



Tunnetaitojen ohjausvideo hoitoalan ammattilaisille

Ilmo Peltonen

2025 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

Tunnetaitojen ohjausvideo hoitoalan ammattilaisille

Ilmo Peltonen
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Maaliskuu 2025

Ilmo Peltonen

Tunnetaitojen ohjausvideo hoitoalan ammattilaisille

Vuosi

2025

Sivumäärä

32

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa ohjausvideo tunnetaitojen opettamisesta hoitoalan ammattilaisten käyttöön. Ohjausvideon tarkoitus oli hyödyntää yksikön valmiiksi suunniteltua sisältöä tunnetaitoryhmästä sekä täydentää hyödyntäen Marsha Linehanin dialektisen käyttäytymisen opasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli yhtenäistää henkilökunnan käytänteitä tunnetaitoryhmässä sekä lisätä ymmärrystä tunnetaitoryhmän sisällöstä. Ohjausvideo toteutettiin yhteistyössä Espoon nuorisopoliklinikan kanssa, joka toimi opinnäytetyön työelämäkumppanina.

Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Kirjallinen raportti sisältää teoriaperustan, joka on toiminut ohjausvideon pohjana. Teoriapohja koostuu tunnetaidoista, näiden merkityksestä ja laiminlyömisestä sekä keinoista, joilla näitä kehittää.

Ohjausvideon sisältö perustuu Marsha Linehanin dialektisen käyttäytymisen oppaaseen. Ohjausvideon käsikirjoitus hyväksyttiin toimeksiantajalla ja tämän pohjalta tuotettiin ohjausvideo, josta kerättiin palaute yksikön henkilökunnalta. Ohjausvideon tuottamiseen hyödynnettiin LTXstudio sekä ChatGPT tekoälyjä sekä Powerpoint sovellusta ja editoinnissa käytettiin Microsoft Clipchamp sovellusta. Toimeksiantajan pyynnöstä video tuotettiin animaatiotyylisenä ja Powerpoint esityksinä.

Tuotokseksi tehtiin 1 ohjausvideo kestoaltaan 9 minuuttia sekä tämä pilkottiin toimeksiantajan toiveesta ryhmäkertoihin sopiviksi. Pilkottujen videoiden kesto vaihtelee 1-3,5 minuutin välillä. Ohjausvideo sisältää ryhmäkertoihin jaettuna tunnetaitoryhmässä käytäviä tunnetaitoja kehittäviä aiheita kuten viisasmieli, biososiaalinen teoria, tietoinen läsnäolo, STOP-taito, TIPP-taidot, itsensä rauhoittaminen aistien avulla, mitä tunteet ovat ja niiden tehtävät, tunnetaitojen merkitys, ketjuanalyysi, tunnereaktioiden muuttaminen, tosiasioiden tarkastaminen, vastakkainen toiminta, ongelmanratkaisu, KIPS KUN malli sekä jämäkkyys.

Palautetta kerättiin anonymisti palautekyselylomakkeella ja palautetta saatiin 4 työntekijältä. Viisiportaisella asteikolla annetut arvioinnit olivat pääosin neutraaleja tai osittain kriittisiä. Positiivista palautetta saatiin erityisesti opetuksen yhtenäistämisestä, kun taas ymmärryksen lisäämisen ja työskentelyn helpottamisen osalta esiin nousi kehittämistarpeita.

Opinnäytetyön pohjalta olisi mahdollista kehittää laajempi videokurssi tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä hoitoalan ammattilaisille että asiakkaille. Lisäksi jatkokehityksenä voisi toteuttaa interaktiivisen, verkkopohjaisen koulutuksen sekä tuottaa video-oppaat useammalla kielellä. Opinnäytetyön vaikutuksia henkilöstön osaamiseen ja ryhmäohjauksen laatuun voitaisiin arvioida seurantatutkimuksella vuoden ja kahden kuluttua.

Asiasanat: tunnetaidot, tunnesäätely, hoitoalan ammattilainen, ohjausvideo

Ilmo Peltonen

Instructing on emotional skills - a video for healthcare professionals

Year 2025 Pages 32

The purpose of this functional thesis was to produce a guidance video on teaching emotional skills for professionals in the healthcare sector. The aim of the video was to utilize the unit's pre-designed content for the emotional skills group and to complement it with material from Marsha Linehan's Dialectical Behavior Therapy (DBT) manual. The goal of the video was to unify the staff's practices within the emotional skills group and to enhance an understanding of the group's content.

The guidance video was created in collaboration with the Espoo Youth Outpatient Clinic, which served as the thesis' working life partner. This thesis was conducted as a functional project. The written report includes the theoretical foundation, which served as the basis for

the guidance video. The theory covers emotional skills, their importance and neglect, as well as ways to develop them.

The content of the video is based on Marsha Linehan's DBT manual. The script for the video was approved by the commissioning party, and based on that, the guidance video was produced. Feedback was collected from the clinic's staff. LTX Studio, ChatGPT AI, and PowerPoint were used in the production process, and Microsoft Clipchamp was used for editing. At the request of the commissioning party, the video was produced in an animated style and as a PowerPoint presentation.

The final output included one 9-minute guidance video, which was then divided into shorter segments according to the client's wishes to suit individual group sessions. The durations of these segments range from 1 to 3.5 minutes. The video includes topics aimed at developing emotional skills, presented per group session, such as: Wise Mind, biosocial theory, mindfulness, STOP skill, TIPP Skills, soothing the self through the senses, what emotions are and their functions, The importance of emotional skills, chain Analysis, changing emotional

responses, checking the facts, opposite Action, problem solving, KIPS KUN model and assertiveness.

Feedback was collected anonymously through a feedback survey form, and responses were received from four employees. On a five-point scale, the evaluations were mostly neutral or somewhat critical. Positive feedback was particularly received regarding the standardization of instruction, whereas areas such as increasing understanding and facilitating work were identified as needing improvement.

Based on this thesis, it would be possible to develop a more comprehensive video course on emotional and interpersonal skills for both healthcare professionals and clients. Further development could include creating an interactive, web-based training program as well as producing video guides in multiple languages. The effects of the thesis on staff competence and the quality of group facilitation could be evaluated through follow-up studies conducted one and two years after the initial implementation.

Keywords: emotional skills, emotion regulation, healthcare professional, instructional video

Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	9
2	Tunne-elämän kehittyminen.....	10
2.1	Tunnetaidot	10
2.2	Tunteet	10
2.3	Tunnesäätelyvaikeudet.....	11
2.4	Tunteiden mitätöinnin ja ohittamisen seuraukset.....	11
3	Dialektinen käyttäytymisterapia	12
4	DBT-taitojen esittely	13
5	Sairaanhoidaja	14
6	Espoon nuorisopoliklinikka	15
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	15
8	Opinnäytetyöprosessi	15
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	15
8.2	Ohjausvideo	16
8.3	Videon suunnittelu ja toteutus.....	16
8.4	Opinnäytetyön videon arviointi	18
9	Pohdinta	20
9.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	20
9.2	Tuotoksen tarkastelu	21
10	Jatkokehittämisasiheet.....	22
	Lähteet.....	23
	Liitteet	25

1 Johdanto

Tunne taidot ja tunnesäätely ovat keskeisiä ihmisen tunne-elämän kehittymisessä, ja niillä on merkittävä rooli arkipäiväisessä vuorovaikutuksessa ja mielenterveyden ylläpitämisessä. Tunnetaidot viittaavat kykyyn havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteita. (Mielenterveystalo 2021.) Ne eivät synny itsestään, vaan niiden kehittymiseen vaikuttavat varhaiset kasvuolosuhteet ja lapsuuden temperamentti. Lapsi tarvitsee aikuisen apua tunteiden nimeämisessä ja säätelemisessä, sillä tunteet ovat uusia ja voimakkaita kokemuksia. (Mieli 2022.) Myöhemmin elämässä näitä taitoja voi edelleen kehittää ja harjoitella, mikä parantaa sekä yksilön hyvinvointia että hänen vuorovaikutussuhteitaan (YTHS 2022).

Tunnesäätely on yksi tunnetaitojen osa-alueista, ja se tarkoittaa kykyä hillitä voimakasta tunnetilaa, toimia tavoitteellisesti tunnetilasta huolimatta, rauhoittaa itseään sekä suunnata ajatukset muualle. Jos tunnesäätelytaidot jäävät kehittymättömiksi, yksilö voi kokea vaikeuksia erityisesti ihmissuhteissa ja stressaavissa tilanteissa. Tunnesäätelyvaikeudet voivat ilmetä esimerkiksi impulsiivisuutena, voimakkaina tunnepurkauksina tai vaikeutena palautua tasapainoon tunteiden voimakkaan kokemisen jälkeen. (Sadeniemi ym. 2021.) Lapsuudessa koetut varhaiset traumat tai turvattomat kiintymyssuhteet voivat osaltaan altistaa tunnesäätelyongelmille aikuisuudessa. Tunteet itsessään vaikuttavat kaikkeen inhimilliseen toimintaan ja ovat osa päätöksentekoa sekä vuorovaikutusta. Ne voivat tarttua ihmisestä toiseen ja vaikuttaa siihen, miten tulkitsemme ja reagoimme ympäristöön ja muihin ihmisiin. (Opetushallitus 2022.) Tunteet eivät ole lähtökohtaisesti myönteisiä tai kielteisiä, vaan ne antavat tärkeää tietoa yksilölle ympäröivästä maailmasta sekä omista tarpeista ja reaktioista.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa ohjausvideo tunnetaitojen opettamisesta hoitoalan ammattilaisten käyttöön. Tavoitteena on yhtenäistää henkilökunnan käytänteitä sekä lisätä heidän ymmärrystään tunnetaitoryhmän rakenteesta ja sen sisällöstä. Yhteistyökumppanina on Espoon nuorisopoliklinikka.

