

**TAITAVASTI TUNTEELLA – OPAS TUNTEIDEN SÄÄTELYYN
LASTENSUOJELUN SIJAISHUOLLON ASUMISYKSIKÖN NUORILLE**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

2023

Pieta Mansner

Sosionomi (AMK)

Tekijä Pieta Mansner

Työn nimi Taitavasti tunteella - opas tunteiden säätelyyn
lastensuojelun sijaishuollon asumisyksikön nuorille

Ohjaaja Sirpa Ylikerälä

Tiivistelmä

Vuosi 2023

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa tunteiden säätelystä sekä siitä, miten dialektista käyttäytymisterapiaa (DKT) voidaan hyödyntää tunteiden säätelyn kehittämisessä. Työelämäkumppanina toimi asumispalveluita ja lasten ja perheiden palveluita tarjoava Alva Hyvinvointi Oy. Tarkoituksena oli luoda opas tunteiden säätelystä lastensuojelun sijaishuollon asumisyksikön 12–17-vuotiaille nuorille. Oppaasta nuoret saavat tietoa tunteiden säätelytaidoista ja voivat harjoitella ja kehittää omia tunnetaitojaan. Alva Hyvinvoinnin on tarkoitus hyödyntää opasta nuorten kanssa taitoryhmä-harjoittelussa. Opas tukee myös ohjaajia taitoryhmän toteutuksessa.

Teoreettisessa viitekehyksessä esitetään aluksi yleistä tietoa tunteista, tunnesäätelystä ja tunnetaidoista. Seuraavaksi syvennyttään tarkastelemaan Marsha Linehanin kehittämän dialektisen käyttäytymisterapian lähtökohtia ja taitoharjoittelua. Työ toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Asumisyksikön ohjaajien kanssa käytyjen avoimien haastatteluiden avulla selvitettiin oppaan päämääriä ja tavoitteita. Yhteistyökumppanin toiveesta oppaan harjoitteiden pohjamateriaalina sovellettiin dialektisen käyttäytymisterapian aineistoa.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi asumisyksikön nuorille suunnattu Taitavasti tunteella-opas. Kuvitettu opas on 31-sivuinen ja sisältää tietoa tunteiden säätelystä sekä 14 taitoharjoitetta. Taidoissa ja harjoituksissa keskitytään parantamaan stressinsietokykyä, reagointia negatiivisiin tilanteisiin, vuorovaikutusta ja kykyä olla läsnä. Opas on suunniteltu käytettäväksi ryhmäharjoittelussa, mutta se toimii myös itsenäisessä harjoittelussa ja opitun kertaamisessa.

Ohjaajilta saatu palaute oppaasta oli positiivista. Alva Hyvinvointi oli tyytyväinen yhteistyöhön ja oppaan lopputulokseen. Asetetut tavoitteet saavutettiin. Yritys ottaa oppaan käyttöön taitoryhmässä sekä asiakas–ohjaaja-työskentelyssä. Oppaan sisältöä ei rajattu liikaa, josta sitä voi tulevaisuudessa hyödyntää työskennellessä myös muiden asiakasryhmien kanssa.

Avainsanat Tunteiden säätely, tunnetaidot, dialektinen käyttäytymisterapia, opas
Sivut 29 sivua ja liitteitä 3 sivua

Degree Programme in Social Services

Author Name Pieta Mansner

Subject Taitavasti tunteella - a guide to emotion regulation
for young people in child welfare fostercare housing unit

Supervisors Sirpa Yli-kerälä

Abstract

Year 2023

The aim of the thesis was to provide information on emotion regulation and how dialectical behavior therapy (DKT) can be utilized in the development of emotion regulation. The thesis was implemented in partneship with Alva Hyvinvointi Ltd, which provides housing services and other social services for children and families. The aim was to develop a guide for young people between the ages 12 to 17 in a child welfare foster care unit. The guide provides young people with information on emotion regulation skills in order that they can practice and develop their own emotional skills. Alva Hyvinvointi Ltd will use the guide with young people in skills group training. The guide also supports the instructors in implementing the skills group.

The theoretical framework begins with general information about emotions, emotional regulation, and emotional skills. The following part of the guide emerges into the basis of skill training in dialectical behavior therapy developed by Marsha Linehan. The thesis was carried out as a practice-based study. Unstructured interviews with the housing unit instructors were conducted in order to clarify the goals and objectives for the guide. At the request of the commissioning party, the material of dialectical behavior therapy was applied as a base for the exercises in the guide.

The output of the thesis was the Skilfully with emotions (Taitavasti tunteella in Finnish) – guide aimed at the young people in the housing unit. The illustrated guide is 31 pages long and contains information on emotion regulation skills and includes 14 exercises. The exercises focus on improving stress tolerance, response to negative situations, interaction, and the ability to be present. The guide is designed to be used in group training but can also be used independently and as an aid in reviewing what has been learned and achieved.

The instructors gave positive feedback on the guide. Alva Hyvinvointi Ltd has given positive feedback on the collaboration and on the guide itself. The set targets were achieved, and Alva Hyvinvointi will put the guide in practical use within the housing unit. The content of the guide was not too limited: hence it can be used in the future, also when working with other client groups.

Keywords Emotion regulation, emotional skills, dialectical behavioral therapy, guide

Pages 29 pages and appendices 3 pages

Sisälllys

1	Johdanto	1
2	Lastensuojelun sijaishuolto ja sijaishuollossa asuvien nuorten yleisimmät haasteet ja mielenterveysongelmat	3
3	Tunteet ja tunnesäätely	4
3.1	Tunteiden säätely nuoruusiässä	6
3.2	Mitä ovat tunnetaidot?	7
4	Dialektinen käyttäytymisterapia	8
4.1	Biososiaalinen teoria ja ketjuanalyysi	8
4.2	Dialektinen ajattelu ja tietoinen läsnäolo	9
4.3	Dialektisen käyttäytymisterapian taidot	10
4.4	Dialektisen käyttäytymisterapian tutkimustieto	11
5	Opinnäytetyön toteutus	13
5.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	13
5.2	Alva Hyvinvointi Oy ja lasten sijaishuollon palvelut	14
5.3	Toiminnallinen opinnäytetyö	15
5.4	Oppaan suunnittelu ja toteutus	16
5.5	Palautekyselyn tulokset ja yrityksen antama palaute	21
6	Johtopäätökset	21
7	Pohdinta	22
7.1	Opinnäytetyön eettisyys ja kestävä kehitys	22
7.2	Opinnäytetyön prosessin arviointi	24
	Lähteet	26

Kuvat

Kuva 1. Tunnesäätelyn vaikeudet (Tunne Mielesi Oy, n.d.)	5
Kuva 2. Opinnäytetyön aikataulu	14
Kuva 3 . Oppaan suunnittelun ja toteutuksen vaiheet	18
Kuva 4. Kuva oppaan harjoituksista ja värimaailmasta	20

Liitteet

- Liite 1. Taitavasti tunteella – oppaan palautekysely
- Liite 2. Oppaan sisällysluettelo ja alkusanat

1 Johdanto

Tunteet ohjaavat toimintaamme. Ne ovat läsnä kaikkialla, ja niitä löytyy joka tilanteeseen. Tunteet ja järki toimivat usein yhdessä, mutta toisinaan joudumme tunteiden viemiksi. Toiset ovat taitavampia tunteiden säätelyssä kuin toiset, mutta jokainen voi kehittää omia tunnetaitojaan. On hyvä oppia tunnistamaan tunteensa ja toimimaan niiden kanssa, jotta voi tehdä hyviä päätöksiä. Vaikka toisinaan tunteet ottavat vallan, Jääskeläinen (2017, s.16) muistuttaa, että tunteet ovat vain osa meitä. Tiedostamalla, tunnistamalla ja hyväksymällä tunteet voimme vaikuttaa käyttäytymiseemme sekä suhtautumistamme erilaisiin tilanteisiin kohtaan. (Sadeniemi 2021, ss. 10—11)

Dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) on näyttöön perustuva psykoterapeuttinen hoitomuoto, jonka on kehittänyt Marsha Linehan kollegoineen. Hoitomenetelmä pohjautuu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan, ja sitä hyödynnetään työskennellessä lasten, nuorten ja aikuisten kanssa, joilla on vaikeuksia hallita tunteitaan, ajatuksiaan ja käyttäytymistään. Hoito on jaettu neljään vaiheeseen, joista viimeinen on taitojen oppiminen taitoryhmässä. Viimeaikaisissa tutkimuksissa on havaittu, että pelkästään dialektisen käyttäytymisterapian mukainen taitovalmennus ryhmässä tehoaa tyypillisiin epävakausoireisiin, kuten tunteiden säätelyn vaikeuksiin, impulsiivisuuteen ja itsensä vahingoittamiseen (Koivisto & Lindeman, 2021).

Nuorten mielenterveys on hyvin ajankohtainen aihe. Nuorista (13—17 v.) noin 20—30 % kärsii mielenterveyden häiriöstä. Ylilääkäri Repokarin mukaan on erittäin tärkeää puuttua mielenterveyden häiriöihin ajoissa, koska noin puolet aikuisiän mielenterveysongelmista on alkanut jo nuoruusiässä. (HUS, 2022a) Ahdistuneisuuden ja mielialaoireiden kasvu näkyi myös koululaisten terveystarkastuksen tuloksissa vuonna 2021 (HUS, 2022b).

Opinnäytetyö käsittelee tunteiden säätelyä ja sitä, miten dialektisen käyttäytymisterapian avulla voidaan harjoittaa ja vahvistaa tunteiden säätelyä. Työ toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä, ja työn toiminnallisena osana syntyy opas tunteiden säätelyyn.

Yhteistyökumppani on sosiaalialalla toimiva asumispalveluita ja lasten ja perheiden palveluita tarjoava Alva Hyvinvointi Oy. Yritys kouluttaa henkilökuntaansa, jotta he voivat

hyödyntää dialektista käyttäytymisterapiaa työskennellessään nuorten kanssa. Sijaishuollon asumisyksikön nuoret voivat tehdä oppaan avulla harjoitteita itsenäisesti tai ohjaajien avustuksella. Opasta tullaan ottamaan käyttöön myös taitoryhmäharjoittelussa, jolloin opas toimii myös ohjaajien tukena taitoryhmän toteutuksessa.

