

# ”Emotion Tracker” tunneapplikaatio - tunteiden tunnistamisen, tunne-elämän kehittymisen ja arjen hyvinvoinnin tukena

Kuivanen Tanja

Laurea-ammattikorkeakoulu

”Emotion Tracker” tunneapplikaatio - tunteiden tunnistamisen, tunne-elämän kehittymisen ja arjen hyvinvoinnin tukena

Tanja Kuivanen  
Terveys- ja hyvinvointipalveluiden  
kehittäminen ja johtaminen  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2017

Laurea-ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Tikkurila

Terveys- ja hyvinvointipalveluiden kehittäminen ja johtaminen

Sosionomi YAMK

Tanja Kuivanen

**”Emotion Tracker” - tunneapplikaatio tunteiden tunnistamisen, tunne-elämän kehittämisen ja arjen hyvinvoinnin tukena**

Vuosi 2017

Sivumäärä 58

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laadullisen tutkimuksen avulla selvittää, miten mobiilisovellus Emotion Tracker - tunneapplikaation käyttö vaikuttaa koekäyttäjien tunteiden tunnistamisen, tunne-elämän kehittämisen ja arjen hyvinvoinnin tukena. Tavoitteena oli koota mahdollisimman kattavasti tietoa applikaation vaikutuksista, joita voidaan hyödyntää silloin, kun pohditaan miten mobiilihyvinvointiteknologia toimii tunne-elämän ja arjen hyvinvoinnin tukijana. Kokemuksia kartoitettiin applikaation käyttöön liittyvien eri ulottuvuuksien avulla, joita olivat tunteiden tunnistaminen, tunne-elämä, arjen hyvinvointi ja elämänlaatu. Opinnäytetyössä tarkasteltiin näiden ulottuvuuksien muutoksia kuuden viikon Emotion Tracker -tunneapplikaation käytön jälkeen.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin syksyllä 2016. Aineisto kerättiin kymmeneltä Emotion Tracker - tunneapplikaation käyttäjältä. Kysely toteutettiin kuuden viikon tunneapplikaation käytön jälkeen sähköpostitse laadullisella kyselytutkimuksella. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.

Sisällönanalyysin perusteella keskeisimmiksi kattokäsitteiksi nousi tunteiden moninaisuus, kehittyneempi tunne-elämä ja rikkaampi tunnesanasto. Tutkimustulosten mukaan Emotion Tracker - tunneapplikaation avulla käyttäjien tunteiden tunnistamisen taito kehittyi ja tunteiden havainnointi lisäsi käyttäjien ymmärrystä siitä, että tunteet tulevat, menevät ja muuttuvat. Käyttäjien tunne-elämä kehittyi ja selkiintyi ja tämä lisäsi käyttäjien itsetuntemusta. Tunneapplikaation käyttö rohkaisi pukemaan tunteet sanoiksi. Näin ollen tunnesanasto kehittyi ja lisäsi käyttäjien arjen hyvinvointia.

Opinnäytetyön tulokset auttavat luomaan käsitystä siitä, voidaanko mobiilihyvinvointiteknologiaa hyödyntää tunteiden tunnistamisessa, tunne-elämän kehittämisessä ja arjen hyvinvoinnin tukena. Keskeisiä asioita, jotka nousivat tässä tutkimuksessa, niin voidaan hyödyntää tunneapplikaation kehitystyössä. Mobiiliteknologia on vielä varsin uutta terveydenhuollon ja hyvinvoinnin sektorilla ja sen hyödyntäminen on vasta ajatuksen tasolla. Suomessa on siis tarvetta tulevaisuudessa uusien innovaatioiden ja toimintatapojen kehittämiseen terveyden ja hyvinvoinnin osalta. Mobiiliteknologian yleistymisen myötä tulevaisuudessa myös erilaisia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä sovelluksia (applikaatioita) on tärkeää kehittää.

Tutkimuksissa ilmeni, että tunteiden tunnistaminen, sanoittaminen ja kehittyminen ovat yhteydessä arjen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Näiden elementtien avulla voidaan kehittää tietoisempaa tunne-elämää ja parempaa hyvinvointia.

Asiasanat: Digitalisaatio, mobiilihyvinvointiteknologia, itsensä mittaaminen, tunteet, tunne-elämä, hyvinvointi, elämänlaatu

Tanja Kuivanen

**“Emotion Tracker” application in identifying emotions, developing emotional life and supporting daily wellbeing**

Year	2017	Pages	58
------	------	-------	----

The purpose of this theses is to analyse, with the aid of qualitative study, how the use of Emotion Tracker application as a support affects the testers' ability to identify their emotions, to develop their emotional life and increase their daily wellbeing. The aim was to gather, as comprehensively as possible, information on the effects of the application, which can be used when examining how mobile wellbeing technology works as a support of emotional life and daily wellbeing. Different ranges related to the use of the application were used to map experiences, such as identifying emotions, emotional life, daily wellbeing and quality of life. The thesis examined the changes in these ranges after the Emotion Tracker application had been in use for six weeks.

The data was collected from ten Emotion Tracker application users in the autumn 2016. The survey was conducted after the application had been used for six weeks via e-mail using a qualitative questionnaire. The data was analysed using content analysis.

Based on the content analysis the most essential concepts were the variety of emotions, better developed emotional life and enriched emotional vocabulary. The survey results showed that with the Emotion Tracker application the users' ability to identify emotions developed and identification of emotions increased the users' understanding that emotions will come, go and change. The users' emotional life developed and became clearer and this increased the users' self-awareness. The use of the Emotion Tracker application encouraged people to describe their emotions with words. Thus the emotional vocabulary developed and increased the users' daily wellbeing.

The results of the thesis help to create understanding of whether or not mobile wellbeing technology can be used to identify emotions, develop emotional life and as the support of daily wellbeing. The essential factors which emerged from this study can be used to develop the Emotion Tracker application. Mobile technology is still rather new in the health and wellbeing sector and its use is on the idealistic level at the moment. Therefore in future there will be a need to develop new innovations and methods for health and wellbeing in Finland. Because mobile technology will become more common in future, it is important to also develop applications relating to health and wellbeing.

The studies showed that identifying emotions, putting them into words and developing them are connected to the daily wellbeing and the quality of life. These elements can be used to develop more awareness of emotional life and better wellbeing.

**Keywords:** Digitalisation, mobile wellbeingtechnology, quantified self, emotions, emotional life, wellbeing, quality of life

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus .....	9
3	Teoreettiset lähtökohdat .....	10
3.1	Yhteiskunnan muutos ja digitalisaatio .....	10
3.2	Hyvinvointiteknologia ja itsensä mittaaminen .....	12
3.3	Tunteet.....	13
3.3.1	Tunneäly.....	15
3.3.2	Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen .....	16
3.3.3	Tunteiden säätely, vaikutukset ja tunteiden lukutaito .....	18
3.4	Hyvinvointi ja elämänlaatu .....	19
4	Tutkimuksen toteutus.....	21
4.1	Laadullinen tutkimus .....	21
4.2	Tutkimuskysymykset ja kyselylomake .....	23
4.3	Tutkimusaineiston analysointi.....	25
5	Tutkimustulokset .....	26
5.1	Koeryhmän taustatiedot .....	26
5.2	Kohti tunteiden moninaisuutta - käyttäjien kokemukset tunteiden tunnistamisessa .....	27
5.2.1	Tunteiden kirjaamisen merkitys.....	28
5.2.2	Tunteiden havainnointi lisäsi itsetuntemusta .....	28
5.2.3	Tunteet tulevat, menevät ja muuttuvat .....	29
5.2.4	Applikaation sisältöön vielä kattavampi tunnesanasto .....	30
5.3	Kohti selkeämpää ja kehittyneempää tunne - elämää.....	30
5.3.1	Applikaatio rohkaisee pukemaan tunteet sanoiksi .....	31
5.3.2	Tunteiden sanoittamisesta seurasi selkeys.....	32
5.4	Tunnesanaston kehittyminen ja itseymmärryksen lisääntyminen arjen hyvinvoinnissa.....	33
5.5	Omien voimavarojen kuunteleminen on merkityksellistä .....	33
5.6	Tunneapplikaation hyödyt ja haitat .....	34
6	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	36
7	Johtopäätökset .....	38
8	Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet .....	41
9	Pohdinta .....	43
	Lähteet .....	45
	Kuvat.....	48
	Taulukot.....	49
	Liitteet .....	50

## 1 Johdanto

Yhteiskuntamme on digitalisoitumassa. Nykyisessä tietoyhteiskunnassa yhä useammat palvelut ovat siirtyneet internettiin ja sähköiseen muotoon. Ihmisten hyvinvointi perustuu osaksi myös kykyyn hyödyntää digitaalista osaamista ja tietoteknistä kehitystä. Sähköisten palvelujen käyttöönotto ja uudenlaiset vuorovaikutusratkaisut lisäävät mahdollisuuksia hyödyntää elämäntilanteeseen sopivia palveluja, esimerkiksi terveys- ja hyvinvointipalveluja, nopeasti ja helposti. (Valtiovarainministeriö 2013, 3, 7.)

Mobiiliteknologia, eli matkapuhelimet ja langattomat älylaitteet ovat levinneet vauhdilla ympäri maailmaa ja matkapuhelimien käyttöaste on kasvanut valtavasti viimeisten vuosien aikana. Mobiilisovelluksista povataan yhtä tulevaisuuden palvelujen saatavuuden parantajaa ja kokonaan uusien palvelujen mahdollistajaa. Ennen kaikkea sovelluksissa nähdään esimerkiksi suuri mahdollisuus kansalaisen oman terveyden edistämisessä. Mobiilisovellukset mahdollistavat helpon pääsyn palveluihin ja oman terveyden ja hyvinvoinnin hallinnan. (Holopainen 2015.)

Yksi uusi hyvinvointipalveluiden mobiilisovellus on Emotion Tracker - tunneapplikaatio. Tunneapplikaation avulla henkilö voi tunnistaa ja analysoida omia tunteitaan sekä tunneapplikaation avulla henkilö voi esimerkiksi saada yhden uuden työkalun elämäänsä, jolla henkilö pystyy vahvistamaan ja kehittämään henkilökohtaista tunteiden tunnistamista, omaa tunne-elämäänsä ja sitä kautta parantaa mahdollisesti omaa arjen hyvinvointia. Emotion Tracker - tunneapplikaation on luonut suomalainen Emotion Tracker start up - yritys vuonna 2013, ja yrityksen omistajana toimii Camilla Tuominen. Muinainen Kiinalainen kenraali ja filosofi Sun Tzu kirjoitti jo 500 ennen Kristusta, että ensin on tunnettava itsensä, jotta henkilö voi tietää miten elää tyydyttävää elämää. Ja henkilön täytyy ensin aloittaa omista tunteistaan. Yksi tärkeimmistä tehtävistä on aloittaa siitä, miltä henkilöstä oikeasti tuntuu ja mitä tunteita henkilöllä esiintyy. Tämä on ollut applikaation luoneen yrityksen johtolause Emotion Tracker - tunneapplikaation kehitystyössä. (Emotion Tracker 2016.)

Jos tunteita oppii tunnistamaan ja käsittelemään, voi henkilö parantaa omia ihmissuhteitaan, löytää mahdollisia omia arvojaan ja edistää omaa psyykkistä sekä fyysistä terveyttään. Sanotaan, että tunteet eivät ole vaarallisia vaan päinvastoin. Tunteet ovat käytännössä aina tarkoituksenmukaisia ja niiden avulla voimme selviytyä paremmin tunteita herättävistä tilanteista. Tunteiden tarkoituksena on ohjata kehomme reaktioita ja havaintojamme siten, että henkilö pystyisi toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla itselle merkityksellisessä tilanteessa. Tunteet tarjoavat hyvin tärkeää tietoa ja auttavat orientoitumaan ja toimimaan tehokkaasti. Ilman tunteita ei mahdollisesti olisi syytä ponnistella asioiden eteen, emme tuntisi elävämme, emme olisi inhimillisiä, emmekä saisi kontaktia toisiin ihmisiin. Kaikkien tunteiden

hyödyntäminen lisää ihmisen psyykkistä joustavuutta ja auttaa myös sietämään stressiä. (Myllyviita 2016, 9-10.)

Tunteet ovat meidän hyvinvointiamme edistäviä suojelumekanismeja. Tunteet varmistavat, että selviämme elämämme kriittisistä tilanteista. Tunteet pakottavat meidät toimimaan tavalla, joka todennäköisesti auttaa meitä selviytymään elämässä. Lisäksi tunteet saavat meidät hakeutumaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa sekä ne huolehtivat osaltaan ravinnon saannista, suvun jatkamisesta ja jälkeläisten hoivaamisesta. Mutta ei ole yhdentekevää, miten tunteemme toimivat ja ohjaavat meitä erilaisissa tilanteissa. Lukuisissa tutkimuksissa on todettu, että meidän henkilökohtainen tunnemaailmamme ja tapamme reagoida tunteilla on ratkaisevan tärkeä hyvinvoinnillemme ja terveydelle. Oman tunne-elämän toimivuuden edistäminen ja kehittäminen on henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kulmakivi. (Nummenmaa 2010, 189.)

Normaalilla tavalla toimivat tunteemme saattavat vaikuttaa ratkaisevalla tavalla siihen, kuinka hyvin selviämme elämästämme ja kuinka mielemme sekä kehomme voivat (Nummenmaa 2010, 188). Kaikilla ihmisillä tunne-elämän kirjo on laaja ja siihen mahtuu sekä hyvin edullisia että epäedullisia tapoja reagoida tunteilla sekä toimia tunteiden kanssa. Vauriissa hyvinvointivaltioissa useimpien ihmisten elämä ei ole enää yksinomaan selviytymistaistelua, jonka tavoitteena on ruoan ja asunnon kaltaisten perustarpeiden välitön tyydyttäminen. Se on yhä enemmän yksilöllisiin valintoihin liittyvää elämänpolitiikkaa, jossa yksilön koettu eli subjektiivinen onnellisuus ja tyytyväisyys elämän eri osa-alueisiin sekä kyky tai mahdollisuus oman elämänhallintaan saavat aiempaa enemmän painoarvoa. Onnellisuus on tällöin pitkäkestoinen koettu ja tavoiteltu olotila, jota ihminen pitää oman hyvän elämänsä kannalta tärkeänä hyvinvointiinsa nähden. (Ervasti & Saari 2011, 191.)

