä pois, mikäli henkilö muuttaa mielensä tutkimukseen osallistumisesta. Lähetin muisteluryhmälle viestejä vain sovittuina aikoina, sillä halusin kunnioittaa heidän vapaa-aikaansa. Ennen ensimmäistä ryhmäkeskustelun alkamista kertosin vielä tutkimuksen tarkoituksen ja luonteen. Korostin anonyymiyttä ja kerroin miten ja minne kokoukset tallennetaan. Tiesin pelon olevan aihe, jota tulee käsitellä sensitiivisesti. Jos ryhmäkeskustelujen aikana esiin nousi kipeitä muistoja, keskityin kuuntelemiseen enkä esittänyt lisäkysymyksiä, ellei tutkimukseen osallistuja ilmaissut jollain tavalla haluavansa keskustella aiheesta lisää.

Tutkimusaiheen valinta yksin on jo eettinen kysymys (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 129). Tutkimusta tehdessä on tärkeää olla tietoinen työnsä taustaoletuksista ja niiden tuomista rajoitteista. Tutkimuksen peruslähtökohdat tuodaan esiin tutkimusraportissa ja tutkijan on otettava kantaa myös käyttämiensä käsitteiden merkitykseen ja määriteltävyyteen. Erityisesti ihmistieteellisissä tutkimuksissa on tärkeää pohtia ja tuoda esiin tieteenfilosofisia kysymyksiä tutkimuksen taustaoletuksista, käytettävistä menetelmistä ja tutkittavasta ilmiöstä. (Puusa & Juuti, 2020, 37 ja 40.)

Tutkimuksen uskottavuus perustuu siihen, että tutkija on sitoutunut noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä, joka muodostaa perustan koko tiedeyhteisön toimintatavoille. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 151.) Huonosti tehty tutkimus nakertaa koko tutkimusyhteisön uskottavuutta ja perustelemattomien tulosten esittäminen rikkoo niitä perusteita, joiden varaan tieteellisen tiedon oikeutus yhteiskunnallisena ja kulttuurisena instituutiona nojaa. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen, 2011, 152.)

Hyvän tieteellisen käytännön keskiössä on se, että tutkimuksessa noudatetaan tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyön aikana, tuloksia tallentaessa ja niitä arvioitaessa. Tutkimuksessa tulee noudattaa tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta ja vastuullista viestintää tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. Työtä tehdessä muiden tutkijoiden työ ja saavutukset otetaan huomioon ja viittaukset julkaisuihin on tehtävä asianmukaisella tavalla. Tutkimuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa tulee täytyä tieteellisen tiedon vaatimukset. Tarvittavat tutkimusluvut on hankittava ja tutkimukseen osallistujien oikeudet, vastuut ja velvollisuudet on käytävä läpi. Vain näiden periaatteiden toteutuessa tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja tulokset uskottavia. (TENK, 2012, 6.)

7 Pohdinta

Tämä tutkielma tuo mielestäni arvokasta ja monipuolista tietoa lasten pelon aiheista ja kokemisen tavoista. Tutkielman tuloksista voi päätellä, että pelottavat tilanteet vaikuttavat kaikkiin ihmisiin ja erityisesti lapsiin eri tavoin. Pelkoihin vaikuttavat ihmisen aikaisemmat kokemukset, ympäröivä kulttuuri ja kiintymyssuhde turvallisiin aikuisiin. Tutkielman aineiston perusteella merkityksellisiä asioita ovat myös oma fyysinen ja sosiaalinen ympäristö, oma persoona sekä omat kyvyt hallita pelkoja. Vaikka pelot ja sen kokemisen tavat ovat jokaiselle yksilöllisiä, nousi aineistosta paljon yhdistäviä teemoja ja muistelutarinoita. Muisteluryhmää yhdistävistä peloista ja pelon hallintakeinoista löytyi myös paljon yhteistä suhteessa tutkimuksiin, joissa aineisto on kerätty suoraan lapsilta. Tämän perusteella uskon aineistoni olleen laajuudessaan riittävä. Yhdistävät tekijät vahvistavat myös käyttämäni muisteluyömenetelmän luotettavuutta. Muisteluryhmä muisti monet pelot ja pelottavat tilanteet hyvin tarkasti, vaikka niistä oli jo hyvin pitkä aika. Voimakkaat pelot eivät yleensä taltioidukaan muistiin normaalisti, vaan ne varastoituvat muistijäljiksi ilman tietoista mieleen painamista (Poijula, 2008, 60).

