



**Diak**

**Jenna Peltokorpi  
Iida Saarela**

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK) -diakoni  
Opinnäytetyö, 2019

# **TUNNETAIDOISTA HYVINVOINTIA**

**Tunnetaito -opas**

---

## TIIVISTELMÄ

Jenna Peltokorpi & Iida Saarela  
Tunnetaidoista hyvinvointia -tunnetaito opas  
38+ 2 liitettä  
Kevät 2019  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tunnetaito-opas Mielenviireys Ry:n asiakkaille heidän mielenterveytensä edistämiseksi sekä hyvinvointinsa tueksi. Tavoitteena oli luoda helppolukuinen ja selkeä opas, joka antaa käytännön valmiuksia tunnetaitojen kehittämiseen. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Mielenviireys Ry:n kanssa ja opas on suunnattu sen asiakkaille, mutta oppaan tiedot ovat kaikkien ihmisten hyödynnettävissä.

Teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään tunteita ja erityisesti tunnetaitoja sekä niiden vaikutusta mielenterveyteen. Opinnäytetyössä kerrotaan myös tunne-elämän kehittymisestä ja tunnetaidoista seurakuntatyössä. Lisäksi opinnäytetyössä käydään läpi oppaan tekemisen vaiheita.

Tunnetaidoista hyvinvointia -opas sisältää tietoa tunnetaidoista ja niiden edistämisestä. Oppaaseen on myös sisällytetty vinkkejä ja harjoituksia, jotka tukevat tunnetaitoja. Oppaan arviointi toteutettiin kyselylomakkeella oppaan esittelyn jälkeen. Kaikki 15 osallistunutta Mielenviireys Ry:n asiakasta vastasi kyselyyn. Asiakkaat ja toimeksiantaja antoivat positiivista palautetta oppaasta ja sen sisällöstä. Opas toteutettiin opaslehtisenä ja elektronisena versiona.

Asiasanat: Tunnetaidot, tunteet, opas

## ABSTRACT

Jenna Peltokorpi & Iida Saarela

An emotional skills guidebook to support wellbeing

38 p.+ 2 appendices

Spring 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services, Diaconal Work

The purpose of this thesis was to produce an emotional skills guidebook to the clients of Mielenvireys Ry, to improve their mental health and support their wellbeing. The goal was to create a guidebook which is easy to read and clear, one that also provides practical skills to develop emotional skills. The thesis was made in corporation with Mielenvireys Ry and the guidebook is directed to its customers, but information of the guidebook can be beneficial to all people.

The theory part deals with emotions and especially emotional skills and how these affect mental health. The thesis relates also how emotions evolve and tells about emotions in parish work. Furthermore, the thesis handles the process of making the guide.

The emotional skills guidebook to support wellbeing contains information of emotional skills and how to develop them. The guide also includes tips and practises which support emotional skills. The evaluation of the guide was carried out with a feedback after introduction of the guide. All the 15 participants answered the questions. Clients and the employer gave positive feedback of the guide and its contents. The guide was made as a paper guidebook and an electronic version.

Keywords: Emotional skills, emotion, guide

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 TUNTEET .....	6
3 TUNNETAIDOT .....	7
3.1 Tunteiden tunnistaminen .....	7
3.2 Tunteiden säätely .....	9
3.3. Tunteiden ilmaiseminen .....	11
3.4 Itsearvostus ja itsetuntemus .....	12
3.5 Jämäkkyys .....	13
4 TUNNETAIDOT OSANA MIELENTERVEYTTÄ .....	15
5 TUNNE-ELÄMÄN KEHITTYMINEN .....	17
5.1 Tunnetaidot lapsuudessa .....	17
5.2 Tunnetaidot ikääntyessä .....	19
6 TUNNETAIDOISTA VOIMAA SEURAKUNTATYÖSSÄ .....	21
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	24
7.1 Tavoitteet ja tarkoitus .....	24
7.2 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	25
8 TUNNETAITO OPPAAN TUOTTAMINEN .....	27
8.1 Oppaan suunnittelu .....	27
8.2 Oppaan toteuttaminen .....	28
8.3 Oppaan hyödyntäminen .....	29
8.4 Oppaan arviointi ja tulosten tarkastelu .....	29
9 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS .....	32
10 POHDINTA .....	34
LÄHTEET .....	36
LIITE 1 .....	39
LIITE 2 .....	40

## 1 JOHDANTO

Varhaisimpia tutkimuksia tunteiden ilmaisusta on tehnyt tiedemies Charles Darwin. Hänet toki tunnetaan paremmin evoluutioteoriastaan. Darwinin mukaan tunteiden ilmaisemisen päätarkoituksena on sosiaalinen viestintä. (Nummenmaa 2010, 78–79.) Peruskoulussa tunnetaidot on sisällytetty opetussuunnitelmaan vuodesta 2014 lähtien. Tunnetaidot ovat nykypäivänä yhä enemmän esillä. Lahtinen & Rantanen (2019, 14) kertovat, että opetussuunnitelman tavoitteena on antaa oppilaille valmiudet aktiiviseen toimijuuteen tulevaisuudessa. Hyvinvointiin liittyy vahvasti toimeen tuleminen itsensä sekä muiden ihmisten kanssa. Työelämässä tarvitaan monipuolisia tunnetaitoja, samoin kuin elämässä kokonaisvaltaisesti.

Myös erilaisten mielenterveydellisten häiriöiden taustalla on usein vaikeita psyykettä kuormittavia tunnetiloja, kuten pelkoa ja ahdistusta. Psykiatrisille häiriöille on ominaista tunne-elämään, ajatustoimintaan ja käyttäytymiseen liittyvät ongelmat. Tunteiden kokeminen on ihmisille välttämätöntä, mutta niiden kokeminen liian voimakkaina ja pitkittyneenä voi lamaannuttaa ihmisen tai altistaa erilaiselle haitalliselle käyttäytymiselle. (Duodecim 2019.) Hyvillä tunnetaidoilla voidaan ennaltaehkäistä mielenterveyshäiriöiden syntymistä.

Aiheen valikoitumiseen liittyy tunnetaitojen ja hyvinvoinnin merkityksen lisäksi myös se, että tunnetaidot voivat olla vanhemmalle sukupolvelle varsin vieras käsite. Aihetta tutkiessamme huomasimme myös, että lasten tunnetaitojen kehittämisestä löytyy paljon materiaalia, mutta tunnetaitoja käsittelevät tutkimukset yleisellä tasolla ovat jääneet niukaksi. Tämän vuoksi halusimme suunnata oppaan aikuisille, mutta se on hyödynnettävissä kaikissa ikävaiheissa.

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina toimii Mielenvireys Ry. Tuotamme heidän asiakkailleen tunnetaito-oppaan sekä toteutamme heille siihen liittyvää toimintaa. Mielenvireys Ry on Oulun alueella vaikuttava mielenterveysyhdistys, joka on perustettu jo 1970-luvulla. Yhdistys tarjoaa monipuolista ryhmä- ja koulutustoimintaa. Sen tarkoituksena on edistää terveyttä ja mielen hyvinvointia sekä tukea, aktivoida ja yhdistää

mielenterveyshäiriöistä toipuvia henkilöitä. (Mielenvireys 2018) Saamme tutkinnossamme myös diakoniatyön pätevyyden, jonka vuoksi olemme perehtyneet tunnetaitoihin seurakuntatyössä.

## 2 TUNTEET

Tunteet ovat läsnä ihmisten jokapäiväisessä elämässä. Yksi niiden monista tehtävistä on muokata päivittäiset tekemiset henkilökohtaisen hyvinvoinnin mukaiseen tärkeysjärjestykseen. Kyseinen toimintatapa on lajikehityksellisesti tunteiden vanhimpia tehtäviä. Tunteet saavat meidät hakeutumaan mielenterveyden kannalta tärkeiden asioiden pariin. Se näkyy esimerkiksi mielekkäissä työtehtävissä ja hakeutumisella sellaisten ihmisten seuraan, joilla on positiivinen vaikutus mielenterveydelle. Tunteilla voi olla myös varjeleva taipumus. Muun muassa pelon tunne voi auttaa suojautumaan vaaroilta. Silloin ihminen osaa ottaa etäisyyttä asioihin, jotka voivat vahingoittaa hyvinvointia. (Kokkonen 2010, 11.) Tunteet viestivät tärkeää tietoa jokaisesta, ja siitä syystä tunteiden havainnointi ja tiedostaminen ovat merkittävässä roolissa. (Niemi 2014, 58–59).

Tunteiden voimakkuus ja kesto ovat vaihtelevia. Yleensä tunne on kuitenkin määritelty intensiiviseksi ja lyhytaikaiseksi tilaksi. Tunteita ei tule kuitenkaan sekoittaa luonteenpiirteisiin, esimerkiksi ujouteen tai vilkkauteen. (Isokorpi & Viitanen 2001, 30.) Nekin voivat kuitenkin olla ohi meneviä tunnetiloja.

Pirskanen & Eerola (2018, 10) kuvailevat, että tunteiden on esitelty jakautuvan primaareihin ja sekundaarisiin tunteisiin. Primaarit tunteet ovat biologisesti ja neurologisesti meissä valmiiksi syntyessään, jotka ovat myös evoluution myötä vahvistuneet universaaleiksi perustunteiksi. Kyseisiksi tunteiksi on nimetty muun muassa viha, pelko, masennus/suru ja tyytyväisyys/onnellisuus. Sekundaariset tunteet sen sijaan on kerrottu muodostuvan primaarien tunteiden kombinaatiosta eli yhdistelmästä sekä ne ovat sosiaalisesti ja kulttuurisesti opittuja. Näitä tunteita ovat esimerkiksi rakkaus, häpeä ja syyllisyys.

### 3 TUNNETAIDOT

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa, ilmaista ja säädellä tunteita. (Suomen Mielenterveysseura i.a.) Ihminen voi kohdata elämässä vastaan tulevia tilanteita luottavaisin mielin, ilman pelkoa tasapainon järkkymisestä, jos hänen tunnetaitonsa ovat hyvät. Tasapainoinen mieli uskaltaa kokea ja ilmaista niin helppoja kuin vaikeitakin tunteita. (Erkko & Hannukkala 2013, 78.) Todella järkyttävät kokemukset ovat tietenkin asia erikseen.

Lisäksi erittäin painava syy tunnetaitojen tärkeydelle on yksinkertaisesti se, että tunteet ovat mukana kaikessa inhimillisessä toiminnassa ja vuorovaikutuksessa. (Suomen mielenterveysseura i.a.) Isokorpi ja Viitanen (2001, 134) viittaavat Kemppisen & Rouvinen-Kemppisen (1999) määritelmään, jonka mukaan ihmisten perusolettamuksena on, että itseään ei voi pakottaa tuntemaan tai olla tuntematta tiettyjä tunteita. Tunteita ei voida tuottaa suunnitelmallisesti, eettisesti terveellä tavalla. Tunnetaitojen oppiminen ja kehittäminen on tästä huolimatta jokaisella ihmisellä täysin mahdollista. Tunteiden monipuolisuus ja hallinta ovat osa terveesti kehittynyttä aikuisuutta. Isokorpi ja Viitanen (2001, 134) ovat viitanneet myös Pietiäisen (1999) teoriaan tunnetaitojen oppimisesta. Parhaiten niitä voi oppia, kun ihminen ohjaa itse itseään oppimisessa. Koska tunneprosessointi on yksilöllistä, jokainen on itse oman tunne-elämänsä asiantuntija, ja täten paras opettaja itselleen.

Tunnetaitojen oppiminen ei kuitenkaan onnistu pelkän teorian tiedon hallitsemisella. Siitä on kuitenkin hyvä lähteä liikkeelle. Elämällä omaa normaalia elämää ja kohtaamalla rohkeasti uusia tilanteita ja ihmisiä tunnetaidotkin kehittyvät.