Tässä opinnäytetyössä on hyödynnetty ChatGPT-tekoälyä työn erivaiheissa. Tekoälyä käytettiin rakenteellisten tiivistelmien ja kappaleiden hahmottelussa sekä yksittäisten lähteiden löytämisessä ja lähdeideoiden kartoittamisessa. Tekoälyn antamat lähdevinkit ja linkit on tarkistettu ja arvioitu kirjoittajan toimesta ennen niiden käyttöä työn tietoperustassa. Kaikki työn sisällöt, analyysit ja johtopäätökset ovat kirjoittajan itsensä laatimia.

2 Tunne-elämän kehittyminen

2.1 Tunnetaidot

Sadeniemi ym. (2021) viittaavat Linehan 2015 teokseen, jonka mukaan tunnesäätely on kyky hillitä voimakasta tunnetilaa sekä sen pohjalta ohjautuvaa toimintaa, kyky toimia mielialasta riippumatta tavoitteen mukaisesti, kyky rauhoittaa itseä sekä kyky suunnata mielensä toisaalle voimakkaan tunnetilan hallitessa.

Tunnetaidot ovat kyky havainnoida, ilmaista ja säädellä omia tunnetiloja ja se kehittyy kasvuolosuhteiden ja lapsuuden temperamentin vaikutuksista (Mielenterveystalo 2021). Ne luovat perustan itsetuntemukselle ja hyvälle mielenterveydelle ja niiden ymmärtäminen edesauttaa vuorovaikutustilanteissa sekä niissä toimimisessa. Tunnetaidot auttavat omien tunteiden säätelyssä ja ilmaisussa, tarpeiden tunnistamisessa, toimivia ihmissuhteita luotaessa sekä omasta hyvinvoinnista huolehtimisessa. Tunnetaidot eivät synny itsestään vaan niitä tarvitsee harjoitella ja niille luodaan pohja jo lapsuudessa. (YTHS 2022.)

Lapsena ihminen tarvitsee aikuisen apua tunteiden nimeämiseen ja ymmärtämiseen sekä voimakkuuden ja keston säätelyyn, sillä tunteet ovat uusia ja kokonaisvaltaisia kokemuksia. Vireystila kuten väsymys, nälkä ja kuormittuneisuus vaikuttavat tunteisiin ja niiden käsitteelyyn. Niin lapsi kuin aikuinenkin oppivat tunnetaitoja vuorovaikutuksessa yhdessä harjoittelemalla. (Mieli 2022.) Ihminen ei synny valmiiden tunnetaitojen kanssa, vaan niitä opitaan aluksi vanhempien avulla. Erilaisten tunteiden kokeminen ja niiden sanoittaminen sekä tunteiden kuohuessa rauhoittumisen opetteleminen auttavat oppimaan tunnetaitoja. Ihmiselle voi kehittyä lapsuudessa tunnehaavoittuvuutta, jos hänen temperamenttinsa ei sovi kasvuympäristön olosuhteiden kanssa. Tunnehaavoittuneen tunteet syttyvät keskimääräistä herkemmin, oireet ovat voimakkaampia ja tunteiden perustasolle palautuminen kestää keskivertoa kauemmin. (Mielenterveystalo 2021.)

2.2 Tunteet

Tunteet vaikuttavat kaikessa ihmisten välisessä toiminnassa ja vuorovaikutuksessa ja niitä esiintyy sanattomasti ja sanallisesti. Ne informoivat ympäristöstä, toisista ihmisistä sekä itsestä ja ohjaavat toimintaa sekä ovat osa havaitsemista ja ajattelua. Tunteet kertovat kiinnostuksen, rakkauden, innostuksen, inhon, surun sekä pettymyksen kohteista. Tunne koostuu kehollisesta reaktiosta, tunnekokemuksesta sekä sen tiedostamisesta ja ilmaisusta. Tunteiden kokemisen pohja rakentuu synnynnäisille reagoitaitumuksille, jotka ovat yksilöllisiä. (Mieli 2021.)

Tunteet vaihtelevat, muuntuvat sekä ilmenevät eri tavoin ja ne voivat tarttua ihmisestä toiseen. Ne ovat mukana kaikessa tekemisessä ja ohjaavat ihmisen toimintaa eivätkä ne ole

kielteisiä tai myönteisiä, vaikka niitä voikin kokea näinä molempina, tunteet vaan ovat. (Opetushallitus 2022.) Tunteet vaikuttavat huomion kohteisiimme, tilanteiden tulkitsemiseen sekä siihen mitä muistamme ja unohtamme (Sadeniemi ym. 2021).

2.3 Tunnesäätelyvaikeudet

Tunnesäätelyhäiriö kehittyy synnynnäisten kuten temperamentin ja synnytyksen aikaisten ongelmien ja ympäristö tekijöiden kuten varhaisen kiintymyssuhteen turvattomuuden ja tunteiden ohittamisen yhteisvaikutuksesta. Joidenkin ihmisten temperamenttipiirteet ovat niin suuria, että niiden pohjalta voi kehittyä tunnesäätelyvaikeuksia ja lapsen tunne-elämä voi olla niin ailahteleva, että sitä ei pysty kompensoimaan vuorovaikutuksella. Tunnesäätelyvaikeuksia voi kehittyä myös synnytyksenaikaisista komplikaatioista kuten synnytyksenaikaisesta hapenpuutteesta ja aivoperäisistä syistä kuten aivokalvontulehduksesta sekä elämän aikaisista kovista kokemuksista kuten psykologiset traumat. (Sadeniemi ym. 2021.)

Tunteiden kokemisen herkkyyks sekä voimakkuus ovat ihmisillä yksilöllisiä ja tunnehaavoittuvuutta voi verrata esimerkiksi palovammaan; on kuin suojaava tunneiho puuttuisi. Usein tiedostamattomasti tulkitaan havaittuja asioita aikaisempien kokemusten mukaan ja alttius virheille kasvaa mitä kuumempia tunteita koetaan. Tunteiden säätelyssä on erotettavissa tietoinen ja tahdonvarainen sekä automaattinen säätely. Tietoisessa tunnesäätelyssä käytetään tietoista vaivannäköä, mutta tämä voi harjoittelun avulla automatisoitua. Automaattista säätelyä tapahtuu tiedottomasti ja se liittyy ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. (Sadeniemi ym. 2021.)

2.4 Tunteiden mitätöinnin ja ohittamisen seuraukset

Normaalisti tunteet tulevat ja menevät suhteellisen nopeasti, mutta jos tunteisiin ei vastata tai oteta niitä vakavasti voi rauhoittumisen oppiminen olla kehittymätöntä ja voimakkaat tunteet voivat alkaa tuntua uhkaavilta. Tämä voi myös johtaa reagoimaan alkuperäisiin tunteisiin toisilla tunteilla, näitä kutsutaan sekundaaritunteiksi. Sekundaaritunteet voivat peittää ja jopa ohittaa alkuperäisen tunteen kokonaan niin että alkuperäistä tunnetta ei ehditä edes tunnustamaan. Ihminen voi kokea olonsa vialliseksi ja hävetä itseään tunteiden toistuvan laiminlyönnin seurauksena. Omien tunteiden ja ajatusten oikeutuksen ja todenperäisyyden epäily ei ole tavatonta ja voi estää tiedostamista omista tunteista, tarpeista ja mieltymyksistä. Omatoiminen itse-epäily voi johtaa identiteetin epävarmuuteen ja näin olla riippuvainen muiden mielipiteistä sekä toimia muiden mukaan kokeakseen itsensä hyväksytyksi. (Sadeniemi ym. 2021.)

(Tämän luvun rakenteen suunnittelussa ja tiivistysten hahmottelussa on hyödynnetty ChatGPT-tekoälyohjelmaa.)

3 Dialektinen käyttäytymisterapia

Dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) on kognitiivisen käyttäytymisterapian (CBT) muoto, joka kehitettiin alun perin kroonisesti itsetuhoisten ja erityisesti rajatilapersonallisuushäiriöstä kärsivien potilaiden hoitoon. Marsha Linehan kehitti DKT

yhdistämällä kognitiivisia ja käyttäytymisterapeuttisia tekniikoita hyväksymis- ja tietoisuustaitoihin. Terapian keskeinen tavoite on auttaa potilaita säätelemään voimakkaita tunteitaan, parantamaan ihmissuhteitaan ja vähentämään itsetuhoista käyttäytymistä. (Linehan 1993.)