Tunnelma muisteluryhmän tapaamisissa oli usein positiivinen. Pelkojen muistelu kirvoitti enemmän hymyä ja kikatusta kuin surua tai synkkyyttä. Pelko on silti aiheena herkkä ja sensitiivisyyttä vaativa, ja se on huomioitu sekä aineistoa kerätessä että tuloksia raportoidessa. Kiinnitin erityisesti paljon huomiota siihen, että tutkimukseen osallistujia ei voi tekstistä tunnistaa. Tutkielman luotettavuutta lisää se, että tutkimusryhmä koostui kasvatustieteen opiskelijoista. Uskon, että he ovat tulevina ammattilaisina kysyneet pohtimaan ja muistelemaan aihetta monipuolisesti ja kattavasti. Olen hyvin liikuttunut ja otettu avoimuudesta ja rohkeudesta, jolla osallistujat jakoivat hyvin henkilökohtaisiakin muistojaan. Ilokseni moni muisteluryhmän jäsen kuvaili myös itse saaneensa tutkimukseen osallistumisesta paljon irti. Muistoilla onkin ihmiselle myös terapeuttinen ja kuntouttava merkitys, kuten Tuuli osuvasti kuvailee (Käyhkö, 2021, 224).

Tuuli: No mä jotenki se, et mää on aatellu sitä, et mitä oon lapsena ollu ja mitä on pelänny niin jotenki nyt on saanu aatella niinku objektiivisemmin sitä asiaa. Et niinkö vähän kattoo sillai ulkopuolisen silmin ja sitte jotenki itestä tuntu, että niinku mä ymmärrän itteeni ehkä vähän paremmin, että miks tietyt asiat vaikuttaa minuun tietyllä tavalla. Nyt ku niitä on pohtinu sillai ääneen.

Muistelutyömenetelmän avulla lasten peloista oli mahdollista löytää uutta tietoa. En löytänyt muusta käyttämästäni tutkimuksesta juurikaan tietoa esimerkiksi herkkyyden ja pelkojen yhteydestä tai tietoa lasten pelkoihin liittyvistä häpeän ja huonommuuden tunteista. Molempia olisi kiinnostavaa tutkia tarkemmin. Muistelutyömenetelmää olisi kiinnostava kohdistaa myös erityisesti poikien pelkoihin, sillä pelon selittäjinä nousee usein esille kulttuurin sukupuoleen kohdistamat rooliodotukset. Naisille pelkojen ilmaisu on sallitumpaa, kun taas poikien ja miesten voidaan odottaa olevan pelottomia (Kirmanen, 2000, 223). Aineistossa nousi esiin myös kuolemaan liittyviä muistelutarinoita ja kokemuksia. Pohdin, kuinka lapsen käsitykset ja pelot kuolemaan liittyen voi olla hyvin vaikea aihe tutkia. Muistelutyömenetelmän avulla tätä aihetta voisi turvallisesti lähestyä muistelutarinoiden kautta. Myös lapsen suhde eläimiin, pelottavista karhuista turvaa tuoviin lemmikkeihin, nousi esille aineiston keruun aikana. Tätäkin olisi kiinnostavaa tutkia tarkemmin. Muistelutyömenetelmä todella yllätti minut monipuolisuudellaan.

Tutkielman luotettavuus saa vahvan perustan siitä, että olen tutkijana varannut tarpeeksi aikaa sen tekemiselle (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 165). Koen työskennelleeni työn parissa hyvin pitkäjänteisesti. Pelkokirjallisuuteen olen tutustunut jo kandidaatin tutkielmaa tehdessäni, jonka vuoksi kykenin nyt arvioimaan käyttämiäni lähteitä kriittisemmin. Aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja kirjallisuutta oli runsaasti tarjolla, joka osittain helpotti työskentelyä, mutta toisinaan teki sen haastavaksi. Oli työlästä perehtyä, lukea ja arvioida niin suuri määrä erilaista aineistoa löytääkseni luotettavimmat ja tämän tutkielman tavoitteiden kannalta keskeisimmät ja parhaat lähteet. Lähteiden etsinnässä olen hyödyntänyt useita eri tietokantoja. Olen viitannut sekä kansainväliseen että suomalaiseen tutkimukseen ja teoriaan. Pyrin löytämään tutkimusten alkuperäiset lähteet aina, kun se oli mahdollista.

