

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Boedeker, M. (2019) Emotion Canvas tunnepuheen virittäjänä. TAMK-konferenssi : TAMK-conference 2019. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja, Erillisjulkaisuja, s. 92-100.

URL: <http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/Muut/TAMK-konferenssi-2019.pdf>

# 12. EMOTION CANVAS TUNNEPUHEEN VIRITTÄJÄNÄ

*Mika Boedeker, yliopettaja, Yrittäjyys Y-kampus, TAMK*

## Tiivistelmä

**T**UNTEIDEN MERKITYS ”PULPAHTELEE” nykyään yhä useammin esiin mitä erilaisimmissa yhteyksissä. Toisaalta tunteiden on jo pitkään tiedetty vaikuttavan esimerkiksi päätöksentekoomme ja työhyvinvointiimme monin tavoin. Tässä artikkelissa kerrotaan kehitteillä olevan työkalun – Emotion Canvas – perusteista ja kokeilusta. Työkalu on tarkoitettu auttamaan tunteiden tunnistamista, ymmärtämistä, jakamista ja hallintaa.

Tunteiden tutkiminen ja ymmärtäminen on haastavaa, koska tunteen käsite on kovin monimerkityksinen. Haasteita asettaa myös se, miten tunteita pitäisi mitata. Mittaustavaltaan Emotion Canvas lukeutuu itseraportoinnin keinoihin ja se perustuu tunteiden kolmidimensionaaliseen PAD-malliin.

Työkalun ensimmäinen kokeilu toteutettiin työpajassa Y-foorummin yhteydessä toukokuussa 2018 TAMKin Y-kampuksella. Tarkoituksena oli saada esiin ja jakaa niitä tunteita, mitä yrittäjät yritystoiminnassaan kokevat.

Työkalu toimi hyvin ”tunnepuheen” virittäjänä, mikä sen ensisijainen tarkoitus olikin. Osallistujat kokivat tällaisen vertaisryhmässä työskentelyn voimaannuttavana, ”terapeuttisena”, ja työkalun siihen hyvin sopivana. Koko tunneskaala tuli esiin ja kaikkien tunneperheiden kohdalla ryhmät tuottivat kuvauksia myös tunteiden syistä, seurauksista ja hallinnasta.

Työkalua ja sen ohjeistusta on tarkoitus kokeilla ja kehittää edelleen palvelemaan paremmin erilaisissa käyttötarkoituksissa.