#### 3.1 Tunteiden tunnistaminen

Tunnetaitojen lähtökohtana on omien sekä muiden ihmisten tunteiden tunnistaminen ja havaitseminen. Tunteiden kanssa työskennellessä ensin on

tunnistettava omat tunteet, jotta voi ymmärtää muiden tunteita. Perusteluna siihen on, että toisten ihmisten tunteita on vaikeaa ymmärtää, mikäli omienkin tunteiden huomaaminen tuottaa hankaluuksia. (Suomen mielenterveysseura i.a.) Oman kehon reaktioiden tarkkailusta on usein hyötyä tunteiden tunnistamisen kannalta. Esimerkiksi viha, pelko ja suuttumus ovat tunteita, joiden tunnistamisen alkuvaiheessa olisi hyödyllistä tarkkailla, kuinka keho reagoi kyseisiin tunteisiin. Usein tunteilla on yhteys fyysiseen olemukseen, ja voimakkaita tunteita kohdatessa se voi näkyä muun muassa sykkeen nousuna, lihasjännityksenä, vatsaoireina tai muina fyysisinä oireina. Tunteiden tuomat fyysiset muutokset ovat kuitenkin jokaisella yksilöllisiä, ja siten ne näyttäytyvät eri tavoin. (Niemi 2013, 191.)

Joskus tunteiden tunnistaminen voi kuitenkin olla haastavaa, vaikka fyysiset piirteet näyttäytyisivätkin omassa kehossa (Niemi 2013, 192). Tunteiden tunnistamista hankaloittaa se, että erilaisia tunteita voi olla samanaikaisesti hyvin monta. Täten samaan asiaan on mahdollista sisältyä esimerkiksi, pelkoa, kiukkua, helpotusta, surua, onnistumisen kokemusta, häpeää ja niin edelleen. (Niemi 2014, 60.) Myös muiden ihmisten tunteita ja ajatuksia on mahdollista tulkita fyysisistä piirteistä, kuten kehonkielestä, äänensävyistä ja kasvojen ilmeistä. Siitä huolimatta on huomioitava, etteivät tulkinnat muiden ihmisten tunteista, ajatuksista ja aikomuksista ole aina oikeita. Oletukset pohjautuvat näin ollen oman mielen luomiin päätelmiin. Esimerkiksi ahdistuksen tunnetta kokeva ihminen voi näyttää muiden näkemyksen mukaan vihaiselta. Todellisuudessa ahdistuneen henkilön kaikki energia saattaa kulua pelkästään oman olon säätelyyn. (Häkkinen ym. 2019, 82–84.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että jo alle kaksivuotiailla lapsilla on kyky jaotella tunteet toisistaan ja nimetä niitä. Erilaisissa arjen tilanteissa tunteiden tunnistaminen on kuitenkin osoittautunut aikuisellekin vaikeaksi. Saatamme huomata pahan olon itsessämme, mutta osaammeko eritellä tunteita, joilla on vaikutusta pahan olon syntyyn? (Saarinen & Kokkonen 2003, 27–28.) On tärkeää muistaa, että tunteiden tunnistamista ja ylipäätään niiden kanssa työskentelyä on aina mahdollista harjoitella. Silloin on hyvä pysähtyä kuulostelevaan tunnetta ja miettiä, mitä tapahtui, miltä se tuntuu ja mistä kyseinen tunne voisi viestiä. (Niemi 2013, 192.)

### 3.2 Tunteiden säätely

Tunteiden säätelykyky on merkittävä osa tunnetaitoja. Sen avulla pystyy vaikuttamaan siihen, kuinka pitkään ja voimakkaasti tuntee sekä mitä loppujen lopuksi tuntee. Tunteiden säätelyn kautta voi tähdätä epämukavista tunteista eroon pääsemiseen, kuten suuttumuksesta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että tunteiden säateleminen olisi niiden tukahduttamista. Tunteiden säätelyn avulla voidaan pyrkiä kokemaan ja ilmaisemaan tunteita siten, että se vaikuttaa omaan sekä ympärillä olevien ihmisten hyvinvointiin myönteisemmin. (Saarinen & Kokkonen 2003, 54.)

Lahtinen & Rantanen (2019, 28) kuvailevat tunnetaitojen muodostuvan tiedoista ja taidoista. Tiedolla tarkoitetaan sitä, että on tietoinen miltä itsestä ja toisista tuntuu. Käytännössä se näkyy niin, että tietää millä tavalla tunteet vaikuttavat toimintaan ja miten omassa toiminnassa voidaan tunteet ottaa huomioon. Taidot sen sijaan tarkoittavat kykyjä, jotka vievät tiedot käytäntöön eli osataan ajatella ja toimia tunteet huomioon ottaen. Molemmilla, tiedoilla ja taidoilla on tärkeä tehtävä tunnetaitojen kehittämisessä. Usein tunteen säätelyssä auttaa jo pelkästään tietoisuus tunteesta ja sen tuomista vaikutuksista toimintaan ja ajatteluun.

Tunteita voidaan säädellä vahvistamalla myönteiseksi koettuja kokemuksia ja yhtä lailla kielteisten tunteiden voimaa voidaan pyrkiä keventämään.

Esimerkiksi unelmoiminen ja rentoutuminen voivat edesauttaa mielekkäiden tunteiden kokemista. Sen sijaan kielteisten tunteiden kanssa merkittävä askel on tunteen hyväksyminen ja sen jälkeen sovintoon pääseminen itsensä ja tunteen kanssa. (Niemi 2013, 184.) Hyväksyminen, huomion kohdistaminen muualle ja ongelmien ratkaisu ovat osa taitavaa tunteiden säätelyä.

Hyväksymiseen kuuluu se, että kohtaa ja vastaanottaa asiat sellaisina kuin ne ovat. Kyky suunnata huomio muualle sen sijaan tarkoittaa omasta hyvinvoinnin huolehtimista, vaikka ympärillä olisikin vaikeita asioita.

Ongelmien ratkaisun vaiheessa ihminen on valmis tekemään töitä sen puolesta, että asiat muuttuisivat myönteisempään suuntaan. (Häkkinen ym. 2019, 38.)

Verywell mind internet-sivuston artikkelissa "How to Improve Your Emotion Regulation Skills for Better Health" ([www.verywellmind.com](http://www.verywellmind.com) 27.10.2018) Kristalyn Salters-Pedneault kertoo, että tunteiden säätelyä on mahdollista kehittää vähentämällä emotionaalista haavoittuvuutta. Se onnistuu parhaiten, kun pitää huolta, että nukkuu ja syö riittävästi sekä pysyy aktiivisena. Hyvät mindfulness taidot eli mielenhallintataidot ovat myös avuksi tunteiden säätelyssä. Silloin on tietoinen omasta kehostaan ja voi oppia hyviä keinoja tunteiden kanssa selviytymiseen.

Kun käsitellään tunteita, ihmismielelle on ominaista pyrkiä ymmärtämään syitä tapahtuneelle. Se voi osaltaan auttaa jäsentämään tapahtunutta, mutta syihin ja seurauksiin ei tulisi kuitenkaan takertua liikaa. Lopulta ei välttämättä saa koskaan tietää, kuka teki mitä ja mitkä olivat syyt siihen. Silloin tärkeintä on oma suhtautuminen ja se, miten oppii asian kanssa elämään. Toistuva pyrkimys ymmärtämään voi olla myös väärä keino vältellä vaikeaksi koettuja tunteita. (Niemi 2013, 196–197.)

Kallio (2016, 92–93) kertoo, että ihmisiltä löytyy eroavaisuuksia tunteiden säätelyn osalta. Tunnesäätely ongelmat näyttäytyvät usein tunteiden yli- tai alisäätelyinä. Ylisäätelyssä ihminen pyrkii torjumaan ja pienentämään tunteiden vaikutuksen. Toisin sanoen tunteet pyritään poistamaan mielestä sekä vuorovaikutuksesta. Ylisäätelyn vuoksi keho saattaa kuormittua peloista, stressistä tai pakko-oireista. Tunteiden alisäätelyssä toiminta sen sijaan on päinvastaista. Silloin tunteille annetaan liian suuri voima, eikä niistä osata ottaa järkevästi vastuuta. Tunteiden alisäätely on yhteydessä muun muassa ylikuormittumiseen, äkkipikaisuuteen, mielipahaan ja estottomuuteen. Tunnesäätelytaidot ovat suuressa määrin opittuja toimintatapoja, jotka heijastuvat vanhemman ja lapsen välisestä suhteesta.

### 3.3. Tunteiden ilmaiseminen

Oman käyttäytymisen säätely helpottuu, kun osaa ilmaista ja sanoittaa tunteitaan. Tunneilmaisu on kyky tuoda julki ne tunteet, jotka ovat tarpeellista näyttää ja käsitellä. Sekä positiivisia että negatiivisia tunteita on yhtä tärkeä osata ilmaista. Myönteiset tunteet luonnollisesti vahvistavat hyvää ilmapiiriä ja ihmissuhteita. On arvokasta osata ilmaista välittämisen tunne omille läheisille ihmisilleen. Vaikeammat tunteet ovat tarpeen oppia kanavoimaan, jotta niistä ei seuraa vahinkoa. Turvallisessa ja luotettavassa ympäristössä on helpompi tuoda esille tunteitaan. Kun ihmisen on mahdollista näyttää kaikki tunteensa, hän on kokonainen. Tunteiden ilmaisukeinoja voivat esimerkiksi olla puhe ja erilaiset äännähdykset, eleet, ilmeet sekä toiminta, kuten liikkuminen. (Erkko & Hannukkala 2013, 77; Suomen mielenterveysseura i.a.) Tunteita on hyvä oppia sanoittamaan. Jos ihminen kokee sisällään suurta tunnevyöryä eikä oikein osaa ilmaista sitä, silloin hyvä ilmaisutapa on puhe. Voi sanoa vain mutkattomasti ääneen miltä juuri nyt tuntuu. Silloin kyseisen henkilön kanssaolijat ymmärtävät paremmin hänen toimintaansa ja tarpeitaan.

Ihmisen käyttäytyminen on usein tunteiden aikaan saamaa. Toisaalta, myös jotkin tunteet voivat olla seurausta käyttäytymisestä. Joissakin tapauksissa tunteminen ja käyttäytyminen voivat olla täysin yhteensopimattomia. Ne ovat kuitenkin loppujen lopuksi kaksi erillistä asiaa. (Isokorpi & Viitanen 2001, 34) Jokainen tunne on sallittu, eikä vääränlaisia tunteita ole olemassakaan. Merkitystä on sillä, kuinka päättää toimia tunteidensa pohjalta.

Yksin ollessa on myös hyvä ilmaista tunteitaan. Itsekseen voi itkeä tai huutaa, ja näin purkaa surua tai raivoa. Nauraminen ja yksinpuhelu ovat hyväksi mielenterveydelle. (Vakkuri 2008, 55.) Ne luovat myönteistä asennetta ja auttavat jäsentämään omia ajatuksia. Vakkuri (2008, 55) toteaa, että omia tunteitaan ei pidä pelätä. Jokaisella on oikeus purkaa omia tunteita. Tunneköyhät ihmiset eivät kykene esimerkiksi empatiaan tai sympatiaan.

Tämän vuoksi ennemminkin tunteettomuutta olisi syytä pelätä. Tunteet toimivat nimittäin myös ihmisen sisäisen moraalin viitoittajana. Huono omatunto on tästä oiva esimerkki. Tunteet ohjaavat tekemään oikein.

Tunnetiloja tutkimalla on havaittu, että tunteet ilmenevät yhtä aikaa kolmella eri tavalla: kehollisesti, kokemuksellisesti ja sosiaalisella toiminnalla. Kehollinen tunteminen on kemiaa ja aivotoimintaa. Kokemuksellinen tunteminen on sisäistä elämystä. Siinä tunne on subjektiivinen, eli henkilökohtainen ja yksilöllinen. Tunteiden ilmeneminen sosiaalisella toiminnalla on käyttäytymistä, kuten puhetta ja eleitä. (Dunderfelt 2009, 65.)

Perusolemukseltaan tunteet ovat sosiaalisia reaktioita, joihin liittyy yleensä näkyviä ja kuuluvia toimintoja sekä äkillisiä käyttäytymisen muutoksia, jotka ovat ulospäin havaittavissa. Eli tunteiden ilmaisemista. Toisten ihmisten ajatuksia ei ole mahdollista osata lukea, mutta tunnetiloja on. Kasvojen ilmeitä on pidetty kaikkein tyypillisimpänä tunneilmaisun keinona. Ihmisen kasvoilla on noin 40 lihasta. Niiden avulla on mahdollista näyttää rajaton määrä ilmeitä. (Nummenmaa 2010, 76, 83, 85.)