2 Lastensuojelun sijaishuolto ja sijaishuollossa asuvien nuorten yleisimmät haasteet ja mielenterveysongelmat

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos määrittää sijaishuollon seuraavasti: ” huostaanotetun, kiireellisesti sijoitetun tai lastensuojelulain 83 §:ssä tarkoitetun väliaikaisen määräyksen nojalla sijoitetun lapsen hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolella”. Sijaishuolto voidaan järjestää useammalla tavalla: perhehoitona sijaisperheessä, laitoshuoltona lastenkodissa, koulukodissa tai muussa lastensuojelulaitoksessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö) Huostassa eli pitkäaikaisesti sijoitettujen lasten määrä vuonna 2021 oli Suomessa 11210 lasta. Samana vuonna lapsia sijoitettiin kiireellisesti 4503. (THL, 2021a)

Sijoitus tehdään silloin, kun lapsen turvallisuus katsotaan vaarantuneen. Sijaishuollon tarkoituksena on tarjota lapsella turvallinen ja vakaa kasvuympäristö, jossa hän saa tarvitsemansa palvelut ja tuen terveen kehityksen ja tasapainoisen kasvun turvaamiseksi. Syitä kiireelliseen sijoitukseen on monia. Näitä voivat olla muun muassa: kotiolosuhteet, puutteet lapsen huolenpidossa, vanhempien väliaikainen kykenemättömyys huolehtia lapsesta, lapsi on jätetty heitteille tai häntä on kohdeltu kaltoin, vanhempien päihteidenkäyttö tai mielenterveysongelmat, vanhempien onnettomuus, lapsen itsetuhoinen käyttäytyminen, lapsen päihteidenkäyttö tai osallistuminen rikollisuuteen. (THL, 2021b)

Monesti sijoituksen taustalla on jokin lapselle traumaattinen kokemus, esimerkiksi vanhempien päihteiden käyttö, väkivalta, menetys tai hylätyksi tulemisen kokemus, jolla on vaikutusta lapsen mielenterveyteen. Isobelin (2016) mukaan traumaattisen tapahtuman kokeneet henkilöt voivat saada fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia tai emotionaalisia vaikeuksia kokemuksensa vuoksi (Papovich, 2019.) Englerin ym. (2020) kirjallisuuskatsauksessa esitetään, että sijaishuoltoon johtaneiden tapahtumien vuoksi sijaishuollossa asuvilla nuorilla on enemmän mielenterveyden häiriöitä kuin muulla väestöllä. Yleisimpiä diagnooseja ovat tarkkaavaisuus- ja yliaktiivisuushäiriö (ADHD), masennus, ahdistuneisuus, oppositiivinen uhmahäiriö (ODD), käyttäytymishäiriö, posttraumaattinen stressihäiriö (PTSD), reaktiivinen kiintymyshäiriö ja käyttäytymisongelmat. Sijahuollossa asuvilla lapsilla on myös korkeampi itsemurha-aste, mukaan lukien itsemurha-ajatukset ja itsemurhayritykset, verrattuna muihin

lapsiin. (Engler ym., 2020) Mielenterveydenhäiriöiden lisäksi muita haasteita ovat nukkumisvaikeudet, päihteiden käyttö, koulunkäynnin vaikeudet, epäsäännöllinen syöminen, yksinäisyys, kiusatuksi tuleminen, terveysongelmat sekä vaikeuksia muistamisessa, keskittymisessä tai oppimisessa. (Ikonen ym., 2020, ss. 18–21)

Ilman tukea tai asianmukaista hoitoa sijaishuollossa olevien lasten voi olla vaikea käsitellä ja ymmärtää tapahtunutta ja toipua kokemuksistaan. Asioiden käsittelemättä jättäminen voi aiheuttaa fyysisiä, henkisiä ja emotionaalisia oireita, jotka voivat ulottua aikuisuuteen asti. Lapsuuden haitallisilla kokemuksilla voi olla siis pitkäaikaisia seurauksia minkä vuoksi on tärkeää puuttua riskitekijöihin ja seurauksiin ajoissa. (Sheppard, 2022)

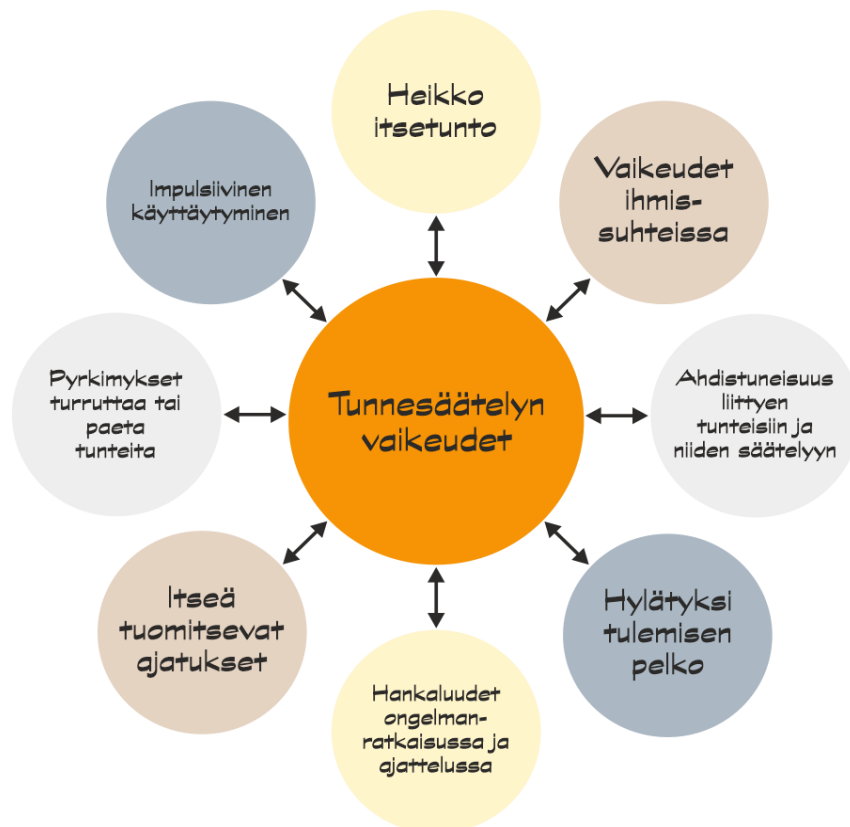
3 Tunteet ja tunnesäätely

Tunteet ovat koko ajan läsnä, ja ne määrittävät tekemistämme. Ne vaikuttavat moneen osaan alueeseen: käyttäytymiseen, ilmeisiin, ajatuksiin, kehollisiin tuntemuksiin ja ihmissuhteisiin. Tunteet motivoivat, saavat toiminaan ja muokkaavat kehon vireystilaa. Ihmiset tarvitsevat tunteita myös havaintojen tekemiseen ympäristöstä, valintojen tekemiseen sekä voidakseen muun muassa toivoa, haaveilla, luottaa ja arvostaa. Jokaisen tunnekokemukset ovat yksilöllisiä, jolloin ihmisen reaktiot ja koettu tunteen voimakkuus samaan tilanteeseen voivat olla erilaisia. Tunteet voivat vaihdella pienestä mielihyvän kokemuksesta lamaannuttavaan paniikin tunteeseen tai puristavaan ahdistukseen. Tunnekokemukseen vaikuttavat temperamentti sekä syntymästä lähtien kasvattajan ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa opitut tavat ilmaista tunteita. (MIELI ry, 2021b)

Ihmisen perustunteita ovat mielihyvä, pelko, suru, ilo, inho, viha ja hämmennys. Tunteita ilmaistaan muun muassa puhumalla, kirjoittamalla ja fyysisesti. Tunteet saavat myös kehossa aikaan fysiologisia muutoksia kuten kiihtyvä pulssi, lihaskireys, hikoilu ja tärinä. Tästä syystä tunteet usein myös näkyvät ulospäin esimerkiksi ilmeinä, eleinä, kehon asentona tai äänenpainona. (Nummenmaa, 2010, ss. 11–13) Tunteet voidaan jaotella positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin. Tunteen erottaa mielialasta sen kesto, joka vaihtelee muutamasta sekunnista tunteihin, kun taas mielialat ovat kestoiltaan pidempiaikaisia. (Nummenmaan 2016, s. 725)

Tunteiden säätely tapahtuu aivoissa, ja se on joko tietoisista eli tahdonvaraista tai tiedostamatonta. Säätelyn vaikeudet voivat esiintyä hallitsemattomina tunnetiloina tai tunteenpurkauksina, impulsiivisena käyttäytymisenä tai juuttumisena tunnetilaan (kuva 1). Ihminen voi myös ylisäädellä tunteitaan, jolloin tunteiden ilmaiseminen estyy. Tietoista tunteidensäätelyä, joka vaatii ponnistelua, voidaan automatisoida harjoittelun avulla. Linehan (2015) määrittelee tunteidensäätelyä kykynä hillitä voimakkaan tunteen impulsiivista tai pulmallista käyttäytymistä, kykynä saada itsensä toimimaan mielialasta riippumattoman tavoitteen suuntaan, kykynä rauhoittaa itseään, kykynä suunnata huomionsa johonkin muuhun kuin vallitsevana olevaan tunteeseen. (Sadeniemi ym. 2021, s. 11, 18)

Kuva 1. Tunnesäätelyn vaikeudet (Tunne Mielesi Oy, n.d.).



Ihmiset, joilla on hyvät tunteiden säätelytaidot, pystyvät säätämään tunnereaktioiden voimakkuutta ja kestoja. Jos ihminen ei säätelä tunteitaan vaan päättää piilottaa ne, puhutaan tunteiden tukahduttamisesta. Tätä toimintamallia ei pidetä hyvänä, koska ihminen kuitenkin kantaa mukanaan taakkaa näistä tunteista ja jossain vaiheessa ne purkautuvat

hallitsemattomasti. (Opetushallitus, 2023) Kun koemme tunteet liian voimakkaina ja liian pitkään, olivatpa ne negatiivisia tai positiivisia kokemuksia, ne alkavat kuormittaa meitä. Tarvitsemme tunteiden säätelyä avuksemme, jotta pystymme lievittämään näitä kokemuksia. (Kokkonen, 2017, ss. 17,20)

3.1 Tunteiden säätely nuoruusiässä

Nuoruusiässä kasvu ja kehitys on hyvin nopeaa. Fyysisen kasvun ja kehityksen lisäksi nuori käy läpi kognitiivisia, psykologisia ja sosiaalisia kehitystapahtumia. Nuori pyrkii itsenäistymään ja samanaikaisesti harjoittelee vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. Nuorten tunnekokemukset ovatkin usein voimakkaita ja voivat ailahtella nopeasti. (MIELI ry, 2021a) Sanallinen tunteiden ilmaisu on usein hankalaa ja voi purkautua impulsiivisena käyttäytymisenä. Samanaikaisesti kyky tunnistaa ja säädellä tunteita heikkenee. Vaikeiden tunteiden kuten vihan, surun, syyllisyyden ja häpeän sietäminen voi olla haastavaa, ja nuori voi yrittää piilottaa nämä tunteet. Tunnetaitojen puutokset voivat näkyä erilaisina mielenterveyden haasteina. Noin viidenneksellä nuorista on jokin mielenterveyden häiriö, joista yleisimpänä ahdistuneisuus- ja mielialahäiriöt sekä päihde- ja käytöshäiriöt. (Lönngqvist ym., 2014, ss. 646—647)

Koulunkäynti on iso osa nuoren arkea, ja nuorten mielenterveyden haasteet näkyvät myös koulussa. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn tuloksissa näkyi huolestuttavia muutoksia. Yläkouluikäisten tyytyväisyys omaa elämää kohtaan oli laskenut. Etenkin tytöt kokivat ahdistuneisuutta ja yksinäisyyttä. Tytöistä 30 % koki kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta, kun taas vuosina 2013—2019 vastaava luku oli 13—20 %. Myös valtakunnalliseen lasten ja nuorten mielenterveyskyselyyn osallistuneista 118 rehtorista 97 % koki oppilaiden mielenterveyshaasteiden lisääntyneen. Tämä näkyy muun muassa oppilaiden poissaolojen ja käytösongelmien yleistymisenä. Vastanneista 80 % myös koki ahdistuneisuuden kasvaneen kouluissaan. (HUS, 2022)