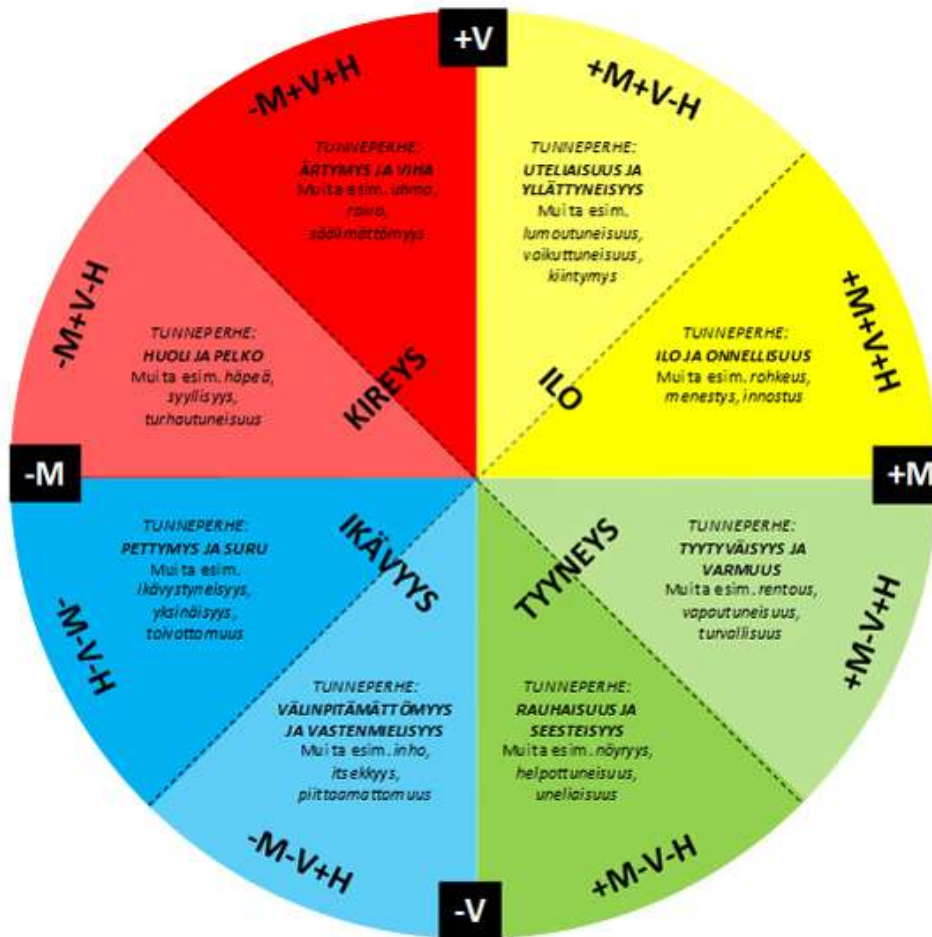
## Tunteet ja emotion canvas

Tunteiden merkitys ”pulpahtelee” nykyään yhä useammin esiin mitä erilaisimmissa yhteyksissä, kuten esimerkiksi tekoälyn ja ihmisen välisen työnjaon pohdinnoissa (ks. esim. Boedeker 2018). Toisaalta tunteiden on jo pitkään tiedetty vaikuttavan esimerkiksi päätöksentekoomme ja työhyvinvointiimme monin tavoin. Tunteet ovat siis alati läsnä, halusimmepa tai emme. Miten näitä tunteita (omia ja toisten) sitten tunnistamme, ymmärrämme ja hallitsemme, onkin sitten asian varsinainen pihvi. Yleensä on parasta aloittaa itsestä. Tässä artikkelissa kerrotaan kehitteillä olevan työkalun – Emotion Canvas – perusteista ja kokeilusta. Työkalu on tarkoitettu auttamaan tunteiden tunnistamista, ymmärtämistä, jakamista ja hallintaa lähtien henkilöstä itsestään.

Tunteiden tutkiminen ja ymmärtäminen on haastavaa, koska tunteen käsite on kovin monimerkityksinen. Tunteista ei ole olemassa yhtä yleisesti hyväksyttyä määritelmää ja arkikielessäkin termi ”tunne” ymmärretään monella tapaa. Yläkäsitteenä voitaneen kuitenkin pitää affektia eli tunnetilaa (Kokkonen 2010), kun viitataan erilaisiin tunnetiloihin, olivat nämä sitten emootioita, tunteita tai mielialoja, tai esimerkiksi fysiologisia (esim. väsynyt), kognitiivisia (esim. utelias), sosiomotivatioonaa (esim. kateus) tai toimintasuuntautuneita (esim. vihamielinen) affektiivisia kokemuksia. Haasteita asettaa myös se, miten tunteita pitäisi mitata: erilaisin itseraportoinnin ja/ vai erilaisin fysiologisia sekä käyttäy-

tymisen muutoksia tarkastelevin keinoin? Tässä artikkelissa käytetään yksinkertaisuuden vuoksi termiä ”tunne”, koska tarkoitus ei ole niinkään ruotia tunteen käsitettä ja määritelmiä, vaan esitellä kehitteillä olevaa työkalua. Mittaustavaltaan työkalu lukeutuu itseraportoinnin keinoihin.

Tunteita voidaan käsitteellistää esimerkiksi erityisinä, diskreetteinä tunteina (esim. erilaiset perustunnelistat ja niihin toisinaan liitetyt hierarkiat) tai sitten yleensä kahden tai kolmen ulottuvuuden avulla. Tavallisesti ulottuvuuksina ovat mielihyvä (valenssi) ja virittyneisyys (aktivaatio) tai mielihyvä ja hallinta (kontrolli). Ulottuvuuksista ja niiden määrästä ei olla yksimielisiä ja mm. Mehrabian ym. (1997) tarkastelevat tunteita kolmen ulottuvuuden (mielihyvä, virittyneisyys, hallinta) avulla. Emotion Canvas -työkalu perustuu em. tunteiden kolmidimensionaaliseen PAD-malliin (Pleasure=mielihyvä, Arousal=virittyneisyys, Dominance=hallinta) (Boedeker 2017). Tällä tavoin ”tunneavaus” voidaan kuvata ensinnäkin mielihyvän ja virittyneisyyden mukaan tunteiden neljän pääperheen (Joy=ilo, Serenity=tyyneys, Lethargy=ikävyys, Tension=kireys) ja edelleen hallinnan mukaan kahdeksan toisilleen vastakkaisen alaperheen muodossa (Kuvio 1).