Toivon, että tämä tutkimus lisää tietoa lapsuuden peloista ja voi auttaa kasvattajia kohtaamaan lapsen tunteen sen vaatimalla tavalla. Lapsen elämässä pelot ovat läsnä jokapäiväisessä elämässä. Aiheita pelkoihin voi löytyä melkein mistä vaan, kuten ympäristöstä, TV-ohjelmista tai muista medialaitteista. Pelosta varoittaminen tai lasten varjeleminen kaikilta pelottavilta asioilta ei ole tämän tutkielman tarkoitus. Sen sijaan tarkoitus on tuoda esiin kokemusten kirjo sekä samalla tietoa siitä, miten tunteesta selvittää ja kuinka kasvattaja voi olla lapselle tukena olemalla läsnä, keskustelemalla ja kertomalla, kuinka pelkoja hallitaan ja kuinka ne ovat osa meidän jokaisen elämää. Muisteluryhmässä uudenlainen näkökulma aiheeseen herätti pohtimaan, kuinka se, että omaa paljon pelkoja tai on usein pelokas ei ole

heikkous. Päinvastoin lapsi, joka pelkää herkemmin, joutuu myös useammin kohtaamaan pelkojaan.

Vera: Ja sehän se vasta rohkeaa onki. Jos vertaa semmoseen joka tekee sitä samaa asiaa ja sitä ei es pelota. Mutta sulla on se pelko ja sä teet silti niin sehän se on ihan niinku super.

Lähteet

- Andre, C. & Muzo. (2004). Pienet pelot ja suuret fobiat. Helsinki: LIKE.
- Aron, E. (2017). Erityisherkkä lapsi. Helsinki: Nemo.
- Bowlby, J. (1979). Separation, Anxiety and Anger. Basic Books.
- Fingerroos, O. & Peltonen, U-M. (2006). Muistitieto ja tutkimus. Teoksessa Muistitietotutkimus. Metodologisia kysymyksiä. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Furman, B. (2015). Perhosiä vatsassa. Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Hamarus, P. (2012). Haukku haavan tekee. Puututaan yhdessä kiusaamiseen. Juva: PS-kustannus.
- Haug, F. (1987). Female Sexualization. A Collective Work of memory. Lontoo: Verso
- Haverinen, B. & Tiinanen, J. (2019). Alakoulun luokanopettajien kokemuksia ja käsityksiä herkkyydestä sekä herkän oppilaan kohtaamisesta Pro gradu -tutkielma, Oulun yliopisto. Saatavilla osoitteesta: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201905252099.pdf> (viitattu: 2.2.2021.)
- Härkönen, J., Savonen, J., Virtala, E. & Mäkelä, P. (2017). Suomalaisten alkoholinkäyttötavat 1968-2016: Juomatapatutkimusten tuloksia. Saatavilla osoitteesta: <https://www.julkari.fi/handle/10024/134585>. (viitattu: 8.4.2021.)
- Hörnfeldt, H. (2020) ”Jos nyt Amazonia on vielä olemassa, kun olen aikuinen.” Ruotsalaisten lasten peloista atomipommeja ja ilmastonmuutosta kohtaan. Teoksessa: Rinne, J., Kajander, A. & Haanpää, A. Affektit ja tunteet kulttuurien tutkimuksessa. Helsinki: Ethnos.
- Julkunen, M-L. & Koikkalainen, S. (2018). Nyt iskee pelko. Pelko tieto ja kaunokirjallisuudessa ja suomalaisten kokemuksissa. Joensuu: Kirjokansi.
- Juuti, P. & Puusa, A. Tieteenfilosofia ja laadullisen tutkimuksen taustaoletukset. (2020). Teoksessa: Juuti, P. & Puusa, A. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudeamus.
- Kalakoski, V. (2014). Miksi muisti pettää? Muistin rajoitukset kognitiivisen psykologian näkökulmasta. Teoksessa: Hakkarainen, J., Hartimo, M. & Virta, J. (toim) Muisti. Tampere: TUP & tekijät