DKT:ssa korostetaan neljää keskeistä osa-aluetta: **tunteiden säätely**, **tietoisuustaidot (mindfulness)**, **vuorovaikutustaidot** ja **kriisinhallintataidot**. Tunteiden säätelyyn liittyvissä taidoissa potilaat oppivat tunnistamaan ja hallitsemaan tunteitaan tehokkaammin, mikä auttaa heitä välttämään impulsiivisia tai itsetuhoisia reaktioita. Tietoisuustaitojen avulla potilaat oppivat elämään nykyhetkessä ja hyväksymään itsensä sellaisina kuin ovat. Vuorovaikutustaidot auttavat potilaita parantamaan ihmissuhteitaan ja kommunikoimaan rakentavammin. Kriisinhallintataitojen avulla potilaat voivat selviytyä vaikeista tilanteista ilman vahingollisia käyttäytymismalleja. (Rizvi, Steffel & Carson-Wong 2013.)

DKT on osoittautunut erittäin tehokkaaksi rajatilapersonallisuushäiriön hoidossa, ja sen käyttöä on laajennettu myös muihin mielenterveyshäiriöihin, kuten masennukseen, ahdistukseen ja päihdeongelmiin. Meta-analyysi osoittaa, että DKT on merkittävästi vähentänyt itsetuhoista käyttäytymistä ja parantanut potilaiden yleistä psyykkistä hyvinvointia. (Kliem, Kröger & Kosfelder 2010.)

(Tämän luvun lähteiden etsimisessä on hyödynnetty ChatGPT-tekoälyohjelmaa.)

4 DBT-taitojen esittely

STOP (Stop, Take a step back, Observe, Proceed mindfully), jota käytettäessä kriisitilanteissa auttaa välttämään impulsiivisia päätöksiä. Taito painottaa hetkellistä pysähtymistä, tunteiden tarkkailua ja harkittua toimintaa. (Linehan 2015.)

TIPP (Temperature, Intense exercise, Pced breathing, Paired muscle relacation) auttaa hallitsemaan voimakkaita tunteita nopeasti säätelemällä kehon fysiologisia reaktioita esimerkiksi kylmällä vedellä, liikunnalla ja hengityksen rauhoittamisella (Linehan 2015).

Rauhoittuminen aistien avulla perustuu tietoisesti miellyttävien aistikokemusten kokemiseen, kuten rauhoittavan musiikin kuunteleminen tai miellyttävien tuoksujen haistaminen, joka auttaa vähentämään stressiä (Linehan 2015).

Ketjuanalyysissä tutkitaan tiettyyn tunteeseen tai käyttäytymiseen johtanutta tapahtumaketjua. Tämä auttaa tunnistamaan laukaisijoita ja vaihtoehtoisia toimintatapoja tulevaisuutta varten. (Linehan 1993.)

Ajatusten uudelleen suuntaaminen esimerkiksi neutraaleihin tai myönteisiin ajatuksiin auttaa siirtämään keskittymisen pois haitallisista ajatuksista (Linehan 2015).

Perspektiivin muuttamisessa tilannetta tarkastellaan vaihtoehtoisista näkökulmista, joka auttaa ajatusvääristymien tunnistamisessa sekä tilanteessa realistisemmin suhtautumisessa (Linehan 2015).

Tosiasioiden tarkastamisessa pohditaan mitä tilanteessa oikeasti tapahtui, ilman oletuksia tai ylitulkintoja, näin pystymme korjata tunteiden aiheuttamaa vääristymistä (Linehan 2015 215).

DEAR MAN -malli auttaa ilmaisemaan omat tarpeet selkeästi ja kunnioittavasti (Linehan 2015):

- Describe (kuvaile tilanne selkeästi).
- Express (ilmaise tunteesi ja tarpeesi).
- Assert (vaadi oikeuksiasi).
- Reinforce (korosta seurauksia, esim. yhteistyön hyödyt).
- Mindful (pysy keskittyneenä asiaan).
- Appear confident (esiinny itsevarmasti).
- Negotiate (ole valmis kompromisseihin).

FAST-malli korostaa itsearvostuksen ylläpitämisen tärkeyttä vuorovaikutuksessa (Linehan 2015):

- Fair (ole reilu itseäsi ja muita kohtaan).
- Apologies (vältä liiallista anteeksipyytelyä).
- Stick to values (pidä kiinni arvoistasi).
- Truthful (ole rehellinen).

GIVE-malli keskittyy vuorovaikutukseen, joka vahvistaa ihmissuhteita (Linehan 2015).:

- Gentle (ole lempeä).
- Interested (ole kiinnostunut toisesta).
- Validate (vahvista toisen tunteita).
- Easy manner (käyttäydy rennosti).

Hyväksyminen tarkoittaa todellisuuden täydellistä ja ehdotonta hyväksymistä sellaisena kuin se on, joka vapauttaa energiaa ja auttaa keskittymään ratkaisukeskeiseen toimintaan tai tilanteen sietämiseen (Linehan 1993).

(Tämän tekstin rakenteen suunnittelussa ja tiivistysten hahmottelussa on hyödynnetty Chat-GPT-tekoälyohjelmaa.)

5 Sairaanhoidaja

Sairaanhoidajan koulutus perustuu EU-direktiiveihin sekä Suomessa käytäviin ammattikorkeakoulututkintoihin. Koulutus Suomessa on laajuudeltaan 210 opintopistettä ja kestää noin 3,5 vuotta. Tutkinto sisältää niin teoreettista opetusta kuin käytännön harjoitteluista erilaisissa toimipaikoissa. (Sairaanhoidajaliitto 2021.)

Sairaanhoidajan osaaminen sekä koulutus ovat keskeisessä osassa terveydenhuollon laadun ja potilasturvallisuuden varmistamisessa. Sairaanhoidajilla tulee olla monipuoliset kliiniset taidot esimerkiksi haavanhoidosta, lääkehoidosta ja elvytystaidoista sekä myös eettisiä taitoja. (Sairaanhoidajaliitto 2023.)

Sairaanhoidaja tarvitsee tunnetaitoja omasta jaksamisesta huolehtimiseen sekä varmistaakseen hyvän ja laadukkaan potilaan hoidon. Sairaanhoidajan tulee pystyä ymmärtämään mistä tunteet johtuvat sekä hyväksymään ja käsittelemään heränneet tunteet, jotta ne eivät jää painamaan mieltä, kuormita sekä vaikuta seuraavan potilaan kohtaamiseen ja hoitoon. (Sairaanhoidajat 2025.)

6 Espoon nuorisopoliklinikka

Espoon nuorisopoliklinikka Nupoli tarjoaa tukea ja keskusteluapua 13-22-vuotiaille nuorille, jotka kärsivät lievästä tai keskivaikeista mielenterveyden tai päihdeidenkäytön haasteista. Palvelut ovat rajattu Espoossa opiskeleville, sijoitetuille sekä asuville nuorille ja tarjoaa perustason mielenterveys- ja päihdepalveluja. Nupoli on matalan kynnyksen palvelun tarjoaja, joten lähetettä ei tarvita, nuoren, perheen tai verkoston yhteydenotto riittää ajan varaamiseksi. Ensimmäisillä käynneillä nuoren tilannetta kartoitetaan ja arvioidaan sekä suunnitellaan yhdessä sopiva hoitosuunnitelma. Espoon Nupolin toimipisteet ovat Perkkäällä (Komentajankatu 5 A 3.Krs.) sekä Matinkylässä (Kalaonnettie 8, 3.Krs), jotka ovat auki arkipäivisin klo 8-16. Ajan nupolista saa soittamalla keskitettyyn ajanvaraus numeroon, käymällä Ison omenan palvelutorin mielenterveys- ja päihdekllinikalla tai konsultaatio numeron kautta. (Luvn 2025.)

7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa video-opas tunnetaitojen opettamisesta hoitoalan ammattilaisten käyttöön. Opinnäytetyön tavoitteen oli yhtenäistää henkilökunnan käytänteitä sekä lisätä heidän ymmärrystään tunnetaitoryhmän rakenteesta ja sen sisällöstä.

Lisäksi tarkoitukseni oli tuottaa ohjausvideo, joka toimis perehdytysmateriaalina uusille työntekijöille tunnetaitoryhmässä työskentelyn tueksi. Tavoitteena oli lisätä omaa tietämystäni ja ymmärrystäni tunnetaidosta sekä niiden opettamisesta. Työ vastasi myös Espoon nuorisopoliklinikan toiveeseen tuottaa toimintaa kehittävä ja konkreettisesti hyödynnettävä tuotos tunnetaitoryhmää varten.