Kuvio 1. Tunneperheet (M=Mielihyvä, V=Virittyneisyys, H=Hallinta)

## Tunnetyöpaja ja sen tuloksia

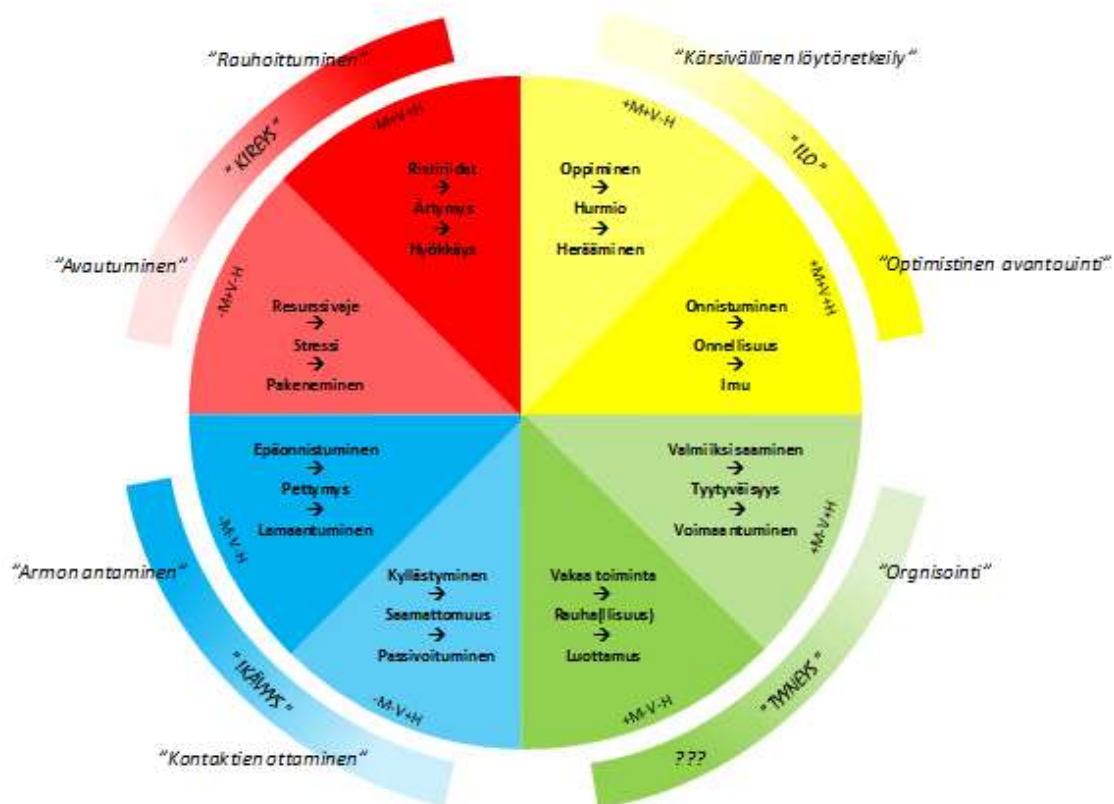
Työkalun ensimmäinen kokeilu toteutettiin Y-foorumien yhteydessä toukokuussa 2018 TAMKin Y-kampuksella. Työpaja oli alun perin tarkoitettu erityisesti yrittäjille ja suurin osa osallistujista myös oli yrittäjiä. Tarkoituksena oli saada esiin ja jakaa niitä tunteita, mitä yrittäjät yritystoiminnassaan kokevat. Työpajaan kohdistuneen mielenkiinnon vuoksi kuitenkin myös muut työelämässä toimivat osallistujat hyväksyttiin mukaan. Tämän vuoksi tulokset eivät koske ainoastaan yrittäjien kokemia tunteita vaan heijastelevat tunne-elämää työelämässä laajemminkin.