### 3.4 Itsearvostus ja itsetuntemus

Hyvien tunnetaitojen juuret ovat itsearvostuksessa. Jotta tunnetaidot voisivat kehittyä, on arvostettava itseään. Hyvä itsetunto rakentuu itsearvostuksen ympärille. Siihen kuuluu itsekunnioitus, kyky rakastaa itseä, itsensä hyväksyminen, tyytyväisyys omaan elämään tai ponnistus sen muuttamiseksi paremmaksi sekä usko omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin, eli minäpystyvyys. Itsensä rakastaminen on helpompaa, kun kokee oman elämänsä merkityksellisenä sekä olemassa olonsa tärkeänä ja mielekkäänä. Näin ollen on mahdollista vaikuttaa omaan elämän kulkuun paremmin. (Suomen mielenterveysseura i.a.)

Terveen itsearvostuksen lähtökohdat ovat siinä, että kokee hyväksyvänsä itsensä sellaisena, kun on. Itseään arvostava henkilö kokee enemmän myönteisiä tunteita itseensä sekä toisiin ihmisiin liittyen. Myös asenne elämää kohtaan pohjautuu itsearvostukseen. Hyvällä itsetunnolla ja hyvinvoinnilla on yhteys toisiinsa, sen sijaan huonon itsetunnon omaava henkilö voi olla alttiimpi masennukselle. Eheään itsearvostukseen liittyy vahvasti se, että kokee itsensä arvokkaana, vaikka toteuttaisikin asioita toisella tavalla kuin muut tai omaisi erilaiset mielipiteet asioista muihin

nähden. Myös kritiikin sietämiseen tarvitaan itsearvostusta. Kun arvostaa itseään on helpompi vastaanottaa palautetta ilman, että kokee kritiikin vaikuttavan omaan arvoon. (Niemi 2013, 26–27.)

Itsetuntemus sen sijaan merkitsee sitä, että tuntee oman persoonallisen tapansa ajatella, tuntea ja käyttäytyä. Silloin tiedostaa omat voimakkaimmat temperamentti piirteet, eli kuinka reagoi esimerkiksi stressi- tai suuttumus tilanteissa. Myös omien vahvuuksien ja heikkouksien oppiminen on hyvää itsetuntemusta. Hyvä itsetuntemus tarkoittaa ennen kaikkea sitä, että tietää olevansa arvokas. Ihminen, joka omaa hyvän itsetuntemuksen ymmärtää sen, että jokainen on arvokas ja omanlainen persoona. Oman itsetuntemuksen rakentumiseen voi itse vaikuttaa. Oman elämän ja käyttäytymisen miettiminen kaikessa rauhassa avaa ovet parempaan itsetuntemukseen. Vahva itsetuntemus edistää hyvinvointia kaikin puolin. Omien luonteenpiirteiden ja käyttäytymismallien ymmärtäminen helpottaa tunteiden käsittelemistä. (Juusola 2015, 10.)

Itsetuntemus luo omalle elämälle syvällisempää merkitystä. (Dunderfelt 2009, 18). Itsetutkiskelu ja itsensä löytäminen ovat haastavia, mutta tärkeitä prosesseja. Dunderfelt (2009, 20–21) on määritellyt itsetuntemuksen perustotuudeksi sen, että jokaisella yksilöllä on oma ainutlaatuinen tapansa nähdä ympäröivä maailma. Maailma koetaan oman itsensä kautta. Suodatamme kaiken näkemämme, kuulemamme ja aistimamme oman minuutemme läpi.

### 3.5 Jämäkkyys

Jämäkkyys tarkoittaa sitä, että osaa pitää huolta omista oikeuksista ja rajoista, loukkaamatta muita ihmisiä. (Juusola 2015, 7) Juusolan (2015, 7, 10–12) mukaan silloin osaa ja uskaltaa arvostaa itseään sekä toisia ihmisiä ja ilmaista itseään ja mielipiteitään vaikka muut olisivatkin eri mieltä. Jämäkkyuden perusteina ovat jokaisen ihmisen oikeus olla oma itsensä ja tulla kohdelluksi arvostavasti riippumatta iästä, sukupuolesta, varallisuudesta, terveyden tilasta, etnisestä taustasta tai uskonnosta. Jämäkkyuden periaatteita ovat oikeus asettaa rajat omalle ajankäytölle ja työnteolle, ottaa

aikalisää ja rauhoittua, ilmaista tunteita, muuttaa mieltään, pyytää, levätä, tehdä virheitä, saada ja hankkia tietoa sekä kaikin puolin oikeus arvostaa itseään ja tuntee itsensä hyväksi. Jämäkkyys taitoa on myös se, että osaa sanoa ei.

Sana jämäkkyys on suomennos sanasta assertiivisuus. Assertiivisuus on psykologian käsite, joka on yleistynyt jo 1940-luvulla. Silloin psykologit tekivät havainnon, että useilla ihmisillä, erityisesti masentuneilla oli ongelmia omien tunteiden, toiveiden ja tarpeiden ilmaisussa. Psykologi ja psykoterapeutti Andrew Salter kehitti assertiivisuuden määritelmän, ja se tarkoittaa rohkeaa persoonallisuustyyppiä, joka osaa ilmaista itseään ja pitää huolta omasta psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista. Yhteenvetona jämäkkyys tarkoittaa, että osaa suojella omia rajojaan ja kunnioittaa toisten rajoja. (Juusola 2015, 7–9.)

#### 4 TUNNETAIDOT OSANA MIELENTERVEYTTÄ

Maailman terveysjärjestö WHO (2013) on määrittänyt mielenterveyden olevan hyvinvointitila, jossa ihminen on kykeneväinen selviytymään elämään kuuluvista haasteista ja näkemään omat kykynsä sekä tekemään työtä ja olla osallisena yhteisönsä toiminnassa. (Suomen Mielenterveysseura i.a.) Jokaiseen ihmiseen vaikuttaa mielenterveys. Siksi jokaisen on tarpeen pitää siitä huolta. Usein mielenterveyttä ajatellessa tunteet jäävät huomiotta. On yleistä, että ihminen ei ole tietoinen tunteistaan. Ne ovat kuitenkin erittäin olennainen osa mielenterveyttä. Tunteet ovat kytköksissä lähes kaikkeen toimintaamme. Hyvät tunteet edesauttavat hyviä vuorovaikutustaitoja, sosiaalisia suhteita ja hyvää itsetuntoa.

Parhaassa tapauksessa tunteet tuovat meille voimaa. Kun on saavuttanut yhteyden omiin tunteisiinsa, voi tunnistaa, sanoittaa ja ilmaista tunteita konstruktivisesti eli rakentavasti. Tunnetaidokkuus tuo lisää energiaa ja vapauttaa sitä terveellä tavalla sekä lieventää stressiä ja täten auttaa huolehtimaan omasta kokonaisvaltaisesta terveydestä paremmin. Mielen ja kehon menettelytavat ovat usein tunnetilojen aikaan saamaa. Se on usein jopa automaattista. Myönteiset emootiot vaikuttavat positiivisesti ihmisen ajatuksiin ja toimintaan. Kielteiset emootiot eivät ole hyvinvoinnille vahingollisia pitkällä tähtäimellä, jos ne ovat lyhytkestoisia. Kun tunteita torjutaan tai tukahdutetaan, riski masennukseen ja hallitsemattomiin tunteen purkauksiin on suuri. Negatiiviset tuntemukset pitkittyvät, kun niitä pidätellään, ja se altistaa mielenterveys ongelmien ohessa myös fyysisen terveyden heikkenemiselle. (Erkko & Hannukkala 2013, 77–79; Nummenmaa 2010, 191–193.)

Vaikeissa tunnelatautuneissa elämäntilanteissa on hyödyllistä osata kanavoida tunteitaan esimerkiksi huolehtimalla omista tarpeista, tunnistamalla kielteiset ajatukset tai käyttämällä erilaisia stressinhallinta keinoja ja rentoutustekniikoita. Kaikki tunteet ovat sallittuja, myös hankalat tunteet, kuten viha, suru ja ahdistus. Mikään tuntemus ei ole väärä. Tunteiden hyväksyntä sekä omien ja toisten tunteiden tunnistaminen on jo

vaikuttavaa tunnetaitoa. Se tukee mielenterveyttä huomattavasti. (Erkko & Hannukkala 2013, 77–79.)

## 5 TUNNE-ELÄMÄN KEHITTYMINEN

Tunnetaidot ovat yhtä tärkeitä jokaisessa ikävaiheessa. Samoin niiden kehittäminen. Keskitymme tässä luvussa erityisesti lapsuuteen ja ikääntymiseen. Lapsuudessa opituilla tunnetaidoilla on vaikutusta aikuisuuden tunnetaitoihin, jonka vuoksi lapsuuden merkitys tunnetaidoissa on tärkeä tiedostaa. Koska oppaamme kohderyhmänä on suurimmassa osin ikääntyneet, käsittelemme myös ikääntymisen vaikutusta tunteisiin.

### 5.1 Tunnetaidot lapsuudessa

Jotta tunteet taitaa aikuisuudessa, on lapsuudessa täytynyt saada tunnemyrskyilleen vastakaikua turvallisilta ihmisiltä. Tunnetaitojen oppiminen alkaa jo syntymästä lähtien, ja niitä voi ja myös täytyy kehittää läpi elämän.

Terveen tunne-elämän kehittymiselle lapsuudessa on perustana lämmin suhde kasvattajiin. Lapsi oppii lähisuhteidensa kautta huomaamattakin tunteidensa kanssa elämistä. Tämä voi olla avain tasapainoiseen tunne-elämään, jos lapsi kokee, että hänen tunteensa ovat hyväksytyjä. Lapsi oppii myös hallitsemaan tunteitaan vanhempiansa avulla. Esimerkiksi kun vanhemmat taltuttavat lapsen saamat kiukunpuuskat tarpeeksi monta kertaa, oppii lapsi lopulta itse rauhoittamaan itsensä samankaltaisilla keinoilla. Jos lapsi kokee, että hänen kiukkunsa ei ole hyväksyttävä tunne hänen voi olla vaikeaa ilmaista tai hallita sitä myös aikuiselämässä. Turvallinen kasvuympäristö siis auttaa tunnetaitojen kehityksessä. Hyvät ihmissuhteet opettavat tunneasioita jopa automaattisesti. Näin lapsi oppii tunnistamaan ja nimeämään omia sekä muiden tunteita. Sitä kautta hän tulee hoksaamaan, minkälaista toimintamallia kussakin tilanteessa tarvitaan. (Kärkkäinen 2017, 20–21.)

Mikäli lapsi ei saa vanhemmalta apua tunteiden nimeämiseen, voi mielessä ja kehossa tapahtuneet hankalat kokemukset jäädä kuvaamattomiksi. Tällöin lapsen paha olo tulee esiin reaktiona ulkoa päin tulevasta ärsykkeestä. Tapahtumaa ja sen kulkua on haasteellista ymmärtää, koska sillä ei ole

nimeä ja siitä ylipääseminen ei ole helppoa. Tunteilla on taipumus kasaantua, jos niitä torjutaan. Kuvaamattomista tunteista johtuva tunteiden kasaantuminen voi johtaa vääriin tunneperäisiin ratkaisuihin. Se voi johtaa erilaiseen riippuvuuskäyttäytymiseen, mikä ei ole ratkaisukeino ongelmiin. Tunteilla on myös mahdollista kasaantua siten, että ne näyttävät myöhemmässä elämässä erilaisena oireiluina, kuten ahdistuksena ja masennuksena. (Niemi 2013, 99–100.)

Lapsuudessa ja nuoruudessa opittu tapa reagoida, tuntea, kokea, ajatella sekä käyttäytyä voi johtaa tunnelukon aktivoitumiseen. Tunnelukot perustuvat sisäisiin uskomuksiin, joita yksilö omaa itsestään, toisista ihmisistä ja kaikkien elämästä. Kyseiset uskomukset voivat näyttäytyä tiedostamattomina, vaikka ne tulevatkin toistuvasti esiin tunteissa, ajattelussa ja toiminnassa. Tunnelukot ovat haitallisia uskomuksia, jotka saavat meidät luomaan negatiivisia asioita itseen, muihin sekä ympäröivään maailmaan kohdistuen. (Takanen 2011, 9, 16.)