Kouluissa avoin oppimisympäristö on synnyttänyt nuorille myös uusia haasteita. Psykologi Katja Jussilan mukaan avoin oppimisympäristö on osalle oppilaista stressitekijä, joka vaikuttaa myös psyykeeseen. Tästä saattaa seurata käytöshäiriöitä, jotka voivat ilmetä myös

tunteenpurkauksina arjessa. (Karppinen, 2020) Koulumuutoksiin kuuluu myös lisääntynyt itseohjautuvuus, jolloin nuoren tulisi ottaa lisää vastuuta omasta oppimisestaan ja valinnoistaan. Tutkimukset ja kyselyt kuitenkin osoittavat, että nuoret kärsivät uupumuksesta ja masennuksesta enenevissä määrin. Psykologi Riittakerttu Kaltiala antaisi nuorille kasvurauhaa, koska pitää nuorten liian varhaista vastuunottoa haitallisena nuorten kehitykselle. (TAYS, 2020) Joissakin kouluissa on otettu käyttöön oppitunnit, joissa harjoitellaan suunnitelmallisesti tunnetaitoja, vuorovaikutusta ja ryhmäytymistä. Esimerkiksi Laakavuoren ala-asteen kokeilun jälkeisessä arviossa ilmeni, että rasismi, kiusaaminen ja kiukkupuuskat vähenivät. Oppilaat kokivat myös osaavansa paremmin rauhoittua ja sopia pieniä riitoja. (Tikkanen, 2021) Tunnetaitojen ja vuorovaikutuksen harjoittelu kantaa myös pidemmälle elämässä. Monella työpaikalla työskennellään tiimeissä ja erinäisissä projekteissa, jolloin nämä taidot korostuvat.

3.2 Mitä ovat tunnetaidot?

Tunnetaidoista puhuttaessa tarkoitetaan kokonaisuutta, johon kuuluvat tunteiden tunnistaminen, tunteiden säätely, tunteiden ilmaiseminen ja käsittely (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, n.d.). Tunnetaidot ohjaavat käyttäytymistä ja niille luodaan pohja jo lapsuudessa. Lapsi oppii tunnetaitoja olemalla vuorovaikutuksessa muiden kanssa, kokeilemalla, seuraamalla muita ja ottamalla mallia muista. Lapsi harjoittelee näitä opittuja taitoja leikin avulla. (Opetushallitus, 2023)

Tunnetaidot vaikuttavat kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin ja luovat pohjaa hyvälle mielenterveydelle. Marja Kokkonen (2017, s.49) korostaa, että tunnetaidot ovat opittavia taitoja, joten jokainen voi harjoittelemalla kehittää ja vahvistaa tunnetaitojaan missä elämänvaiheessa tahansa. Harjoittelun avulla on mahdollista oppia rauhoittamaan itseään vaikean tunteen vallitessa sekä sietämään epämiellyttäviäkin tunteita. Harjoittelukeinoina voivat toimia muun muassa *mindfulness*, hengitysharjoitukset, kirjoittaminen ja erilaiset terapiassa käytettävät harjoitteet sekä tunteiden tietoinen hyväksyminen sellaisena kuin ne ovat. (Seppänen, 2022, ss. 57, 58)

4 Dialektinen käyttäytymisterapia

Dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) on näyttöön perustuva psykoterapeuttinen hoitomenetelmä. DKT:n keskeisenä tavoitteena on tunnesäätelyn helpottaminen. Menetelmän on kehittänyt 70-luvulla psykologian professori Marsha Linehan kollegoineen. Linehan huomasi, ettei pelkkä muutokseen tähtäävä hoito yksinään riitä potilaan hoidoksi eikä myöskään hoito, jossa hoitajat pelkästään tukevat ja tutkivat potilaan tilannetta. Linehan päätti yhdistää hoitomuodot, jolloin syntyi muutokseen ja hyväksyntään tähtäävä hoitomenetelmä. Dialektinen käyttäytymisterapia pohjautuu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan, dialektiseen filosofiaan ja tietoiseen läsnäoloon. (Sadeniemi ym. 2021, ss. 57—58)

Ongelmakäyttäytyminen on usein pyrkimys ratkaista sietämätön olotila. Hoidon avulla pyritään hyväksymään potilaan tilanne sellaisena kuin se on ja opettelemaan uusia taitavia tapoja ongelman ratkaisemiseksi. DKT hoito-ohjelma sisältää yksilöllisen terapian, istuntojen välisen puhelinvalmennuksen, terapeutin vertaiskonsultaation sekä DKT-taitojen harjoittelun taitoryhmässä. Hoito-ohjelmat kestävät tyypillisesti 1—3 vuotta. (Koivisto & Lindeman, 2021)

Alva Hyvinvoinnin koulutuspäivässä psykoterapeutti Teemu Ryhänen (henkilökohtainen tiedonanto 10.10.2022) kertoi, että dialektinen käyttäytymisterapia kehitettiin alun perin epävakaan persoonallisuushäiriön hoitoon. Myöhemmin sitä on alettu soveltamaan useisiin eri häiriöihin ja asiakasryhmiin. Ryhäsen mukaan hoitotulokset osoittavat, että dialektisen käyttäytymisterapian avulla voidaan vähentää muun muassa itsemurhayrityksiä, itsensä vahingoittamista, syömishäiriöitä, vihaisuutta, masennusta, aggressiivista käyttäytymistä, päihteiden käyttöä ja ihmissuhdeongelmia.

4.1 Biososiaalinen teoria ja ketjuanalyysi

Puutteellisesta tunteiden säätelystä puhutaan, kun tunne voimistuu niin kovasti, että käyttäytyminen muuttuu hallitsemattomaksi. Linehan selittää biososiaaliseen teorian avulla, miksi toisilla ihmisillä on vaikeampaa säädellä ja kontrolloida tunteitaan. Teorian

ydinajatuksena on, että tunnesäätelyn vaikeudet syntyvät synnynnäisten tekijöiden ja ympäristön vuorovaikutuksesta. (Sadeniemi ym., 2021, s. 23)

Invalidoivassa eli mitätöivässä kasvuympäristössä ei kyetä ymmärtämään toisen tunteita ja reaktioita. Lapsi ei saa apua ja ohjausta esimerkiksi vaikeiden tunteiden käsittelyssä. Hän ei opi tunnistamaan ja nimeämään tunteitaan eikä opi sietämään hankalia tilanteita. Kun aikuinen ei validoi lapsen tunteita eli näytä teoin tai sanoin ymmärtävänsä lapsen tunnekokemusta, voi lapsi alkaa reagoimaan normaaleihin tunteisiinsa toisilla tunteilla. Puutteellinen tunnesäätely voi johtaa ongelmakäyttäytymiseen, minäkasityksen häiriöön sekä kaoottisiin ihmissuhteisiin. (Sadenniemi ym. 2021, s. 26)

Dialektisessa käyttäytymisterapiassa hyödynnetään ketjuanalyysiä, jonka avulla tuodaan esille käyttäytymisongelmia. Siinä määritellään ensimmäiseksi ongelmakäyttäytyminen, minkä jälkeen pyritään tunnistamaan tunnereaktion haavoittuvuustekijät sekä ongelmakäyttäytymisen laukaisevat tekijät. Tilanne pyritään selvittämään vaihe vaiheelta, ja siinä huomioidaan myös käyttäytymisen seuraukset. Analyysin avulla pyritään selvittämään ja havainnollistamaan tilanteessa syntyvät tunteet, ajatukset ja käyttäytyminen, joista kaikista tekijä ei välttämättä ole tietoinen tapahtumahetkellä. Tilanteen tarkastelu antaa mahdollisuuden toimia toisin vastaavanlaisessa tilanteessa tiedostamalla ja muuttamalla käyttäytymistään ja opettelemalla tehokasta ja taitavaa käyttäytymistä. (Sadenniemi ym. 2021, ss. 50, 52)

4.2 Dialektinen ajattelu ja tietoinen läsnäolo

Dialektinen ajattelutapa on dialektisen käyttäytymisterapian keskiössä. Dialektisen ajattelun mukaan jokaisessa asiassa on useampi kuin yksi näkökulma. Pitämällä mielen avoinna voi nähdä erilaisia vaihtoehtoja, mikä auttaa pääsemään eteenpäin jumiutuneessa tilanteessa. Dialektisuus myös mahdollistaa toisen ihmisen validoinnin: näyttää ymmärtävänsä toisen ihmisen tunnetilan ja tarkoituksen. Dialektisen ajattelun avulla voidaan välttää ääripäihin asettumista sekä joko-tai-ajattelua. Ajattelutapa auttaa myös epävarmuuden sietämisessä ja vähentää erillisyyden tunnetta. (Sadeniemi ym., s 264)

Mindfulnessin eli tietoisien läsnäolon juuret johtavat buddhalaiseen psykologiaan. Tietoinen läsnäolo on kykyä olla läsnä nykyhetkessä ja havainnoida ympäristöä. Se on hetken hyväksymistä ilman arvottamista, tuomitsemista tai ennakko-odotuksia. Tietoinen läsnäolo auttaa tunteiden havaitsemisessa ja tunnistamisessa. Läsnäolo auttaa myös tekemään eron tapahtuman ja oman tulkinnan välillä. (Raevuori, 2016)

Mindfulness-harjoittelusta on todettu olevan monenlaista hyötyä. Sen terveysvaikutuksia on tutkittu 60-luvun lopulta lähtien, ja tutkimus on lisääntynyt etenkin viime vuosina (Raevuori, 2016). Harjoittelun on todettu vähentävän stressiä sekä selkeyttävän ja tasapainottavan elämää. *Mindfulnessilla* on myös edistäviä vaikutuksia muistiin, oppimiseen, tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen ja ongelmanratkaisukykyyn. Sen avulla voi myös parantaa vuorovaikutustaitoja sekä lisätä myötätuntoa ja empatiaa itseään sekä muita kohtaan. Tutkimusnäytön mukaan *mindfulnessilla* on myös saatu hyviä tuloksia ahdistus- ja masennusoireiden lievittämisessä. (Mämmi, 2019)

4.3 Dialektisen käyttäytymisterapian taidot

Dialektisessa käyttäytymisterapiassa korostetaan vaikeuksien roolia tunteiden säätelyssä, sekä hallinnassa että käyttäytymisessä. Tunteiden säätelyhäiriöt on yhdistetty erilaisiin mielenterveysongelmiin, jotka johtuvat puutteellisesta tunteiden säätelystä sekä impulssikontrollin, ihmissuhteiden ja minäkuvan epävakaudesta. DKT-aidot onkin suunnattu suoraan näihin toimintahäiriöihin. DKT-taitojen koulutuksen yleisenä tavoitteena on auttaa yksilöitä muuttamaan käyttäytymis-, tunne-, ajattelu- ja ihmissuhdemalleja, jotka liittyvät elämisen ongelmiin. (Linehan, 2015, s. 3)

Dialektisesta käyttäytymisterapiasta on tehty myös lyhyempiä hoitomalleja, ja tutkijoita on alkanut erityisesti kiinnostamaan, miten potilaat hyötyvät pelkästä taitovalmennuksesta. Hyviä hoitotuloksia on saatu jo alle puoli vuotta kestäneestä taitovalmennuksesta. Taitoharjoittelun avulla on saatu helpotusta epävakausoireisiin, tunteiden säätelyyn, impulsiiviseen käyttäytymiseen ja itsensä vahingoittamiseen. (Koivisto & Lindeman, 2021)