Tukiainen (2016) kirjoittaa, että Demos Helsingin terveys 2050 - selonteon tuloksissa itseapu näyttäytyy sinä toimintana ja menetelmänä, mitä terveydenhoito tulevaisuuden yhteiskunnassa keskeisesti tarkoittaa. Itseapu on sitä, että käytännössä kansalaiset toimivat oman terveyden ja hyvinvoinnin kannalta ennalta ehkäisevästi, tekevät myönteisiä, terveyttä ja hyvinvointia edistäviä valintoja ja pyrkivät itse ratkaisemaan ongelmiaan siinä määrin, kuin se suinkin on mahdollista. Tulevaisuudentutkijat ovatkin lanseeranneet uuden laajemman termin, joka on life help. Life helpissä lähtökohtana on ihminen kokonaisvaltaisena olentona ja oman elämänsä aktiivisena toimijana. Life help käytännössä tarkoittaa kaikkea sitä, mikä voi auttaa ihmistä elämään parempaa, merkityksellisempää ja hyvinvoivempaa elämää terveys ja hyvinvointi huomioon ottaen. Tukiainen (2016, 51) määrittelee life helpin seuraavanlaisesti, eli life help perustuu tutkittuihin ja testattuihin käytänteihin, joiden avulla yksilön elämänlaatua voi aktiivisesti parantaa. Se koostuu tiedoista ja taidoista käyttäen hyväksi erilaisia kokonaisvaltaisia voimavaroja, kuten muita ihmisiä tai palveluita kuten esimerkiksi Emotion Tracker -

tunneapplikaatiota. Olennaista on siis ihmisen oma, aktiivinen rooli hyvinvointinsa kehittämisessä sekä hyvinvointia lisäävien resurssien monipuolinen hyödyntäminen.

Arjen hyvinvointia voidaan myös lähestyä ihmisten elinolosuhteiden, resurssien ja arjen toiminnan näkökulmasta. Arjen hyvinvoinnilla tarkoitetaan elämää, joka muodostuu ansiotyöstä tai opiskelusta, kotielämästä, ihmissuhteista ja harrastuksista. Arki muodostuu toiminnoista erilaisissa ympäristöissä, joissa ihmiset toimivat joko yksin tai vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Arjen toiminnoissa tarvitaan resursseja ja erilaisia hyödykkeitä markkinoilta. Arjen toiminnassa tavoitellaan hyvinvointia eli ihmisen tarpeiden tyydyttämistä. Subjekttiivinen kokemus ja näkemys hyvinvoinnista perustuvat kulloiseenkin elämäntilanteeseen, eikä sillä aina ole yhteyttä aineelliseen elintasoon. (Raijas 2011, 243.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastelen Emotion Tracker - tunneapplikaation vaikutuksia ja mobiilien hyvinvointipalvelujen soveltuvuutta tunteiden tunnistamisessa. Pohdin myös sitä, että voidaanko tällä opinnäytetyöllä saada selvyyttä siitä, että miten Emotion Tracker - tunneapplikaation käytöllä on vaikutuksia henkilön kokemukseen tunteiden tunnistamisessa, tunne - elämän kehittämisessä ja vaikuttaako nämä elementit tietoisempaan arjen hyvinvoinnin/elämänlaadun parantumiseen? Saadun tiedon avulla voidaan ymmärtää mobiilin hyvinvointitekniikan käyttöä yhtenä mahdollisuutena tunnistaa tunteita ja tukea tietoisempaa tunne-elämää. Tiedolla voidaan mahdollistaa mobiili - ja hyvinvointitekniikan palvelujen hyödyntäminen ja kehittäminen. Tämän opinnäytetyön avulla voidaan saada myös tietoa siitä, että mahdollistaako mobiili- ja hyvinvointitekniikka tunteiden paremman tunnistamisen, tietoisemman tunne - elämän kehittämisen ja arjen hyvinvoinnin muutokset. Opinnäytetyössä tarkastellaan myös mobiilien hyvinvointipalvelujen soveltuvuutta ihmisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja kehittämisessä sekä tuodaan esille mobiili- ja hyvinvointitekniikan mahdollisia hyötyjä ja haittoja.

Tutkimus toteutettiin niin, että koehenkilöt käyttivät Emotion Tracker - tunneapplikaatiota kuuden viikon ajan. Jokainen koehenkilö sai käyttöönsä Emotion Tracker - tunneapplikaation tunnukset ja sovellus ladattiin heidän älypuhelimisiinsa. Tutkimuksen kohderyhmänä toimi vapaaehtoisesti rekrytoidut henkilöt, niin miehiä kuin naisia. Koehenkilöt rekrytoitiin tutkijan työn, kuin opintojenkin kautta tulleesta lähipiiristä sekä rekrytoinnissa käytettiin lumipalloeefektiä, joka tarkoittaa sitä, että koehenkilöt voivat myös tulla rekrytoiduksi tutkimukseen osallistuvien lähipiirin kautta. Tutkimukseen osallistuvilla ei tarvinnut olla aikaisempia kokemuksia applikaatioiden käytöstä. Tutkimuksen koeryhmään saatiin 10 henkilöä.



## 2 Tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus

Lähtökohtana on, että mobiilihyvinvointiteknologiaa voisi hyödyntää tunteiden tunnistamiseen, tunne-elämän kehittymiseen ja tunne-elämän kehittyminen vaikuttaisi henkilön parempaan arjen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Tämän opinnäytetyön näkökulma on laadullinen. Tutkimuksessa oli tavoitteena kerätä tietoa laadullisin menetelmin. Laadullisin menetelmin arvioitiin henkilöiden kokemusta tunteiden tunnistamisesta ja tunne-elämän kehitymisestä sekä sitä, miten henkilö on kokenut tunneapplikaation käytön ja sen hyödyllisyyden sekä mahdolliset haitat. Tutkimus toteutettiin niin, että koehenkilöt saivat ensin orientaatiokirjeen (Liite 1), joka sisälsi avoimia kysymyksiä tunteista ja tunne-elämästä ennen applikaation käyttöönottoa. Orientaatiokirjeen kysymykset olivat tarkoitettu vain koehenkilöiden omaan käyttöön. Orientaatiokirjeellä johdateltiin koehenkilöt tunteiden tunnistamisen äärelle. Varsinainen lomakekysely toteutettiin kuuden viikon tunneapplikaation käytön jälkeen. Laadullisen tiedon pohjalta saatiin tietoa siitä, miten henkilöt ovat kokeneet tunteiden tunnistamisen, onko applikaation käytön kautta henkilöiden kokemus tunteiden tunnistamisesta parantunut. Kyselyn kautta selvitettiin myös, että onko henkilöiden tunne-elämä ja arjen hyvinvointi kehittynyt tai onko arjen hyvinvoinnissa/elämänlaadussa tapahtunut muutoksia. Tämän työn kautta oli myös pyrkimyksenä saada tietoa siitä, miten käyttäjät ovat kokeneet applikaation käytön ja mitä hyötyä tai haittoja applikaation käytössä on ilmennyt.



Kuva 1 Emotion Tracker - tunneapplikaatio

Emotion Tracker - tunneapplikaatio on mobiilipuhelimella käytettävä tunteiden tunnistamiseen ja kehittymiseen liittyvä tunnetrackaaja / tunteiden kerääjä. Applikaation avulla henkilö voi tunnistaa erilaisissa tilanteissa tulevia tunnetiloja sekä tunneskaala - asteikolla henkilö voi tunnistaa kuinka voimakas tunnetila on. Applikaation avulla henkilö voi pitää ns.

tunnepäiväkirjaa, jonne henkilö kerää omia tunnetilojaan erilaisissa elämäntilanteissa. Tämä tunteiden kerääminen ja huomioiminen mahdollisesti kehittää henkilöä tunteiden tunnistamisessa ja ymmärtämisessä. Applikaation avulla on myös mahdollisuus saada tunnetilojen viikoittainen tai kuukausittainen raportti, jonka avulla henkilö voi esimerkiksi seurata, että esiintyykö jokin samanlainen tunne aina samassa tilanteessa vai kehittykö henkilön tunnetilojen tunnistaminen ja säätely applikaation avulla. Emotion Tracker -tunneapplikaatio tarjoaa käyttäjälle 160 tunnetilaa, joista henkilö voi valita itselleen sopivan tunnetilan. Lisäksi käyttäjä voi määritellä tunnetilan vahvuuden ja sen, liittyykö tunne työhön, kotiasioihin vai muuhun elämään. Tulevaisuudessa applikaation uudessa versiossa on myös lisää tietoa tunteista ja niiden syistä.

Applikaation luonut Camilla Tuominen (2016) kuvailee, että Emotion Tracker -tunneapplikaatio osuu hyvin nykyiseen itsensä mittaamisen trendiin, urheilusuoritusten ja unen mittaaminen on monelle jo arkipäivää. Henkisen hyvinvoinnin mittaaminen on uusi asia. Kuntoilu ja terveellinen ruokavalio sekä riittävä uni ovat tärkeitä asioita, mutta ne eivät auta, jos tunnetila on jatkuvasti huono. Yhtenä applikaation tavoitteena on se, että sovellus kehittäisi ihmisten kykyä havainnoida omia tunteitaan niin, että lopulta he eivät tarvitsisi sovellusta. Kun henkilö tulee jostain tunteesta tietoisemmaksi, negatiivisilla tunteilla on usein taipumus hälventyä ja positiivisilla vahvistua. Tunteiden seuraaminen on itsensä tuntemisen ensimmäinen ja tärkeä vaihe. Jos ihminen ei pysähdy omien ajatustensa äärelle, hänen voi olla mahdoton johtaa itseään tai tunnistaa tunteita toisissa. Pitkäaikainen applikaation käyttö voi mahdollisesti tuottaa henkilölle tietoisempaa sekä parempaa tunne- elämää, arjen hyvinvointia ja elämänlaatua.

### 3 Teoreettiset lähtökohdat

#### 3.1 Yhteiskunnan muutos ja digitalisaatio

Teknologian muutos muuttaa kaikkea ihmisen toimintaympäristössä olevaa. Kuka osaisi enää asettua asumaan, elämään ja työskentelemään maailmassa, jossa ei olisi matkapuhelimia, sähköpostia eikä Internetiä? Tuo maailma on vain takanapäin parinkymmenen vuoden päässä. Muutamaa vuosikymmentä pitemmällä muistelulla pääsemme jopa televisiottomaan, autottomaan ja sähköttömään maailmaan. Näiden muistelujen perusteella voimme luottaa siihen, että teknologian muutokset mullistavat maailmaa myös lähitulevaisuudessa. Ja näillä muutoksilla on vaikutuksensa yksilön koko elämänpiiriin - asumiseen, työhön, ihmisten väliseen yhteydenpitoon, palveluasointiin, virallisten asioiden hoitoon ja tietysti myös terveys ja hyvinvointi palveluihin sekä tarjolla oleviin tuotteisiin. (Simpura 2013, 5.)

Teknologian muutos muuttaa myös sitä ympäristöä, jossa ihmisten terveys ja hyvinvointi muotoutuvat. Työn tekeminen on jo muuttunut jonkin asteisesti sekä muuttuu edelleen

radikaalisti, kun melkein kaikki työ on ainakin osittain tietotyötä eikä enää samalla tavalla sidottua aikaan, paikkaan ja paikalla oloon kuin ennen. Arkielämä, asuminen, päivittäinen liikkuminen ja toimiminen kotona ovat nekin teknologian muutokselle alttiita. Teknologia lupaa apua ja helpotusta, mutta vaatii ihmisiä myös sopeutumaan kaikkialle tunkeutuvaan ja kaikkialla läsnä olevaan teknologiaan. Tieto kulkee edelleen ihmiseltä ihmiselle, virallisesti ja epävirallisesti, mutta yhä useammin koneen välittämänä kasvokkaisen kohtaamisen sijasta. (Simpura 2013, 6.)

Suomessa sosiaali- ja terveysministeriö on tehnyt yhteistyössä eri ministeriöiden, Kuntaliiton sekä sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioiden kanssa kansalaisten sosiaali- ja terveydenhuollon sähköisen tiedonhallinnan strategian vuoteen 2020, jonka tavoitteena on tukea kansalaisten aktiivisuutta oman hyvinvoinnin ja terveyden ylläpidossa sekä sosiaali- ja terveydenhuollon uudistamista lisäämällä sähköisiä palveluita ja parantamalla tiedonhallintaa. Sähköisen tiedonhallinnan ratkaisujen avulla lisätään palvelujärjestelmän tehokkuutta ja vaikuttavuutta. (Tieto hyvinvoinnin ja palvelujen uudistamisen tukena - Sote-tieto hyötykäyttöön -strategia 2020, 2014, 4-5.)