Tunnelukkoihin paneutuessa on tärkeää muistaa, etteivät ne ole mielenterveyden häiriöitä. Ne ovat yleisiä ajattelu- ja reagoititapoja, jotka heijastuvat menneisyydestä opituista asioista. Tunnelukkojen vuoksi saatamme ajatella, että meissä on jotain vikaa, vaikka todellisuudessa näin ei ole. Uskomusten seurauksena voidaan päätyä toimimaan tavoilla, jotka ovat itselle haitallisia. Pitkäkestoiset tunnelukkojen vaikutukset voivat myös altistaa ahdistuneisuudelle, uupumukselle ja masennukselle. (Takanen 2011, 18.)

Ylen artikkelissa ”Äiti räyhää ja isä piilottaa pelkonsa- monien vanhempien tunnetaidot ovat hukassa ja malli periytyy lapsille” (www.yle.fi 29.4. 2018) tulee esille selkeästi tunnekasvatuksen tärkeys nykypäivänä. Asiantuntija Anne-Mari Jääskinen korostaa tunnetaitojen merkitystä aikuisten elämässä ja muistuttaa, että jokainen aikuinen pystyy kehittämään tunnetaitojaan. Jääskinen kuvailee, että tunteiden tukahduttamisella voi olla pitkät perinteet perheissä. Jääskisen mukaan aiemmat sukupolvet ovat käyneet läpi vaikeita aikoja muun muassa sodan myötä, eikä silloin ole ollut paikkaa tunteille. Artikkelissa Jääskinen kuitenkin painottaa, ettei menneisiin aikoihin tulisi enää tukeutua, koska nykyajan lapsiin tämä ei enää toimi. Jääskinen

ilmaisee, että tärkein askel on tulla tietoiseksi omista tunteistaan ja sitä mukaan pohtia, mitä olisi mahdollista muuttaa. Toisena keinona hän tuo esille kehollisten aistimusten tarkkailun, eli kuinka keho reagoi tunteisiin. Jääskinen muistuttaa myös myötätunnon, jämäkkyuden, päättäväisyyden ja hengityksen merkityksen tunteiden kanssa toimimisessa.

## 5.2 Tunnetaidot ikääntyessä

Tunnetaidot ovat hyvin merkityksellisiä ikääntyessä. Ikääntyneiden elämä sisältää yleensä enemmän menetyksiä, kuin muut elämän vaiheet. Silloin on eduksi, jos omaa hyvät tunnetaidot. Tämän päivän ikäihmisten lapsuuteen ei ole juuri kuulunut tunteista puhuminen, saati tunnetaitojen korostaminen. Heille on silti kehittynyt erilaisia tunnetaitoja elämän varrella. Se on voinut tapahtua myös tiedostamatta. Tutkimukset kertovat, että ikääntyessä osaa suhtautua tunteisiin paremmin. Tätä kehitystä tukevat muun muassa ikääntymisen tuomat muutokset aivoissa. Tunteiden säätely ja muut tunnetaidot voivat eläkeiässä helpottua, mutta tunteiden kokeminen on silti täysin yksilöllistä. Tunnemyllerrykset voivat olla edelleen hyvin suuria. (Suomen mielenterveysseura i.a.)

Menneisyyden tunteilla voi olla suuri vaikutus ikäihmisen nykyiseen mielentilaan. Vuosikymmeniä vanhat muistot ja niihin liittyvät tunteet voivat yhä nousta elävänä pintaan. Ikäihmisen on entistä helpompi jäädä näihin tuntemuksiin kiinni, koska elämänrytmi on hidastunut ja vapaa-aika lisääntynyt. Jos vatvoo liikaa tämänkaltaisia muistoja ja ne ovat epämiellyttäviä on vaarana stressi, joka voi jäädä asumaan kehoon. Tämän tilanteen voi ehkäistä hyväksymällä menneet asiat sellaisina kuin ne ovat ja luopumalla niistä. On olemassa asioita, joille ei ole olemassa ratkaisua. (Suomen mielenterveysseura i.a.)

Mielen taitoja on tärkeää vaalia ikääntyessä. Oletamus voi olla, että elämäntapahtumat -ja tarina määrittelevät, kuinka kohdata erilaisia haasteellisia tilanteita elämässä. Se ei kuitenkaan välttämättä pidä paikkaansa. On mahdollista opetella ajattelemaan toisenlaisia ajatuksia ja tuntemaan toisenlaisia tunteita. Se voi tuoda elämään uusia kokemuksia. On

kuitenkin tärkeää muistaa, että ajatukset ovat vain ajatuksia ja tunteet vain tunteita. (Saarenheimo 2017, 228.)

## 6 TUNNETAIDOISTA VOIMAA SEURAKUNTATYÖSSÄ

Tunteiden käsittelyssä yhteydellä toisiin ihmisiin on merkittävä rooli. Avoin ja luottamuksellinen keskustelu edesauttaa tunteiden kanssa työskentelyä. Sen myötä on mahdollista kokea, että tunteet saavat nimiä, kehon fyysiset reaktiot rauhoittuvat sekä ymmärrys itseän vahvistuu. Esimerkiksi keskustelu ystävän kanssa mieltä myllertävän tilanteen jälkeen voi vaikuttaa terveyteen positiivisesti. Joskus tunteet saattavat kuitenkin olla solmussa ja niiden käsittely on haastavaa. Silloin ammattilaisen puoleen kääntyminen keinojen löytämiseksi on hyvä ratkaisu. (Niemi 2013, 198.)

Tunnetaitojen työstämiseen voi hakea tukea muun muassa sielunhoitajalta, papilta, terapeutilta tai vertaisryhmästä. Keskustelun avulla oma olotila helpottuu sekä tunnetaitojen oppimisen myötä samantapaisilta tunnemöykyiltä voi tulevaisuudessa myös välttyä. Keskustelun lisäksi, mukavalla yhteisellä tekemisellä muiden ihmisten kanssa on oma paikkansa. Osallistumisella, huumorilla, ilolla ja yhteisellä oleilulla voidaan luoda yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä nähdyksi ja kuulluksi tulemistä. Yhteyttä toisten ihmisten kanssa voi esimerkiksi harjoitella harrastusten parissa tai seurakunnassa. (Niemi 2013, 198–199.)

Säisä-Winter (2018, 14) on viitannut professori George Vaillant'in teoriaan hengellisyydestä. Vaillant'in mukaan hengellisyys on uskonnollis-henkisiä psykologisia kokemuksia, joihin liittyy yhteyden tunne yliluonnolliseen. Positiiviset tunteet ovat yhteydessä henkisyyteen ja ne liittävät ihmisiä toisiinsa, yhteisöihin sekä jumaluuteen. Tiettyjä positiivisia tunteita korostetaan kaikissa maailman uskonnoissa, koska ne edistävät ihmisen hyvinvointia. Näitä tunteita ovat rakkaus, toivo, ilo, anteeksianto, myötätunto, usko, kunnioitus ja kiitollisuus.

Henkisyys tarkoittaa ihmisen henkilökohtaista tarvetta käsittää ja saada vastauksia elämän perimmäisiin kysymyksiin, kuten elämän tarkoitukseen ja pyhän suhteeseen. Henkisyudessa on kyse positiivisten tunteiden ja onnellisuuden lisäämisen tavoittelusta sekä ikävien tunteiden ja kärsimyksen vähentämisestä. Kun positiiviset tunteet yleistyvät, ihminen voi vapautua

egon vallasta, ja ajattelukyky on joustavampaa, luovempaa ja tehokkaampaa. Kaikki tämä edesauttaa selviytymistä elämän haasteista sekä kehittää psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Elämän tarkoitus on myös helpompi käsittää. Positiivisia tunteita voi edistää avartamalla ajattelutapaa keskittämällä sen huomio auttamiseen sekä ihmisten ja yhteisön kokonaisvaltaiseen kuntoon. Silloin kykenee hahmottamaan asioita laajemmin, luovuus aktivoituu, ideoiden syntyminen parantuu ja kestävät yhteistyösuhteet rakentuvat varmemmalle pohjalle. Yksilön ja yhteisöjen voimavarat koostuvat näistä tekijöistä. (Säisä- Winter 2018, 12, 15 & 103.)

Hengellisyys ja henkisyys, uskomukset ja arvot ovat osa itsetuntemusta sekä kuuluvat jokaisen ihmisen elämään jollakin tapaa. Omat uskomukset ja arvot perustelevat elämän valintoja, ja siksi niiden tiedostaminen on tärkeää. Hengellisyys ja henkisyys linkittyvät mielen toimintaan, joten ne vaikuttavat myös itsetunnon ja elämäntaitojen kehitykseen. Silti usko ja arvot voivat olla monelle tuntematonta, eikä niiden merkitystä omaan elämään viitsitä pohtia. Jokaisella ihmisellä kuitenkin on arvoja tai uskomuksia, kaikki eivät vain välttämättä ole tietoisia omistaan. On tutkittu, että toivo ja myönteisyys saavat voimaa uskosta, samalla se ehkäisee pelkoa ja toivottomuutta. (Niemi 2014, 41–42.) Kaikella tällä on siis myös merkitystä tunnetaitojen harjoittamisessa.

Orloff (2009, 32) on viitannut emotionaalisen vapauden tärkeyteen. Se tarkoittaa taitoa vastaanottaa ja antaa enemmän rakkautta. Edellytyksenä siihen on positiivisten tunteiden edistäminen ja negatiivisten tunteiden hyväksyminen sekä niistä irti päästäminen. Orloff toteaa, että ihminen kykenee silloin suhtautumaan tasapainoisemmin ja myötätuntoisemmin loukatuksi tulemiseen, suuttumuksen sijaan. Emotionaalinen vapaus on lisäksi henkilökohtaista ja henkistä kehitystä. Orloff on määritellyt vapautumisen olevan haitallisista tunnemalleista eroon pääsemistä sekä itsensä ja muiden näkemistä sydämellä. Emotionaalinen vapaus on tarpeellista, jotta voi vähentää kielteisiä tunteita. Kasaantuessaan kielteiset tunteet vaivaavat sisäistä rauhaa ja empatiaa sekä haastavat ihmissuhteita.

Etsiessämme tietoa siitä, kuinka tunnetaidot on sisällytetty seurakuntatyöhön, päädyimme samoihin havaintoihin kuin aiemmin. Lapsiin ja nuoriin

kohdistuvaa tunnetaito toimintaa on järjestetty laajalti, mutta myöhempisiin ikävaiheisiin keskittyminen tässä aiheessa on jäänyt niukaksi. Jaamme tunnetaito-oppaamme myös seurakunnalle ja toivomme, että se edesauttaa tunnetaitojen vakiinnuttamista toimintaan myös aikuisille.

## 7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa käsittelemme opinnäytetyön tavoitteita ja tarkoitusta. Opinnäytetyömme on toiminnallinen, jonka seurauksena tuomme esiin myös toiminnallisen opinnäytetyön tunnuspiirteitä ja sen osuutta työssämme.

### 7.1 Tavoitteet ja tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Mielenvireys Ry:n asiakkaiden tunnetaitoja ja sen avulla edistää heidän mielenterveyttään. Tavoitteenamme on myös lisätä tietoisuutta tunnetaidoista, koska tunnetaidot ovat tärkeitä hyvinvoinnin edistäjiä. Tuotamme tunnetaito -oppaan Mielenvireys ry:n asiakkaille ja seurakunnalle, mutta opas on vapaasti kaikkien tunnetaidoista kiinnostuneiden hyödynnettävissä.

Edellä mainittujen tavoitteiden lisäksi opinnäytetyömme tarkoituksena on tukea Mielenvireys Ry:n asiakkaiden elämänhallintaa. Opas sisältää tunnetaito harjoituksia, jotka edesauttavat tunnetaitojen kehitystä. Lisäksi toteutimme asiakkaille toimintatuokion, joka sisälsivät tunnetaitoihin liittyviä aktiviteettejä. Nämä kaikki vaiheet tukevat opasta ja vahvistavat tunnetaitoja.