8 Opinnäytetyöprosessi

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen tapa ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle, jossa tarkoituksena on tuottaa käytännön toimintaan tuotos kuten ohjeistus tai opastus. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen lisäksi tarvitsee näyttää omat kyvyt yhdistää ammatillinen teoreettinen tieto käytäntöön, pohtimaan alan teorioiden ja niistä nousevien käsitteiden avulla käytännön ratkaisuja sekä kehittää niiden avulla ammattikulttuuria. Raportti etenee projektin ja työprosessin mukaan ja siitä selviää, miten työn aihe on löytenyt

ja tekemisen kohteet, millaisia opinnäytetyössä ratkottavat kysymykset ja millaisin keinoin niihin etsitään vastauksia sekä mitä valintoja ja ratkaisuja on tehty tuotoksen aikaansäämiseksi. Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa tulee näkyä viitteitä argumentoinnista, käsitteiden tai termien määrittelystä ja käytöstä, lähteiden käytöstä ja lähdeviitteiden merkinnästä, persoona- ja aikamuotojen tarkoituksenmukaisesta valinnasta, tiedon varmuuden asteen ilmaisusta sekä metatekstistä, jotka ovat tutkimustekstien ominaispiirteitä (Vilkka & Airaksinen 2003).

Opinnäytetyöni aihe löytyi työharjoittelun aikana Espoon nuorisopoliklinikalla. Harjoittelun yhteydessä heillä nousi tarve visuaaliselle materiaalille tunnetaitoryhmässä käytettävistä sisällöistä. Työelämäkumppani esitti toiveen ohjausvideon tekemisestä, joka tukisi uusien työntekijöiden perehdytystä ja helpottaisi tunnetaitoryhmän ohjaamisen valmistautumista. Video suunniteltiin erityisesti Espoon nuorisopoliklinikan henkilökunnalle. Aihe ja toteutus tapa olivat merkityksellisiä erityisesti siksi, että tunnetaitoryhmän ohjaajat vaihtuvat eri ryhmäkerroilla, eikä kaikilla ole aiempaa kokemusta ryhmässä toimimisesta tai ryhmässä käytävästä sisällöstä.

8.2 Ohjausvideo

Jotta ohjausvideo olisi tehokas, on tärkeää ymmärtää, millainen visuaalinen ilmaisu tukee oppimista parhaiten. Kuvallisen ilmaisun tehtävä on moninainen: sen avulla voidaan antaa tietoa, auttaa hahmottamaan kokonaisuuksia ja osoittaa asioiden keskinäisiä riippuvuuksia. Visuaaliset elementit voivat herättää tunteita, tunnelmia ja mielikuvia, jotka syventävät oppimiskokemusta, sekä herättää kysymyksiä ja mielipiteitä, jotka edistävät aktiivista pohdintaa ja oppimista. Lisäksi visuaaliset elementit voivat tukea tiedon mieleen palauttamista ja muistamista. (Vuorinen 1993.)

Tämän vuoksi ohjausvideossa hyödynnettiin selkeitä kuvia, visuaalisia korostuksia sekä tekstiä, jotka tukivat sisällön jäsentelyä ja muistamista. Visuaaliset elementit auttoivat tekemään materiaalista kiinnostavamman ja paremmin omaksuttavan, joka on tärkeää perehdytysmateriaalissa, jossa tavoitteena on nopeasti ja tehokkaasti lisätä käyttäjien ymmärrystä tunnetaitoryhmän toiminnasta.

8.3 Videon suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyössä idean ja tavoitteiden pitää olla tiedostettuja, harkittuja ja perusteltuja, jonka vuoksi tehdään toimintasuunnitelma. Suunnitelmassa vastataan kysymyksiin mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. Ensisijainen merkitys toimintasuunnitelmassa on oma jäsentäminen, että mitä ollaan tekemässä ja toiseksi sillä osoitetaan kykeneväisyys johdonmukaiseen päättelyyn ideassa ja tavoitteissa sekä kolmas merkitys on lupaus siitä, mitä aikoo tehdä. Toimintasuunnitelma on hyvä aloittaa lähtötilanteen kartoituksella ja etsimällä mitä

muita samankaltaisia ideoita aiheesta löytyy. Myös idean kohderyhmä ja sen tarpeellisuus kohderyhmässä, aiheeseen liittyvä lähdekirjallisuus, tutkimukset, muut mahdolliset lähteet sekä aiheeseen liittyvä ajankohtainen keskustelu ovat tarpeen kartoittaa. Näitä peilaten reflektoidaan omia kykyjä ja valmiuksia idean toteuttamiseen. Pohtia tulisi myös, miten idea rajataan, millainen käytännön ongelma sillä ratkotaan ja mikä merkitys sillä on kohderyhmälle. Suunnitelma vaiheessa on hyvä miettiä mistä tarvittava tieto ja materiaali löytyy idean tavoitteiden saavuttamiseksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003.)

Opinnäytetyöni toimintasuunnitelma rakentui työelämäkumppanin tarpeiden ja toiveiden pohjalta. Espoon nuorisopoliklinikka toivoi animaatiotyypistä ohjausvideota, joka toimisi selkeänä perehdytysmateriaalina tunnetaitoryhmän ohjaajille. Yhdessä sovimme, että video tuotettaisiin tekoälypohjaista videomuokkaustyökalua käyttäen sekä osa videosta PowerPointesityksen pohjalta, jotta materiaalista tulisi monipuolinen.

Lähtötilanteen kartoitin tekemällä tietokantahakuja tunnetaidoista sekä lukemalla aiheeseen liittyvää tutkimuskirjallisuutta. Samalla selvitin, millaisia vastaavia tuotoksia ja materiaaleja oli jo olemassa. Työelämäkumppanin valmiiksi laatimat materiaalit otettiin huomioon ja ne integroitiin videon sisältöön. Lisäksi tarkistin ja täydensin materiaalia Marsha Linehanin dialektisen käyttäytymisterapian oppaan avulla, joka toi teoriaan vahvan pohjan.

Käsikirjoituksen tuottamiseen hyödynsin ChatGPT:tä yhdistämään teoreettisen viitekehyksen ja käytännön sisällöt selkeäksi kokonaisuudeksi, joka hyväksytettiin toimeksiantajalla. Käsikirjoituksen hyväksynnän jälkeen aloitin videon tuotannon.

Alkuun kokeilin tekoälypohjaista videomuokkaustyökalua InVideo.ai:tä, mutta sen rajallisuudet osoittautuivat omiin tarpeisiin nähden liian suuriksi. Tämän vuoksi tutkin muita vaihtoehtoja ja päädyin käyttämään LTX Studio -ohjelmistoa videoiden tuottamiseen yhdessä ChatGPT:n kanssa. Käsikirjoituksen viimeistelin ChatGPT:n avulla ja animaatiot loin LTX Studiolla.

Vaikka käsikirjoitus oli laadittu ja hyväksytetty työelämän kumppanilla, LTX Studion tuotantomahdollisuudet eivät täysin vastanneet alkuperäisiä suunnitelmia. Sovelluksen toiminta rajoitti joitakin käsikirjoituksen kohtia, minkä vuoksi jouduin muokkaamaan ja tarkentamaan käsikirjoitusta tuotantoprosessin aikana. Samalla opin ymmärtämään paremmin LTX Studion toimintalogiikkaa ja sen rajoitteita, mikä auttoi muokkaamaan sisältöä sopivaksi ilman, että ohjausvideon opetuksellisuus kärsi. LTX Studiolla oli myös haasteita johdonmukaisuuden kanssa, minkä takia jouduin toistuvasti tuottamaan samoja kuvaruutuja uudelleen. Lisäksi ohjelmalla oli vaikeuksia tuottaa luonnollisia hahmojen liikkeitä sekä johdonmukaisia visuaalisia jaksoja. Tämän vuoksi osa videon sisällöstä toteutettiin PowerPointillä, johon yhdistin LTX Studiolla tuotettuja videopätkiä. PowerPointiin lisäsin myös puhekuplia selkiyttämään sisällön sanallista viestiä ja havainnollistamaan tunnetaitojen käsitteitä visuaalisesti. Lopuksi editoin

kaikki materiaalit Microsoft Clipchamp -sovelluksella, jossa lisäsin myös videolle selostuksen. Videon suunnitelmasta lisää liitteissä 1 ja 2.

8.4 Opinnäytetyön videon arviointi

Ensimmäiseksi toiminnallisessa opinnäytetyössä arvioidaan työn ideaa, johon sisältyy aihepiiri, idean tai ongelman kuvaus, asetetut tavoitteet, teoreettinen viitekehys ja tietoperusta sekä kohderyhmä. Nämä asiat tulisi esittää raportoinnissa ymmärrettävästi ja täsmällisesti. Tärkein osa arviointia on tavoitteiden saavuttaminen, vaikka tavoitteita ei aina saavuteta ajatetulla tavalla. Raportointi osuudessa tulisi näkyä saavuttamattomat tavoitteet sekä mitkä asiat vaikuttivat tähän tulokseen. Arvion subjektiivisuuden poistamiseksi kohderyhmältä voi kerätä palautetta esimerkiksi tuotoksen käytettävyydestä, visuaalisesta ilmeestä sekä yleisestä onnistumisesta. Työn toteutustapa, johon sisältyy keinot tavoitteiden saavuttamiseksi ja aineiston kerääminen on toinen osa arviointia. Kolmas tärkeä osa arviointia on oma arvio prosessin raportoinnista ja opinnäytetyön kieliasusta. (Vilkkä & Airaksinen 2003.)