SOTE -tieto hyötykäyttöön - strategia 2020 tavoitteeksi on kirjattu, että sen tarkoituksena on tukea sosiaali- ja terveydenhuollon uudistamista sekä kansalaisten aktiivisuutta oman hyvinvoinnin ja terveyden ylläpidossa paremman tiedonhallinnan ja sähköisten palveluiden avulla. Tilastokeskus on ilmoittanut, että vuonna 2012 jo 90 % suomalaisista 16-74 vuotiaista käytti sähköisen asioinnin mahdollistavaa teknologiaa. Näistä käyttäjistä pääosalla oli hyvä verkkoyhteys kotona, ja näin ollen kansalaisten valmius sähköisten palveluiden käyttöön onkin selkeästi lisääntynyt. Tieto hyötykäyttöön - strategian tavoitteena olisi, että kansalainen asioisi sähköisesti ja tuottaisi tietoja omaan sekä ammattilaisten käyttöön. Sähköisillä omahoitopalveluilla sekä näihin kytketyllä omien tietojen hallinnalla voidaan yrittää tukea terveysongelmien ennaltaehkäisyssä, palvelun tarpeen itsearvioinnissa sekä yksilön itsenäistä selviytymistä. Voidaan olettaa, että silloin kun tieto on luotettavaa hyvinvointi- ja terveystietoa, niin sen hyödyntämistä tukevat palvelut ovat yksilön saatavilla ja näin auttavat kansalaista elämänhallinnassa sekä oman tai lähiomaisen hyvinvoinnin edistämässä. (Hyppönen 2014, 16.)

Hopia, Heikkilä ja Lehtovirta (2016) kirjoittavat, että terveyden ja hyvinvoinnin mobiilisovellukset (mHealth, mobiiliapplikaatiot) voidaan määritellä laitteiksi tai palveluiksi, jotka mahdollistavat terveyteen ja hyvinvointiin liittyvän tietovirran hyödyntämisen kaksisuuntaisesti. Teknologia muodostaa ympäristön, missä esimerkiksi asiakkaat ja ammattilaiset voivat kommunikoida keskenään reaaliajassa. Deloiten raportissa 2015 kirjoitetaan, että vuonna 2016 maailmassa on käytössä n. 10 miljardia mobiililaitetta. Raportissa esitetään myös, että vähintään yhden mHealth - sovelluksen älypuhelimeensa

ladanneiden ihmisten määrä kaksinkertaistui vuosien 2011-2012 aikana. Terveysteen ja hyvinvointiin liittyvien mobiilisovellusten määrän arvioidaan olevan tällä hetkellä n. 100 000 koko maailmassa ja määrä on kasvamassa räjähdysmäisesti lähitulevaisuudessa. Lähitulevaisuudessa myös pohditaan sitä, että terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien teknologia sovellusten ja niihin kytkeytyvien palveluiden ennustetaan olevan terveydenhuollon kustannuksia vähentävä tekijä lähitulevaisuudessa. Eräs keskeisemmistä kysymyksistä on kuitenkin se, että miten arvioidaan hyvinvointiin liittyvien mobiilisovellusten vaikutuksia, hyötyä ja kustannustehokkuutta. Lisäksi tietoturva ja luotettavuus ovat olennaisia tekijöitä pohdittaessa sovellusten käyttöä hyvinvointi ja terveystalveissa. (Hopia, ym. 2016, 44-46.)

### 3.2 Hyvinvointiteknotologia ja itsensä mittaaminen

Kun puhutaan mobiileista hyvinvointi- ja terveystalveista, niin sillä tarkoitetaan mobiililaitteella, kuten esimerkiksi älypuhelimella tai tablet-tietokoneella käytettävien sovellusten (applikaatioiden), erilaisten sensoreiden sekä laitteiden kokonaisuuksia. Sovellukset eli applikaatiot voivat keskittyä yhteen tai useampaan hyvinvoinnin ja terveyden osa-alueeseen. Esimerkiksi terveelliseen ruokavalioon, unen mittaamiseen, fyysisen aktiivisuuden tai psyykkisen hyvinvoinnin mittaamiseen. Mobiilisovellukset voivat siis mahdollistaa terveyteen liittyvän käyttäytymisen mittaamisen ja tarjota yksilön terveyteen liittyvää tietoa sekä sosiaalisen kanssakäymisen hoitohenkilökunnan kanssa tai esimerkiksi myös vertaistuen muodossa. (West, J. & Hall, P. & Hanson, C. & Barnes, M. & Giraud-Carrier, C. & Barrett 2012.) Viimeisten viiden vuoden sisällä on kuluttajille suunnattujen mobiilisovellusten sekä ulkoisten sensoreiden käyttö lisääntynyt nopeasti. Mobiilisovellusten hyödyntämisen oletetaan myös yleistävän terveys- ja hyvinvointipalveluissa lähivuosina. (Lupton, 2013b.)

Arkielämän kiireissä on haastavaa hoitaa terveyttään ja hyvinvointiaan yksin. Kun sosiaalinen kanssakäyminen ei riitä tukena, voi apu löytyä hyvinvointiteknotologiasta. Hyvinvointiteknotologia on mukana terveyden ylläpidossa esimerkiksi valmentajana, mentorina tai jopa ystävänä. Teknologian avulla on helppo vertailla omia tuloksia ja asettaa tavoitteita. Teknologiasovellukset tarkkailevat elinjärjestelmiamme toimintaa huomaamattomasti. Ne voivat antaa käyttöömme valtavan määrän informaatiota, joka oikein esitettynä voi kehittää, ylläpitää tai motivoida meitä pitämään huolta omasta hyvinvoinnistamme tai kehittämään hyvinvointiamme. Älyteknotologia voi myös auttaa meitä kuuntelemaan omaa kehoamme, jos annamme sille mahdollisuuden. Nykyään yhä useampi mittaa itseään ja toimintaansa hyvinvointiteknotologiaa hyödyntäen. Mittaamisesta on tullut kasvava trendi teknologian kehittymisen myötä. Tätä ilmiötä kutsutaan nimellä ”Quantified Self” eli itsensä mittaaminen. Dataa kerätään omista päivittäisistä ruumiintoiminnoista, sellaisista elämän osa-alueista kuten ruokavaliosta, unesta, mielialasta ja päivittäisestä aktiivisuudesta. Itsensä mittaamisen ilmiöön liittyy olennaisesti myös termi biohakerointi. Sitä voisi kuvailla elämäntapana, jossa pyritään

selvittämään lähes kaikki saatavilla oleva tieto omasta kehosta. Itsensä mittaamisen suosion kasvu tuo ihmiset entistä tietoisimmaksi omasta terveydestä ja hyvinvoinnistaan. Vähemmän liikkuville henkilöille laitteet toimivat motivaattoreina liikkumaan, kun taas himoliikkujat voivat niiden avulla seurata omaa palautumista ja esimerkiksi välttää näin liiallista ylikuormitusta. Myös sairauksien hoidossa ja ennaltaehkäisyssä voidaan hyödyntää älyteknologiaa. Ihmiset pystyvät reagoimaan omiin vaivoihinsa hyvissä ajoin ja jakamaan älylaitteen avulla kerätyn tiedon lääkärin kanssa. Ilmiön voidaan nähdä mahdollisesti johtavan tulevaisuudessa myös siihen, että älyteknologia voi tulla reseptilääkkeiden rinnalle edesauttamaan terveyttä ja hyvinvointia. Lääkärit voivat tulevaisuudessa määrätä hyvinvointisovelluksia ikään kuin reseptinä potilaalle esimerkiksi tunne-elämän kehittymiseen tai liikunnan lisäämiseksi. (Konttinen ym., 2015, 58.)

Viime vuosina tämä uusi mitattu minuus -ilmiö on herättänyt tutkijoissa kiinnostusta. Muun muassa ilmiötä on kritisoitu siitä, että siihen liittyvät ihmisen henkilökohtaiset kokeilut eivät ole riittävän tieteellisiä. Sanotaan, että itseään tutkivan henkilön tulkinta on aina subjektiivinen. Se edustaa aina vain yhtä henkilöä ja muuttujia ei pystytä kontrolloimaan. Itsenäs mittaamiseen liittyvät kokeilut kannattaisi kuitenkin nähdä täydentävinä palveluina eikä ns. haastajina perinteiselle lääketieteen tutkimukselle. Itsenäs mittaamisen kokeilut tehdään usein pienillä kustannuksilla nopeasti iteroiden. Ne voivat tarjota kuitenkin ennaltaehkäisevän terveydenhoidon ja hyvinvoinnin validointiin suuret määrät potentiaalisia koehenkilöitä. Erilaisissa yhteisöissä voi syntyä kuitenkin monia innovatiivisia uusia ideoita, joita voisi olla mahdollista hyödyntää esimerkiksi terveys- ja sosiaalihuollon palveluissa. Tällä hetkellä voi olla, että itsensä mittaamisen kokeiluissa ei ole edes mahdollista hyödyntää lääketieteen luotettavampia menetelmiä, sanotaan kuitenkin että lähitulevaisuudessa mittaamiseen liittyvien kokeilujen luotettavuutta voi edesauttaa esimerkiksi mittausteknologian tarkkuuden kehittyminen. Monet sovelluksia käyttävät ovat kuitenkin krtitiikistä huolimatta kokeneet mahdollisesti oman terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantuneen näiden mittaamiseen liittyvien kokeilujen myötä. He ovat myös löytäneet oman terveyden ja hyvinvoinnin parantumisen rinnalle ratkaisuja, joita perusterveydenhuolto ei välttämättä olisi heille ehdottanut. Itsensä mittaamiseen on tulossa myös uusia laadullisia tekijöitä, kuten esimerkiksi mielialojen, tunteiden, onnellisuuden ja tehokkuuden mittaamiseen. Itsensä mittaaminen nähdään kehittyvän kohti alati läsnä olevaa monitorointia ja nämä kokeilut voivat antaa yksilölle ehdotuksia oman toiminnan optimoimiseksi. (Swan 2013, 85-99.) Emotion Tracker - tunneapplikaatio osuukin juuri tähä uuteen laadullisen mittaamisen osa-alueeseen.

### 3.3 Tunteet

Tunteet ovat häilyviä ja mahdollisesti vaikeasti tavoitettavia, mutta ne silti määrittävät, miltä elämäsi maistuu ja millainen sinä olet. Tunteet muovaavat syvimmat arvosi ja uskomuksesi,

uravalintasi, ihmis-suhteiden laadun, mistä ruuasta pidät, millaisesta taiteesta ja musiikista pidät; käytännössä tunteet värittävät koko elämäsi. Tunteilla tarkoitetaan lyhytkestoisia reaktioita. Ne useimmiten syntyvät nopeasti ja häipyvät myös nopeasti. Mieliala on pidempiaikainen taipumus tuntea tiettyä tunnetta yhä uudestaan. Pysyvää taipumusta kokea erityisen paljon tiettyjä tunteita kutsutaan persoonallisuuden piirteeksi. Rantanen (2011) kuvaileekin, että ajallisesti tunne on lyhytkestoinen, mieliala pidempi aikainen ja persoonallisuuden piirre on pysyvä taipumus tietynlaisten tunteiden kokemiseen. Samoin tunteisiin sisältyvät elementit ovat Rantasen (2011) mukaan määritelty niin, että tunne on jonkinlainen fysiologinen reaktio, tunnistettava sekä omakohtainen kokemus tunteesta. Tunteen ilmaisuja voivat esimerkiksi olla ihmisen ilmeet, eleet ja puhe jne. (Rantanen 2011, 39-40.)

Tunteet ovat alun perin kehittyneet edistämään selviytymistä, eivät tunteilua varten. Usein yhdistämme tunteet ajatteluun ja kieleen, niiden perusta on kuitenkin kehollinen. Aivot eivät tunne mitään, ne vain antavat tunnekokemukselle tietoisin merkityksen. Tunne syntyy usein kehossa sekunnin murto-osissa ja se koetaan tietoisesti ja kielellisesti vasta noin sekunnin kuluttua. Nykytutkimuksen mukaan tunteiden käsittely ulottuu kaikkiin aivojen osiin, vaikkakin osa aivoista on erikoistunut juuri tietynlaisten tilanteiden kuten pakenemisen tai lähestymisen käsittelyyn. Sisempiin aivokerroksiin on tallentunut paljon alkukantaisia tunnereaktioita ja toimintamalleja, jotka ovat ihmiselle hyvin samalaisia kuin muillakin nisäkkäillä. (Siira & Saarinen 2011, 22.)

Emootiot eli tunteet voidaan taas aistia tai kokea monentaisoisina ilmiöinä ihmiskehossa ja mielessä. Fyysis-emotionaaliset tilat, kuten taustaemootiot, rauhallisuus, levottomuus, epämurkavuus ja miellyttävyys, ovat hyvin kehollisia tunnekokemuksia. Ne vaikuttavat koko ajan tietoisuutemme taustalla ja viestivät aivoillemme elämämme tämänhetkisestä tilasta. Perustunteet, joita kaikkialla maailmalla ilmaistaan samoilla kasvonilmeillä, ovat usein varsin nopeasti ilmeneviä ja tiedostamattomia. Ilo, tyytyväisyys, suuttumus, suru ja pelko syttyvät ja sammuvat usein tiedostamattamme. Vasta kun tunteet ovat kestäneet kauemmin kuin muutaman sekunnin, alamme kokea niitä kognitiivis-emotionaalisina tiedostettuina tiloina. Tunteet vaihtelevat paitsi esiintymistiheydeltään ja kestoltaan, niin myös voimakkuudeltaan. Ihmisten tunteista suuri osa on niin sanottuja sosiaalisia tunteita, joilla viestimme toisillemme tunteiden taustalla olevia tarpeita. Sosiaalisilla ja instrumentaalisilla tunteilla ohjataan esimerkiksi ryhmän yhteenkuuluvuutta ja rajoja, ilmaistaan ns. mikä on oikein ja mikä ei. Usein olemme tietoisia vain pinnalla vaikuttavista niin sanotuista ensisijaisista tunteistamme emmekä näiden tunteiden taustalla vaikuttavista toisijaisista tunteista. Saatamme olla raivoissamme, mutta voimakkaan suuttumuksen taustalla olevat pettymyksen tunteet voivat jäädä kokonaan tiedostamatta. On siis hyvin tärkeää olla tarkkana kuvatessaan, nimetessään ja kirjatessaan omia tunteitaan. (Siira ym. 2011, 22.)