Pirskanen & Eerola (2018, 7–8) tuovat ilmi, että tunteita on alettu tutkimaan jo 1900-luvun alkupuolella useilla eri tieteenaloilla. Tunteiden tutkimuksella on eritoten psykologiassa pitkä ja laaja alainen perinne. Myös talous-, terveys- ja kasvatustieteissä tunteet ovat olleet tutkijoiden mielenkiinnon kohteena. Vaikka kiinnostus tunteiden tutkimukseen on viime vuosikymmeninä lisääntynyt, joidenkin yhteiskuntatieteilijöiden näkemyksen mukaan tunteisiin kiinnitetään edelleen liian vähän huomiota. Ne ovat kuitenkin vakiintuneet merkittäväksi osaksi ihmisten välistä vuorovaikutusta ja viestintää.

## 7.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen. Kehittämispainotteista opinnäytetyötä kutsutaan myös toiminnalliseksi opinnäytetyöksi. Vilkan & Airaksisen (2003, 9–10) mukaan ammatillisessa kentässä toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Alasta riippuen toiminnallinen opinnäytetyö voi olla ohje, ohjeistus tai opastus, joka on suunnattu ammatilliseen käytäntöön. Toteutustapa voi olla kohderyhmän huomioon ottaen kirja, kansio, opas, vihko, portfolio tai kotisivut. Se voi olla myös jonkin tapahtuman tai näyttelyn järjestäminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tärkeää on, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportoiminen tutkimusviestinnän keinoin. Työelämänlähtöisyys ja käytännönläheisyys tulisi olla osa opinnäytetyötä. Sen lisäksi siinä tulisi ilmentyä, että alan tietojen ja taitojen hallinta on osoitettu riittävällä tasolla.

Kehittämispainotteiset opinnäytetyöt jaetaan kahteen pääryhmään. Ne ovat tuotekehittely eli produktio ja kehittämishanke. Produktion lopputuloksena on uusi konkreettinen tuote tai palvelu. Kehittämishankkeessa kehitetään ja kokeillaan uusia toimintamenetelmiä ja työtapoja, jotka ovat yleensä osana isompaa työelämähanketta. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010, 33.) Toteutimme opinnäytetyön produktiona, koska tuotimme tunnetaito -oppaan.

Tuotekehittely eli produktio on usein yksittäinen ja melko lyhytaikainen prosessi. Sen tarkoituksena on tehdä tuotos tai palvelu tietylle kohderyhmälle ja sen avulla kehittää valmiuksia käytännön toimintaan. Tuotekehittelyssä kuvataan aluksi opinnäytetyön tavoite ja sen soveltuminen ammatilliseen käytäntöön. Opinnäytetyön on edistettävä opiskelijan ammatillista kasvua, joten tuotteen tulee tukea sitä. Tuotekehittely koostuu tuotteen tai palvelun suunnittelu- ja valmistusprosessista, tuotteen kokeilusta tai toteutuksesta, arvioinnista ja mahdollisesti markkinoinnista. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010, 33–34.)

Oppaan esittelyn ohessa järjestimme myös toiminnallisen tuokion Mielenvireys Ry:n asiakkaille. Toiminta koostui tunnetaito harjoituksista, jotka toteutuivat ryhmätyöskentelynä. Harjoitusten tarkoitus oli tukea tunnetaitojen oppimista. Ensimmäisessä harjoituksessa nimettiin tunteita pienryhmissä, niin paljon kuin kolmessa minuutissa ehtii. Sen jälkeen ryhmäläiset pohtivat keskenään, ovatko tunteneet viime aikoina joitakin juuri nimeämistään tunteista. Lopuksi pohdimme yhteisesti, miltä tunteiden nimeäminen tuntui. Toisessa harjoituksessa käytimme myönteisen muistelun kortteja. Purimme ryhmien pohdinnan taas miettimällä yhdessä, minkälaisia tunteita muistelu herätti. Johtopäätös oli, että pintaan nousi paljon positiivisia tunteita. Olimme myös suunnitelleet varalle pitävänämme kehon tunnekartta-harjoituksen sekä Aku Ankan ilmeet-harjoituksen. Niissä on kyse tunteiden paikantamisesta ja tunnistamista. Tiedustelimme ryhmältä toimintatuokion loppupuolella, oliko heillä innostusta kyseisiin harjoituksiin, eikä sitä enemmistöllä ilmennyt. Aku Ankan ilmeet-harjoituksen osa ryhmästä toteutti mielellään.

## 8 TUNNETAITO OPPAAN TUOTTAMINEN

Tässä luvussa käymme läpi oppaan teko prosessin eri vaiheita perusteellisesti. Oppaan tuottamisen vaiheisiin kuuluvat suunnittelu, toteuttaminen, hyödyntäminen sekä arvioinnin ja tulosten tarkastelu.

### 8.1 Oppaan suunnittelu

Aloitimme oppaan suunnittelun keväällä 2018, jolloin opinnäytetyö aiheemme varmistui. Aiheen varmistuttua otimme yhteyttä opinnäytetyömme työelämä yhteistyökumppaniin. Tapasimme Mielenvireys Ry:n toiminnanjohtajan kanssa elokuussa ja suunnittelimme yhdessä oppaan sisältöä. Oppaan suunnittelun ohessa sovimme, että pidämme oppaan esittelyn lisäksi tunnetaitoihin liittyvää ryhmätoimintaa. Sen jälkeen aloimme kokoamaan teoreettista viitekehystä aiheellemme. Opinnäytetyömme teoriaa kirjoittaessamme kiinnitimme huomiota tietoihin, joista olisi hyötyä myös oppaassa.

Tapasimme toiminnanjohtajan syksyn aikana uudestaan opinnäytetyön yhteistyökumppani sopimuksen allekirjoittamisen merkeissä. Samalla suunnittelimme lisää yhteistyötoimintaamme. Helmikuussa 2019 tapasimme jälleen toiminnanjohtajan, jolloin teimme lopulliset päätökset oppaasta, toiminnasta ja niiden toteutuspäivämäärästä. Tapaamisten yhteydessä tiedustelimme asiakasryhmän tarpeita ja toiveita, jotka sisällytimme oppaaseen. Tunnetaidot ovat aiheena hyvin laaja, jonka vuoksi opasta suunniteltaessa oli tärkeää rajata aihetta. Paperisen oppaan lisäksi halusimme myös tehdä e-version, jotta opas olisi helposti luettavissa sähköisesti.

Aloimme suunnittelemaan oppaan tekstiosuutta Microsoft Office Word ohjelmalla, mihin työstimme oppaan raakaversiota. Erityisesti kiinnitimme huomiota oppaan asiasisältöön ja sen helposti luettavuuteen.

## 8.2 Oppaan toteuttaminen

Oppaan laadintavaiheessa pidimme huolta, että oppaaseen sisällytetään tunnetaitojen olennaisimmat asiat. Siksi keskityimme tunteiden tunnistamiseen, säätelyyn ja ilmaisemiseen. Tunnetaidot rakentuvat hyvän itsearvostuksen pohjalta, joten käsitelimme myös itsearvostusta. Toimeksiantaja toivoi myös itsearvostamisen tärkeyden korostamista, joten sen liittäminen oppaaseen oli tärkeää. Jämäkkyystaidot liittyvät itsearvostukseen ja sen vuoksi myös tunnetaitoihin, joten halusimme sisällyttää jämäkkyuden oppaaseen. Teimme sen lisäksi jämäkkyystestin toimeksiantajan pyynnöstä. Koska kohderyhmämme oli suurimmaksi osaksi varttuneempaa väkeä, toiveena oli, että myös ikääntymistä ja tunteita käsitellään oppaassa. Halusimme tuoda asiakkaille mahdollisuuden kehittää tunnetaitoja käytännössä, jonka vuoksi loimme oppaaseen teorian tiedon pohjalta erilaisia vinkkejä ja harjoituksia.

Tuotimme oppaan lopullisen version Canva internet-sivustolla. Se toi lisää ulottuvuuksia graafiseen suunnitteluun. Meille oli tärkeää, että opas on asiantuntevuuden lisäksi myös visuaalisesti miellyttävä. Visuaalisuudessa pohdimme tarkoin värivalintoja. Valitsimme tietyt toistuvat värit, jotka olivat pastellin sävyisiä. Väreillä ja kuvilla halusimme viestittää rauhallisuuden tunnetta. Vältimme sen vuoksi kirkkaita ja hyökkäviä värejä. Erilaisten värien käytöllä halusimme luoda myös mielikuvan tunteiden monipuolisesta kirjosta. Harkitsimme tarkoin käyttämiämme kuvia ja elementtejä sekä niiden sopivuutta oppaaseen.

Haasteita oppaan tuottamiseen toi paperisen version tulostusasun sovittaminen. Paperin taitto piti miettiä valmiiksi ja sivut tuli toteuttaa epäkronologisessa järjestyksessä Canvassa. Sen tuloksena saimme niitattua paperisen oppaan sivut oikeaan järjestykseen. Opas on kooltaan A5. Tekstiä oli aluksi runsaasti, jonka seurauksena tekstin rajaaminen tilaan sopivaksi tuotti haasteita. Lopulta saimme kuitenkin olennaisimmat asiat sovitettua hyvin oppaaseen. Paperisen version lisäksi sähköinen versio piti luoda erikseen ja kooltaan se oli A4.

### 8.3 Oppaan hyödyntäminen

Opasta voi hyödyntää kaikki, jotka ovat kiinnostuneita tunnetaidoista ja niiden kehittämisestä. Opas on kuitenkin suunnattu Mielenvireys Ry:n asiakkaille ja se on suunniteltu niin, että he pystyvät hyödyntämään sitä parhaiten.

Tunnetaito-opasta on mahdollista hyödyntää laajasti eri toimintaympäristöissä. Sitä voi hyödyntää erilaisessa ryhmä- ja yksilötyöskentelyssä. Tunteet ja tunnetaidot ovat osa jokaisen ihmisen elämää, joten tunnetaito-opas tarjoaa kaikille tukea taitojen kehittämisessä. Opas on hyödyllinen erityisesti asiakkaille, joilla on vaikeuksia tunne-elämässä.

Oppaan esittelyä ja tunnetaito harjoituksia toteuttaessamme Mielenvireys Ry:llä, hyödynsimme oppaan tietoja toiminnan ohjaamisessa. Asiakkailta oli paljon kysymyksiä tunnetaitoihin liittyen ja opas toimi tukena kysymyksiin vastatessamme.

### 8.4 Oppaan arviointi ja tulosten tarkastelu

Oppaan arvioinnissa esilukijoiden avulla voidaan testata ideoita ja faktoja. Esilukijat voivat tuoda myös uusia näkökulmia sekä auttaa rajaamaan aiheesta poikkeavaa tekstiä. (Kinnunen & Löytty 2007, 91.) Ennen valmiin oppaan tulostamista, kysyimme viideltä henkilöltä palautetta oppaan sisällöstä ja ulkoasusta. Palautteen antajat olivat perehtyneet oppaaseen huolellisesti ja heiltä ilmeni hyviä kehittämisideoita. Kieliasuun tuli korjaus ehdotuksia, jonka jälkeen muokkasimme lauseenrakenteita sen mukaiseksi. Huomasimme, että viimeistelyn jälkeen opas oli kokonaisuudessaan selkeämpi. Sen jälkeen lähetimme oppaan Mielenvireys Ry:n toiminnanjohtajalle tarkastettavaksi ja tiedustelimme, oliko oppaassa vielä kehittämisen varaa. Hän oli tyytyväinen oppaaseen ja sen ulkoasuun, eikä kehittämis ehdotuksia ilmennyt.