Monilla terveillä nuorilla on jonkinasteinen emotionaalinen säätelyhäiriö. DKT-taitoja voidaan hyödyntää myös ennaltaehkäisevästi torjumaan mielenterveydenhäiriön puhkeamista. Taitojen harjoittelu on suunniteltu omaksi kokonaisuudekseen, jota voidaan hyödyntää myös sellaisenaan. Taitoharjoitteluun kuuluu neljä osa-aluetta: tietoisuustaidoilla ja ahdingonsietotaidoilla pyritään hyväksyntään, ja tunteiden säätelyn taidoilla sekä tehokkaan vuorovaikutuksen taidoilla tähdätään muutokseen. (Rathus & Miller, 2015, s.4) Taitojen tarkoituksena on helpottaa tietoista, tahdonalaista tunteiden säätelyä (Sadeniemi ym., 2021, s. 36). Harjoitteilla pyritään lisäämään potilaan kyvykkyyden tunnetta sekä opettamaan, miten säädellä tunteita, tunnistaa sisäisiä tiloja, muuttaa käyttäytymismalleja, sietää ahdistusta sekä kehittää ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita. (Rathus & Miller, 2015, s.4)

4.4 Dialektisen käyttäytymisterapian tutkimustieto

Dialektinen käyttäytymisterapia on tutkimusnäyttöön perustuva psykoterapiahoitomenetelmä. Tutkimusnäyttöä on kertynyt jo yli 30 vuoden ajalta. Linehan julkaisi ensimmäisen satunnaistetun kliinisen tutkimuksen vuonna 1991. Sittemmin DKT on osoittautunut tulokselliseksi hoitomenetelmäksi USA:n lisäksi myös Euroopassa. Dialektisesta käyttäytymisterapiasta on julkaistu 67 satunnaistettua, kontrolloitua tieteellistä tutkimusta, jonka lisäksi monia kontrolloimattomia seurantatutkimuksia. (Teemu Ryhänen, henkilökohtainen tiedonanto 10.10.2022)

Dialektisen käyttäytymisterapian hoitotulokset ovat yhdenmukaisia. Hoidon jälkeen itsemurhayrityksiä, itsensä vahingoittamista ja aggressiivista käyttäytymistä esiintyy vähemmän. Myös päihteiden käyttö, syömishäiriöt, vihaisuus, masennus ja ihmissuhdeongelmat kääntyivät laskuun. Dialektisessa käyttäytymisterapiassa on vähemmän hoidon kesken lopettaneita ja relapseja verrattuna asiakkaan edeltäviin hoitomuotoihin. Myös hoidon kustannusten on huomattu puolittuvan. Dialektinen käyttäytymisterapia oli vuonna 2015 suomalaisessa Käypä hoito -suosituksissa ainoa epävakaan persoonallisuuden psykoterapeuttisista hoidoista, joka sai näytönasteen A. Tämä tarkoittaa, että hoidosta on tehty useita menetelmällisesti tasokkaita tutkimuksia, joiden tulokset ovat samansuuntaisia. (T. Ryhänen, henkilökohtainen tiedonanto 10.10.2022)

Opinnäytetyön kohderyhmä ovat nuoret, joten huomio keskitettiin nuoria koskevaan tutkimusnäyttöön. Dialektisesta käyttäytymisterapiasta ei ole erillistä hoitomuotoa nuorille, vaan alkuperäistä Linehanin DKT-materiaalia on alettu soveltamaan nuorten kanssa työskentelyyn. Tästä syystä juuri nuoriin kohdistuvaa tutkimustietoa on myös vähemmän saatavilla.

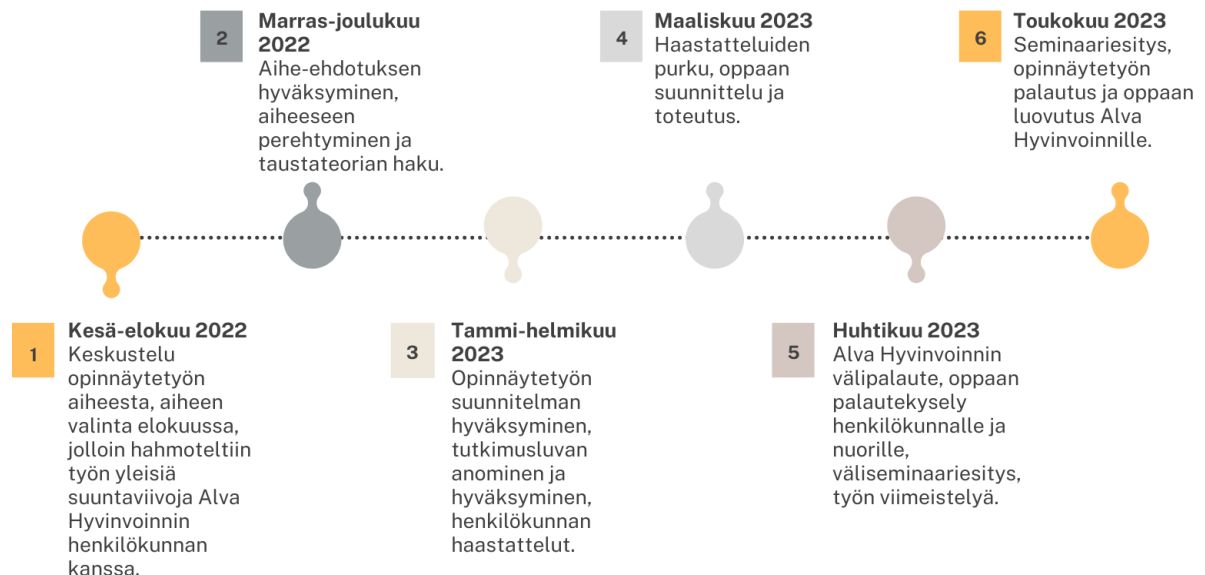
Nuorten kuolleisuus on kääntynyt laskuun, mutta nuorten itsemurhat ovat edelleen yksi yleisimmistä kuolinsyistä Suomessa (Pajunen, 2022). USA:ssa itsemurhat ovat toiseksi yleisin kuolinsyy 10—24 -vuotiailla. (Americas Health Rangings, 2022) Tähän datatietoon pohjautuen kiinnostavaksi ja ajankohtaiseksi nousi tutkimus, joka tarkastelee dialektisen käyttäytymisterapian (DKT) toteutettavuutta ja tehokkuutta yhteisökllinikalla hoidetuilla itsetuhoisilla ja itseään vahingoittavilla nuorilla. Tutkimukseen osallistui 24 vähäosaista, etnisiin vähemmistöihin kuuluvaa nuorta, ja tutkimus toteutettiin paikallisella terveydenhoitoklinikalla. Tutkimustulosten mukaan itsemurhayritysten, ei-itsetuhoisen itsensä vahingoittavan käyttäytymisen (NSSI) ja itsemurha-ajatusten määrä väheni merkittävästi hoidon myötä. Tulokset osoittivat myös muiden itsemurhan riskitekijöiden merkittävää vähenemistä, mukaan lukien tunteiden säätelyhäiriöt, masennus, impulsiivisuus, epävakaan persoonallisuushäiriön oireet, psykopatologia, traumaperäisen stressihäiriön oireet ja päihteiden käyttö. Myös perheen ilmaisukyky parani ja elämisen syyt kasvoivat. (Berk ym., 2020)

Kuten luvussa 3.3 esitettiin, Dialektisen käyttäytymisterapian taitoalennusosaa on hyödynnetty myös omana kokonaisuutena ja sen toimivuutta ja hyödyllisyyttä on monitoroitu. Tästä esimerkkinä vuonna 2020 julkaistiin Käyttäytymisongelmista kärsivien nuorten kvalitatiivinen tutkimus heidän kokemuksistaan dialektisen käyttäytymisterapian taitojen koulutusryhmässä. Tutkimustulos osoittaa, että nuoret hyötyvät taitoryhmäharjoittelusta ja kokivat saavuttaneensa positiivisia tuloksia sen avulla. He pitivät etenkin tietoisuustaitoja ja ahdingonsietotaitoja hyödyllisinä ja suosittelivat taitoalennusta myös muille. (Aguirre ym., 2020)

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön aihe-ehdotus tuli yhteistyökumppaniyrityksen, Alva Hyvinvoinnin, kehittämispäälliköltä kesäkuussa 2022. Aiheen lopullinen valinta tapahtui elokuussa ja aiheen valintaan vaikutti myös oma kiinnostukseni tunnetaitoja kohtaan. Opinnäytetyössä käsitellään, miten dialektista käyttäytymisterapiaa voidaan hyödyntää tunteiden säätelyssä. Työn tuotoksena syntyi Taitavasti tunteella-opas sijaishuollon asumisyksikön nuorille. Opinnäytetyöprosessi sijoittui aikavälille kesäkuu 2022 – toukokuu 2023 (kuva 2).

Kuva 2. Opinnäytetyöprosessin aikajana.



5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa tunteiden säätelystä ja vastata tutkimuskysymykseen: Miten dialektista käyttäytymisterapiaa voidaan hyödyntää tunteiden säätelyn kehittämisessä? Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa nuorille suunnattu taito-opas tunteiden säätelyyn.

Nykyisin dialektisen käyttäytymisterapia materiaalia löytyy hyvin, mutta harjoitusmateriaalit ovat laajoja ja monesti englanninkielisiä. Julkisessa levityksessä ei ole saatavilla nuorille suunnattua suomenkielistä DKT-taitojen opasta. Opinnäytetyön tilaaja, Alva Hyvinvointi,

toivoikin heidän tarpeisiinsa räätälöityä ja nuorille suunnattua taito-opasta. Oppaan tarkoituksena on antaa 12–17-vuotiaille sijaishuollon nuorille tietoa keinoista, joilla he voivat kehittää omaa tunteiden säätelyä, ja näin parantaa muun muassa stressinsietokykyä, reagointia negatiivisia tilanteita kohtaan ja kykyä olla läsnä. Taito-oppaan avulla nuoret voivat harjoitella tunteiden säätelytaitoja ohjatusti, mutta myös itsenäisesti. Opasta tullaan käyttämään Alva Hyvinvoinnin Taitava-ryhmäharjoittelussa, jolloin opas toimii myös ohjaajien tukena taitoryhmän toteutuksessa.