Opinnäytetyön aihe, tunnetaitojen opettaminen nuorisopsykiatrisessa ryhmätoiminnassa, oli ajankohtainen ja nousi suoraan työelämän tarpeesta. Espoon nuorisopoliklinikan toiveena oli saada visuaalinen ja helposti omaksuttava ohjausmateriaali uuden henkilökunnan perehdytyksen tueksi. Aihe osoittautui merkitykselliseksi erityisesti tilanteessa, jossa ryhmänvetäjät vaihtelivat ja kirjallisten ohjeiden tulkinta koettiin haastavaksi.

Tavoitteet olivat selkeät ja realistiset, ja ne saavutettiin pääosin. Työn ensisijaisena tavoitteena oli tuottaa toimiva ja helposti lähestyttävä ohjausvideo tunnetaitoryhmän sisällöstä ja rakenteesta. Viitekehys ja teoriapohja tukivat tuotoksen sisältöä riittävästi. Aiheen rajaaminen oli välttämätöntä, jotta työ pysyi hallittavana kokonaisuutena. Ilman rajaamista työ olisi laajentunut liian laajaksi tuotokseksi, mikä olisi vaatinut esimerkiksi seurantatutkimuksia vaikutusten arvioimiseksi.

Kohderyhmä - Espoon nuorisopoliklinikan henkilökunta - huomioitiin työskentelyn aikana jatkuvalla yhteistyöllä ja yhteisellä suunnittelulla. Tuotoksen suunnittelu ja sisältö käytiin läpi toimeksiantajan kanssa.

Tärkein tavoite, toimivan ja käytännönläheisen ohjausvideon tuottaminen, saavutettiin. Video jaettiin kohderyhmälle Microsoft Onedriven kautta ja ladattiin lisäksi YouTubeen. Video yhdisti animaatiotyylisiä osuuksia, PowerPoint-toteutuksia sekä selostusta, mikä teki siitä monipuolisen ja pedagogisesti toimivan. Teknologian osalta työ sisälsi useita vaiheita ja kokeiluja: Invideo.ai osoittautui omaan käyttöön liian rajoittuneeksi, joten päädyin LTX Studion hyödyntämiseen. Tämän ohjelman käyttö vaati kuitenkin käsikirjoituksen osittaista muokkaamista, koska sen tuottamat videot eivät kaikilta osin vastanneet alkuperäistä sisältöä. Opinnäytetyön

edetessä ymmärtämään paremmin LTX Studion toimintalogiikkaa ja sen rajoituksia, kuten kuvien epäjohdonmukaisuutta ja hahmojen epätarkkuuksia.

PowerPointin käyttö osoittautui hyödylliseksi visuaalisen selkeyden lisäämiseksi. Esitykseen yhdistin LTX Studiolla tuotettuja videopätkiä ja lisäsin puhekuplia korostamaan keskeisiä käsitteitä. Tämä monimediaisuutta hyödyntävä ratkaisu vahvisti videon opetuksellista arvoa.

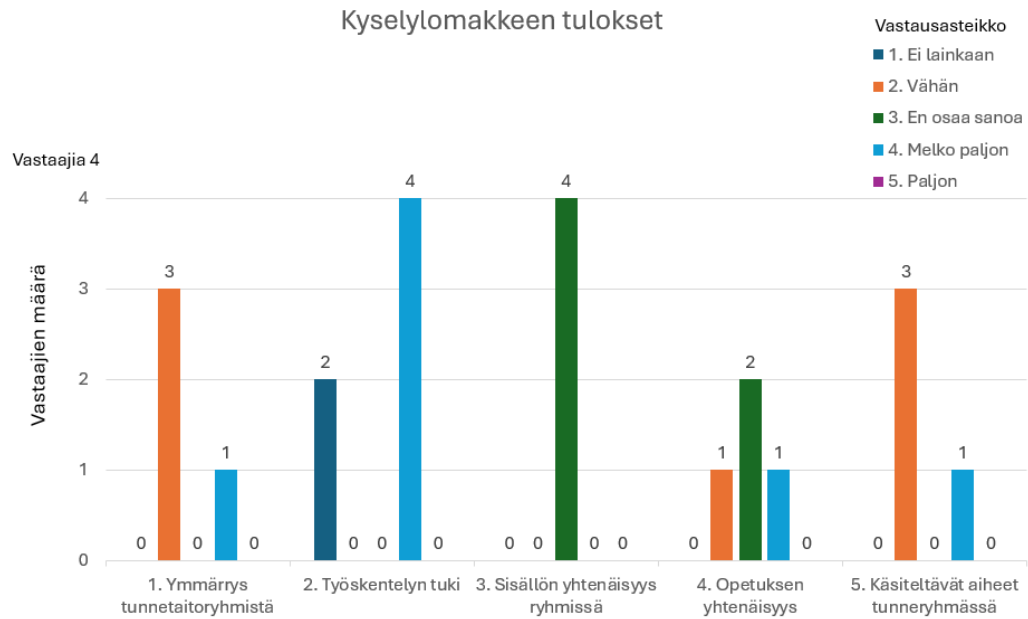
Toteutuksen aikana osa tavoitteista jäi kuitenkin osittain toteutumatta. Esimerkiksi alkuperäinen ajatus täysin animaatiopohjaisesta videosta ei ollut teknisesti mahdollinen ilman sisällön yksinkertaistamista. Lisäksi video ei vielä toimi täysin itsenäisenä perehdytysmateriaalina ilman lisäohjeistusta, ja se kaipasi jatkokehityksessä selkeämpää johdantoa sekä kieliasun yhdenmukaistamista.

Opinnäytetyöprosessin aikana opin paljon visuaalisen materiaalin tuottamisesta, tekoälypohjaisten työkalujen hyödyntämisestä ja pedagogisen sisällön sovittamisesta audiovisuaaliseen muotoon. Teknologian kanssa työskentely vaatii sopeutumista, uuden oppimista ja joustavaa ajattelua, erityisesti kun valitsemani työkalut eivät täysin vastanneet alun perin suunniteltua käyttötarkoitusta. Opin myös muokkaamaan käsikirjoitusta tuotannon vaatimusten mukaan sekä huomioimaan paremmin katsojan kokemuksen.

Vaikka kaikki tavoitteet eivät toteutuneet alkuperäisessä laajuudessaan, koen, että sain aikaan toimivan ja hyödyllisen materiaalin toimeksiantajalle. Olisin halunnut kerätä laajemman palautteen eri käyttäjäryhmiltä ja nähdä tuotoksen käytön konkreettisia vaikutuksia ryhmien arjessa, mutta se vaatisi enemmän aikaa ja jatkotutkimusta.

Palautetta kerättiin neljältä Espoon nuorisopoliklinikan työntekijältä. Viisiportaisella asteikolla annetut arviot olivat pääosin neutraaleja tai osittain kriittisiä. Positiivista palautetta saatiin erityisesti opetuksen yhtenäistämistä, kun taas ymmärryksen lisäämisen ja työskentelyn helpottamisen osalta nousi esiin kehittämistarpeita. Vastaukset eri kysymyksiin on koottu pylväsdiagrammiin (kuva 1), joka havainnollistaa vastausten jakautumista. Palautteessa toivottiin, että englanninkieliset termit olisi suomennettu, jotta sisältö olisi helpommin ymmärrettävää. Lisäksi ohjausvideon tempo koettiin paikoin liian nopeaksi, mikä vaikeutti materiaalin omaksumista. Mindfulness-osuuteen toivottiin täydennystä, jossa korostettaisiin, että rentoutuminen tai rauhoittuminen eivät ole itse tavoitteena, vaan tarkoituksena on antaa mielen olla sellainen kuin se on - ilman pyrkimystä esimerkiksi rauhaan.

Kieliasun ja rakenteen osalta raportin kirjoittaminen vahvisti akateemista ilmaisukykyäni, ja sain kokemusta tutkimuksellisen tekstin tuottamisesta. Kokonaisuutena opinnäytetyöprosessi kehitti ammatillista osaamistani ja antoi arvokasta kokemusta työelämän ja oppimisen yhdistämisestä.



Kuva 1. Kyselyvastaukset ohjausvideon arvioinnista.

9 Pohdinta

9.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla eettisesti kestäviä ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia sekä tuloksia julkaistaessa tiedeviestinnän avointa ja vastuullista. Muiden tutkijoiden tekemä työ ja saavutukset tulee ottaa huomioon kunnioittavasti sekä viitata heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla ja antaa omassa tutkimuksessa ja sen tuloksia julkaistaessa arvo ja merkitys heidän saavutuksilleen. Tutkimusluvut ja eettinen ennakoarviointi ovat osa eettisyyttä. Tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja siitä raportoidaan sekä siinä muodostuneet tietoaineistot tallennetaan. (Tenk 2012.)