Oppaan arvioinnin toteutimme kyselylomakkeen avulla. Teimme kyselylomakkeen valmiiksi oppaan esittely ja toimintapäivää varten, ja pyysimme palautetta toiminnan jälkeen lomakkeella ja suullisesti. Palautekysely lomakkeessa kysyimme seuraavat kysymykset: *1. Tarjosiko opas mielestäsi hyödyllistä tietoa tunnetaidoista? 2. Koetko, että oppaan sisällöstä on hyötyä tulevaisuudessa? Opitko jotain uutta? 3. Ovatko oppaan vinkit ja harjoitukset mielestäsi hyviä? Koetko, että sinun on mahdollista toteuttaa niitä? 4. Jäikö jotain mielestäsi puuttumaan tai onko sinulla kehittämisideoita? Voit myös antaa tähän vapaata palautetta toiminnasta tai oppaasta, mikä oli hyvää tai huonoa?*

Saimme 15 palautelomaketta takaisin, eli jokainen osallistuja vastasi kyselyyn. Ensimmäiseen kysymykseen kaikki olivat vastanneet hyötывänsä oppaan tiedoista. Toisessa kysymyksessä kaikki vastaajat kokivat, että oppaan sisällöstä on hyötyä tulevaisuudessa sekä 14 vastaajaa oppi uusia asioita. Kolmannessa kysymyksessä 13 henkilöä piti oppaan harjoituksia ja vinkkejä hyvinä, ja kokee niiden olevan toteutettavissa. 1 henkilö ei osannut sanoa olivatko harjoitukset ja vinkit hyviä. Sen lisäksi 1 henkilö ei pitänyt kaikkia harjoituksia hyvinä. Neljänteen kysymykseen 7 henkilöä oli antanut positiivista palautetta. 6 henkilöä ei kirjoittanut kehittämisideoita tai muuta vapaata palautetta. Kahdella henkilöllä oli kehittämisideoita. Erään vastaajan mielestä oppaan esittelyssä olisi voinut käydä laajemmin läpi tunnetaitoja.

Kokonaisuudessaan palaute oli positiivista ja oppaasta pidettiin. Oppaan hyödyllisyyttä kommentointiin muun muassa seuraavasti. ”Varmasti saa tietoa tulevaisuuteen, täytyy lukea uudelleen ja tehdä tehtävät.” ja ”On sisällöstä hyötyä ryhmän ohjauksessa sekä pystyy omia tunteita paremmin tunnistamaan.” Palautteita analysoidessa tuli myös ilmi, että opas toimii tukena tunteiden säätelyssä. Sen lisäksi opas on muistuttamassa myönteisten tunteiden kokemisen tärkeyttä.

Toimintapäivänämme Mielenvireys ry:llä annoimme kaikille osallistujille paperisen oppaan omaksi. Alun perin tulostimme 15 opasta osallistujamäärän mukaan, mutta sen suuren kysynnän vuoksi niitä tullaan tulostamaan vielä paljon lisää. Mielenvireys Ry:n henkilökunnan lisäksi heidän kollegansa Rovaniemeltä ovat osoittaneet kiinnostusta opasta ja

tunnetaito toimintaa kohtaan. He toivoivat, että pitäisimme siellä samanlaista toimintaa.

## 9 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Opinnäytetyöprosessin aikana perehdyimme Raili Gothonin (2016) osallistavan ja tutkivan kehittämisen oppaaseen. Teoreettisessa viitekehysessämme olemme käyttäneet monipuolisesti eri lähdekirjallisuutta ja tarkastelleet kriittisesti niiden paikkaansa pitävyyttä. Lähteiden käytössä olemme huomioineet niiden valmistumisajankohdan. Työssämme olemme pyrkineet käyttämään tuoreita lähteitä, jotta ne ovat ajankohtaisia aiheessamme. Lähteet koostuivat tutkimuksista, kirjoista, internet-sivustoista, oppaista, artikkeleista sekä luotettavista kansainvälisistä lähteistä.

Vilka & Airaksinen (2003, 72) painottavat, että lähteiden käytössä ajantasaisuus ja tunnettu tekijä ovat yleensä luotettava valinta. Monet lähteemme ovat peräisin kuuluisilta psykologeilta ja muilta asiantuntijoilta. Hieman vanhempien teosten lähteiden paikkaansa pitävyyden olemme tarkistaneet huolellisesti. Tuottaessamme teoreettista viitekehystä olemme kunnioittaneet toisten tekstejä ja viitanneet niihin asianmukaisesti.

Opinnäytetyössä tärkeimmät huomioitavat pääasiat ovat tuotteen ajankohtaisuus, toimivuus kohderyhmässä, sisällön soveltavuus kohderyhmälle sekä tuotteen ulkoasu ja houkuttelevuus. Tuotteen produktiossa on huomioitava myös informatiivisuus, johdonmukaisuus ja selkeä tekstiasu. (Vilka & Airaksinen 2003, 53.) Olemme kiinnittäneet erityistä huomiota kyseisiin yksityiskohtiin opasta ja raporttia työstäessämme.

Opasta tuottaessa teimme yhteistyötä Mielenviireys Ry:n kanssa. Kehittämistyössä on huomioitu kohderyhmän tarpeet ja toiveet opasta varten. Oppaamme teksti on laadultaan asiantuntevaa ja luotettavaa. Vilka & Airaksinen (2003, 39) toteavat myös, että kohderyhmän määrittelemisessä olennaista on huomioida muun muassa ikä sekä toimeksiantajan toiveet ja tuotoksen tavoitteet. Sen lisäksi on tärkeää miettiä ongelmaa, jota ratkaistaan ja keneen se kohdistuu. Oppaamme kohderyhmänä olivat Mielenviireys Ry:n asiakkaat, jotka ovat pääosin varttuneita mielenterveyskuntoutujia. Oppaaseen ja raporttiin sisällytimme tietoa ikääntymisen vaikutuksesta tunteisiin.

Ihmisten kunnioittaminen, tasa-arvoisuus vuorovaikutuksessa sekä oikeudenmukaisuus ovat tutkimus- ja kehittämistyön tärkeimpiä eettisiä näkökulmia. Myös tietojen ja käytäntöjen kriittinen tarkastelu on eettisyyttä. Eettisyys tulee olla mukana koko opinnäytetyöprosessissa. Eettisiä valintoja tehdään aiheen ja metodien valinnassa, työskentelyssä, soveltamisessa ja julkaisussa. Opinnäytetyössä on noudatettava rehellisyyttä. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä 2010, 11–12.)

Opinnäytetyömme on tehty eettisyys huomioiden. Ammattieettisestä näkökulmasta olemme korostaneet ihmisten moninaisuutta ja erilaisuutta tunteiden kokemisessa. Oppaassa on tuotu esille jokaisen ihmisen samanarvoisuus, yksilöllisyys sekä oikeus hyvään elämään. Työssämme olemme vaalineet ihmisarvon kunnioittamista, rehellisyyttä ja sosiaalista vastuuta.

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyötä laatiessamme olemme oppineet todella paljon tunnetaidoista. Oman ammatillisuuden kehitystä ajatellen näistä tiedoista ja taidoista on erittäin paljon hyötyä kaikkien asiakasryhmien kanssa. Voimme hyödyntää tunnetaito-opasta ja tunnetaito harjoituksia tulevaisuuden työssämme laajasti, olimme sitten missä tahansa sosiaalialan- tai kirkon työssä.

Prosessin aikana olemme oppineet itsestämme ja omista tunnetaidoistamme, koska teorian tiedon koonnin aikana ryhdyimme tarkastelemaan niitä. Huomasimme, että pohdimme omia käyttäytymismallejamme ja pyrimme kehittämään tunnetaitojamme. Reflektoimme yhdessä oppimaamme sosiaalialan ammatillisuuteen pohjautuen. Työelämässä on myös hyvin tärkeää omaksua tunnetaitoja ja sitä on ryhdytty korostamaan yhä enemmän. Oppimistamme taidoista on meille etua, koska meillä on valmiudet edistää tietoisuutta tunnetaidoista työyhteisössä ja vahvistaa myös työhyvinvointia.

Olemme Sosionomi-diakoneina auttamistyön ammattilaisia. Nykypäivänä esiintyy paljon tunne elämän häiriöitä, jotka voivat johtua mielenterveys ongelmista. Asiakkaan kohtaamisessa ja auttamisessa pystymme hyödyntämään oppimaamme pyrkimällä kehittämään asiakkaan tunnetaitoja. Osaamme myös paremmin tunnistaa asiakkaan psyykkisen avun tarpeen ja ohjata oikeanlaisen avun piiriin.

Oppaan esittely ja siihen liittyvä toiminta kehittivät ryhmänohjaus taitojamme. Mielenviereys Ry pyysi suuren kysynnän vuoksi meitä pitämään toisen tunnetaito tuokion, jossa esittelemme opasta ja pidämme ryhmäharjoituksia. Aiomme jatkossa järjestää samankaltaisen toimintatuokion. Ryhmän kohtaamisessa on tärkeää olla eettistä herkkyyttä. Kohtasimme kaikki asiakkaat arvostavasti eettistä herkkyyttä hyödyntäen.

Opinnäytetyöprosessi sujui mielekkäästi, koska aihe oli hyvin mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Toivoisimme, että kyseinen aihe herättäisi ihmisissä kiinnostusta tunnetaitoihin ja niiden kehittämiseen. Jokaisen ihmisen olisi hyvä tiedostaa, että tunnetaitoja harjoittamalla voidaan edistää mielenterveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Näin ollen niitä

harjoittamalla voitaisiin myös ennaltaehkäistä mielenterveysongelmien syntymistä ja syventymistä. Tutkimuksiin perehtyessämme havaitsimme, että itse tunnetaidoista ei vielä ole tehty paljon tutkimuksia, toisin kuin tunteista. Sen vuoksi olisi merkittävää, että seuraavia opinnäytetöitä alettaisiin toteuttamaan tutkimuksellisena otteena. Seuraava opinnäytetyö voisi toteutua tutkimuksena, jossa käsitellään aikuisten tunnetaitoja.

## LÄHTEET

- Eerola, P. & Pirskanen, H. (toim.) (2018). *Perhe ja tunteet*. (s.7—8, 10) Helsinki: Gaudeamus.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. (2013). *Mielenterveys voimaksi*. (s. 77—79) Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Dunderfelt, T. (2009). *Voimavarana itsetuntemus*. (s. 18, 20—21, 65) Kirjapaja: Helsinki.
- Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T., Sadeniemi, M. & Tsokkinen, A. (2019). *Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville*. (s. 38, 82—84) Helsinki: Duodecim.
- Isokorpi, T. & Viitanen, P. (2001). *PRO. Tunnevoimaa!* (s. 30, 34, 134) Tampere: Tammi.
- Juusola, M. (2015). *Kohti hyvää aikuisuutta*. (s. 10) Helsinki: Voimakirja Oy.
- Juusola, M. (2015). *Vahvaksi rakennettu itsetunto ja elämä*. (s. 7—12) Espoo: Voimakirja Oy.
- Kallio, M. (2016). *Lujasti lempeä*. (s. 92—93) Helsinki: WSOY.
- Kinnunen, M. & Löytty, O. (2007). *Tieteellinen kirjoittaminen*. (s. 91) Tampere: Vastapaino.
- Kokkonen, M. (2010). *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito*. (s. 11) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kärkkäinen, K. (2017). *Vahvista lasta*. (s. 20—21) Tallinna: Duodecim.
- Lahtinen, A. & Rantanen, J. (2019). *Tunnetaidot opetustyössä. Opas haastaviin tilanteisiin*. (s.14, 28) Jyväskylä: PS-kustannus.
- Niemi, P. (2014). *Hyvää mieltä & tunnetaitoja*. (s.41—42, 58—60) Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Niemi, P. (2013). *Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto*. (s. 26—27, 99—100, 184, 191—192, 196—199) Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö
- Nummenmaa, L. (2010). *Tunteiden psykologia*. (s. 76—79, 83, 85, 191—193) Helsinki: Tammi.
- Orloff, J. (2009). *Emotionaalinen vapaus. Vapaudu kielteisistä tunteista ja muuta elämäsi*. (s. 32) Helsinki: Basam Books Oy.