5.2 Alva Hyvinvointi Oy ja lasten sijaishuollon palvelut

Alva Hyvinvointi Oy on 2019 perustettu sosiaalialalla toimiva yritys, joka tarjoaa lasten ja perheiden palveluita sekä asumispalveluita päihde- ja mielenterveyskuntoutujille. Yrityksellä on toimintaa Helsingissä, Vantaalla, Lahdessa ja Oulun seudulla. Yritys työllistää noin 100–120 ammattilaista. Yrityksen toiminnassa vaikuttavat sosiaalialan arvot ja eettiset periaatteet sekä yrityksen omat arvot: arvostus, luottamus, kaikkeen hyvään keskittyminen sekä ratkaisukeskeisyys. (Alva Hyvinvointi Oy, 2023)

Lasten palveluihin kuuluvat sijaishuollon asumisyksiköt, jotka toimivat Lahdessa, Muhoksella ja Tyrnävällä. Sijaishuollon palvelut ovat tarkoitettu avohuollon tukitoimena sijoitetuille, kiireellisesti sijoitetuille ja huostaanotetuille lapsille. Yksiköistä kolme on perustason yksikköä ja yksi erityistason yksikkö. Yksiköt ovat kooltaan 5–7-paikkaisia ja niiden asukkaat ovat iältään 10–17-vuotiaita. Yksiköissä työote on ratkaisukeskeinen, jolloin keskitytään lapsen voimavaroihin ja niiden vahvistamiseen. Työskentely on suunnitelmallista, ja työskentelyn tavoitteet on asetettu yhdessä lapsen kanssa työskentelevän verkoston kanssa. Erityistason laitousyksikkö on suunnattu lapsille, jotka tarvitsevat vahvasti tuettua ja jäsenneltyä arkea. Laitos tarjoaa pitkäaikaista kuntoutusta sekä myös lyhyempiä arviointi- ja kriisijaksoja. Moniammatillinen henkilökunta koostuu sosionomeista, sairaanhoitajista ja lähihoitajista. Heillä on kokemusta työskentelystä nuorten kanssa, joilla on monialaisia ongelmia. Henkilökunnalla on myös erikoisosaamista työskentelyyn psyykkisesti ja neuropsykiatrisesti oireilevien asiakkaiden kanssa, joilla voi olla lisäksi haasteita käyttäytymisen rajaamisessa sekä päihteiden käytössä. (Alva Hyvinvointi Oy, n.d.)

Alva-kodit tarjoavat lapsille ja nuorille turvallisen, arvostavan ja hyväksyvän asuinympäristön, jossa tuetaan sosiaalisen toimintakyvyn kehitystä ja itsetunnon kasvamista onnistumisen kokemusten kautta. Yhteistyötä perheiden kanssa tehdään mahdollisuuksien mukaan. Kaikille lastensuojelun sijaishuollon asiakkaille laaditaan henkilökohtainen hoito- ja kasvatussuunnitelma, johon kirjataan asiakkaan perustietojen lisäksi tavoitteet ja keinot tavoitteiden saavuttamiseksi. Sijaishuollon yksiköiden toimintaa ohjaavat asiakkaan asemaa säättävät lait: Suomen perustuslaki 731/1999, sosiaalihuoltolaki 1982/710, laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000, lastensuojelulaki 2007/417 ja henkilötietolaki 1999/523. (Alva Hyvinvointi Oy, 2023)

Osa Alva Hyvinvoinnin henkilökunnasta on osallistunut vaativan erityistason (VAT) psykoterapeutti Teemu Ryhäsen DKT-koulutukseen, jotta he voisivat hyödyntää dialektisen käyttäytymisterapian menetelmiä työskennellessään nuorten kanssa. Alva Hyvinvoinnin yhdessä asumisyksikössä on aloitettu pitämään DKT-taitoryhmää, joissa harjoitellaan dialektisen käyttäytymisterapian taitoja. Jatkossa taitoryhmäharjoittelu otetaan mahdollisesti käyttöön myös muissa nuorten asumisyksiköissä.

5.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön kehittämistavaksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta: tuotoksesta ja kirjallisesta osuudesta. Kirjallisessa osuudessa kuvataan ja perustellaan kehittämisprosessi. Kostamo ym. (2022, s. 11) painottavat, että toiminnallisen opinnäytetyön olennainen ero muihin tutkimustapoihin on se, että sen tavoitteena on konkreettinen ammatillinen tuotos, kuten prosessikuvaus, toimintapäivä tai esite. Tässä opinnäytetyössä tuotos on opas. Työskentely alkaa tavoitteiden määrittelyllä, minkä jälkeen seuraa vaiheet suunnittelu ja toteutus. Lopuksi prosessi päätetään ja arvioidaan.

Opinnäytetyön toteutuksessa käytettiin laadullista lähestymistapaa. Primääriaineisto hankittiin avoimilla haastatteluilla ja sekundääriaineisto koostui erilaisista dokumenteista. Yhteistyökumppanin toiveesta oppaan pohjamateriaalina sovellettiin valikoidusti Marsha Linehanin dialektisen käyttäytymisterapian tutkimusmateriaalia. Tämän tiedon ympärille

kerättiin oppaaseen yksityiskohtaista taustatietoa muista lähteistä. Opinnäytetyön tekijänä pääsin myös osallistumaan Alva Hyvinvoinnin järjestämään kouluttajapsykoterapeutti Teemu Ryhäsen 10.10.2022 pitämään yksipäiväiseen DKT koulutukseen. Tätä materiaalia myös hyödynnettiin opinnäytetyössä.

5.4 Oppaan suunnittelu ja toteutus

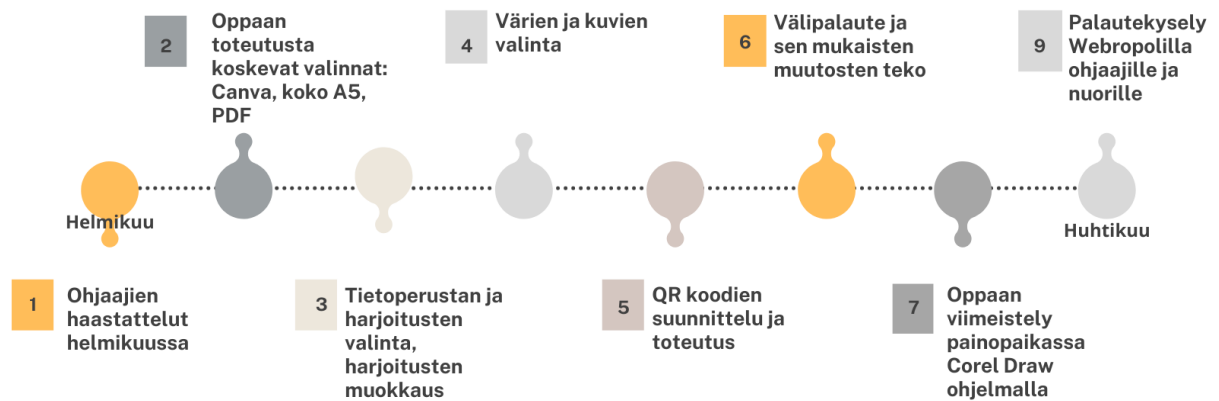
Ensimmäinen tapaaminen pidettiin elokuussa 2022. Tässä tunnin mittaisessa vapaamuotoisessa keskustelussa oli läsnä Alvan ohjaaja ja kehittämisspäällikkö. Kirjasin muistiinpanoja, jotka myöhemmin siirrettiin OneDriveen. Keskustelu avasi opinnäytetyön yleisiä suuntaviivoja, yrityksen toimintaympäristöä ja toiveita opinnäytetyön tuotoksen suhteen. Tämän jälkeen aloin syventyä dialektista käyttäytymisterapiaa käsitteleviin teoksiin ja materiaaleihin. Pääroolissa oli englanninkielinen Marsha Linhanin *DBT skills training manual* (2015) sekä DKT-harjoitteita sisältävä *handouts and sheets* -materiaali. Teemu Ryhäsen lokakuussa pitämä DKT-koulutus syvensi vielä oppimaani.

Joulukuussa 2022 alkoi opinnäytetyön suunnitelman työstö (kuva 3). Esitin suunnitelmani opinnäytetyön ohjausryhmässä helmikuun alussa 2023, jonka jälkeen suunnitelma hyväksyttiin. Tästä alkoi oppaan konkreettinen toteutus. Oppaan pohjatiedon hankintatavaksi valikoitui haastattelu, joka muistuttaa enemmän keskustelua kuin haastattelua. Avoin haastattelun avulla on mahdollista saada selville haastateltavan ajatuksia, mielipiteitä, tunteita ja käsityksiä (Hirsjärvi ym., 2009, s. 209). Ohjaajien kanssa käytyjen keskustelujen avulla haluttiin selvittää, minkälaisia haasteita asumisyksikön nuorilla on tunteiden säätelyssä, jotta voidaan keskittyä olennaisiin taitoihin oppaan materiaalia kasatessa. Toiseksi haastattelun tavoite oli saada selville, miten opas voisi tukea ohjaajaa työssään. Strukturoitu haastattelumenetelmä koettiin liian rajoittavana haastattelumuotona, kun taas avoin haastattelu antaa myös hyvän mahdollisuuden ohjaajille tuoda esille omaa kokemusta, ammattitaitoa ja tietämystä koskien nuorten tunteiden säätelyn haasteita. Haastattelun hyvänä puolena koettiin myös sen joustavuus, jolloin haastattelija voi opastaa haastateltavaa ja esittää tarkentavia tai uusia kysymyksiä tarpeen mukaan. (Ks. Kananen, 2015, s. 143).

Helmikuussa 2023 järjestettiin toinen tapaaminen, jossa haastattelin erikseen kahta asumisyksikön ohjaajaa sekä kehittämispäällikköä. Haastattelut pidettiin Alva Hyvinvoinnin asumisyksikössä. Ojasalon ym. (2015, s. 106) mukaan toimintaympäristössä tehdyt haastattelut antavat haastattelijalle paremman kuvan haastateltavan ajatuksista, kuin irrallaan asiayhteydestä tehdyt haastattelut. Ennen haastattelua olin perehtynyt hyvin sijaishuollosta kertovaan kirjallisuuteen. Olin valmistautunut miettimällä minkälaisia asioita haluaisin saada selville. Hahmottelin etukäteen muutamia alustavia kysymyksiä, joita voisin mahdollisuuksien mukaan hyödyntää keskustelun edetessä. Tein tarkkoja muistiinpanoja haastatteluista. Haastattelun tuloksia en kokenut tarpeelliseksi tallentaa sanasta sanaan, koska suoria lainauksia en tule esittämään, vaan haastattelu antoi tietoa, jota tulkitsin ja sovelsin oppaan toteutuksessa. Haastattelun jälkeen hyödynsin myös mahdollisuutta esittää tarkentavia kysymyksiä sähköpostitse.

Alva Hyvinvoinnin henkilökunnan kanssa helmikuussa pidetyt avoimet haastattelut selkeyttivät oppaan käyttötarkoitusta ja suunnitelmallisia päämääriä. Haastatteluissa tärkein esille noussut asia oli se, että monilla sijaishuollon nuorilla on neurologisia tai psyykkisiä haasteita. Nämä haasteet vaikuttavat asiakkaan arkeen ja voivat ilmetä esimerkiksi oppimisvaikeuksina, vaikeutena keskittyä tai motivoitua sekä tunnesäätelyn vaikeuksina. Nuorten haasteet vaikuttavat myös ohjaajan tapaan ohjata taitoryhmää. Ohjaaja huomioi nuorten tarpeet muun muassa ajankäytössä, riittävässä ohjauksessa sekä harjoitteiden toistuvuudessa. Nämä esille tulleet asiat halusin ottaa huomioon oppaan toteutuksessa. Kiinnitin siis erityistä huomiota oppaan selkeyteen, ymmärrettävyyteen, ohjeiden napakkuuteen ja tehtävien pituuteen.