Kaiken aikaa tunteet ovat läsnä elämässämme. Erilaiset sosiaaliset tilanteet ja tapahtumat saavat meissä aikaan reaktioita, joita kutsumme mm. iloksi, vihaksi, hämmästykseksi tai yleisesti tunteiksi. Esimerkiksi voimakas onnen tunne levittää lämpimiä aaltoja pitkin kehoamme ja saa mahdollisesti sydämemme pamppailemaan rinnassamme. Samanaikaisesti koko maailma saattaa tuntua mitä ihanimmalta paikalta, ja koemme kykenevämmme lähes mihin tahansa. Mutta vastaavalla, joskin päinvastaisella tavalla, kasaantuva ahdistuneisuus voi saada kätemme hikoilemaan ja vapisemaan, lihaksemme jännittymään ja pienetkin ponnistukset tuntumaan ylitsepääsöttömiltä. Tunteemme ohjaavat toimintaamme sosiaalisissa tilanteissa, muokkaavat automaattisesti kehomme vireystilaa sekä vaikuttavat siihen, miten havaitsemme ja tulkitsemme ympäristömme tapahtumia. (Nummenmaa 2010, 11.)

Rantanen (2011) pohtii kirjassaan sitä, että mitä uutta yksittäisten tunteiden näkökulma voi sitten tuoda ihmiselle elämään? Rantasen mukaan se tuo mahdollisesti uudenlaisen näkökulman henkilön koko tunne-elämään. Tarkastelemassa tunteita yksi kerrallaan, voi henkilö saada niistä entistä selkeämmän otteen. Henkilö voi myös nähdä kunkin tunteen vaikutukset omaan ajatteluun ja toimintaan entistä selkeämmin. Henkilö voi myös katsoa, miten kukin tunne voi vaikuttaa tekemisen määrään, suuntaan tai laatuun. Käytännössä henkilö voi vielä paremmin ymmärtää tunteen vaikutukset päätöksiin ja siihen, miten kukin tunne vaikuttaa sosiaaliseen toimintaan ja ihmisiin ympärilläsi.

### 3.3.1 Tunneäly

Saarinen ja Kokkonen (2003) kuvailevat, että tunneälyllä tarkoitetaan sitä, että ihmisellä on kykyä tunnistaa ja tulkita itsestä ja toisista nousevia tunteita. Tunneälyssä on mausteena sekä tunnetta että alyä samanaikaisesti. Yksilö voi sitten tuottaa näistä havainnoista päätelmiä ja säätelytoimintoja oman ajattelun sekä toimintansa tueksi. Tunneälykkäillä ihmisillä on siis kykyä tulla toimeen sekä itsensä että toisten ihmisten kanssa ajattelun ja toiminnan tasolla. Tunneäly on siis sitä, että ihmisellä on kykyä tunnetiedoista ja -taidoista sekä niistä toimintavoista, jotka kohdistuvat sekä itseän että toisiin ihmisiin ja tilanteisiin. Sanotaan, että hyvällä tunneälyllä ihminen pystyy ratkaisemaan erilaisia haastaviakin tilanteita tasapainoisesti ja tilanteessa joutaen. Jokainen ihminen voi persoonallisuudesta tai muista tekijöistä huolimatta kehittää itsessään tunneälyä. Tärkeitä elementtejä tunneälyn kehitykselle ovatkin rohkeus, halu ja innostus. Tunneälyssä on kyse omien ja toisten ihmisten tunteiden paremmasta tiedostamisesta. Tunneälyn käytöstä voi seurata parhaimmillaan elämänhallinnan parantumista, persoonallisuuden jatkuvuuden ja onnellisuuden kokemusta. Nämä kokemukset eivät kuitenkaan ole yhteydessä pelkästään yksittäisiin tilanteisiin. (Saarinen & Kokkonen 2003, 16 - 19.)

Tunneälykkyyteen liittyy tunteiden tiedostaminen, omien tunteiden hallitseminen, itsensä motivoiminen, muiden ihmisten tunteiden havaitseminen sekä kyky hoitaa ihmissuhteita. Omien tunteiden tiedostaminen tarkoittaa taitoa havaita itsessä herääviä tunteita ja taitoa ymmärtää syitä ja tilanteita, jotka ovat synnyttäneet heränneitä tunteita. Omien tunteiden ja tekojen erottaminen toisistaan, sekä ymmärrys tämän merkityksestä on taito omien tunteiden hallinnassa. Tunteiden hallintaa ovat esimerkiksi turhautumisen sieto, kiukun hillitseminen, mutta myös toisaalta kyky ilmaista kiukkuaan soveliaasti. Itsensä motivoiminen vaikeidenkin tilanteiden kohtaamiseen on osa tunneälykkyyttä ja älykkyyttä on siirtää omat emotionaaliset tarpeensa ja pelkonsa syrjään ehjän kokonaisuuden ja esimerkiksi tavoitteiden saavuttamiseksi. (Goleman 2009, 13-15; Dunderfelt 2006, 33.)

Säännöllistä oman elämän havainnointia voi harrastaa esimerkiksi bussissa työmatkalla, kampaajalla, lenkipolulla, golfatessa, tai virkatessa. Aika, paikka tai pohdinnan kesto eivät ole olennaisia tai tärkeitä. Tärkeää on lähinnä vain säännöllisesti miettiä omaa itseä, elämää ja olla herkkä sisäisille tuntemuksilleen. Itsehavainnoinnilla viitataan omien ajatusten, tunteiden, oman käyttäytymisen ja sen toisissa herättämien reaktioiden analysointikykyyn. Vaikka monen asiantuntijan mielestä itsetutkiskelun harrastaminen ei ole tunneälytekijä, niin on se kuitenkin omien tunteiden tutkimisen ja sitä kautta myös säätelyn lähtökohta. Se on myös tunneälykkäiden toimintatapojen tietoisempaa luomista elämään. (Saarinen & Kokkonen 2003, 81.)

### 3.3.2 Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen

Sanotaan, että omien tunteiden tunnistaminen pitäisi olla periaatteessa helppoakin. Tutkimukset ovat osoittaneet, että jo alle kaksivuotiaat osaavat erotella tunteita toisistaan ja myös nimetä niitä. Arkielämän tilanteissa tunteiden tunnistaminen voi kuitenkin osoittautua jopa aikuisellekin hankalaksi. Huomaanne, että voi olla paha olla mutta pystymmekö kuitenkaan tarkemmin erittelemään niitä tunteita, jotka aiheuttavat pahan olon? Osaammeko vihastuessa sanoa, että kätkeytyykö vihan taakse pettymyksen, masennuksen, turvattomuuden vai väärinkohdelluksi tulemisen tunteita? Tunneälykkääseen toimintaan kuuluu, että ihminen kykenee tunnistamaan omat tunteensa tarkasti, erottamaan ne muista samankaltaisista tunteista ja antamaan niille jonkinlaisen nimen. (Saarinen & Kokkonen 2003, 28.)

Omien tunteiden ilmaiseminen edellyttää tarkkuutta ja aitoutta. Kulttuurinmukaisen tunnesanaston hallitseminen, tunnekieli mahdollistaa sisäistä tunnekokemustamme mahdollisimman hyvin vastaavan ilmaisun, joka puolestaan vähentää kaikenlaisten väärinymmärrysten mahdollisuutta. Suurin osa tunneilmaisusta on sanatonta. Sanattomaan viestintään kuuluvat kehonkieli, eli kasvojen ilmeet, eleet, katse, pään ja silmien liikkeet sekä



asennot. Kehonkielen lisäksi puhetavalla sekä tilankäytöllä on paljon merkitystä, kun ilmaisemme tunteita sanattomasti. (Saarinen & Kokkonen 2003, 28.)

Tunteet usein kertovat siitä, miten ihminen voi. Ihmiset pysähtyvät havainnoimaan ja pohdiskelemaan itseään ja toimintatapojaan useimmiten kriisien seurauksena, eivät niinkään oman ennalta harkitun ja tiedostetun päätöksen seurauksena. Usein ahdistuksen ja tunnemyllerryksen tunnetilassa tehdään mahdollisesti hätiköityjä päätöksiä, joita sitten myöhemmin ehkä kadutaan. Elämä ei tällaisten harkitsemattomien ja täysin tunnevaltaisten päätösten seurauksena välttämättä muutu kuitenkaan paremmaksi. Se voi myös muuttua entistä pahemmaksi. Kun omien tunteiden äärelle maltetaan älyä harkitusti käyttäen pysähtyä, myönteisten ratkaisujen löytyminen voi helpottua. Usein omien tunteiden ja oman elämän tutkimiseen tarvitaan ulkopuolelta tulevia virikkeitä. Tunteet vaikuttavat tarkkaavaisuuteemme, ohjaavat havaitsemista ja havainnoista tekemiä päätelmiä. Tunteet liittyvät läheisesti tavoitteellisuuteen ja muodostavat ikivanhan biologisen perustan toiminnallemme. Kreikkalainen filosofi Platon (427-347 eKr.) jo totesi, että tunteilla on käyttäytymistä suuntaavaa voimaa. Tämän tunnevoiman saamme tietoisempaan käyttöön esimerkiksi pysähtymällä tunteiden äärelle ja käyttämällä älyämme tunteiden analysointiin ja säätelyyn. Isoimpana kysymyksenä onkin se, että kuinka moni ihminen sitten jaksaa tai haluaa harrastaa itsehavainnointia ja ottaa itsetuntemuksen lisäämisen elämänikäiseksi harrastukseksi. Usein paljon helpompaa on vain jatkaa vanhaan totuttuun tapaan, vaikka se olisi epätydyttävää - ja kun pahemminkin voisi olla. Itsehavainnoinnin tapoja on paljon ja erilaisia. Jollekin se on sitä, että menee yksin iltakävelyllä, toiselle sitä, että lukee erilaista kirjallisuutta, kolmannelle käsityöt luovat elämänpohdintaa. Tärkeintä olisikin se, että jokainen ihminen löytäisi juuri itselleen sopivan tavan ottaa aikalisän omasta elämästään ja tutustua tai osoittaa kiinnostusta omaan itseensä ja tunne-elämäänsä. (Saarinen & Kokkonen 2003, 31-32.)

Ensimmäinen askel tunteiden kanssa työskentelyyn onkin ihmisen tunnevaltaisuuden hyväksyminen. Meissä kaikissa on kaikkia tunteita eikä siitä ole mitään haittaa, lähinnä tämä on päinvastoin. Tunteet auttavat ihmisiä ja heidän läheisiään tunnistamaan tärkeitä asioita elämässä. Sanotaan, että kukaan ihminen ei vielä ole omien tunteidensa kohtaamiseen kuollut - niiden välttelyyn ja pelkäämiseen kylläkin. Tunteet niin ilot kuin surutkin tarttuvat tehokkaasti ihmisestä toiseen. Tunteita myös tutkitaan maailmalla tänä päivänä kiivaasti. Tulokset ovat olleet mielenkiintoisia, tunteet muummuassa parantavat muistisuorituksia. Tunnepitoinen muistimateriaali jää paremmin mieleen kuin kuivakka ja asiallinen materiaali. Kuka nyt tylsää tekstiä tai hajutonta ja mautonta ihmistä muistaisi? Iloinen tunteiden perustutkimuksen tuottama tulos on, että iloisuus näyttäisi olevan ihmisen nopeimmin tarttuva ja aktivoituva tunnetila, eräänlainen perusvire meissä kaikissa. Omien tunteiden kanssa työskentelyn seurauksena meissä kasvaa kyky jakaa iloa ja tyytyväisyyttä ympäristöömme.

Jokainen ihminen on loppujen lopuksi vastuussa omista tunteistaan ja niiden säätelämisestä. (Saarinen & Kokkonen 2003, 37.)

### 3.3.3 Tunteiden säätely, vaikutukset ja tunteiden lukutaito

Tunteet ovat vähän kuin rinnastettavissa tuleen. Sanotaan, että rengin pestissä ne palvelevat meitä hyvin mutta isännän asemaan niitä ei kannata päästää. Tämä siis edellyttää sitä, että ihminen pystyy tarpeen mukaan säätelämään omia tunteitaan. Yksinkertaisimmillaan tunteiden säätely tarkoittaa kykyämme vaikuttaa siihen, mitä ja kuinka pitkään ja voimakkaasti milloinkin tunnemme. Tunteiden säätely lähtökohtaisesti pyrkii suuntaamaan tunteet kohti tasapainotilaa joko tietoisesti tai tiedostamattomasti, sillä ihmisellä on luontainen tarve kokea mielihyvää ja tasapainoa. Tärkein tehtävä lienee tunteiden säätelyssä se, että liiallisen voimakkuutensa takia kuormittaviksi kokemiemme tunteiden lievittäminen siten, että pystymme kokemaan mielihyvää tai että elimistömme vallitsee hyvinvoinnin kannalta tarpeellinen tasapaino. Kansainvälisissä tutkimuksissa, joissa on selvitetty omien tunteiden säätelykyvyn merkitystä, ovat osoittaneet, että tunteiden säätelykyky on tärkeää henkisen hyvinvoinnin ja tasapainon kannalta. (Kokkonen 2010, 19-22.)