- Saarenheimo, M. 2017. *Vanhenemisen taito*. (s. 228) Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.
- Saarinen, M. & Kokkonen, M. (2003). *TUNNEÄLY. Kohti KOKONAista elämää*. (s. 27—28, 54) Helsinki: WSOY.
- Säisä-Winter, P. (2018). *Henkiset voimavarat. Tutkittua tietoa henkisyyden vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin*. (s. 12, 14—15, 103) Helsinki: Viisas elämä.
- Takanen, K. (2011). *Tunne lukkosi. Vapaudu tunteiden vallasta*. (s 9, 16, 18) Helsinki: WSOY.
- Vakkuri, K. (2008). *Hellittämisen evankeliumi*. (s. 55) Helsinki: BSV Kirja.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. (s. 9—10, 39, 53, 72) Helsinki: Tammi.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu (2010). *Kohta tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten*. (s. 11—12, 33—34) Tampere: Juvenes Print.
- Duodecim terveyskirjasto (2018). *Mielenterveydenhäiriöt*. Viitattu 15.2.2019. Saatavilla: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lam00002](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002)
- Gothoni, Raili (2016). *Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas. Eettiset periaatteet tutkivassa ja kehittävässä työssä*. Viitattu: 27.2.2019. Saatavilla: <http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=2793510>
- Mielenvireys ry (2018). *Tietoa yhdistyksestä*. Viitattu 2.2.2019. Saatavilla: <https://mielenvireys.fi/>
- Suomen mielenterveysseura i.a. Viitattu 6.1.2019. *Tunnetaitojen perusteet*. Saatavilla: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>
- Suomen mielenterveysseura i.a. *Mitä mielenterveys on?* Viitattu 17.1.2019. Saatavilla: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>

Suomen mielenterveysseura i.a. *Ikääntyminen*. Viitattu 4.3.2019. Saatavilla:

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/ik%C3%A4%C3%A4ntyneet>

YLE. *”Äiti räyhää ja isä piilottaa pelkonsa- monien vanhempien tunnetaidot*

*ovat hukassa ja malli periytyy lapsille”* 29.4.2018. Viitattu

10.1.2019. Saatavilla: <https://yle.fi/uutiset/3-10180153>

Verywell mind. *“How to Improve Your Emotion Regulation Skills for Better*

*Health. Control your emotions rather than letting them control*

*you.”* 27.10.2018. Viitattu 30.3.2019. Saatavilla:

<https://www.verywellmind.com/emotion-regulation-skills-training-425374>

## LIITE 1

## Palautekysely

25.3. 2019

1. Tarjosiko opas mielestäsi hyödyllistä tietoa tunnetaidoista?
2. Koetko, että oppaan sisällöstä on hyötyä tulevaisuudessa? Opitko jotain uutta?
3. Ovatko oppaan vinkit ja harjoitukset mielestäsi hyviä? Koetko, että sinun on mahdollista toteuttaa niitä?
4. Jäikö jotain mielestäsi puuttumaan tai onko sinulla kehittämisideoita? Voit myös antaa tähän vapaata palautetta toiminnasta tai oppaasta, mikä oli hyvää tai huonoa?

## LIITE 2

.....

# TUNNETAIDOISTA HYVINVOINTIA

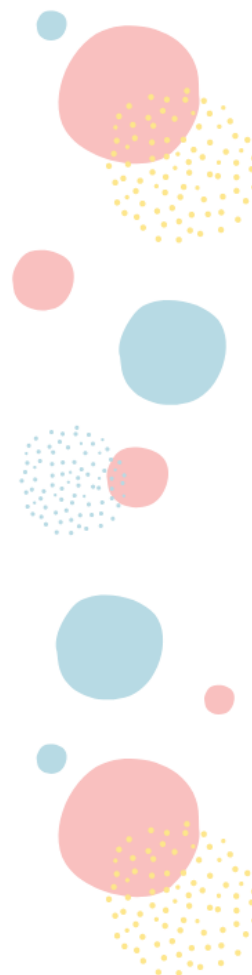


TUNNETAITO-  
OPAS

.....

# SISÄLLYS

Lukijalle	2
1. Mitä ovat tunnetaidot ja miksi ne ovat tärkeitä?	3
2. Tunteiden tunnistaminen	4
3. Tunteiden säätely	6
4. Tunteiden ilmaiseminen	8
5. Itsensä arvostaminen	10
6. Jämäkkyys	12
7. Tunteet ja ikääntyminen	14
8. Harjoituksia	15
Loppusanat	17
Lähteet	18



## *Lukijalle*

*Avasit tunnetaito-oppaan. Opas sisältää tietoa tunteista ja tunnetaidoista, sekä erilaisia vinkkejä tunnetaitojen kehittämiseen. Toivomme että oppaasta saat hyödyllisiä keinoja ja valmiuksia tunnetaitojen harjoittamiseen.*

*Tämä opas on tehty opinnäytetyönä Diakonia-ammattikorkeakoulussa, yhteistyössä Mielenviireys Ry:n kanssa.*



# 1. Mitä ovat tunnetaidot ja miksi ne ovat tärkeitä?

**Tunne** on yleensä ohimenevä ja lyhytkestoinen reaktio. Tunteet kuuluvat jokaisen ihmisen päivittäiseen elämään ja ne ovat meidän motivaatiomme lähde. Tunteiden tuomalla viestillä on myös usein jokin merkitys hyvinvointimme kannalta.

Epämiellyttävät tunteet opettavat vähentämään käyttäytymistä, joista epämiellyttäviä tunteita syntyy. Sen sijaan miellyttävät tunteet motivoivat tekemään enemmän sellaisia asioita, jotka herättävät positiivisia tunteita.

**Tunnetaidot** tarkoittavat kykyä **tunnistaa, säädellä ja ilmaista** omia tunteitaan. Tunnetaidot ovat osa mielensterveyttä ja ne edistävät ihmisen hyvinvointia kaikin puolin. Tunnetaitojen kehittäminen on siis erittäin tärkeää kaiken ikäisenä.



## 2. Tunteiden tunnistaminen

**Tunteiden tunnistaminen** on ensimmäinen askel tunnetaitojen kehittämisessä. Kun osaa tunnistaa omia tunteita, on sen myötä myös muiden ihmisten tunteiden tulkitseminen ja ymmärtäminen helpompaa. Toisin sanoen on vaikea ymmärtää muiden ihmisten tunteita, jos omienkin tunteiden huomaaminen tuottaa hankaluuksia.

Kun lähdet tunnistamaan tunteitasi, on hyvä tarkkailla kehoa ja mieltä, kuinka se reagoi tunteisiin. Keho ja mieli toimivat aina yhdessä. Voimakkaita tunteita kohdatessa keho voi reagoida siihen esimerkiksi;

- Sykkeen nousuna
- Lihasjännityksenä
- Vatsakipuna
- Kuristavana tunteena kurkussa
- Jollain muulla tavalla, henkilöstä riippuen

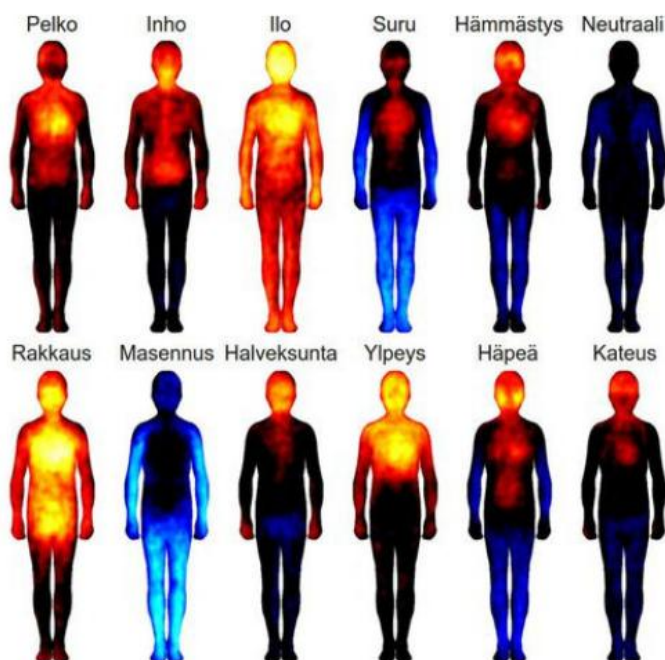
Tyypillisiä tärkeitä tunnistettavia tunteita ovat **pelko, suru, pettymys, häpeä, syyllisyys, loukkaantuminen** ja **kateus**. Tarpeellista on myös tunnistaa myönteiseksi koettuja tunteita, kuten **iloa, tyytyväisyyttä, uteliaisuutta, ylpeyttä** ja **helpotusta**.

*Aina tunteiden tunnistaminen ei kuitenkaan ole helppoa, vaikka keholliset piirteet tulisivatkin esiin. Saatat kokea samaan aikaan useita erilaisia tunteita, jolloin se voi aiheuttaa hämmennystä. On kuitenkin tärkeää muistaa, että voit aina harjoitella tunteiden tunnistamista.*

Erilaisten eleiden, äänensävyn, ilmeiden ja kehonkielen avulla pystymme jonkin verran arvaamaan myös muiden ihmisten tunnetiloja. **Siitä huolimatta on tärkeää ymmärtää, etteivät tulkinnat ole aina oikeita.**

Emme pääse toisten ihmisten mielen sisälle, jonka vuoksi heidän ajatuksiaan ja tunteitaan ei voida varmuudella tietää. Olettamukset muiden ihmisten tunteista ja ajatuksista ovat aina oman mielemme synnyttämiä päätelmiä.

**Kehon tunnekartta:** *Kuvasta näet, missä kohdalla kehoa erilaiset tunteet vaikuttavat.*



### 3. Tunteiden säätely

**Tunteiden säätelykyky** on tärkeä osa tunnetaitoja. Sen avulla voimme vaikuttaa siihen, **kuinka pitkään** ja **voimakkaasti tunnemme** sekä **mitä** loppujen lopuksi tunnemme. Tunteiden säätelyn avulla voidaan oppia sietämään ja rauhoittamaan epämukavia tunteita. Samalla tavalla voidaan myös vahvistaa myönteisiä tunteita.

Erilaisia tunteita kohdatessa olennaista on hyväksyä tunteet sellaisinaan kuin ne ovat. Tunteita ei tarvitse, eikä kannata torjua, mutta niille ei pidä antaa liian suurta valtaakaan. Me kaikki olemme erilaisia, jolloin eroavaisuuksia löytyy myös tunteiden säätelytaidoissa. Vaikeudet tunteiden säätelyssä liittyvät usein niiden yli- tai alisäätelyyn.

- **Ylisäätely:** Ihminen pyrkii ylikontrolloimaan tunteitaan ja poistamaan ne mielestään.
- **Alisäätely:** Tunteet ottavat liian suuren vallan, ja ihminen on liikaa niiden vietävissä.

*Molemmat toimintatavat kuormittavat kehoa, sekä voivat tuoda haasteita ihmissuhteisiin. On siis hyvä muistaa, että tunteiden säätelyn avulla voidaan kokea ja ilmaista tunteita tavalla, joka tukee omaa sekä ympärillä olevien ihmisten hyvinvointia myönteisemmin.*

## Taitavaa tunteiden säätelyä:

- **Hyväksyminen:** Kohtaa ja vastaanota asiat sellaisina, kuin ne ovat. Hyväksymiseen voi liittyä esimerkiksi, suremista ja irtipäästämistä, sekä mahdollista tuen pyytämistä ja vastaanottamista.
- **Huomion kohdistaminen muualle:** Kerää voimia ja huolehdi itsestäsi. Vaikeidenkin asioiden ympäröimänä on tärkeää pitää hyvinvoinnistaan huolta ja tehdä mielekkäitä asioita.
- **Ongelmien ratkaisu:** Työskentely olosuhteiden ja asioiden paremmaksi muuttamiseksi.

### VINKKI:

Tunteita kohdatessa on hyvä nimetä tunne hiljaa mielessäsi. Esimerkiksi kun tunnet mustasukkaisuutta, voit myöntää sen itsellesi. Sekin voi jo helpottaa oloa.

## 4. Tunteiden ilmaiseminen

Omaa käyttäytymistään voi hallita, kun osaa ilmaista ja sanoittaa tunteitaan. Tunteiden ilmaisu tarkoittaa kykyä tuoda julki ne tunteet, jotka ovat tarpeen näyttää ja ilmaista. Epämukavia tunteita on yhtä tärkeää osata ilmaista, kuin mukaviakin.