Emotion Canvas -työkalussa kuhunkin tunneperheeseen on omiin lohkoihinsa sisällytetty neljä teemaa: 1) *koetut tunteet*, 2) *tunteiden syyt*, 3) *tunteiden vaikutukset* ja 4) *tunteiden hallintakeinot*. Aineisto kerättiin työpajassa siten, että lyhyen alustuksen jälkeen osallistujat kirjoittivat pienryhmissä (3 ryhmää, n. 8–10 henkilöä/ryhmä) vastauksiaan Post-It -lapuille ja kiinnittivät niitä pöydille jaetuille A0-kokoisille kanvaaseille. Keskustelu oli sallittu koko ajan. Aikaa työskentelylle oli n. 45 minuuttia.

Yleisesti ottaen voidaan mainita ensinnäkin se, että huomattavan aktiivisen työskentelyn ja puheensorinan täyttämän työpajan jälkeen osallistujat kokivat tällaisen tunteiden työstämisen vertaisryhmässä voimaannuttavana, ”terapeuttisena”, ja työkalun siihen hyvin sopivana. Toiseksi, koko tunneskaala tuli esiin ja kaikkien tunneperheiden kohdalla ryhmät tuottivat kuvauksia myös tunteiden syistä, seurauksista ja hallinnasta. Työkalu toimi siten hyvin ”tunnepuheen” virittäjänä, mikä sen ensisijainen tarkoitus olikin. Muutama osallistuja toivoi, että paja voitaisiin järjestää myös hänen yrityksessään.

Yhden kokeilun osallistujamäärä on lopulta pieni aineiston analyysiä ja tulosten yleistettävyyttä ajatellen, vaikka Post-It -lappuja ja kanvaaseissa lopulta oli yhteensä lähes 200 kpl. Oli kuitenkin mielenkiintoista sisällönanalyysin avulla katsoa, miten tunnepuhe työpajassa jäsenyi. Pienessä aineistossa monenlaisten yksittäisten tunne- ja muiden ilmaisujen tiivistäminen oli haastavaa ja tuloksiin onkin suhtauduttava asiaankuuluvalla varovaisuudella, vaikka ne loogisilta vaikuttavatkin (vrt. esim. Manka ym. 2007).

Ilon perheen tunneilmaisut voidaan kiteyttää ensinnäkin oppimisesta ja oivaltamisesta syntyneeseen intohimpoon ja "hurmioon" (erään osallistujan käyttämä termi) ja sitä seuranneeseen uusiutumiseen ja "heräämiseen". Mainittuja hallinnan keinoja kuvaa eräänlainen "kärsivällinen löytöretkeily", jolla viitataan mm. erilaisten kulttuuristen virikkeiden kärsivälliseen keräämiseen (Kuvio 2). Toiseksi ilon perheen tunneilmaisut kiteytyivät onnistumisten myötä onnellisuuden tunteeseen ja sitä seuranneeseen työn imun kokemukseen. Hallinnan keinoja kuvaa optimistisen ajattelun ylläpitäminen mutta samalla yliampuvan optimisimin jäähdyttäminen "harrastamalla avantouintia", kuten eräs osallistuja kuvasi.



Kuvio 2. Tunnepuheen tiivistys

*Tyyneyden perheen* tunneilmaisut tiivistyivät yhtäältä valmiiksi saamisesta syntyneeseen tyytyväisyyteen ja varmuuteen sekä sitä seuranneeseen voimaantumiseen ja viihtymiseen. Mainittuja hallinnan keinoja kuvaa vahvasti asioiden organisointi mutta myös liiallisen varmuuden kyseenalaistaminen. Toisaalta tyyneyden perheen tunneilmaisut kiteytyivät toiminnan vakauden myötä rauhallisuuden tunteeseen ja sitä seuranneeseen luottamuksen kokemukseen asioiden sujuvuudesta jatkossakin. Hallinnan keinoja ei tässä yhteydessä kuvattu.