Tunteiden säätely ei merkitse tunteettomuuden ihannoimista ja täydellistä tunteiden tukahduttamista, vaan tunteiden kokemista ja ilmaisemista siinä määrin, että itse voimme hyvin ja että toisilla ihmisillä on läheisyydessämme hyvä olla. Voimme tunteiden säätelyn avulla myös pyrkiä houkuttelemaan esiin mieluisaksi ja tarpeelliseksi katsomiamme tunteita. Hyväntuulisuuden pintaan houkutteleva ja hymyn huulille saaminen on myös tunteiden säätelyä. Tunteiden säätelykykyä on mahdollista kehittää tietoisesti siinä missä mitä tahansa muutakin kykyä. Ensimmäinen edellytys tunteiden säätelyn opettelemiselle on omien tunteiden tunnistaminen. Omia tunteita onkin hyvä tarkastella keskittyneesti niin pitkään, että tunteelle pystyy antamaan nimen ja näin erottamaan sen muista tunteista ja tuntemuksista. Voidaan sanoa siis, että omia tunteita voi opetella säätelämään sekä toiminnan että ajattelun avulla. Vanha sanonta kuvaa hyvin tunteiden säätelyä: *jos et voi muuttaa olosuhteita, niin muuta suhdettasi olosuhteisiin*. (Saarinen & Kokkonen 2003, 57-58.)

Ilman tunteita voisimme mahdollisesti olla muiden ihmisten parissa kuin merimies ilman kompassia. Tunteiden lukutaitoa eli kykyä tunnistaa tunteita itsessä ja toisissa voidaan ajatella aisteina. Joillakin tunteiden havaitsemisen aisti on esimerkiksi yhtä terävä ja tarkka kuin koiralla hajuaisti. Nämä ihmiset aistivat tunteet itsessä ja toisissa jo hyvin pienellä intensiteetillä. Toisaalta voi myös olla, että tunteiden lukutaito on ihmisellä hyvin sumea. Heillä voi olla vaikeuksia tunnistaa tunnetta itsessään tai toisessa, vaikka ilmaistaisiin tunnetta monin keinoin. Tällaiset tunteiden lukutaitojen erot saattavat aiheuttaa väärinymmärryksiä ja mahdollisesti myös konflikteja. Joskus tunnesokeus voi olla synnynnäistä mutta toisinaan normaalilla tunneälyllä varustetut ihmiset rapauttavat omia tunnetaitojaan jättämällä tunteet

huomiotta ja opettelevat ikään kuin kuuroiksi ja sokeiksi tunteiden suhteen. Tuolloin tunteet voivat muuntua enemmän kehollisiksi ja aiheuttaa esimerkiksi henkilölle somaattisia oireita. Tämä on mahdollista, koska tunteilla on olemassa keholliset ja fysiologiset vastineensa. Sen lisäksi, että tunteita tarvitaan sosiaalisissa tilanteissa, niin tunteet auttavat meitä tunnistamaan omia tarpeitamme ja omaa arvomaailmaamme. (Myllyviita 2016, 90.)

Tunteet tuntuvat kehossamme ja saavat meissä erilaisia reaktioita aikaan. Latinankielinen kantasana ”montere” (emontere - emootio) tarkoittaa liikettä. Tunteiden analysoimisessa ja tietoisemmassa käyttämisessä on tärkeää yhtäläillä huomioida niiden fyysiset kuin psyykkisetkin ulottuvuudet. Useat ihmiset kuvaavat tunteiden syntyvän pään sisällä mutta tunteiden syntyminen, kokeminen ja ilmaiseminen ovat aina sekä fyysinen että psyykinen tapahtuma. Jos emme uskalla katsoa itseämme ja tunteitamme, niin miten voimme lähteä erittelemään toisten ihmisten tunteita. Tunteiden säätely merkitsee mahdollisuutta vaikuttaa tietoisemmin siihen, kuinka voimakkaasti, kuinka kauan ja mitä ylipäättään tunnemme. Tunteiden säätelyn avulla voimme myös pyrkiä eroon epämukavista tunteista. (Saarinen & Kokkonen 2003, 37.)

### 3.4 Hyvinvointi ja elämänlaatu

Hyvinvoinnilla voidaan viitata hyvin monenlaisiin asioihin, kuten elinoloihin, terveyteen, toimintakykyyn, yksilön sijoittumiseen yhteiskunnassa ja yksilön motivaatioon toimia yhteisöissä. Hyvinvointia ja sen vastakohtaa pahoinvointia sivutaan usein silloin, kun puhumme onnesta, mielenterveydestä, elämänhallinnasta, turvallisuudesta, turvattomuudesta, stressistä tai oikeudenmukaisuudesta. Mitä puolta hyvinvoinnista painotetaan, erityisen tärkeää on ihmisen kokemus elämän mielekkyydestä. Kokemuksellista hyvinvointia voidaan pitää yksilön kokonaisvaltaisena arviona suhteesta itseensä ja maailmaan tässä ja nyt. Hyvinvointi tai pahoinvointi on usein aika-, paikka- ja tilannesidonnaista siten, että nykyinen kokemus suhteutetaan menneisyyteen ja odotettavissa olevaan tulevaisuuteen ja monet tekijät elämässä sekä pitävät yllä että muuttavat hyvinvoinnin kokemusta. (Suoninen & Pirttilä-Backman & Lahikainen & Ahokas 2013, 291.)

Hyvinvointia tutkitaan esimerkiksi mittaamalla elinoloja ja sosiaalisia ongelmia sekä kulutusta ja kulutuseroja. Valtakunnallisella tasolla hyvinvointia tutkitaan pääsääntöisesti tästä näkökulmasta. Perinteisesti hyvinvointia on tutkittu taloudellisesta näkökulmasta mittaamalla makrotason muuttujia bruttokansantuotteella, joka ei ota huomioon tulojakoa, ympäristöasioita, terveyttä eikä muitakaan ihmisten kokemaan hyvinvointiin keskeisesti vaikuttavia tekijöitä. (Saari 2011, 21.)

Suoninen, Pirttilä-Backman, Lahikainen ja Ahokas (2013) kirjoittavat kirjassaan *Arjen sosiaalipsykologia* siitä, että hyvinvoinnilla voidaan viitata hyvin monenlaisiin asioihin, kuten

elinoloihin, terveyteen ja toimitakykyisyyteen, yksilön sijoittumiseen yhteiskunnassa ja kykyynsä sekä motivaatioonsa toimia yhteisössä. Se mitä puolta sitten hyvinvoinnista painotetaan, niin erityisen tärkeää on kokemus elämän mielekkyydestä. Sanotaan, että hyvinvointia voidaan pitää henkilön kokonaisvaltaisena arviona suhteestaan itseensä ja maailmaan tässä ja nyt. Hyvinvointi on usein aika-, paikka- ja tilannesidonnaista siten, että nykyinen kokemus suhteutetaan menneisyyteen ja odotettavissa olevaan tulevaisuuteen ja monet tekijät sekä pitävät yllä että muuttavat hyvinvoinnin kokemusta. Alla olevassa taulukossa on ryhmitelty *Arjen sosiaalipsykologia* kirjassa esiintyviä hyvinvoinnin lähteitä. Luetteloa ei kirjan kirjoittajien mukaan pidä tulkita suoraviivaisesti elämänohjeiksi, koska mainittujen kohteiden välillä on arjessa riippuvuussuhteita ja painotuseroja, jotka edellyttävät usein myös tasapainoilua. Lista kuitenkin kuvastaa sitä, kuinka sosiaalipsykologisten ilmiöiden tuntemusta voi hyödyntää hyvinvoinnin rakentamisen tukena.

#### Hyvinvoinnin lähteet:

Sosiaalinen osallisuus	Hakeutuminen vastavuoroihin ihmissuhteisiin, ryhmiin ja verkostoihin Elämänstrategioiden punominen yhdessä toisten kanssa Osallistava toiminta, joka pyrkii vaikuttamiseen
Päivittäinen kanssakäyminen	Kiireettömyyden keskustelun ja kuulluksi tulemisen mahdollisuus Tilaa tunteiden kokemiseen ja niistä kertomiseen Vuorovaikutuksen oikeudenmukaisuus
Persoonallinen jatkuvuus	Positiivinen itsearviointi Avun pyytäminen tarvittaessa Pyrkimys elämänkulkujen jäsentämiseen mielekkäänä kertomuksena
Itsereflektiivisyys	Pyrkimys sietää epävarmuutta, muutoksia ja keskeneräisyyttä ilman pakenemista Oma spontaanisuus ja luovuus itsereflektiivisyyden välineinä Valmius arvioida sitä, miten oma toiminta tuottaa sosiaalista todellisuutta

Taulukko 1: Hyvinvoinnin lähteet. Suoninen, E. & Pirttilä-Backman, A & Lahikainen, A. & Ahokas, M. 2013. *Arjen sosiaalipsykologia*.

Elämänlaadun katsotaan olevan moniulotteinen käsite. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden lisäksi siihen voidaan ajatella kuuluvan myös muun muassa ympäristö. Maailman terveysjärjestön mukaan elämänlaatu voidaan määritellä yksilön käsityksenä omasta elämäntilanteestaan verrattuna omiin päämääriin, odotuksiin ja tavoitteisiin hänen omassa kulttuurissaan ja arvomaailmassaan. Elämänlaadun arvioinnissa korostuu elämänlaadun kokemuksellinen luonne, joten elämänlaadun mittaaminen on usein haastavaa esimerkiksi kyselyiden avulla. Elämänlaadun näkökulmasta voidaan kuitenkin tarkastella ja arvioida

laajempia kokonaisuuksia, kuten väestöä, potilasryhmiä, hoitokäytäntöjä, sosiaali- ja terveydenhuollon toimintatapojen vaikuttavuutta. (Elämänlaatu 2014.)

Elämänlaadusta ei ole olemassa vain yhtä yleistä määritelmää. Tutkijat kuitenkin sisällyttävät siihen yleensä samankaltaisia asioita. Näitä ovat aineellinen hyvinvointi, läheissuhteet, terveys ja toimintakyky, psyykkinen, emotionaalinen ja kognitiivinen hyvinvointi sekä käsitys itsestä. Elämänlaatu voidaan määritellä myös henkilön objektiivisten elinolojen ja hänen subjektiivisen arvionsa funktiona. Monia määritelmiä yhdistää se, että niihin sisältyvät fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin sekä elinympäristöön ja elinoloihin liittyviä asioita. Tyytyväisyyttä elämään tuovat tulojen riittävyys, hyväksi koettu terveys, hyvät asuinolot ja optimistinen elämänasenne. Elämänlaatu usein myös vaihtelee yksilöllisesti elämäntilanteiden mukaan. (Vaarama ym. 2010, 128.)

#### 4 Tutkimuksen toteutus

##### 4.1 Laadullinen tutkimus

Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksen filosofiassa on todellisen elämän kuvaaminen. Tähän sisältyy myös ajatus siitä, että todellisuus on moninainen. Laadullisessa tutkimuksessa pyritäänkin tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkijan arvolähtökohdat myös vaikuttavat siihen, miten pyrimme ymmärtämään tutkimiamme ilmiöitä. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole olemassa olevien totuuksien todentaminen, kuten määrällisessä tutkimuksessa, vaan tosiasioiden löytäminen tai paljastaminen. Laadullisessa tutkimuksessa ihminen on tiedonkeruun kohde ja tutkijan pyrkimyksenä on useimmiten paljastaa tutkimuksen tuloksista odottamia seikkoja. Sen vuoksi laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Laadullisessa tutkimuksessa usein myös tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotoksen menetelmää käyttäen. (Hirsjärvi ym. 2009, 161-164.) Kaikessa tutkimustyössä tutkimuksen kohdallisuuden ratkaisevat ensisijaisesti tutkijan ennako-oletukset, tutkijan tapa ymmärtää ennen tutkimusta kohteensa ja tutkijan kyky saattaa tämä ennakoitu tutkimuksensa osaksi. Kaikkeen tutkimukseen kuuluu mielenkiinto, jota tutkija tuntee aiheitaan kohtaan, näin silloinkin kun tutkimus syntyy pelkästään ulkoisten syiden ohjaamana. (Varto 1992, 25.)

Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusperinteen erityispiirteenä on, että tutkimuksen kohteena ja tutkijana on ihminen. Tällöin fenomenologisen filosofian mukaan tutkimuksen perustana olevia filosofisia ongelmia ovat ennen kaikkea ihmiskäsitys, eli millainen ihminen on tutkimuskohteena ja tiedonkäsitys, eli miten tuollaisesta kohteesta voidaan saada tietoa ja millaista tämä tieto on luonteeltaan. Hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä on tutkimuksen

tekemisen kannalta keskeisiä käsitteitä ovat kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. Tietokysymyksistä nousevat esille mm. ymmärtäminen ja tulkinta. Fenomenologiseen tutkimukseen hermeneuttinen ulottuvuus tulee mukaan tulkinnan tarpeen myötä. Ajatuksena tällöin on, että hermeneutiikalla tarkoitetaan yleisesti ymmärtämisen ja tulkinnan teoriaa, jossa yritetään tulkinnalle mahdollisia sääntöjä, joita noudattaen voitaisiin puhua vääristä ja oikeammista tulkinnoista. Hermeneuttinen tulkitseminen tarkoittaa myös ilmiöiden merkityksen oivaltamista. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 33-35.)

Hermeneuttisessa tutkimuksessa pyrimme luontaisesti ymmärtämään maailmaa, toisia ihmisiä ja heidän toimiaan sekä elämismaailman ilmiöitä sen mukaan, kuinka itse olemme kokeneet ja ymmärtäneet näitä asioita omalla kohdallamme. Tämä luontainen tapa saa usein tutkijan ajattelemaan, että oma kokemuksemme on kelpo kriteeri tulkinnassa. Tätä kutsutaan totalisoivaksi maailman haltuunotoksi. Tutkimuskohde on aina toinen kuin tutkija itse, joten hermeneuttinen ongelma on ratkaista menetelmällisesti totalisoivasta asenteesta irtautuminen ja tutkimuskohteen tulkinnan kohdalliseksi saaminen. Toinen ymmärrys on, että laadullisen tutkimuksen kohteet ovat toisten ihmisten elämismaailmoja, joten ne on synnyttänyt ja niitä yllä pitää toinen ymmärrys. Tutkija jää aina ulkopuolelle toisen, sellaisen ymmärryksen, joka ei ole omaa, sellaisen, joka ajattelee itse ja päättää itse, millä tavalla tietyt toimet, motiivit, sanat ja kokonaismerkitykset saavat paikkansa elämismaailman ilmiöissä. Tutkija on eräällä tavalla lukemassa ilmiöitä ja hän tähtää sellaiseen lukutapaan, jossa hän tunnistaa erillään luettavansa ja oman tapansa. (Varto 1992, 57-58.)