- Kallio, A. (2015). Pelottavien TV -ohjelmien käsittely lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa. Teoksessa: Lahikainen, A-R., Mälkiä, T. & Repo, K. (toim.) Media lapsiperheissä. Vantaa: Vastapaino.
- Kanninen, K. & Sigfrids, A. (2012). Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Juva: PS-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2012). Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY
- Keltikangas-Järvinen, L. (2015). Temperamentti-ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY
- Knuutila, S. (2002). Avicennan käsitys tunnekokemuksista. Teoksessa: Haaparanta, L. & Oesch, E. Kokemus. Tampere: Tampere University Press.
- Kirmanen, T. (2000). Lapsi ja pelko. Sosiaalispsykologinen tutkimus 5–6-vuotiaiden lasten peloista ja pelon hallinnasta. Saatavilla osoitteesta: <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/9478> (viitattu: 5.5.2021.)
- Korhonen, P. (2008). Lasten TV -ohjelmiin liittyvät pelot, painajaisunet ja pelon hallinta. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Kotkavirta, J. (2002). Kokemuksen ehdot ja hahmot: Kritik der reinen vernunft ja phänomenologie des geistes. Teoksessa: Haaparanta, L. & Oesch, E. Kokemus. Tampere: Tampere University Press.
- Käyhkö, M. (2021). Muistelutyömenetelmä. Teoksessa: Ryyänen, S. & Rannikko, A. Tutkiva mielikuviutus. Luovat, osallistuvat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä. Tallinna: Gaudeamus.
- Köngäs, M. (2019). Tunneäly varhaiskasvatuksessa. Keuruu: PS-kustannus.
- Lahikainen, A-R., Korhonen, P., Kraav, I. & Taimalu, M. (2004). Lasten turvattomuuden muutokset Suomessa ja Virossa. Teoksessa: Alapuro, R. & Arminen, I. Vertailevan tutkimuksen ulottuvuuksia. Vantaa: WSOY.
- Lajunen, K. Andell, M. & Ylenius-Lehtonen, M. (2015) Tunne ja turvataitoja lapsille. Tunne ja turvataito oppimateriaali. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.
- Lichtman, M. (2013). Qualitative Research in Education. A User's Guide. Lontoo: SAGE.
- Mattila, J. (2014). Herkkyys ja sosiaaliset pelot. Helsinki: Kirjapaja.
- Mäki, S. & Arvola, P. (2009). Satu kantaa lasta. Opas lasten ja nuorten kirjallisuusterapiaan 1. Porvoo: WSOY.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P. & Ruoppila, I. (2015). Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Parviainen, J. (2008). Pelko johtamisen välineenä: Käskyttämisestä kollektiivisten pelkojen strategiseen hyväksikäyttöön suomalaisessa työelämässä. Hallinnon tutkimus 3. Saatavilla

- osoitteesta: <https://journal.fi/hallinnontutkimus/article/view/100661/58198> (viitattu: 1.2.2021.)
- Peltonen, A. (2005). Rohkeus ja pelko. ”Tuu mukaan, mua pelottaa!” Teoksessa: Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. Tunnemuksu. Helsinki: Lasten Keskus.
- Peltonen, E. & Eskola, K. (1997). Muisto. Teoksessa: Eskola, K. & Peltonen, E. Aina uusi muisto. Saarijärvi: Nykyluktuurin tutkimusyksikkö.
- Pietarinen, J. (2002) Descartes ja tunteiden kokeminen. Teoksessa: Haaparanta, L. & Oesch, E. Kokemus. Tampere: Tampere University Press.
- Poijula, S. (2008). Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Puusa, A. (2020). Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa: Puusa, A. & Juuti, P. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudeamus.
- Pirkanen, H. (2006) Ruumiillistuvat sukupuoli-identiteetit pelissä. Teoksessa: Rautio, P. & Saastamoinen, N. Minuus ja identiteetti. Tampere: Tampere University Press.
- Puustjärvi, A. (2010). Uskonto ja lapsen mielenterveys. Teoksessa: Ubani, M. Kallioniemi, A. & Luodeslampi, J. Kokonaisvaltainen kasvatus. Lapsi ja uskonto. Helsinki: Lasten Keskus Oy.
- Pöysä, J. (1997). Jätjän synty. Tutkimus sosiaalisen kategorian muotoutumisesta suomalaisessa kulttuurissa ja itäsuomalaisessa metsätyöperinteessä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Rannikko, U. (2008). Yhteinen ja erillinen lapsuus. Sisarusten sosiaalistava merkitys. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Saatavilla osoitteesta: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66400/978-951-44-7510-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (viitattu 20.3.2021.)
- Rannikko, A. & Rannikko, P. (2021) Autoetnografia ja vaikenemisen kulttuuri. Teoksessa: Ryyänen, S. & Rannikko, A. Tutkiva mielikuvitus. Luovat, osallistuvat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä. Tallinna: Gaudeamus.
- Ronkainen, S., Mertala, S. & Karjalainen, A. (2008). Kvalitatiivisuus, kvantitatiivisuus ja sähköinen kyselytutkimus. Teoksessa: Ronkainen, S. & Karjalainen, A. Sähköä kyselyyn! Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. (2011). Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOY.
- Rotkirch, A. (2014). Yhdessä. Lapsen kasvatus ei ole yksilölaji. Helsinki: WSOY.
- Rusanen, E. (2011). Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Porvoo: Oy Finn Lectura Ab.