Kuva 3. Oppaan suunnittelu ja toteutus 1.



Aloitin oppaan työstämisen tutkimalla eri toteuttamistapoja ja päätin toteuttaa oppaan Canva-ohjelmalla. Ohjelma oli itselleni jo hieman tuttu ja totesin siinä olevan tarpeeksi ominaisuuksia haluamani lopputuloksen saavuttamiseksi. Valintaan vaikutti myös ohjelman helppokäyttöisyys. Oppaan kooksi valikoitui A5 henkilökunnan toiveesta, koska sen kokoista opasta olisi heidän mielestään kätevin käyttää. Alva Hyvinvoinnin kehittämispäällikön kanssa oli sovittu, että opas tallennetaan PDF-muodossa.

Aloitin oppaan alkusanat-osiolla (liite 2), koska halusin tuoda tiivistetysti esille oppaan käyttötarkoituksen. Oppaan tekemisessä on tärkeää tunnistaa, mikä tieto on tärkeää ja jäsennellä tieto, jotta käyttäjä löytää haluamansa. Jos tietoa ei ole jäsennelty, saattaa käyttäjä luovuttaa ja käyttökokemuksesta tulee negatiivinen. (Vermeulen, 2023) Oppaan tietoperustan ja harjoitukset valitsin perustuen tutkimaani tietoon nuorten tunnesäätelystä sekä keskusteluissa ohjaajien esille nostamista asioista. Jaoin oppaan neljään pääteemaan DTK-taitoryhmien mukaan: tietoisuustaidot, vuorovaikutustaidot, ahdingonsietotaidot sekä tunteensäätelytaidot. Tällä jaolla ja hyvin suunnitellulla sisällysluettelolla (liite 2) luotiin selkeyttä selkeyttä oppaan rakenteeseen.

Oppaassa jokaisen taito-osion alussa selitetään, mitä kyseinen taito käsittelee ja mihin sillä pyritään, jotta lukijalla olisi hyvä kokonaiskuva harjoitteen tarkoituksesta. Sarkkisen (2021) mukaan hyvä ohje sisältää kaiken tärkeän ja turhat täytesanat on karsittu pois.

Yksinkertaistin oppaan harjoituksia ja pyrin kuvaamaan ja selittämään niitä napakasti ja selkeästi. Tekstiohjeistuksia jätin riittävästi, jotta nuoren on helppo palauttaa opitut asiat

mieleen ja tehdä harjoituksia myös itsenäisesti. Ohjeita laatiessa on tärkeää ajatella toimintaa lukijan ja harjoitusten tekijän näkökulmasta ja unohtaa omat itsestäänselvytykset (Kotimaisten kielten keskus, n.d.). On tärkeää mukauttaa kielen monimutkaisuutta vastaamaan lukijan tarpeita (Proofed, 2021), joten lukumukavuutta ja sujuvuutta tuomaan avasin vaikeat ja vierasperäiset termit ja sanat. Koska kohderyhmänä oli nuoret, jätin oppaan tekstiosuudet minimiin, jotta heidän mielenkiitosensa pysyisi yllä eikä informaation määrä tuntuisi niin suurelta. Tästä syystä päätin toteuttaa lisäinformaatio-osuudet ja pidemmät harjoitukset QR-koodin muodossa. Valinnalla pyrin myös tuomaan vaihtelua harjoitteluun. Tehtävät QR- koodin muodossa antavat myös nuorelle ja ohjaajalle mahdollisuuden tehdä harjoitteita yhdessä samanaikaisesti. QR-koodien sisältämät nauhoitteet tein PowerPoint- ohjelmalla, johon latsin ilmaisen musiikin Pixabay-arkistomediasivustolta. PowerPoint- esitys tallennettiin You Tube-kanavalle, jonne puhelimella luettava QR-koodi ohjaa kuuntelijan.

Graafisilla ratkaisulla, kuten eriväriset otsikot, pyrin tuomaan selkeyttä harjoitteisiin ja rajata osioita toisistaan. Alva Hyvinvoinnin kehittämispäällikkö esitti toiveen, että oppaan kuvituksessa ja ulkoasussa käytettäisiin yrityksen brändiin kuuluvia värejä (kuva 4). Hyödynsin yrityksen internetsivuja värimaailman valitsemiseen, ja kuvat valitsin sointumaan tähän väripalettiin. Kuvat oppaaseen valitsin ilmaisesta Freepik-kuvapankista sekä Alva Hyvinvoinnin omista kuvista. Kuvia valitessani huomioin kohderyhmän iän. Kuvat määrittyivät asiakokonaisuuden mukaan ja niillä pyrin lisäämään mieleenpainuvuutta. Lammen (2009, s. 149) mukaan kuva voi toimia muistivihjeenä, koska se jää tekstiä paremmin mieleen. Kuvien tarkoituksena oli myös tasapainottaa tekstiosuuksia.

Kuva 4. Esimerkki oppaan harjoituksista ja värimaailmasta.

Viisas mieli

Ihmisillä on erilaisia mielentiloja. Järkimieltä ohjaa logiikka, tunnemieltä ohjaavat tunteet. Viisaassa mielessä yhdistyvät nämä kaksi mielentilaa. Viisas mieli on sisäinen viisaus, joka jokaisella ihmisellä on. Viisas mieli pyrkii välttämään impulsiivista käyttäytymistä ja käyttämään harkintaa päätöksiä tehdessä. Se voidaan määritellä myös kyvyksi käyttää ja sitten soveltaa tietoa, kokemusta ja tervettä järkeä käsillä olevaan tilanteeseen. Viisaan mielen avulla pystyt tunnistamaan ja kunnioittamaan tunteitasi ja vastaamaan niihin järkevästi. Viisasmieli hyväksyy sen mitä ei voi muuttaa ja osaa erottaa ne asiat, joihin voi vaikuttaa.

Järkimieli

Kylmä, rationaalinen, tehtäviin kohdistuva. Järkimielen vallassa faktat, järjellisyys ja logiikka ja käytännöllisyys sanelevat käyttäytymistä.

Viisas mieli

Sisäinen viisaus, näkee sekä tunteiden että järjellisen arvot, keskittyy.

Tunne mieli

Kuuma, tunteista riippuvainen, tunteisiin kohdistuva. Tunne mielen vallassa tunteesi, olotilasi ja ylläkkösesi sanelevat käyttäytymistä.

Kuvaa tilannetta, jolloin toimit eri mielentilan vallassa:

Järki- mieli	
Viisas mieli	
Tunne- mieli	

Viisaan mielen tavoittaminen on taito, jota pitää harjoitella.

Hengitysharjoitus

1. Pidä silmät auki ja valitse katseellesi sopiva kohde.
2. Sisäänhengittäessä sano hiljaa mielessäsi: viisas
3. Uloshengittäessä sano hiljaa: mieli

Jatka niin kauan kuin haluat

Kysymyksen kysyminen viisaalta mieleltä

Tee harjoitetta tilanteessa, jossa et ole varma, miten olisi parasta toimia.

- Pidä silmät auki ja valitse katseellesi sopiva kohde
- Sisäänhengityksellä kysy hiljaa mielessäsi kysymys, johon etsit vastausta.
- Uloshengityksellä kuuntele, vastaako viisas mieli kysymykseesi.
- Jatka kysymistä sisäänhengityksen aikana ja kuuntelua uloshengityksen aikana. Odota, vastasiko viisas mieli. Jos et saa vastausta, kysymykseen ei ehkä vielä ole vastausta.



Maaliskuun lopussa kävin tapaamassa Alva Hyvinvoinnin kehittämispäällikköä.

Tarkastelimme yhdessä opasta ja sain työstäni välipalautetta. Välipalautteen saaminen on tärkeää, jotta tuotos voidaan viimeistellä vastaamaan työn tilaajan tarpeita sekä varmistaa tuotoksen sopivuus käyttöympäristöön (Kostamo ym., 2022, s. 134.) Keskustelun pohjalta tein muutamia muutoksia oppaan sisältöön ja ulkoasuun. Lopputuloksena synti. 31-sivuinen 15 harjoitusta sisältävä opas tunteiden säätelyyn. Lopuksi opas viimeisteltiin painopaikassa Corel Draw-ohjelmalla. Tällä haluttiin varmistaa, että lopulliset säädöt olisivat kohdillaan oppaan painatusta varten. Opas toimitetaan Alva Hyvinvoinnille sähköpostilla pdf-muodossa opinnäytetyön palautuksen jälkeen.

Oppaan valmistuttua tein palautekyselyn Alva Hyvinvoinnin ohjaajille sekä asumisyksikön nuorille (liite 1). Kyselyn toteutin nimettömänä Webropolilla. Kyselyn avulla halusin selvittää, vastaako opas sille asetettuja tavoitteita. Kyselyssä käytiin läpi oppaan ulkoasua ja kuvitusta, sisältöä ja sen ymmärrettävyyttä sekä oppaan helppokäyttöisyyttä. Lisäksi haluttiin tietää,

sisälsikö opas vastaajalle uutta ja hyödyllistä tietoa. Lopuksi vastaajilla oli vielä mahdollisuus esittää kehittämisideoita.

5.5 Palautekyselyn tulokset ja yrityksen antama palaute

Palautekyselyitä lähetettiin 16 ohjaajalle. Tarkoituksena oli, että ohjaajat olisivat täyttäneet palautekyselyitä myös yhdessä nuorten kanssa, mutta yhtään vastausta ei nuorilta saatu. Kyselyyn vastasi 4 ohjaaja, joiden palaute oli positiivista.

Ohjaajien mielestä oppaan tarkoitus oli kerrottu selkeästi, harjoitusten ohjeita pidettiin myös selkeinä ja niiden tarkoitus oli helppo ymmärtää: ”Hyvin yksinkertaistettu DKT taidot nuorille”. Ulkoasua ja kuvia kommentoitiin positiivisesti: ”Opas on selkeä ja visuaalisesti miellyttävä”. Osalle ohjaajista oppaan sisältämä tieto oli jo ennestään tuttua, mutta he kokivat, että opasta hyötyisivät myös ohjaajat, joille dialektinen käyttäytymisterapia ei ole entuudestaan tuttu. Opas koettiin hyödyllisenä työkaluna ohjaajan ja nuoren välisessä työskentelyssä sekä taitoryhmätyöskentelyssä.

Työn tilaaja koki saaneensa oppaan, joka palvelee yksiköitä arjessa. Opas olisi helppo ottaa käyttöön Alvan Hyvinvoinnin kaikissa yksiköissä ja eikö opas rajaa liikaa käyttäjäkuntaa. Yhteistyö koettiin toimivana ja heidän toiveensa oli huomioitu hyvin. Oppaan ulkoasu vastaa yrityksen brändiä. Oppaaseen oli onnistuttu tiivistää laajasta materiaalista oleelliset asiat kompaktiin pakettiin.