Ihmisen mielen eli psyykeen sanotaan rakentuvan subjektiivisista merkityksenannoista ja merkityssuhteista. "Mieli on merkitysmaailmana kokemuksia, havaintoja, tunne-elämyksiä, mielikuvia, kuvitelmia, uskomuksia, ajatuksia, mielipiteitä, käsityksiä ja arvostuksia täynnä." (Perttula & Latomaa. 2005, 17.) Ihmistieteen kiehtovuus kumpuaa tutkittavien ihmisten pyrkimyksistä ja motiiveista, päämääristä ja tavoitteista sekä mielikuvista ja asenteista. Metsämuuroisen (2009) mukaan juuri nämä asiat ja vaikuttimet tekevät ihmistieteellisestä tutkimuksesta mielenkiintoisen ja haastavan mutta samalla myös haavoittuvan ja aran. Samalla hän onkin pohtinut, että pystyykö tutkimuksesta löytämään mitään stabiilia, pysyvää ja konsistenssia, sisältöä, teoriaa. (Metsämuuronen 2009, 34.) Tämä pohdinta onkin hyvin mielenkiintoista, sillä tutkimuksella pyritään tavoitella aina objektiivisuutta. Näin onkin tärkeää pysyä riittävän kaukana tutkittavista, jotta tutkimustiedosta tulee riittävän luotettavaa. On hyvin tärkeää noudattaa tutkimuksen etiikkaa ja haettava varmistuksia objektiivisuuteen.

#### 4.2 Tutkimuskysymykset ja kyselylomake

Tämän opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin Google Docsissa tehdyllä sähköisellä kyselyllä. Aineistonkeruussa kyselyn kysymyksillä haettiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston kerääjä ja käsittelijä voi olla tutkija itse. Tällöin aineistoon liittyvien tulkintojen ja näkökulmien voi katsoa kehittyvän vähitellen tutkijan tietoisuudessa tutkimusprosessin edetessä. Tässäkin tutkimuksessa - niin kuin laadullisessa tutkimuksessa yleensä - tutkimustehtävä, teorian muodostus, aineiston keruu ja aineiston analyysi kehittyvät tutkimuksen edetessä. (Kiviniemi 2001, 68.) Aineistoa kerättäessä on pyrittävä päästämään tutkittavien näkökulmat ja näkemykset esille. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja tutkimussuunnitelma voi muotoutua tutkimuksen edetessä. Tutkimusta ja vastauksia on käsiteltävä ainutlaatuisina tapauksina ja aineistoa tutkitaan sen mukaisesti. (Hirsjärvi, ym. 2009, 165.)

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Todellisuus on usein moninainen, jolloin tapahtumat muovaavat samanaikaisesti toisiaan. Tällöin on mahdollista löytää monensuuntaisia suhteita. Tutkimuskohdetta pyritäänkin tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, ym. 2009, 152.)

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten Emotion Tracker - tunneapplikaation käyttö on henkilön kokemuksen mukaan auttanut henkilöä tunnistamaan tunteitaan?
2. Miten Emotion Tracker - tunneapplikaation käyttö on vaikuttanut henkilön tunne-elämän kehittymiseen?
3. Miten Emotion Tracker - tunneapplikaatio on vaikuttanut henkilön arjen hyvinvointiin/ elämänlaatuun?
4. Mitä hyötyjä ja haittoja henkilö on kokenut Emotion Tracker - tunneapplikaation käytössä?

Yksi tapa kerätä tutkimusaineistoa on kysely. Kysely tunnetaan survey-tutkimuksen yhtenä menetelmänä ja tämän tyyllisessä tutkimuksessa kerätään aineistoa standardoidusti. Kysely tutkimuksessa kohdehenkilöt muodostavat otoksen tai näytteen perusjoukosta. (Hirsjärvi, ym. 2009, 193). Tutkimuksen kohderyhmänä toimi vapaaehtoisesti rekrytoidut eri ikäiset ja eri sukupuolta edustavat henkilöt. Sähköinen lomakekysely toteutettiin kuuden viikon applikaation käytön jälkeen.

Kyselylomakkeella tutkittiin avoimin kysymyksin henkilön kokemusta tunteiden tunnistamisesta ja kokemusta tunne-elämän kehittymisestä Emotion Tracker - tunneapplikaation käytön seurauksena. Tämän lisäksi tutkittiin sitä, miten he ovat kokeneet Emotion Tracker - tunneapplikaation käytön ja onko applikaation käyttö tukenut heitä tunteiden tunnistamisessa.

Lisäksi henkilöitä pyydettiin arvioimaan onko applikaation käyttö, tunteiden tunnistaminen ja tunteiden kehittyminen yhteydessä heidän parempaan arjen hyvinvointiin. Näiden kysymysten vastauksilla saatiin vastaukset tutkimuskysymyksiin. Lisäksi kyselyssä tarkasteltiin myös, että miten henkilöt ovat kokeneet applikaation käytön ja hyödyt sekä haitat. Viimeisen tutkimuskysymyksen vastauksilla applikaation luonut yritys voi esimerkiksi vielä jatkaa applikaation kehittämistyötä. Kyselylomakkeen kysymykset muodostuivat taustateorian ja aiempien tutkimusten pohjalta. Lisäksi kysymykset suhteessa applikaation käyttöön ja sen mahdollisiin kehittämisideoihin muotoilin itse, koska aiempaa tutkimusta aiheesta ei ollut saatavilla.

Kyselytutkimukseen saattaa liittyä heikkouksia, sillä tavallisimmin aineistoa pidetään pinnallisena ja tutkimuksia teoreettisesti vaatimattomina mutta kyselymenetelmä on kuitenkin tehokas tapa ja se mahdollisesti säästää tutkijan aikaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 184). Sähköisellä tai sähköpostikyselyllä toteutettavan kyselyn etuja ovat mm. se että haastattelutilanteen mahdolliset haittatekijät vähenevät. Visuaaliset ja ei-verbaaliset tekijät, jotka haastattelutilanteessa määrittävät valta-asetelmia, eivät ole mukana sähköisessä kommunikaatiossa. Myöskään haastateltavan tai tutkijan sukupuoli, etninen tausta ja ikä eivät määritä vuorovaikutusta yhtä vallitsevasti. Sähköisesti kerättävän aineiston etuna voidaan nähdä myös se, että litterointi mahdollisine virheineen jää pois tutkimuksen vaiheista. (Kuula 2006, 174.)

Lomakekysely (Liite 3) oli kysymys- avoin vastaus mallinen. Kyselyssä vastaajat saivat vastata kysymyksiin omin sanoin. Vaikka kyseessä ei ole haastattelumenetelmä, voidaan haastattelumenetelmän periaatetta soveltaa myös lomakekyselyyn. Eskolan mukaan tyypillisessä kysymysvastaus -tyyppisessä haastattelussa on mahdollista kysyä täsmällisiä tosiasioita, arvionvaraisia tosiasiatietoja, käyttäytymisen syitä, asenteita ja arvoja. (Eskola-Suoranta 2008, 88.)

Tutkimuksen alussa jokainen käyttäjä sai orientaatiokirjeen (Liite 1), jossa kerrottiin tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. Pohjustuksena ja johdantona orientaatiokirje sisälsi kysymyksiä, joita applikaation käyttäjän tuli itsenäisesti miettiä ennen tunneapplikaation käyttöön ottoa. Orientaatiokirjeen tarkoituksena oli johdattaa koeryhmän henkilöt avoimin kysymyksin tunteiden tunnistamisen maailmaan ja siihen minkälaisia kokemuksia heillä on henkilökohtaisesti tunteiden tunnistamisesta sekä miten tunteet heillä ilmenevät? Orientaatiokirjeen tarkoitus oli saada henkilö havainnoimaan omaa nykytilannetta itsetuntemuksen, tunteiden tunnistamisen ja tunne-elämän suhteen ennen applikaation käyttöön ottoa. Nämä orientaatiokirjeen kysymykset olivat vain koehenkilön omaan käyttöön. Koehenkilö teki tunneapplikaatioon ensimmäisenä trackauksena/merkintänä orientaatiokirjeen kysymyksistä heränneitä tunteita.



Orientaatiokirjeessä vielä tarkennettiin, että tutkimuksen tarkoituksena on selvittää tutkimukseen osallistuvien kokemuksia Emotion Tracker - tunneapplikaatiosta. Kirjeessä selitettiin myös anonymiteetistä sekä tutkimustulosten olevan luottamuksellisia sekä miten tuloksia tullaan analysoimaan ja säilyttämään. Lomakekysely lähetettiin käyttäjille sähköpostitse. Ennen tutkimukseen osallistumista pyydettiin henkilöiltä vielä suostumus erillisellä lomakkeella (Liite 2) käyttää heidän vastauksiaan tämän tutkimuksen tutkimustuloksissa. Kaikki tutkimukseen osallistuvat käyttäjät antoivat myönteisen luvan käyttää heidän vastauksiaan tutkimuksessa.

#### 4.3 Tutkimusaineiston analysointi

Laadullisen aineiston analyysin tarkoitus on luoda aineistoon selkeyttä ja siten tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Aineisto pyritään tiivistämään analyysillä kadottamatta silti sen sisältämää informaatiota. Analyysillä päinvastoin pyritään informaatioarvon kasvattamiseen luomalla hajanaisesta aineistosta selkeää ja mielekästä. Empiirisen tutkimuksen perusajatuksena on ollut, että tutkittavien vastaukset kertovat siitä mikä on totta ja siten välittyvät totena sekä välittömänä tutkijalle (Eskola & Suoranta 2008, 137.) Aineiston analysoinnissa on tärkeää pyrkiä ymmärtämään haastateltavien ilmiölle antamia merkityksiä. Analyysin aikana tutkija etsii aineistosta samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia sekä tutkimukseen osallistuneiden erilaisia käsityksiä ja kokemuksia ilmiöstä. (Limberg 2000, 58.) Tutkimuksen laadullisen osion analyysiprosessi aloitettiin tutustumalla aineistoon.

Tämän tutkimuksen tulosten analysointi on toteutettu sisällönanalyysillä (Liite 4). Sisällönanalyysi on menettelytapa, jonka avulla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti. Dokumentti on tässä yhteydessä esimerkiksi kysely, haastattelu tai mikä tahansa kirjalliseen muotoon saatettu materiaali. Tällä analyysimenetelmällä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Sisällönanalyysillä saadaan kerättyä aineisto järjestetyksi johtopäätösten tekoa varten. Aineistolähtöisen laadullisen eli induktiivisen aineiston analyysiä kuvataan karkeasti kolmivaiheiseksi prosessiksi, johon kuuluu 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely ja 3) abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Sisällönanalyysi joka on aineistolähtöinen, niin siinä yhdistellään käsitteitä ja tätä kautta saadaan vastaukset tutkimuskysymyksiin. Sisällönanalyysissä on kysymys tulkinntajasta päättelystä, jossa sitten edetään empiiriisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111-115.)

Analysoinnin alkuvaiheessa on ensin hyvä tutustua esitietovastauksiin siitä, että minkälainen tutkimusjoukko on kyseessä. Tämän jälkeen jatketaan varsinaisen lomakekyselyn vastauksiin,

jotka on hyvä lukea läpi ainakin kolmeen tai neljään kertaan. Näin tutkija alkaa löytämään niissä esiintyviä vastauksia ylös. Aineiston analyysi vaatiikin jatkuvaa tutkimusaineiston lukemista, jotta toistuvat kaavat pystytään tunnistamaan ja lopulta niistä voidaan tehdä käsityskategorioita (Limberg 2000, 59.) Luettuani ensin lomakekyselyn vastaukset useaan otteeseen, alkoi vastauksista hahmottumaan ajatus siitä, että tämän tutkimuksen tulokset on hyvä analysoida sisällönanalyysillä. Luokittelin kyselyn vastaukset ja redusoin aineistoa niin, että muodostin ensin alkuperäisilmaukset, joista muodostettiin sitten pelkistetyt ilmaukset. Tämän jälkeen klusteroin eli ryhmittelin vastaukset alaluokiksi. Ja tämän jälkeen seurasi aineiston absrahointi, jossa erotin tutkimuksen kannalta oleellisen tiedon ja muodostin yläluokan. Jokaisesta yläluokasta muodostin sitä kiteyttävästi kuvaavan kattokäsitteen, teoreettisen kiteytyksen. Sisällönanalyysistä (Liite 4) löytyy esimerkki liitteissä. Liitteenä olevan sisällönanalyysin esimerkki koskee toista tutkimuskysymystä: Miten Emotion Tracker - tunneapplikaation käyttö on vaikuttanut henkilön tunne-elämän kehittymiseen? Tutkimuksen tuloksissa tulee esille myös tutkittavien esittämiä suoria lainauksia, näin suorat lainaukset avaavat vielä enemmän kyseistä aihetta lukijalle sekä luotettavuuden lisäksi ne selkeyttävät tutkimustulosten syntyä. Tutkimuksen johtopäätöksissä on koottuna yhteen teorian sekä tutkimustulosten vuoropuhelua.