- Sayfan, L. & Lagattuta, K. H. (2009). Scaring the Monster Away. What Children Know About Managing Fears of Real and Imaginary Creatures. *ChildDevelopment*. 80 (6) :1756-1774. Saatavilla osoitteesta: <https://web-a-ebsohost-com.pc124152.oulu.fi:9443/ehost/detail/detail?vid=3&sid=fc20286a-b907-4909-9842-f8d62178f7b9%40sessionmgr4006&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=45132319&db=asn> (viitattu 20.1.2021.)
- Sandström, M. (2010). *Psykye ja aivotoiminta. Neurofysiologinen näkökulma*. Helsinki: WSOY.
- Sinkkonen, J. (2019). *Kiintymyssuhteet elämän kaareissa*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Sinkkonen, J. & Korhonen, L. (2015). *Pulassa lapsen kanssa*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Taimalu, I., Lahikainen, A., Korhonen, P. & Kraav, I. (2006). Self-reported fears as indicators of Young Childrens Well-Being in societal change: a cross-cultural perspective. Saatavilla osoitteesta: <https://web-a-ebsohost-com.pc124152.oulu.fi:9443/ehost/detail/detail?vid=5&sid=fc20286a-b907-4909-9842-f8d62178f7b9%40sessionmgr4006&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=23616550&db=asn> (viitattu 4.1.2021.)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Vantaa: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Saatavilla osoitteesta: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf (viitattu 3.3.2021.)
- Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Saatavilla osoitteesta: https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf (viitattu 4.3.2021.)
- Toskala, A. (1997). *Pelot ja niiden voittaminen*. Juva: WSOY.
- Ukkonen, T. (2000). *Menneisyyden tulkinta kertomalla. Muistelupuhe oman historian ja kokemuskertomusten tuottamisprosessina*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Ukkonen, T. (2000). *Muistitieto tutkimuksen kohteena ja aineistona*. *Elore* 2/2000, 7. Suomen Kansantietouden Tutkijain seura ry. Saatavilla osoitteesta: <https://journal.fi/elore/article/download/78288/39187?inline=1>

- Valtonen, A. & Viitanen, M. (2020). Ryhmäkeskustelut laadullisena tutkimusmetodina. Teoksessa: Puusa, A. & Juuti, P. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudeamus.
- Warpenius, K. & Tigerstedt, C. (2013). Miten alkoholi tutkimus käsitteellistää haitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle? Teoksessa Warpenius, K., Holmila, M. & Tigerstedt, C. Alkoholi- ja päihdehaitat läheisille, muille ihmisille ja yhteiskunnalle. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Weisberg, D. S. (2013). Distinguishing Imagination from Reality. Teoksessa: Taylor, M. The Oxford Handbook of the Development of Imagination. New York: Oxford University Press.
- Wolman, B. (1979). Lapsen pelot. Helsinki: Otava.
- Ylitapio-Mäntylä, O. (2009). Lastentarhaopettajien jaettuina muisteluina sukupuolesta ja vallasta arjen käytännöissä. Akateeminen väitöskirja. Lapin yliopisto. Saatavilla osoitteesta: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61659/Ylitapio-Mantyla_DORIA_A5_crop.pdf?sequence=4&isAllowed=y (viitattu 22.1.2021.)