Lähteiden valinnassa tulee kiinnittää huomiota niiden tieteellisyyteen ja ajantasaisuuteen. Vertaisarvioidut tutkimukset ovat usein luotettavimpia, sillä ne ovat läpikäyneet asiantuntijoiden arvioinnin ennen julkaisemista. Myös lähteiden monipuolisuus ja kriittinen käyttö ovat tärkeitä, sillä liian yksipuoliset lähteet voivat johtaa puolueellisiin johtopäätöksiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009.)

Opinnäytetyötä aloittaessani pohdimme työelämäkumppanin kanssa tutkimuslupa asiaa ja päädyimme lopputulemaan, että sitä ei tarvita, jos emme kysy palautetta nuorilta. Opinnäytetyön pitkittyessä yhteistyökumppani vaihtui Luvn:ksi ja Espoon nuorisopoliklinikan nimi vaihtui Espoon nuorten ja aikuisten mielenterveys -ja päihdepalveluiksi. Tämän myötä ilmaantui tutkimusluvan tarve. (Luvn 2025). Opinnäytetyössäni muiden tekemä työ ja saavutukset on otettu huomioon viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisesti. Palaute kysytään anonyymisti eikä kenenkään henkilötietoja käsitellä. Palautekysely lomakkeet säilytetään ja hävitetään asianmukaisesti.

Eettisiin suosituksiin on tutustuttu, eikä puutteita ole ilmaantunut esteellisyyden, resurssien, aiheeseen tutustumisen, sopimusten, tutkimusetiikan, hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden tai muiden osa-alueiden osalta. Tutkimus toteutetaan niin, että se on läpinäkyvä ja dokumentoitu kaikilta keskeisiltä osiltaan.

Luotettavuuden osalta on kiinnitetty huomiota siihen, että tutkimusprosessin vaiheet - suunnittelu, toteutus, aineiston keruu ja analysointi - on tehty huolellisesti ja järjestelmällisesti. Tutkimuksen validiteetti ilmenee tuotoksena tehtynä videona ja siihen liittyvät tavoitteet vastaavat tutkimuskysymystä sekä kohderyhmän tarpeita.

Omaa roolia tutkijana ja toteuttajan olen reflektoinut myös. Tutkijan rooli voi olla moninainen toiminnallisessa opinnäytetyössä, joka voi vaikuttaa aineiston keruuseen ja tulkintaan. (Hirsjärvi ym. 2009). Tämän vuoksi olen tietoisesti pyrkinyt tunnistamaan ennako-oletukseni sekä arvioimaan mahdollisia vaikutuksia puolueettomuuteen. Työn arviointia tukee palautteen keruu, joka antaa mahdollisuuden tarkastella lopputulosta kohderyhmän näkökulmasta.

9.2 Tuotoksen tarkastelu

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotoksen tarkastelussa keskitytään tuotoksen suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin kuvaukseen. Tarkastelun tavoitteena on selvittää, miten tuotos vastasi asetettuihin tavoitteisiin ja miten se palveli valittua kohderyhmää.

Suunnitteluvaiheessa tarkastellaan, millä perusteilla tuotoksen muoto ja sisältö määriteltiin. Tärkeää on tuoda esiin, miten tuotoksen tarpeellisuus tunnistettiin ja miten teoreettinen viitekehys sekä aiempi tieto ohjasivat suunnitteluratkaisuja (Vilkkä & Airaksinen 2003). Suunnitteluprosessin yhteydessä kuvataan myös, millaisia valintoja tehtiin sisällön, rakenteen ja käytettävien menetelmien suhteen.

Toteutuksen osalta kuvataan konkreettisesti, miten tuotoksen valmistelu ja toteuttaminen etenivät käytännössä. Samalla tarkastellaan tuotantoprosessin etenemistä suhteessa aikatauluun ja mahdollisiin muutoksiin, joita suunnitelmaan jouduttiin tekemään. Hirsjärven,

Remeksen ja Sajavaaran (2009) mukaan on tärkeää, että toteutus on linjassa työn tavoitteiden ja valittujen menetelmien kanssa.

Arviointivaiheessa tarkastellaan tuotoksen toimivuutta ja kohderyhmän kokemuksia. Arviointi voi perustua esimerkiksi käyttäjäpalautteeseen tai toimeksiantajan näkemyksiin. Tavoitteena on selvittää, kuinka hyvin tuotos saavutti tavoitteensa ja miten sitä mahdollisesti voitaisiin kehittää edelleen (Vilkkä & Airaksinen 2003).

Tuotoksessani olen hyödyntänyt dialektisen käyttäytymisterapian (DKT) keskeisiä taitoalueita, kuten tunteiden säätelyä, tietoisuustaitoja, vuorovaikutustaitoja ja kriisinhallintaa (Rizvi, Steffel & Carson-Wong, 2013). Marsha Linehanin (2015) kuvaamia konkreettisia menetelmiä, kuten STOP- ja TIPP-taidot, rauhoittuminen aistien avulla, ketjuanalyysi, ajatusten uudelleen suuntaaminen, perspektiivin muuttaminen, tosiasioiden tarkastaminen on sovellettu videossa tunnetaitojen vahvistamiseksi. Lisäksi olen muokannut DEAR MAN-, FAST- ja GIVE-mallit toimeksiantajan materiaalin KIPS KUN-malliksi, jossa korostuvat myönteinen palaute, ystävällinen jämäkkyys ja vuorovaikutuksen pehmeä vahvistaminen.

Vuorisen (1993) mukaan visuaalisella ilmaisulla on keskeinen rooli oppimisen tukemisessa: se voi auttaa jäsentämään tietoa, hahmottamaan kokonaisuuksia ja osoittamaan asioiden välisiä riippuvuuksia. Visuaaliset elementit voivat herättää tunteita, tunnelmia ja mielikuvia, jotka syventävät oppimiskokemusta sekä aktivoivat pohdintaa ja muistia.

Toteutin ohjausvideon tätä periaatetta noudattaen niin, että siinä yhdistyivät selostus, ajoittain näkyvät tekstikatkelmat sekä vaihteleva värimaailma, joka tukee sisällön teemaa ja tunnelmaa. Videon värit liikkuvat värikkäästä synkempään ja rauhallisempaan, mikä tukee käsiteltävien tunnetaitojen eri sävyjä. Videon visuaaliset elementit on valittu siten, että ne kuvaavat samaa asiaa, josta samanaikaisesti puhutaan, mikä auttaa syventämään ymmärrystä ja tukee oppimista.

10 Jatkokehittämisasiheet

Opinnäytetyöni pohjalta olisi mahdollista kehittää laajempi videokurssi tunne- ja vuorovaikutustaidoista sekä hoitoalan ammattilaisille että asiakkaille. Lisäksi jatkokehityksenä voisi toteuttaa interaktiivisen, verkkopohjaisen koulutuksen sekä tuottaa video-oppaat useammalla kielellä. Opinnäytetyön vaikutuksia henkilöstön osaamiseen ja ryhmäohjauksen laatuun voitaisiin arvioida seurantatutkimuksella vuoden ja kahden kuluttua.

Lähteet

Painetut lähteet

Eskola, J. & Suoranta, J. (1998) Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4. painos. Jyväskylä: Vastapaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009) Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.

Linehan, M.M. (1993) Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: Guilford Press, s. 10-165.

Linehan, M.M. (2015) DBT Skills Training Manual. 2nd ed. New York: Guilford Press, s. 20-219.

Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A. (2019) Viisas mieli. 1.-8. painos. Helsinki: Duodecim.

Vilka, H. (2007) Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003) Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi.

Vuorinen, I., 1993. *Tuhat tapaa opettaa*. Helsinki: WSOY.

Sähköiset lähteet

Kliem, S., Kröger, C. and Kosfelder, J. (2010) 'Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder: A meta-analysis using mixed-effects modeling', Journal of Consulting and Clinical Psychology. Viitattu 28.2.2025 <https://doi.org/10.1037/a0021015>.