Tutkimuksen aikataulu toteutui niin, että orientaatiokirje (Liite 1) ja johdattelevat kysymykset lähetettiin koehenkilöille sähköpostitse elokuun lopussa 2016 ja varsinainen lomakekysely esitettiin koehenkilölle n. kuuden viikon applikaation käytön jälkeen lokakuun - joulukuun välisenä aikana 2016. Jokainen koehenkilö sai käyttää applikaatiota syksyllä 2016 itselleen parhaana aikana kuuden viikon ajan. Aineiston analyysi aloitettiin helmikuussa 2017.

## 5 Tutkimustulokset

### 5.1 Koeryhmän taustatiedot

Applikaation käyttäjäryhmään rekrytoitiin alunperin 13 henkilöä, joista loppujen lopuksi 10 henkilöä käytti Emotion Tracker - tunneapplikaatiota kuuden viikon ajan. Tutkimukseen osallistuvista kymmenestä henkilöstä naisia oli yhdeksän ja miehiä yksi. Kolme koehenkilöä jättivät applikaation käytön oman kiireisen elämäntilanteen vuoksi. Heistä kolmesta naisia oli kaksi ja miehiä yksi. Koeryhmään osallistuneet olivat iältään 34-47-vuotiaita, keski-ikä ollessa n. 39 vuotta. Kaikki tutkimuksessa mukana olleet henkilöt asuivat applikaation käytön aikana pääkaupunkiseudulla. Kaikki koeryhmän henkilöt käyttivät älypuhelimeen ladattavaa applikaatiota, jonka jokainen koehenkilö kävi lataamassa Emotion Tracker - sivuston selaimelta. Kukaan ei ollut käyttänyt Emotion Tracker - tunneapplikaatiota ennen tutkimukseen osallistumista mutta jokaisella koeryhmään osallistuvalla oli jonkin verran kokemusta digitaalisista järjestelmistä ja applikaatioiden käytöstä.

## 5.2 Kohti tunteiden moninaisuutta - käyttäjien kokemukset tunteiden tunnistamisessa

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tutkittiin, että miten Emotion Tracker -tunneapplikaation käyttö on auttanut henkilöä tunnistamaan tunteitaan. Tutkimuskysymyksen tulokset kiteytyivät kattokäsitteeseen *tunteiden moninaisuus*. Kattokäsite koostui yläluokka teemoista tunteiden moninaisuus, tunteiden kirjaaminen, omien tunteiden havainnointi ja kuvaaminen, tunteiden vaihtelevaisuus ja samanaikaisuus, negatiivisten tunteiden kattavuus applikaatiossa.

Tutkimukseen osallistuneiden käyttäjien mukaan oli mielenkiintoista tunnistaa erilaisia tunteita ja kerätä tunteita itse tunneapplikaatioon. Aluksi tunteiden erittely saattoi tuntua hieman työläältä ja tunnekokemuksen tullessa olisi henkilön pitänyt jo ottaa applikaatio käyttöön tai auki mutta usein kävi niin, että käyttäjä saattoi trackata/merkitä tunteen applikaatioon aina ns. jälkijunassa, kun tunne kokemus oli jo ollut. Mutta muutaman viikon käytön jälkeen käyttäjät kiinnittivät selvästi enemmän huomiota tunteisiin ja omiin kokemuksiin ja käyttäjät tunnisti tekemisen ja sitten tunteen sekä applikaation käyttö oli jo reaaliaikaisempaa. Pääsääntöisesti käyttäjien mukaan applikaation käyttö tuntui hyvältä mutta myös toisinaan turhalta. Se miksi käyttö tuntui turhalta, niin ei selviä kyselyn vastauksista. Käyttäjien mukaan hyvinä päivinä tunneapplikaation käyttö selkeästi lisäsi hyvää oloa ja positiivista fiilistä. Välillä negatiivisten tunteiden osalta oli vaikeaa löytää sopivia vaihtoehtoja tunteille ja tämän vuoksi huonoina päivinä saattoivat tunne trackaukset jäädä tekemättä. Emotion Trackerin käyttö oli monen käyttäjän mukaan kuin tunne päiväkirjan pitämistä. Käyttäjien mukaan tuntui mielekkäältä ja mielenkiintoiselta etsiä sopivia adjektiiveja kuvaamaan omia tunnetilojaan, joskin sopivien tunteiden löytäminen saattoi joskus olla haastavaa, kun eri tunneluokkia oli niin paljon. Käyttäjät olisivat kaivanneet enemmän tilaa omille muistiinpanoilleen tunteista ja niihin liittyvistä tilanteista. Kaikki mielessä oleva ei aina ollut mahtunut muistiinpano osioon. Käyttäjät toivoivat myös sitä, että he olisivat kaivanneet joitain vinkkejä, ohjeita, neuvoja tai linkkejä lisää, jonka pohjalta käyttäjät olisivat mahdollisesti voineet vielä enemmän kehittää tunteiden tunnistamista tai tehdä parempia muutoksia esimerkiksi oman arjen hyvinvoinnissa. Käyttäjät kuvasivat sitä, kuinka jännää oli huomata miten paljon erilaisia tunteita on ja tunteiden nopea vaihtuvuus oli myös käyttäjien mukaan hämmästyttävää. Huomioitavaa oli se, että yhden tutkimukseen osallistuneen käyttäjän mukaan tunneapplikaatio ei tuntunut olevan oma juttu ja applikaatio ei toiminut kunnolla hänen puhelimessaan. Eli jos applikaatio ei toimi helposti ja sujuvasti voi käytöstä jäädä mahdollisesti vääränlainen tunnekokemus.

”Alussa oli mielenkiintoista huomioda eri tunteita. Tunteet voivat vaihdella laidasta laitaan samankin päivän aikana. Kokeilun loppua kohden applikaation käyttö alkoi unohtumaan. En kokenut, että olisin hyötynyt applikaation käytöstä. Ehkä minulla oli

vääränlaiset odotukset käytön suhteen. Olisin kaivannut jonkinlaista tulkintaa tunteistani tai neuvoja/apua/linkkejä.”

### 5.2.1 Tunteiden kirjaamisen merkitys

Käyttäjät kuvasivat sitä, että applikaation avulla tuli oikeasti pysähtyä tunteiden äärelle, kun käyttäjät joutuivat kirjaamaan tai merkitsemään tunteitaan ylös. Moni käyttäjä myös tunnisti ja huomioi sen, että normaalisti tunteita ei välttämättä tule mietittyä samalla tavalla, mutta nyt selkeästi applikaation käytön myötä tunteita tuli tunnistettua paremmin sekä kirjattua lähes kaikki heränneet tunteet ylös. Näin kirjaamisen merkitys korostui ja osoitti käyttäjille sen, että kirjaaminen on hyvin merkityksellistä tunteiden havainnoinnissa, tunnistamisessa ja sanoittamisessa. Tunteiden kuvaamisen ja kirjaamisen kautta käyttäjät tulivat enemmän tietoisemmaksi tunteistaan ja käyttäjät pystyivät myös tarkastelemaan kirjaamia tunteita myös myöhemmin tunneympyröiden ja merkintöjen avulla. Näin tuli esille myös se, että joissain tilanteissa koetut ja kirjatut tunteet olivat kenties hävinneet tai selkeästi kehittyneet parempaan suuntaan. Tämä tarkoitti taasen sitä, että henkilön tunne-elämä oli kehittynyt. Voidaan sanoa, että tunteiden kirjaamisen myötä tunteiden virrasta ja sekamelskasta voi saada ns. puhtaamman kuvan. Käyttäjille tunteiden kirjaaminen ja merkintä muistutti myös siitä, että miten tärkeää päiväkirjan pitäminen, tapahtumien ja tunteiden kirjaaminen on. Tämän myötä tutkimukseen osallistuva käyttäjä saikin oivalluksen siitä, että hän haluaa jatkaa kirjoittamista, joka on ollut hetken tauolla.

”Normaalisti niitä ei tule mietittyä, mutta nyt niitä tuli tunnistettua ja kirjattua ylös.”

”Applikaation avulla tuli oikeasti pysähtyä, kun ”joutui” merkkailemaan tunteita.”

### 5.2.2 Tunteiden havainnointi lisäsi itsetuntemusta

Käyttäjäryhmän mukaan applikaation käyttö aktivoi kiinnittämään huomiota tunteiden muodostumiseen ja erityisesti asioihin, jotka nostattavat tai herättävät tunteita. Käyttäjät kuvailivat tunteiden havainnointia ja tunnistamista niin, että he löysivät monipuolisia sanoja ja uusia vivahteita tunteiden ilmaisuun. Esimerkiksi applikaation käyttäjät eivät kokeneet olevansa turhautuneita vaan samanaikaisesti käyttäjät tunsivat mahdollisesti luottavaisuuden tunnetta. Tai esimerkiksi, jos henkilö koki olevansa tyyni, niin siihen useimmiten myös sisältyi muitakin tunteita, kuten avoimuutta, rentoutta, rauhallisuutta ja tyytyväisyyttä. Käyttäjät

kirjoittivat siitä, että applikaation avulla joutui oikeasti pysähtymään omien tunteiden äärelle ja miettimään syvällisesti, että mitä itselleen tällä hetkellä kuului ja miltä sisäisesti tuntui. Tämän myötä applikaation käyttö oli käyttäjien mukaan hyvä muistutus itselleen siitä, että tunteita on ja niitä voi havaita, kuvata ja sanoittaa. Käyttäjien mukaan oli mielenkiintoista seurata pidemmällä aikavälillä katsottuna sitä, että mitä tunteita he olivat kokeneet ja miten tunteet olivat applikaation käytön aikana muuttuneet ja vaihtuneet. Tästä johtopäätöksenä käyttäjät oivalsivat, että niin miten elämä muuttuu, niin sen mukana myös tunteet muuttuvat ja vaihtelevat. Applikaation käyttö lisäsi käyttäjille selkeästi itsetuntemusta. Muutama käyttäjä kuvasi, että heidän mukaan applikaation käyttö ei vaikuttanut heidän kykynsä tunnistaa tunteita paremmin vaan he kokivat, että heille oli jo luontaista tunteiden tunnistaminen ennen applikaation käyttöä. Käyttäjien välillä esiintyi kyselyn perusteella erilaisia variaatiota tunteiden tunnistamisesta ja kokemisesta.

”Juuri se tunteiden moninaisuus ja samanaikaisuus oli silmiä avaavaa. Löysin monipuolisempia sanoja ja uusia vivahteita tunteiden ilmaisuuni. Esim. en pelkästään koe olevani turhautunut, vaan siihen voi sisältyä esim. myös luottavaisuutta. Tai että en olen pelkästään tyyni, vaan siihen useimmiten sisältyy myös muita tunteita, kuten avoimuus, rentous, rauhallisuus ja tyytyväisyys.”

### 5.2.3 Tunteet tulevat, menevät ja muuttuvat

Applikaatio tarjosi käyttäjille välineen, jolla voi tutkia omia tunteitaan paremmin ja hyväksymään kaikki tulevat tunteet. Käyttäjät kuvasivat, että oli tärkeää oppia tunnistamaan tunteita ja saamaan kiinni siitä, mistä tunteet mahdollisesti johtuivat. Monen käyttäjän mukaan applikaation käytön aikana oli mielenkiintoista pysähtyä tunnekirjon äärelle ja huomata se, kuinka moninaisia tunteet todella ovat. Se, että tunteet tulevat, menevät ja muuttuvat oli monen käyttäjän mukaan applikaation käytön aikana hyvin tärkeä ja merkityksellinen havainto. Applikaation käyttö antoi helpommin tilaa tunteille, kuin että tunteita yrittäisi sulkea pois. Käyttäjät kuvasivat sitä, että he olivat alkaneet erityisesti kiinnittämään huomiota kokemiinsa positiivisiin tunteisiin. He huomasivat myös muutamia uusia tekemiä asioita arjessa, jotka todella tuottivat hyvää oloa ja positiivista mieltä. Nämä arkiset asiat ja tekemiset sekä niihin liittyvät positiiviset tunteet nousivat vielä selvemmin esille ja käyttäjät tunnistivat niiden positivistisen vaikutuksen itseensä ja päivittäiseen olotilaansa. Applikaation käytön aikana monelle käyttäjistä nousi myös esille eri tunteiden vivahteet ja tunteiden moninaisuus, päällekkäisyys ja ohimenevyys. Kyselyn pohjalta nousi esille havainto siitä, että mikäli käyttäjä jo luonnostaan seurasi omia tunteitaan ilman että he kirjasivat omia tunteitaan ylös, niin tämän seurauksena he eivät kokeneet, että applikaation käyttö olisi itsessään muuttanut heidän kykynsä tunnistaa omia tunteitaan vielä paremmin. Käyttäjien mukaan applikaatiosta voisi olla hyötyä esimerkiksi lapsille ja nuorille, jotka opettelevat tunteiden tunnistamista, nimeämistä

ja sitä mistä erilaiset tunteet muodostuvat. Vastauksissa korostettiin sitä, että harvoin tosiaan ihmisellä on päällä vain yksi tunne vaan tunnetila voi koostua samanaikaisesti mahdollisesti monista ja erilaisista tunteista sekä siitä, että tunteet vaihtelevat ja saattavat mennä ohi hyvinkin nopeasti.

”Trackaus antoi välineen jolla voi tutkia omia tunteitaan paremmin ja hyväksymään ne ikävämmitkin tunteet paremmin.”

”Tärkeää on oppia tunnistamaan tunteita ja saamaan kiinni siitä, mistä tunteet johtuvat.”

”Eri tunteiden vivahteet ja tunteiden moninaisuus ja päällekkäisyys/samanaikaisuus sekä ohimenevyys tulivat hyvin esille.”