*Ikävyyden perheen* tunneilmaisuja kuvaa ensinnäkin kyllästymisestä syntynyt saamattomuuden tunne ja sitä seurannut passivoituminen ja "hidastuminen". Mainittuja hallinnan keinoja luonnehtii vahvasti kontaktien ottaminen; "ihmisten ilmoille meneminen", kuten eräs osallistuja asian ilmaisi. Toiseksi ikävyyden perheen tunneilmaisut kiteytyivät resurssien puutteen ja epäonnistumisten myötä pettymyksen tunteeseen ja sitä seuranneisiin uupumisen ja lamaantumisen kokemuksiin. Hallinnan keinoja kuvaa "armon antaminen" itselle tavoitteiden asettamisen ja ennalta murehtimisen suhteen.

*Kireyden perheen* tunneilmaisuja luonnehtii ensinnäkin järjestyksen ja resurssien puutteesta syntynyt epäily, pelko ja stressi sekä niitä seurannut tilanteista "pakeneminen", mikä näkyi mm. riskinotto-kyvyn ja palveluhalukkuuden alenemisena. Mainittuja hallinnan keinoja kuvaa avautuminen itselle ja muille sekä sitä myöten avun hankkiminen. Toiseksi kireyden perheen tunneilmaisut tiivistyvät erilaisten ristiriitojen myötä ärtymyksen tunteeseen ja sitä seuranneeseen pahantahtoisuuteen ja hyökkäävään toimintaan. Hallinnan keinoja kuvaa "rauhottuminen" itsetuntemuksen kohentamisen ja vertaistuen avulla.



## Työkalun jatkokehittäminen

Työkalua on vastikään kokeiltu osana Y-kampuksen ”Itsetuntemus ja sen kehittäminen työelämätaitona -opintojaksoa” ja tätä artikkelia kirjoittaessa sille on suunnitteilla ja alustavasti sovittuna kaksi muuta ulkopuolista kokeilua yliopisto- ja yrityssektorilla. Vaikka työkalu näyttäisi tällaisenaan toimivan ensisijaisessa tarkoituksessaan tunnepuheen virittäjänä ja myös tutkimuksellisesti yleisemmällä tasolla, sitä ja sen ohjeistusta on tarkoitus kokeilla ja kehittää edelleen palvelemaan paremmin erilaisissa käyttötarkoituksissa yksilö- ja ryhmätasolla.

*”Käyn läpi koko väriympyrän vähintään kerran päivässä! Anoppi nimittäin on töissä samassa firmassa...”* (Nuorempi keski-ikäinen naisyrittäjä 5/2018 työpajassa).

### Lähteet

Boedeker, M. (2017). Affektiivinen polku – Asiakkaan affektiivisen kokemuksen rooli arvonluonnissa B2B-kontekstissa. Teoksessa N. Helander & V. Vuori (toim.), *Avaimia arvonluontiin*, 19–33. Juvenes Print: Tampere. [https://issuu.com/valit7/docs/avaimia\\_arvonluontiin](https://issuu.com/valit7/docs/avaimia_arvonluontiin)

Boedeker, M. (2018). Robot ja me – Tekoälyn ja tunneälyn rauhanomaista rinnakkaiselo? DEEVA Blog, 10.10.2018. <https://deeva.fi/uncategorized/robot-ja-me-tekoalyn-ja-tunnealyn-rauhanomaista-rinnakkaiselo/>

Itsetuntemus ja sen kehittäminen työelämätaitona. Opintojakso 2.-31.10.2018, Y-kampus, Tampereen ammattikorkeakoulu. <https://www.y-kampus.fi/studies/itsetuntemus-ja-sen-kehittaminen-tyoelamataitona/>

Kokkonen, M. (2010) *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito.* PS-kustannus: Jyväskylä.

Manka, M-L., Kaikkonen, M-L. & Nuutinen, S. (2007) Hyvinvointia työyhteisöön. Eväitä kehittämistyön avuksi. Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos, Tampereen yliopisto & Euroopan Sosiaalirahasto. <https://www.uta.fi/jkk/synergos/tyohyvinvointi/tyhyopas.pdf>

Mehrabian, A., Wihradja, C. & Ljunggren, E. (1997) Emotional correlates of preferences for situation-activity combinations in everyday life. *Genetic, Social & General Psychology Monographs* 123 (4), 461–477.

Y-foorumi. Research meets practice. Uuden ajan yrittäjäyys. Tapahtuma 4.5.2018, Y-kampus, Tampereen ammattikorkeakoulu. <https://www.y-kampus.fi/tapahtumat/y-foorumi/>