Luvn. 2025. Avopalvelu nuorille mielenterveys- ja päihdeasiakkaille. Viitattu 20.2.2025 <https://www.luvn.fi/fi/palvelut/perhekeskus/avopalvelu-nuorille-mielenterveys-ja-paihdeasiakkaille>

Luvn. 2025. Tutkimusluvut. Viitattu 8.5.2025 <https://www.luvn.fi/fi/tietoa-meista/tutkimuskehitys-ja-innovaatiotoiminta/tutkimusluvut>

Luvn. 2024. Mielenterveys- ja päihdepalvelut nuorille. Viitattu 17.12.2024 <https://www.luvn.fi/fi/palvelut/perhekeskus/avopalvelu-nuorille-mielenterveys-ja-paihdeasiakkaille?municipality=Espoo>

Mieli. 2021. Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa. Helsinki. Viitattu 2.12.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>

Mieli. 2022. Tunnetaidot perheessä. Helsinki. Viitattu 14.11.2022. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/tunnetaidot-perheessa/>

Mielenterveystalo. 2022. Mitä tunnesäätely on. Helsinki. Viitattu 3.12.2022. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/epavakauden-omahoito-ohjelma/mita-tunnesaately>

Opetushallitus. 2022. Tunteesta tunteeseen - ihmismielen tarina kuvin ja sanoin. Viitattu 1.12.2022. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/1-tunteet-mita-ne-ovat>

Rizvi, S. L., Steffel, L. M. and Carson-Wong, A. (2013) 'An overview of dialectical behavior therapy for professional psychologists', Professional Psychology: Research and Practice. Viitattu 26.2.2025 <https://doi.org/10.1037/a0029808>.

Suomen sairaanhoitajaliitto 2023. Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. Viitattu 5.2.2025 <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/opiskele-sairaanhoitajaksi/>

Sairaanhoitajat. 2025. Mihin sairaanhoitaja tarvitsee tunnetaitoja?. Viitattu 11.5.2025. <https://sairaanhoitajat.fi/mihin-sairaanhoitaja-tarvitsee-tunnetaitoja/>

YTHS. 2022. Tunnetaidot. Helsinki. Viitattu 27.11.2022. <https://www.yths.fi/terveys-tieto/mielenterveys/tunnetaidot/>

Tekoälyn lähde:

OpenAI.2025. ChatGPT. Version 4.0. Käytetty rakenteellisten tiivistelmien ja kappaleiden hahmottelussa sekä yksittäisten lähteiden löytämisessä ja lähdeideoiden kartoittamisessa. Saatavilla: <https://chat.openai.com> (viitattu: 21. toukokuuta 2025).

Liitteet

Liite 1

Video 1: Viisasmiehi, biososiaalinen teoria ja tietoinen läsnäolo

1. Viisasmiehi (Wise Mind)

- a. Viisasmiehi yhdistää järjen ja tunteet, jolloin päätöksenteosta tulee tasapainoisempaa. Esimerkiksi järkimieli keskittyy faktoihin ja logiikkaan, kun taas tunnemieli on impulsiivinen ja tunteiden ohjaama. Viisasmiehi taas ottaa huomioon molemmat, mikä auttaa tekemään harkittuja ja itselle arvokkaita päätöksiä.
- b. Esimerkki: Viisasmiehi auttaa tilanteissa, joissa tunteet ja järki näyttävät ristiriitaisilta. Voit antaa esimerkin arkisesta päätöksestä, kuten työtehtävän ja levon tasapainottamisesta.

2. Biososiaalinen teoria

- a. Tämä teoria korostaa, että tunteiden säätelyyn vaikuttavat sekä biologiset että ympäristölliset tekijät. Jotkut meistä ovat luonnostaan herkempiä tunteille, ja kasvuympäristö voi joko tukea tai estää tunteiden hallintaa. Esimerkiksi kasvaminen perheessä, jossa tunteiden ilmaisua ei arvosteta, voi vaikeuttaa tunnesäätelyn kehittymistä.
- b. Tämän ymmärtäminen auttaa meitä hyväksymään tunteiden moninaisuuden ja kehittämään keinoja niiden säätelyyn.

3. Tietoinen läsnäolo (Mindfulness)

- a. Tietoinen läsnäolo tarkoittaa keskittymistä nykyhetkeen ilman arvostelua. Tämä voi auttaa hallitsemaan tunteita paremmin. Esimerkiksi hengitysharjoitukset ovat hyvä tapa keskittyä hetkeen ja rauhoittaa mieltä.
- b. Esimerkit: Yksinkertaiset hengitysharjoitukset tai tietoinen kävely ovat keinoja, jotka auttavat kehittämään kykyä olla läsnä tunteidensa kanssa.

Video 2: Ahdingonsietotaidot (STOP, TIPP ja rauhoittaminen aistien avulla)

1. STOP-taito

- a. STOP on yksinkertainen mutta tehokas tapa välttää impulsiivista toimintaa. Kun tunteet kuumenevat, pysähdy (Stop), ota askel taaksepäin (Take a step back), havainnoi tilannetta (Observe), ja jatka harkiten (Proceed mindfully). Tämä auttaa välttämään liian nopeita reaktioita.
- b. Esimerkit: Näytä, miten tämä voisi toimia, kun joku kohtaa tunteita herättävän konfliktin.

2. TIPP-taidot

- a. TIPP-taitoihin kuuluvat kehon reaktioiden hallinta voimakkaiden tunteiden aikana. Lämpötilan laskeminen (Temperature), intensiivinen liikunta (Intense exercise), tasaantuva hengitys (Paced breathing) ja lihasten rentouttaminen (Paired muscle relaxation) auttavat rauhoittamaan hermostoa.
- b. Esimerkit: Näytä, miten kylmän veden käyttö tai lyhyt intensiivinen liikunta auttavat rauhoittamaan mieltä.

3. Itsensä rauhoittaminen aistien avulla

- a. Käytä aisteja, kuten näköä, kuuloa, makua, hajua ja tuntoa, rauhoittumiseen. Esimerkiksi kauniin maiseman katselu tai pehmeän viltin koskettaminen voi auttaa rentoutumaan.
- b. Käytännön esimerkki: Esittele, kuinka jokapäiväisiä aisteja voi käyttää itsensä rauhoittamiseen.

Video 3: Tunnetaidot ja ketjuanalyysi

1. Mitä tunteet ovat ja niiden tehtävät

- a. Tunteet kertovat meille, mitä tapahtuu sisällämme ja ympäristössämme. Esimerkiksi pelko varoittaa vaarasta, ja ilo kertoo, että asiat menevät hyvin. Tunteet ohjaavat myös sosiaalista viestintää ja auttavat meitä toimimaan tehokkaasti eri tilanteissa.
- b. Esimerkki: Selitä, kuinka tunnistamalla tunteen, kuten vihan, voimme oppia hallitsemaan sitä ja välttämään impulsseja.

2. Tunnetaitojen merkitys

- a. Tunnetaidot tarkoittavat kykyä tunnistaa ja ymmärtää omia tunteitaan sekä säätää niitä rakentavasti. Tämä auttaa välttämään impulsiivisia reaktioita ja parantaa ihmissuhteita.
- b. Esimerkki: Kuinka tunnetaitojen kehittäminen voi auttaa käsittelemään vaikeita tunteita ja välttämään konflikteja.

3. Ketjuanalyysi

- a. Ketjuanalyysin avulla voit tarkastella käyttäytymistäsi ja nähdä, mikä tunne tai tilanne käynnisti tietyn reaktion. Tämä analyysi auttaa ymmärtämään käyttäytymisen taustalla olevia tekijöitä ja löytämään parempia ratkaisuja tulevaisuuden tilanteisiin.
- b. Esimerkki: Kuvaa tilanne, jossa viha johti impulsiiviseen reaktioon, ja näytä, miten ketjuanalyysi voisi auttaa ymmärtämään sen paremmin.

Video 4: Tunnetaidot ja ketjuanalyysi

1. Tunnereaktioiden muuttaminen

Tunnereaktioiden muuttaminen tarkoittaa pyrkimystä vaikuttaa siihen, miten voimakkaasti reagoimme tiettyyn tunteeseen tai tilanteeseen. Se voi tapahtua esimerkiksi:

- Ajatusten uudelleen suuntaaminen: Kun jokin tunne tai ajatus vie huomion pois tilanteesta, voit yrittää kiinnittää huomiosi johonkin muuhun, positiivisempaan asiaan tai muuhun tekemiseen.
- Perspektiivin muuttaminen: Kun tunne tuntuu ylivoimaiselta, voi auttaa tarkastella asiaa eri näkökulmasta. Esimerkiksi jos jokin tilanne tuntuu pelottavalta, voi pohtia, miten tilanteen kokisi ystävä tai mitä olisi tapahtunut, jos tilanne ei olisi mennyt niin kuin kuvittelit.
- Kehon rauhoittaminen: Rentoutumisharjoitukset, hengitystekniikat tai pienet rauhoittavat liikkeet voivat auttaa kehoa rentoutumaan, mikä voi puolestaan vähentää voimakkaan tunteen intensiteettiä.

2. Tosiasioiden tarkastaminen

Tosiasioiden tarkastaminen on looginen ja analyttinen lähestymistapa tunteiden hallintaan. Tavoitteena on arvioida tilanne uudelleen ja arvioida, onko tunne perusteltu vai ei. Tämä tapahtuu esimerkiksi näin:

- Oman tunteen tunnistaminen: Ensin on tärkeää tiedostaa, mitä tunnet ja mikä on tunteen aiheuttaja.
- Faktojen arviointi: Onko tunteesi todenmukainen suhteessa siihen, mitä on todella tapahtunut? Jos tunnet pelkoa, mieti, onko vaaran todennäköisyys todella suuri.
- Vaihtoehtoisten selitysten miettiminen: Voisiko olla, että tulkitsit tilanteen väärin? Tämä voi auttaa hälventämään liian voimakasta tunnetta.
- Tunteen ja reaktion vertailu: Jos tilanne tuntuu ylivoimaiselta, mieti, miten suuri riski tai uhka todellisuudessa on. Näin tunne voi muuttua rauhallisemmaksi ja hallitummaksi.