6 Johtopäätökset

Opinnäytetyön aihe on hyvin ajankohtainen. Tunnetaitoja tarvitaan kaikkialla ja tunnetaitojen tärkeyteen on alettu kiinnittää enemmän huomiota mm. varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja työelämässä. Nuoruusiän nopea kehitys ja kasvu luovat omat haasteensa tunnesäätelyyn. Digitaalinen kehitys ja muuttuvat toimintatavat asettavat myös osaltaan tarpeita kiinnittää enemmän huomiota tunnetaitojen opetteluun ja kehittämiseen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä oli 'miten dialektista käyttäytymisterapiaa voidaan hyödyntää tunteiden säätelyn kehittämisessä'. Dialektisesta käyttäytymisterapiasta on kertynyt tutkimusnäyttöä yli 30 vuoden ajalta. Tulokset tukevat vahvasti dialektisen käyttäytymisterapian taitoryhmäharjoittelun hyötyä tunnetaitojen kehittämisessä.

Mediassa ja asiantuntijoiden keskuudessa nostetaan päivittäin esille nuoria koskevia ongelmia ja ilmiöitä. Viimeaikaisissa tutkimuksissa muun muassa kouluympäristössä tehdyissä tutkimuksissa löytyy jo lupaavia viitteitä tunnetaitojen kehittämisen hyödyistä ja merkityksestä. Jatkossa tullaan varmasti näkemään lisää nuorten tunnetaitoja koskevia tutkimuksia eri ympäristöissä. Dialektisesta käyttäytymisterapiasta ja tunnetaidoista on tehty aiempia opinnäytetöitä, mutta eri näkökulmista. Omaan opinnäytetyöhöni liittyen jatkotutkimuksen kohteena voisi olla nuorten kokemukset oppaan käytöstä sekä tulokset taitoryhmätyöskentelystä ja tunteiden säätelyn kehittymisestä.

7 Pohdinta

Eettisyys luo pohjan opinnäytetyölle, sillä eettiset ratkaisut ja pohdinnat vaikuttavat työn luotettavuuteen. Kestävässä kehityksessä tarkastellaan opasta sosiaalisen kestävyiden näkökulmasta. Opinnäytetyön prosessin arvioinnissa pohditaan työn toteutuksen onnistumista: saavutettiin asetetut tavoitteet ja miten hyvin. Ammatillisen kasvun tarkastelu puolestaan tuo esille työn tekijän kehittymistä opinnäytetyön prosessin aikana. Johtopäätöksessä pohditaan opinnäytetyön tutkimuskysymystä yhteiskunnallisessa kontekstissa.

7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja kestävä kehitys

Työssäni noudatin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2021) mukaista hyvää tieteellistä käytäntöä. Näitä toimintatapoja ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2021) Tähän kuuluu keskeisesti viitteiden ja lainauksien asianmukainen ja takka merkintä. Lähdekirjallisuutta valitessani kiinnitin huomiota lähdekritiikkiin. Tietoperustaa etsiessä on olennaista tarkastella lähteen ikää ja

alkuperää, kirjoittajan tunnettavuutta, lähteen uskottavuutta sekä sen todellisuutta ja puolueettomuutta. Lähdekirjallisuuden hankin luotettavista tietokannoista kuten Finna ja esimerkiksi lehtiartikkeleita, ja muita julkaisuja valittaessa kiinnitin huomiota vertaisarvointiin. (Ks. Hirsjärvi ym., 2009, ss. 113—114) Ennen työn toteuttamista olin hyvin perehtynyt Hämeen ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeisiin, joissa määritellään muun muassa toimintatavat aineiston hallinnan suhteen. Opinnäytetyön tuloksen syntynyt aineisto säilytettiin tietokoneella koulun suojaamassa opiskelijan henkilökohtaisessa työtilassa, johon muilla ei ole pääsyä.

Opinnäytetyön yhteistyökumppanin Alva Hyvinvoinnin kanssa tehtiin yhteistyösopimus, jonka yhteydessä sovittiin tekijän ja yrityksen vastuista. Yrityksen edustajien kanssa sovittiin hyvässä yhteisymmärryksessä, että opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas jää yrityksen hyödynnettäväksi, eikä sitä jaeta muille tahoille. Koska aineisto kerättiin organisaation työntekijöiltä, hankittiin työlle organisaatiolta tutkimuslupa. Ohjaajille ja asumisyksikön nuorille kerrottiin rehellisesti, mitä ollaan tekemässä ja minkälaiset ovat työn tavoitteet. Työssä ei käsitelty osallistujien henkilötietoja. Palautekysely toteutettiin nimettömänä Webropolissa, ja osallistujien nimettömyys taattiin koko opinnäytetyöprosessin ajan. Osallistuminen opinnäytetyön tekemiseen oli vapaaehtoista. (Ks. Ojasalo ym., 2015, s. 48)

Yhdistyneiden Kansakuntien (YK) tavoiteohjelmassa Agenda 2030 kestävä kehitys määritellään kehityksenä, joka turvaa nykyiselle ja tuleville sukupolville hyvät elämisen mahdollisuudet. Kehitys tulisi tapahtua maapallon kantokyvyn rajoissa. Kestävä kehitys voidaan jakaa neljään kategoriaan: ekologinen, taloudellinen, kulttuurinen ja sosiaalinen. Kolme viimeisintä kategoriaa ovat sidoksissa ihmisen toimintaan ja todellisuuteen, joten niiden huomioiminen kestävässä kehityksessä on tärkeässä asemassa. (Suomen YK-liitto, n.d.)

Opinnäytetyötä voidaan tarkastella sosiaalisen kestävyysnäkökulmasta. Sosiaalisella kestäväällä kehityksellä tarkoitetaan ihmisten välistä oikeudenmukaisuutta, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Jokaisella on oikeus osallisuuteen ja oikeus olla osana yhteiskuntaa. Kaikilla tulisi olla samantyyppiset mahdollisuudet käyttää hyvinvointia edistäviä palveluita, kuten terveydenhuolto-, koulutus-, liikenne-, asumis-, ja virkistyspalveluita. Voidaan summata, että

sosiaalinen kestävyys on kokonaisvaltaista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Sosiaalisen kehitys mahdollistaa jokaiselle hyvän arjen ja merkityksellisen elämän. (Kuntaliitto, 2022)

Taitavasti tunteella-opas antaa nuorille mahdollisuuden parantaa tunnetaitojaan. Tunnetaidot vaikuttavat mielenterveyteemme ja hyvinvointiimme (Korkeila, 2017). Hyvät tunnetaidot auttavat sopeutumaan eri yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Tunnetaitojen harjoittelu taitoryhmissä lisää osallistumis- ja vuorovaikutustaitoja. Tohtorikoulutettava Mari Seppänen (2022) nostaa esille tunnetaitojen merkityksen työelämässä, jolloin toisten ihmisten kohtaaminen on keskiössä. Hyvät tunnetaidot mahdollistavat muun muassa sujuvan kommunikaation ja edesauttavat ihmisiä toimimaan paremmin yhdessä. Tunnetaidot myös suojaavat meitä työelämässä. Jos annamme tunteelle liikaa valtaa, ne alkavat kuormittaa meitä, Seppänen (2022) jatkaa.

7.2 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Opinnäytetyön päätavoitteena oli tuottaa opas tunteiden säätelyyn sijaishuollon asumisyksikön nuorille. Välipalaute mahdollisti vielä tehdä oppaaseen työn tilaajan toiveiden mukaisia muutoksia. Lopullinen versio oppaasta oli asetettujen tavoitteiden mukainen. Sain oppaasta positiivista palautetta toimeksiantajalta sekä yksikön ohjaajilta, ja yritys tulee ottamaan oppaan käyttöön taitoryhmäharjoittelussa sekä omaohjaajan ja asiakkaan yhteisessä työskentelyssä.

Ennen oppaan työstämistä hankin kattavan tietoperustan luotettavista lähteistä. Tietoperustassa syvennyin tarkastelemaan dialektista käyttäytymisterapiaa ja nuorten tunteiden säätelyä. Työn edetessä punaisena lankana kulki mukana kysymys, miten dialektista käyttäytymisterapiaa voidaan hyödyntää tunteiden säätelyn kehittämisessä. Teoriatietoon syventyminen antoi itselleni hyvän pohjan lähteä toteuttamaan opasta. Avoimilla haastatteluilla ohjaajilta kerätty tieto auttoi oppaan suunnittelussa. Koin haastattelutyylin sopivan hyvin halutun tiedon keräämiseen. Hankittu tieto auttoi rajaamaan oppaan sisältöä sekä antoi hyvän käsityksen nuorten yleisimmistä haasteista.

Opinnäytetyöprosessin myötä pääsin kehittämään ammatillisia taitojani monipuolisesti. Kriittinen ajattelu harjaantui tietoperustan kokoamisessa sekä oppaan toteutuksessa. Koska aihepiirin materiaalia oli paljon, oli työtä rajattava hyvin, ettei siitä olisi tullut liian laaja. Sijaishuolto oli ympäristönä itselleni uusi ja pidin saamaani tietoa erittäin mielenkiintoisena ja se herätti mielenkiintoni syventyä aiheeseen lisää myös ammatillisissa merkeissä.

Suunnitteluvaiheessa yhteydenpito ja vuorovaikutus yhteistyökumppanin kanssa oli luontevaa ja toimi hyvin. Yhteistyössä keskityin kuuntelemaan yhteistyökumppanin näkemyksiä ja toiveita. Omia ideoitani ja ratkaisujani esitin heille kysymysten muodossa. Oppaan suunnitteluvaihe edellytti perusteellista pohjatytöä koskien eri toteutusvaihtoehtoja. Jouduin opettelemaan paljon uusia asioita ohjelmien käytöstä. Lopuksi ohjelmien (esim. Canva, PowerPoint video sekä QR-koodi) käytöstä tuli sujuvaa ja oppimaani tulen hyödyntämään jatkossakin erilaisten viestinnän toteutusten merkeissä. Visuaalisesti koen päässeeni haluamaani lopputulokseen oppaan toteutuksessa. Oppaan suunnittelu ja toteutus tuntui välillä isolta urakalta, mutta koen saavuttaneeni yhteistyökumppanin sekä itseni asettamat tavoitteet. Oppaasta tuli nuorille suunnattu, helppokäyttöinen ja harjoituksia sisältävä informatiivinen opas tunteiden säätelyyn.

Prosessin myötä sain paljon uutta tietoa tunnetaidoista ja keinoista kehittää tunteiden säätelyä. Koen voivani tulevaisuudessa hyödyntää oppimaani työskennellessäni eri ikäisten ja eri lähtökohdista tulevien ihmisten kanssa. Tietoa on helppo soveltaa eri toimintaympäristöissä.