Jokainen tunne on oikea, kiellettyjä tunteita ei ole olemassakaan. Tunteidensa pohjalta ei kuitenkaan ole hyväksyttävää käyttäytyä miten sattuu, esimerkiksi muita tai itseään loukkaamalla.

Tunteitaan voi ilmaista esimerkiksi:

- puheella
- ilmeillä
- eleillä
- erilaisilla äänneillä
- toiminnalla

Tunteiden  
kätevin  
ilmaisukeino on  
puhe!

Myönteiset tunteet vahvistavat ihmissuhteita ja luovat mukavaa ilmapiiriä. On arvokasta osata ilmaista välittämisen tunne omille läheisille ihmisilleen.

Myös yksin ollessa voi ilmaista tunteitaan. Yksinpuhelu ja nauraminen tekevät hyvää mielenterveydelle, koska ne luovat positiivista asennetta ja auttavat jäsentämään omia ajatuksia. Itsekseen voi myös itkeä tai huutaa, ja näin purkaa surua ja raivoa.

Omia tunteita ei pidä pelätä. Päinvastoin, tunteettomuutta olisi syytä pelätä. Tunteet nimittäin toimivat myös moraalin viitoittajana.

#### VINKKI:

Tunteita on tärkeää oppia sanoittamaan. Jos koet sisälläsi myllertäviä tunteita, etkä oikein löydä keinoa niiden ilmaisuun, paras keino on puhe! Voit sanoa vain mutkattomasti, että **"minusta tuntuu pahalta"** tai **"minusta tuntuu hyvältä"** tai sanan, joka kuvaa omaa tunnettasi parhaiten. Silloin ymmärrät paremmin tunteitasi ja osaat käsitellä niitä helpommin. Myös seurassasi olevat ihmiset voivat ymmärtää paremmin toimintaasi ja tarpeitasi.

Muista myös: Liikunta on aina oiva keino purkaa voimakkaita tunteita! Lähde vaikkapa lenkille jos esim. suuttuttaa tai jännittää!

## 5. Itsensä arvostaminen

**Tunnetaitojen juuret ovat itsearvostuksessa.** On tärkeää osata arvostaa itseään. **Juuri sinä olet arvokas sellaisena kuin olet.** Itsearvostus koostuu itsekunnioituksesta, kyvystä rakastaa itseä, itsensä hyväksymisestä, tyytyväisyydestä omaan elämään sekä uskosta omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin, eli minäpystyvyydestä.

Kun arvostaa itseään, kokee enemmän myönteisiä tunteita itsestään ja muista ihmisistä sekä ylipäättään elämää kohtaan. Hyvään itsearvostukseen liittyy vahvasti se, että vaikka toteuttaisit asioita toisella tavalla kuin muut tai olisit eri mieltä muiden kanssa, tunnet silti olevasi arvokas. Silloin myös monipuolisen palautteen vastaanottaminen on helpompaa, ilman loukkaantumista.

### VINKKI:

Mieti joka päivä vähintään yksi hyvä asia itsestäsi. Teitkö hyvän teon tai oletko esimerkiksi iloinen?

Se voi olla pienikin asia, esimerkiksi oven auki pitäminen vastaantulijalle tai itsensä kehuminen, esimerkiksi "olinpas kärsivällinen tänään pitkässä kassajonossa."

Itsearvostus on myös sitä, että ymmärrät olevasi arvokas ilman erityisiä saavutuksia tai onnistumisia! Muista, että olet hyvä sellaisena kuin olet, eikä itseään ole hyvä verrata muihin.

Itsearvostus, itsetuntemus ja itsetuottamus ovat kaikki linkittyneitä toisiinsa. Ne muodostavat itsetunnon. ○○○○○●



## 6. Jämäkkyys

Jämäkkyys tarkoittaa sitä, että osaa pitää huolta omista oikeuksista ja rajoista, sekä kunnioittaa toisten rajoja. Silloin uskaltaa olla eri mieltä kuin muut ja kieltäytyä tarvittaessa, vaikka se haittaisi toista ihmistä. Kieltäytyminen voi olla vaikeaa.

Jämäkkyuden periaatteisiin kuuluu esimerkiksi: **oikeus asettaa rajat omalle ajankäytölle ja työntöelle, oikeus erehtyä sekä ottaa aikalisää ja rauhoittua.**

Jämäkkyys voi olla haastavaa, mutta sitä on mahdollista harjoitella. Seuraavalla sivulla oleva testi tarjoaa valmiuksia jämäkkyystaitoihin.

MUISTA: VÄÄRIÄ VASTAUKSIA EI OLE! 😊



## 🌀 Jämäkkyystesti 🌀

1. Ovatko nämä uskomukset sinulle tuttuja? Voisiko näitä uskomuksia muuttaa jämäkämmäksi?  
Kirjoita uhrautuvan uskomuksen viereen uusi jämäkkä uskomuksesi!

**Uhrautuva uskomus**

**Uusi, jämäkkä uskomukseni**

■ Minun pitää suostua kaikkeen, mitä minulta pyydetään.

■ Toiset hallitsevat elämänsä paremmin kuin minä.

■ En voi olla eri mieltä, koska se on epäkohteliasta.

2. Mieti, onko seuraavissa tilanteissa oikeutettua kieltäytyä:

**Tilanne:**

**Onko oikein kieltäytyä?**

**Miksi?**

■ Läheiselläsi on ongelmia laskujensa kanssa ja hän pyytää rahaa lainaan.

KYLLÄ    EI  
   

■ Ystäväsi pyytää sinua seurakseen johonkin tilaisuuteen, mutta et jaksaisi lähteä.

## 7. Tunteet ja ikääntyminen

**Tunnetaitojen kehittäminen on tärkeää jokaisessa ikävaiheessa.** Elämänkokemuksen myötä olet voinut kohdata monenlaisia tilanteita elämässäsi ja sen seurauksena erilaisia tunteita. Olet ehkä tiedostamattasi oivaltanut toimivia keinoja tunnetaitoihin liittyen. Tunteiden kokeminen on kuitenkin kaikilla erilaista iästä huolimatta. Tunnemyllerykset voivat olla edelleen osa elämää.

Ikääntyessä menneillä asioilla voi olla vaikutusta nykyhetkeen, ja se vaikuttaa tunnetaitoihin. Kymmeniä vuosia vanhatkin muistot ja tunteet voivat nousta pintaan ja muovata tämän hetkistä tunnetilaa. Joskus ikävät muistot voivat jäädä pyörimään mieleen ja aiheuttaa stressiä. Kaikkiin tapahtumiin ei aina pysty itse vaikuttamaan, eikä niihin ole olemassa ratkaisua. On siis tärkeää oppia **hyväksymään** kaikki elämän vaiheet.

Mielen taitoja on tärkeää vaalia ikääntyessä. Elämäntapahtumat ja elämäntarina eivät automaattisesti määrittele miten erilaisia haasteita elämässä kohdataan. **Aina on mahdollista opetella ajattelemaan toisenlaisia ajatuksia ja tuntemaan toisenlaisia tunteita.** Se voi tuoda elämääsi uusia kokemuksia. On kuitenkin tärkeää muistaa, että ajatukset ovat vain ajatuksia, ja tunteet vain tunteita. Ne eivät määrittele sinua.

## 8. Harjoituksia

### PYSÄHDY TUNNEPYSÄKILLE

Kokeile pysähtymään Tunnepysäkille useasti päivän aikana pieneksi hetkeksi. Sulje silmäsi hetkeksi, esimerkiksi sohvalla rentoutuessa, iltapalalla, bussimatalla tai missä vain koet sen sopivaksi. Sen aikana tutustu mielesi sisältöön minuutin ajaksi: Mikä tunne on mielessäni tällä hetkellä valloillaan? Missä kohtaa kehossani tunne tuntuu? Kuinka suuri tunne on asteikolla 0-10?

Kun olet tunnepysäkillä, on tärkeää, ettet pyri tekemään tunteellesi mitään. Anna tunteen vain olla. Muista että, se on vain tunne. Se ei ole sinä itse, eikä tulevaisuutesi.

Toistuvien tunnepysäkki harjoitusten avulla huomaat tunteidesi muuttuvan aina. Silloin pystyt suhtautumaan niihin myötätuntoisemmalla otteella.

### ILMAISUA JA KÄSITTELYÄ MIELEKÄILLÄ TAVOILLA

Itseään ja tunteitaan voi ilmaista ja käsitellä myös hauskoilla ja mukavilla keinoilla! Mieti mikä on sinulle mieleistä puuhaa ja sitä kautta voit oppia myös ilmaisemaan ja käsittelemään tunteitasi. Voit hyödyntää näitäkin esimerkkejä:

- Maalaminen tai kirjoittaminen. Paperille voi purkaa tunteitaan monin eri värein tai sanoin.
- Luonto. Luonnolla on hyvinvointia edistävä vaikutus ihmiseen.
- Musiikki. Musiikki lieventää ahdistusta, masennusta ja väsymystä.
- Ajatukset ja mielikuvat. Myönteiset ajatukset vaikuttavat aivoissa hyvän olon hormoneihin positiivisesti.

### IRTI ITSEKRIITTISYYDESTÄ

1. Mieti minkälaisissa tilanteissa olet tuntenut huonommuuden tunnetta.
2. Mitä ajatuksia sellainen tilanne herättää sinussa?
3. Mitä uskomuksia ajatustesi takana on?
4. Muistele tilannetta, jossa olet kokenut, että sinusta on välitetty huolimatta saavutuksistasi. Mikäli mieleesi ei tule mitään, voit myös kuvitella tämän kaltaisen muiston.
5. Muistele myös tilannetta, jossa olet ollut ylpeä itsestäsi tai teoistasi. Mikäli sellaista tilannetta ei tule mieleen, voit kuvitella sen.
6. Tarkastele itseäsi kauempaa ja huomaa, että olet ihminen muiden joukossa.
7. Ymmärrä, että pyrit tekemään parhaasi, mutta kaikki tekevät silti virheitä. On inhimillistä erehtyä.

### MYÖNTEINEN MINÄKUVA

Piirrä itsestäsi omanlainen kuva. Kirjaa kuvaan niin monta hyvää ominaisuutta, kykyä, taitoa, lahjaa ja piirrettä, kun vain löydät itsestäsi. Sen jälkeen voit pohtia miltä tämä tuntui. Ole ylpeä itsestäsi!

## Loppusanat

*Toivottavasti tämä opas tarjosi hyvät lähtökohdat tunnetaitojen harjoittamiseen. Nyt sinulla on tietoa ja valmiuksia käytäntöön. Parhaiten kuitenkin opit tunnetaitoja elämällä omaa normaalia elämää, ja kohdaten rohkeasti uusia tilanteita ja ihmisiä. Tämä opas toimii tukenasi elämäsi varrella, ja voit aina palata lukemaan sitä.*

**Kiitos!**

Tekijät:  
Jenna Peltokorpi & Iida Saarela  
Sosionomi-diakoni  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
2019

# LÄHTEET

Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo (2013). Mielenterveys voimaksi. Helsinki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Häkkinen, Miikka; Koivisto, Maaria; Ryhänen, Teemu; Sadeniemi, Minna & Tsokkinen, Anna-Liisa (2019). Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Helsinki: Duodecim

Isokorpi, Tiia & Viitanen, Päivi (2001). PRO. Tunnevoimaa! Tampere:Tammi.

Juusola, Mervi (2015). Vahvaksi rakennettu itsetunto ja elämä. Espoo: Painotalo Origos Oy.

Niemi, Päivi (2013). Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö

Myllyviita, Katja (2016). Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.

Kallio, Maaret (2016). Lujasti lempeä. Helsinki: WSOY

Saarenheimo, Marja (2017). Vanhenemisen taito. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino.

Vaakkuri, Kai (2008). Hellittämisen evankeliumi. Helsinki: Kyriiri Oy

Suomen mielenterveysseura i.a. Ikääntyminen. Saatavilla:  
<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/ik%C3%A4%C3%A4ntyneet>

Suomen mielenterveysseura i.a. Tunnetaitojen perusteet.  
Saatavilla: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Kuvat:

Canva.com

Nummenmaa, Lauri. Tunnekartta. Kuva. Aalto yliopisto