3. Vastakkainen toiminta

Vastakkainen toiminta on tehokas keino silloin, kun tunteet ovat liian voimakkaita tai epäjohdonmukaisia tilanteen kanssa. Se tarkoittaa tunteen vastakkaisen reaktion valitsemista, erityisesti silloin kun tunne saattaisi johtaa negatiiviseen käytökseen.

- Esimerkki pelosta: Jos tunnet pelkoa sosiaalisessa tilanteessa ja haluat vetäytyä, vastakkainen toiminta olisi kohdata tilanne ja yrittää pysyä siinä mahdollisimman rauhallisena.

- Toiston merkitys: Mitä useammin valitset tunteelle vastakkaisen toiminnan, sitä helpommaksi se muuttuu. Vastakkainen toiminta auttaa muuttamaan tunteen voimakkuutta ja tuo tilanteeseen lisää hallinnan tunnetta.

4. Ongelmanratkaisu

Ongelmanratkaisu on tärkeä tunteensäätelyn taito, sillä se auttaa käsittelemään tunteita erityisesti silloin, kun tunteet johtuvat todellisesta, ratkaistavasta ongelmasta.

- Ongelman tunnistaminen ja määrittely: Ensimmäinen askel on tunnistaa, mikä ongelma oikeasti aiheuttaa tunteen.
- Vaihtoehtojen miettiminen: Listaa mahdollisia ratkaisuja tai vaihtoehtoja. Pohdi, mitä voisit tehdä ongelman ratkaisemiseksi tai tilanteen muuttamiseksi.
- Paras ratkaisu ja sen toteutus: Valitse paras vaihtoehto ja mieti konkreettiset askeleet sen toteuttamiseksi.
- Arviointi: Kun olet toteuttanut ratkaisun, arvioi sen vaikutusta tunteeseesi. Ratkaisiko se ongelman? Jos ei, voit palata ja miettiä muita vaihtoehtoja.

Video 5: Vuorovaikutustaidot (KIPS/KUN-mallit ja jämäkkyys)

1. KIPS-malli

- a. KIPS-mallin avulla voit ratkaista vuorovaikutustilanteita kuvaamalla tilannetta, ilmaisemalla omat tunteesi, perustelemalla näkemyksesi ja suositellen ratkaisua. Tämä auttaa välttämään väärinkäsityksiä ja lisää rakentavaa kommunikointia.
- b. Esimerkki: Voit näyttää, kuinka tämä toimii arkipäiväisessä tilanteessa, kuten kotitöiden jakamisessa.

2. KUN-malli

- a. KUN-malli keskittyy kuuntelemiseen, viestin uudelleenmuotoiluun ja neuvotteluun. Se auttaa löytämään yhteisiä ratkaisuja erityisesti konflikteissa.
- b. Esimerkki: Tilanne, jossa kuuntelemalla toista voit parantaa keskusteluyhteyttä ja välttää konfliktin kärjistymisen.

3. Jämäkkyys (assertiivisuus)

- a. Jämäkkyys on kykyä ilmaista omat tarpeet ja tunteet suoraan ja rehellisesti, mutta samalla toisia kunnioittaen. Tämä tasapainottaa passiivisuuden ja aggressiivisuuden välillä ja auttaa säilyttämään terveet ihmissuhteet.
- b. Esimerkki: Esitä, kuinka jämäkkyyttä voi käyttää asiallisesti ja kunnioittavasti, esimerkiksi työpaikalla tai ystävyysuhteissa.

Liite 2

Video 1: Viisasmiehi, biososiaalinen teoria ja tietoinen läsnäolo

1. Viisasmiehi
 - a. Selitys Viisasmielestä, esimerkki arkisesta päätöksestä
2. Biososiaalinen teoria
 - a. Teorian esittely ja selitys, esimerkki perheestä ja ympäristövaikutuksista
3. Tietoinen läsnäolo
 - a. Mindfulnessin merkitys, hengitysharjoituksen ohjaus tai kävelyn esittely

Arvioitu kesto: 3 minuuttia

Video 2: Ahdingonsietotaidot (STOP, TIPP ja rauhoittaminen aistien avulla)

1. STOP-taito
 - a. STOP-prosessin selitys ja esimerkin esittäminen
2. TIPP-taidot
 - a. Jokaisen TIPP-tekniikan esittely, esimerkkejä jokaisesta
3. Itsensä rauhoittaminen aistien avulla
 - a. Aistien käytön selitys ja esimerkki, kuten viltin kosketus tai maiseman katselu

Arvioitu kesto: 3 minuuttia

Video 3: Tunnetaidot ja ketjuanalyysi

1. Mitä tunteet ovat ja niiden tehtävät
 - a. Tunteiden tarkoituksen ja merkityksen esittely, esimerkki vihan hallinnasta
2. Tunnetaitojen merkitys
 - a. Tunnetaitojen merkitys ja niiden vaikutus ihmissuhteisiin
3. Ketjuanalyysi
 - a. Ketjuanalyysin prosessin esittely, konkreettinen esimerkki vihan aiheuttamasta reaktiosta

Arvioitu kesto: 3 minuuttia

Video 4: Tunnereaktioiden muuttaminen, tosiasioiden tarkastaminen, vastakkainen toiminta ja ongelmanratkaisu

1. Tunnereaktioiden muuttaminen

- a. Kolmen eri tekniikan selitys (uudelleen suuntaaminen, perspektiivin muutos, kehon rauhoittaminen)
2. **Tosiasioiden tarkastaminen**
 - a. Faktojen arvioinnin vaiheet ja esimerkki
3. **Vastakkainen toiminta**
 - a. Vastakkaisen toiminnan selitys ja esimerkki pelon kohtaamisesta
4. **Ongelmanratkaisu**
 - a. Ongelmanratkaisuprosessin esittely, esimerkki ongelman määrittelystä ja ratkaisemisesta

Arvioitu kesto: 3 minuuttia

Video 5: Vuorovaikutustaidot (KIPS/KUN-mallit ja jämäkkyys)

1. **KIPS-malli**
 - a. Mallin esittely ja esimerkin käyttö arkitilanteessa
2. **KUN-malli**
 - a. Mallin selitys ja esimerkin käyttö konfliktitilanteessa
3. **Jämäkkyys (assertiivisuus)**
 - a. Jämäkkyuden merkitys ja esimerkki työpaikan tilanteesta

Arvioitu kesto: 3 minuuttia

Yhteenveto videon kestosta

- **Video 1:** 3 minuuttia
- **Video 2:** 3 minuuttia
- **Video 3:** 3 minuuttia
- **Video 4:** 3 minuuttia
- **Video 5:** 3 minuuttia

Kokonaiskesto: noin 15 minuuttia

Liite 3

Palautekysely tunnetaitojen ohjausvideosta hoitoalan ammattilaisille

Hei, tämä palautekysely on opinnäytetyöstä tunnetaitojen ohjausvideosta hoitoalan ammattilaisille. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista sekä anonyymiiä ja sen tarkoituksena on saada palautetta opinnäytetyöstäni. Palauteet säilytetään lukollisessa kaapissa 31.7.2025 asti, jonka jälkeen ne hävitetään polttamalla.

Tutkimusluvan numero 1133/13.01.00/2025

Lisäkö ohjausvideo ymmärrystäsi tunnetaitoryhmässä käytävistä asioista?

1. Ei lainkaan 2. Vähän 3. En osaa sanoa 4. Melko paljon 5. Paljon

Kuinka paljon ohjausvideo helpottaa tunnetaitoryhmässä työskentelyäsi?

1. Ei lainkaan 2. Vähän 3. En osaa sanoa 4. Melko paljon 5. Paljon

Koetko ohjausvideon mahdollisesti yhtenäistävän tunnetaitoryhmän sisältöä eri ryhmäkausilla?

1. Ei lainkaan 2. Vähän 3. En osaa sanoa 4. Melko paljon 5. Paljon

Kuinka paljon koet ohjausvideon yhtenäistävän työntekijöiden opetusta ryhmän sisällöstä?

1. Ei lainkaan 2. Vähän 3. En osaa sanoa 4. Melko paljon 5. Paljon

Kuinka paljon ohjausvideo lisäsi ymmärrystäsi tunnetaitoryhmässä käytävistä asioista?

1. Ei lainkaan 2. Vähän 3. En osaa sanoa 4. Melko paljon 5. Paljon

Koetko, että ohjausvideosta puuttuu jotain? Mitä?

Kiitos osallistumisestasi palautekyselyyn.

Ilmo Peltonen

Ilmo.Peltonen@student.laurea.fi