Lähteet

- Alva Hyvinvointi Oy. (n.d.). *Alva-palvelut*. <https://alvahyvinvointi.fi/>
- Aguirre, B., Alcántara, A., Barnier, P., Lizeaga, I., Cosgaya, A., González, E., Mirabent, M., Pardo, E., Rivas, A., & Torres, M. (2020). Qualitative research of adolescents with behavioral problems about their experience in a dialectical behavior therapy skills training group. *BMC Psychiatry*, 20, 245.
<https://bmcpsy psychiatry.biomedcentral.com/counter/pdf/10.1186/s12888-020-02649-2.pdf>
- America's Health Rankings. (2022). *Teen suicide*. United Health Foundation.
https://www.americashealthrankings.org/explore/health-of-women-and-children/measure/teen_suicide
- Avina, C., Berk, M., Starace, N. & Musta, V. (2018). Implementation of Dialectical Behavior Therapy with Suicidal and Self-Harming Adolescents in a Community Clinic. *Academy of Suicide Research*. 64-81.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13811118.2018.1509750>
- Främ, M. (2021). *Mitä kuuluu nuoret 2021? – Koronaviruspandemian jättämät jäljet*. Etelä-Karjalan Mielenterveys ry. <https://www.mielenterveysseurat.fi/etela-karjala/2021/10/07/mita-kuuluu-nuoret-2021-koronaviruspandemian-jattamat-jaljet/>
- Hirsjärvi, S., Remes, p. & Sajavaara, P. (2013). *Tutki ja kirjoita*. Bookwell Oy.
- HUS. (9.8.2022a). *Peruskoulun oppilaiden mielenterveyshaasteet lisääntyneet viimeisen kahden vuoden aikana*. <https://www.hus.fi/ajankohtaista/peruskoulun-oppilaiden-mielenterveyshaasteet-lisaantyneet-viimeisen-kahden-vuoden>
- HUS. (22.8.2022b). *Lasten ja nuorten mielenterveyspalveluiden kysyntä on kasvanut- tarvetta erityisesti matalan kynnyksen palveluille* [mediatiedote].
<https://www.hus.fi/ajankohtaista/lasten-ja-nuorten-mielenterveyspalvelujen-kysynta-kasvanut-tarvetta-erityisesti>
- Ikonen, R., Eriksson, P. & Heino, T. (2020). *Sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi ja palvelukokemukset* [Työpäperi 35/2020]. Kirjoittajat ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://tinyurl.com/2p868mmd>

- Jääskeläinen, A-M. & Pelliccioni. (2017). *Mitä sä rageet – tunteita sikanolosta sairaan siistiin*. Lasten Keskus ja Kirjapaja Oy.
- Karppinen, K. (9.1.2020). Lapsella ei ollutkaan ADHD:ta – psykologin mukaan avoimissa oppimisympäristöissä opiskelevia koululaisia on tulkittu virheellisesti ylivilkkaiksi. Yle. <https://yle.fi/a/3-11148133>
- Kananen, J. (2015). *Opinnäytetyön kirjoittajan opas – näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kerola, K., Kujala, S. & Kallio, A. (2007). *Tunteesta tunteeseen - ihmismielen tarina kuvin ja sanoin*. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>
- Koivisto, M. & Lindeman. (2021). Dialektinen käyttäytymisterapia epävakaan persoonallisuushäiriön hoidossa. *Lääkärilehti*, (76)10, 638–643. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/dialektinen-kayttaytymisterapia-epavakaan-persoonallisuuden-hoidossa/?public=5e04689b28b424f9e9f3dcb7ce07c420>
- Kokkonen, M. (2017). *Ihastuttavat vihastuttavat tunteet – Opi tunteiden säätelyn taito*. PS-kustannus.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. (2022). *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi – opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Art House.
- Kotimaisten kielten keskus. (n.d). *Hyvän virkakielen ohjeita*. Haettu 22.3.2023 osoitteesta https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/millaisia_ovat_toimiva_t_ohjeet_ja_kysymykset/ohjeita_ohjeiden_tekijoille
- Korkeila, J. (2017). Terve mieli terveissä aivoissa. *Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim*, 133(2), 209–214. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13528>
- Kulmala, M. (2017). *Tuttu tunne – Tunneopas*. Aivoliitto ry.
- Kuntaliitto. (n.d.). *Sosiaalinen kehitys*. Haettu 21.4.2023 osoitteesta <https://www.kuntaliitto.fi/hyvinvointi-ja-sivistys/sosiaalinen-kestavyys>
- Lammi, O. (2009). *Vaikuta visuaalisesti! Laadi selkeä esitys*. WSOYpro Oy.
- Linehan, M., (2015). *DBT skills training manual*. The Guilford Press.
- MIELI ry. (23.6.2021a). *Nuorten tunteet ja tunnetaidot*. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveystaidot-nuorisotyossa/nuorten-tunteet-ja-tunnetaidot/>

- MIELI ry. (27.8.2021b). *Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>
- Mämmi, S. (2019). *Vapaudu huolista – löydä elämänilo mindfulnessin avulla*. WSOY
- Nummenmaa, L. (2016). Tunteiden neurobiologia. Tieteessä katsaus. *Suomen lääkärilehti*, 10/2016 VSK. 725–731.
- Nummenmaa, L. (2010). *Tunteiden psykologia*. Lauri Nummenmaa ja Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. (2015). *Kehittämistyön menetelmät - Uudenlaista osaamista liiketoimintaan*. Sanoma Pro Oy.
- Pajunen, A. (18.2.2022). *Lasten kuolleisuus jatkaa alenemistaan, mutta nuorten kuolleisuudessa on huolestuttavia piirteitä*. Tilastokeskus. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2022/lasten-kuolleisuus-jatkaa-alenemistaan-mutta-nuorten-kuolleisuudessa-on-huolestuttavia-piirteita/>
- Papovich, C. (10.7.2019). *Trauma & children in foster care: a comprehensive overview*. Concordia University, St Paul. <https://www.csp.edu/publication/trauma-children-in-foster-care-a-comprehensive-overview/>
- Proofed. (3.3.2021). *5 Top Tips for Writing Clear Instructions*. <https://proofed.com/writing-tips/5-top-tips-for-writing-clear-instructions/>
- Raevuori, A. (2016). Mindfulnessin terveysvaikutukset – mitä lääkärin on hyvä tietää? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 132(20), 1890–1897. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13356>
- Rathus, J. H., & Miller, A. L. (2015). *DBT®skills manual for adolescents*. Guilford Press.
- Salonen, K. (2013). *Näkemyksiä tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI- henkilöstölle*. Juvenes Print Oy.
- Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A-L. (2021). *Viisas mieli – Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville*. Kustannus Oy Duodecim.
- Sarkkinen, M. (1.6.2021). *Millainen on hyvä ohje. Kahdeksan vinkkiä hyviin ohjeisiin työpaikalla*. Työterveyslaitos. <https://www.ttl.fi/tyopiste/millainen-on-hyva-ohje-kahdeksan-vinkkia-ohjeiden-tekemiseen-tyopaikalla>

- Sheppard, S., 09.02.2022. *The Mental Health Effects of Living in Foster Care*. Verywell Mind. Dotdash Media Inc. <https://www.verywellmind.com/the-mental-health-effects-of-living-in-foster-care-5216614>
- Seppänen, M. (2022). *Tunnetaidot voimavarana – opas sosiaali- ja terveysalalle*. Tekijä ja PS-kustannus.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (n.d.). *Lastensuojelu*. Haettu 21.4.2023 osoitteesta <https://stm.fi/lastensuojelu>
- Suomen YK-liitto. (n.d.). *Kestävän kehityksen tavoitteet*. Haettu 21.4.2023 osoitteesta <https://www.ykliitto.fi/kestava-kehitys>
- TAYS. (10.2.2020). *Nuorten mielenterveyden häiriöiden kasvu on hätähuuto yhteiskunnan muutoksesta*. [https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu\(102911](https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu(102911)
- THL. (12.04.2023a). *Lastensuojelu 2021*. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lastensuojelu/lastensuojelu>
- THL. (03.01.2023b). *Kiireellinen sijoitus*. <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/kiireellinen-sijoitus>
- Tunne Mielesi Oy. (n.d.). *DKT*. Haettu 30.1.2023 osoitteesta https://tunnemielesi.fi/1_5_dkt.html
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2021). *Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK)*. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>
- Vermeulen, F. (2023). *How to write a manual that your users will love to use*. INSTRKTIV user instruction. <https://instrktiv.com/en/how-to-write-a-manual/>
- Välimäki, M. (6.4.2022). *Tunnetaidoista on hyötyä työelämässä. Ammattiliitto Jyty verkkolehti*. <https://jyty-lehti.fi/hyvinvointi/tunnetaidoista-on-hyotya-tyoelamassa/>
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. (n.d.). *Tunnetaidot*. Haettu 28.1.2023 osoitteesta <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>

Liite 1. Taitavasti tunteella – oppaan palautekysely

Taitavasti tunteella - oppaan palautekysely

1. Kyselyn täyttäjä

- ☐ Ohjaaja
☐ Asumisyksikön nuori

2. Oliko oppaan käyttötarkoitus kerrottu selkeästi?

- ☐ Kyllä
☐ Ei
-

3. Oliko harjoitusten ohjeet selkeitä ja helppo ymmärtää niiden tarkoitus?

- ☐ Kyllä
☐ Ei
-

4. Piditkö oppaan ulkoasusta?

- ☐ Kyllä
☐ Ei
-

5. Tukivatko kuvat harjoituksia ja tekivät lukemisesta mielekkäämpää?

- ☐ Kyllä
☐ Ei
-

6. Saitko oppaasta uutta tietoa?

- ☐ Kyllä
☐ Ei
-

7. Koitko oppaan hyödyllisenä?

☐ Kyllä

☐ Ei

8. Olisiko sinulla kehittämisideoita oppaaseen?

9. Muuta kommentoitavaa

10. Ohjaaja, tukeeko opas taitoryhmän ohjauksessa?

Liite 2. Oppaan sisällysluettelo ja alkusanat

Sisällysluettelo

Oppaan käyttäjälle	3
Mitä on dialektinen käyttäytymisterapia?	4
Tunnesäätely	5
Ketjuanalyysi	6
Tietoisuustaidot	7
Viisas mieli	8
Hengitysharjoitus	9
Miten saavuttaa viisas mieli?	10
Tietoisuustaitojen harjoitus	11
Ahdingsietotaidot	13
STOP-taidot	13
TIP/LLL-taidot	14
Huomion pois siirtäminen	15
Rauhoita itsesi aistien avulla	15
Radikaali hyväksyntä	16
Puolihymy ja avoimet kädet	16
Oma kriisisuunnitelma	17
Tuntesäätelytaidot	18
Tosiasioiden tarkistaminen	18
Toimiminen tunteille vastakkaisella tavalla	20
Miellyttävien tunteiden lisääminen	21
Hallinnan tunteen kehittäminen	22
Taitavan käyttäytymisen suunnitelma	23
Vuorovaikutustaidot	25
KIPS KUN- taidot	25
KIVA- taidot	26
RATA- taidot	27
Validointi	28

Alkusanat

Tunteet ohjaavat toimintaamme.
Ne ovat läsnä kaikkialla ja niitä löytyy joka tilanteeseen.
Tunteet ja järki toimivat usein yhdessä, mutta
toisinaan joudumme tunteiden viemiksi. On hyvä oppia
tunnistamaan tunteensa ja oppia toimimaan niiden kanssa,
jotta voimme tehdä hyviä päätöksiä. Vaikka toisinaan tunteet
ottavat vallan meistä, tiedostamalla, tunnistamalla ja
hyväksymällä tunteet, voimme vaikuttaa käyttäytymiseemme sekä
suhtautumistamme erilaisiin tilanteita kohtaan.
Jokainen meistä voi harjoitella tunnetaitoja ja
tulla paremmaksi tunteiden säätelyssä!

Tämä opas tarjoaa sinulle tietoa ja harjoituksia parempaan tunteiden säätelyyn.



Tämä oppimateriaali on tehty yhteistyössä
Alva Hyvinvointi Oy:n kanssa 2023.
Hämeen Ammattikorkeakoulu / Sosionomi AMK
Tekijä: Pieta Mansner

#

#