#### 5.2.4 Applikaation sisältöön vielä kattavampi tunnesanasto

Käyttäjien mukaan joitakin tunteita olisi vielä kaivannut applikaation tunnevalikkoon. Selkeästi nousi esille se, että negatiivisten tunteiden valikko oli hiukan niukka. Vastauksissa nousi esille se, että negatiivisten tunteiden valikko voisi olla vielä kattavampi sovelluksessa. Käyttäjät kuvasivatkin, että olivat usein valinneet tunnetta lähimpänä olevan tunnesanan, jos sitä tunnetta jota he etsivät ei löytynyt. Käyttäjien mukaan esim. todella ikävää tunnetta kuvaava tunnesana puuttui. Samoin myös neutraaleja tunteita kuvaavia sanoja oli niukasti. Toisaalta käyttäjät pohtivat sitä, että onko neutraaleille tunteille erilaisia sanoja. Erityisesti silloin kuin käyttäjillä oli negatiivisia tunteita, niin heidän kokemuksen mukaan tunne merkinnät saattoivat jäädä tekemättä, sillä negatiivisia tunnesanoja oli sovelluksesta vaikea löytää juuri sillä hetkellä. Käyttäjien mukaan ainakin ärsyyntynyt tunnetta ei valikosta löytynyt. Käyttäjät ehdottivatkin, että sovelluksessa voisi olla esimerkiksi avoin kohta, johon käyttäjä voisi itse kirjoittaa tunteen, mikäli sitä ei valikosta löydy.

”Muutamia kertoja huomasin, että jokin tunne, jota etsin ei löytynyt. En nyt enää muista mitä tunteita ne olivat. Ainakin ärsyyntynyt ja hyväntuulinen taisivat puuttua.”

” En löytänyt aina sopivaa tunnetta mutta valitettavasti en laittanut niitä ylös.”

#### 5.3 Kohti selkeämpää ja kehittyneempää tunne - elämää

Toisessa tutkimuskysymyksessä tutkittiin sitä, että miten tunneapplikaation käyttö on vaikuttanut käyttäjien tunne-elämän kehittymiseen. Tutkimuskysymyksen tulokset kiteytyvät

kattokäsitteeseen *kehittyneempi tunne-elämä*. Kattokäsite koostui yläluokan teemoista applikaatio rohkaisee pukemaan tunteet sanoiksi ja tunteiden sanoittamisesta seurasi selkeys.

Tutkimuksen tuloksissa selvisi, että käyttäjät pysähtyivät applikaation käytön aikana tehtyyn toimintaan ja antoivat toiminnassa koetulle tunteelle nimen. Applikaatio aktivoi siis ajattelemaan mieleen nousseita tunteita sekä käyttäjien mukaan applikaation käyttö toi uusia vivahteita ja ymmärrystä sekä enemmän sanoja omille tunteille. Vastauksien perusteella tuli näkyviin se, että monella applikaation käyttäjällä tunne-elämään liittyvät elementit olivat kehittyneet. Monet kuvailivat sitä, että kyky pysähtyä tunteen äärelle on parantunut ja kyky tunnistaa tunteita parani. Tunteiden havainnointi kyky myös kehittyi käyttäjien osalta ja he kuvasivat, että käytön aikana he huomasivat kuinka suuri vaikutus tunteilla on kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä päivän aikana esiintyy paljon erilaisia tunteita joita ihminen saattaa käydä läpi. Tuloksien mukaan käyttäjien tunne-elämä kehittyi samalla kun henkilö onnistui tunnistamaan tunteitaan paremmin. Jos käyttäjä tunnisti tunteensa hyvin ja oli harrastanut paljon itsetutkiskelua jo ennen applikaation käyttöä, niin se osoitti sen, että applikaation käyttö ei itsessään lisännyt vielä tunne-elämän kehittymistä.

”aktivoi käytön aikana pysähtymään tehtyyn toimintaan ja antamaan koetulle tunteelle nimen.”

”Ehkä tunteita tulee havainnoitua normaalia enemmän. Sovelluksen osalta jäi epävarmuus, että minne tiedot tallentuvat, joten kaikilta osa-alueilta ei tunteita tullut kirjattua.”

”Tunteiden havainnointia on tullut harjoitettua ja se on tuonut uusia vivahteita, enemmän sanoja ja ymmärrystä.”

### 5.3.1 Applikaatio rohkaisee pukemaan tunteet sanoiksi

Tutkimustulokset osoittivat, että tunteet tulivat selkeästi näkyville tunnemittauksen aikana ja käyttäjien mukaan tunteita oli mielenkiintoista selata jälkikäteen. Käyttäjien kokemuksissa tuli ilmi, että positiivisina päivinä positiivinen fiilis lisääntyi kun applikaatioon tuli selkeästi näkyvillä kaikki merkatut hyvät tunteet. Näin ollen käyttäjä muisti ja tunnisti selkeämmin itselleen mielihyvää tuottavia asioita. Käyttäjät kuvailivat asiaa näin, että applikaatio selkeästi rohkaisi pukemaan tunteet sanoiksi ja myös tunteiden tunnistaminen parani. Tunteita tuli myös havainnoitua normaalia enemmän, joka vaikutti taas siihen, että havainnointi oli tuonut uusia vivahteita ja enemmän sanoja sekä ymmärrystä käyttäjien tunne-elämään. Käyttäjille ei välttämättä ollut aikaisemmin niin luontaista sanoittaa tunteita. Variaatiota sen suhteen, että oliko tunneapplikaatio vaikuttanut tunne-elämän kehittymiseen, niin oli myös kyselyn

perusteella havaittavissa. Joidenkin käyttäjien osalta tunne-elämän kehittyminen ei ollut niin selkeästi havaittavissa ja he eivät olleet huomanneet muutosta tunne-elämässä. Näiden käyttäjien mukaan he olivat tehneet itsetutkiskelua jo aiemmin, joka oli vaikuttanut siihen, että he olivat oppineet tunnistamaan tunteitaan jo aikaisemmin sekä rikastuttaneet heidän tunne-elämää.

”Applikaatio auttaa löytämään sanoja tunteille ja rohkaisee pukemaan ne sanoiksi.”

” Ainakin sen havaitsi, että tunteilla on suuri merkitys hyvinvointiin.”

”Ei mitenkään. Olen jo aiemmin tehnyt paljon itsetutkiskelua.”

### 5.3.2 Tunteiden sanoittamisesta seurasi selkeys

Käyttäjät kuvasivat tunneapplikaation käyttöä niin, että tunteiden sanoittamisesta seurasi heille selkeyttä, joka taasen sitten lisäsi arjen hyvinvointia, sillä käyttäjien tunteet selkiintyivät monen elämään liittyvän asian suhteen. Tunteiden trackauksen aikana monelle käyttäjälle oli tullut tyynempi ja rauhallisempi olo. Käyttäjille tuli myös kokemus siitä, että heidän tunnesanastonsa on hyvin paljon rikkaampi applikaation käytön jälkeen, joka varmasti voi myös näkyä käyttäjien arjen hyvinvoinnissa. He kokivat myös, että he olisivat tarvinneet käytännön neuvoja tai tehtäviä arjen hyvinvoinnin lisäämiseen tai toteuttamiseen. Tämän tutkimustuloksen suhteen esiintyi myös variaatioita käyttäjien vastauksissa. Käyttäjät kuvasivatkin, että tunteiden näkyväksi saattaminen on lisännyt valtavasti ymmärrystä omiin sisäisiin viesteihin. Trackaus/ tunteiden merkitseminen on auttanut tunnistamaan hankalien tunteiden taustalla olevia asioita ja sitä kautta lisännyt henkilöiden itseymmärrystä. Tämä kaikki kokonaisuudessaan on lisännyt hyvinvointia, joka myös näkyy arjen valinnoissa niin, että minkälaisia arvoja henkilö pitää tärkeänä tai mihin henkilö käyttää omaa energiaansa ja aikaansa. Arjen hyvinvointia on myös lisännyt se, että trackauksen avulla moni käyttäjä on oppinut hyväksymään itsensä juuri sellaisena kuin he ovat. Montaa käyttäjää tunnetilojen trackaaminen muistutti siitä, että tunteilla on tosiaan nimi ja sana sekä itsessään heränneitä tunteita on tärkeää kirjata ylös

”Oli tyynempi ja rauhallisempi olo”

”Tunteiden sanoittamista seurannut selkeys.”

”Rikkaampi tunnesanasto.”



”Se on auttanut tunnistamaan hankalien tunteiden taustalla olevia asioita ja sitä kautta lisännyt itseymmärrystä.”

”Oppii hyväksymään itsensä sellaisena kuin on.”

#### 5.4 Tunnesanaston kehittyminen ja itseymmärryksen lisääntyminen arjen hyvinvoinnissa

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä tutkittiin, että miten tunneapplikaation käyttö on vaikuttanut henkilön arjen hyvinvointiin tai elämänalaatuun. Tutkimuskysymyksen tulokset kiteytyvät kattokäsitteeseen *rikkaampi tunnesanasto*. Kattokäsite koostuu yläluokan teemoista tunnesanaston kehittyminen ja itseymmärryksen lisääntyminen sekä omien voimavarojen kuunteleminen, lepo, ravinto, liikunta ja ystävät.

Tunne applikaation käyttäjistä ainakin puolet kuvasit sitä, kuinka applikaation käytön aikana heidän tunnesanasto kehittyi ja itseymmärrys sekä itsetuntemus lisääntyi. Tämä voi mahdollisesti tuoda henkilölle lisää vahvuutta ja välineitä arjen hyvinvointiin sekä pitkällä tähtäimellä parantaa heidän elämänlaatua. Mitä enemmän henkilö tulee itseymmärretyksi, sitä paremmin hän mahdollisesti voi. Tunnesäätelytaitojen avulla henkilön elämä voi parantua, sillä hän pystyy itse päättämään kuinka hän toimii. Ja jos tunteita oppii käsittelemään, niin henkilö voi parantaa omia ihmissuhteitaan, löytää omia arvojaan ja edistää omaa terveyttään sekä fyysistä että psyykkistä. Arjen hyvinvoinnissa kaikkien tunteiden hyödyntäminen lisää psyykkistä joustavuutta ja auttaa sietämään stressiä. Tunteiden trackaaminen ja omien tunteiden kirjaaminen ja kertominen tuotti käyttäjille vapauttavia tunteita ja lisäsi heidän ymmärrystään omien tunteiden kanssa. Variaatiota sen suhteen, että oliko tunneapplikaation käyttö itsessään lisännyt tai muuttanut käyttäjien arjen hyvinvointia tai elämänlaatua, niin oli myös nähtävissä kyselyn vastauksissa. Noin puolet käyttäjistä kuvailivat että hyvinvointi oli tullut näkyvämmäksi ja paremmaksi ja noin puolet eivät osanneet sanoittaa sitä, että oliko applikaation käyttö lisännyt heidän arjen hyvinvointia.

”Mahdollisuuden kirjata/kertoa tunteensa. Kirjaaminen voi olla jo ”vapauttavaa” ja lisää itseymmärrystä.”

”En koe, että applikaatio itsessään on lisännyt tai muuttanut elämänlaatuani mitenkään.”

#### 5.5 Omien voimavarojen kuunteleminen on merkityksellistä

Kolmanteen tutkimuskysymykseen viitaten, kyselyn mukaan käyttäjät kertoivat hyödyntävänsä monenlaisia toimintoja oman henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kehittymisessä. Käyttäjät

kuvasivat sitä, että he olivat saattaneet aloittaa applikaation käytön aikana jonkin uuden liikunnallisen harrastuksen, joka oli jo itsessään ollut miellyttävä sekä mieltä virkistävä kokemus arjen hyvinvoinnissa. Käyttäjät lähinnä kuvasivat sitä, että applikaation käytön myötä he ovat mahdollisesti tunnistaneet mielihyvän ja positiivisen kokemuksen selkeämmin, joka on lisännyt omaa arjen hyvinvointia sekä elämänlaatua. Etenkin omien voimavarojen kuunteleminen on erityisen merkityksellistä oman arjen hyvinvoinnin näkökulmasta. Rauhoittuminen, pysähtyminen, kehon kuuntelu ja mietiskely ovat myös olleet monelle käyttäjälle tärkeitä hyvinvointiin liittyviä elementtejä applikaation käytön rinnalla. Kyselyn vastauksista ei saa täysin selkeää kuvaa siitä, että applikaation käyttö olisi vain ja ainoastaan lisännyt käyttäjien arjen hyvinvointia tai elämänlaatua. Monille käyttäjille oli tärkeää kunnollinen lepo, hyvä ravinto, ystävien seura, yhteinen aika läheisten kanssa, harrastukset, ulkoilu ja omien voima-varojen kuuntelu, jotka kaikki sopivassa suhteessa lisäsivät arjen hyvinvointia sekä elämänalaatua. Monelle oli myös merkityksellistä se, että työ ja vapaa-aika olisi hyvässä tasapainossa, jotta ihminen voisi hyvin ja jaksaisi paremmin arjessa sekä tämä lisäisi henkilöiden kokonaisvaltaista elämänlaatua.

”Ystävien seura, avun hakeminen, keskittynyt asioihin, joista saan iloa, omien voimavarojen kuuntelu, jne.”

”Rauhoittuminen, kehon kuuntelu, pysähtyminen, mietiskely.”

”Riittävä lepo ja enemmän ulkoilua.”

## 5.6 Tunneapplikaation hyödyt ja haitat

Neljännessä tutkimuskysymyksessä kysyttiin, että miten käyttäjät ovat kokeneet applikaation käytön ja mitä hyötyjä ja haittoja he ovat havainneet. Tämän tutkimuskysymyksen avulla pyrittiin saamaan koottua tietoa liittyen applikaation jatkokehittämiseen. Tämän tutkimuskysymyksen vastauksia ei purettu sisällönanalyysillä.

Koeryhmän seitsemällä henkilöllä ei ollut minkäänlaista aiempaa kokemusta applikaatioiden käytöstä. Kolmella oli jonkinlaista kokemusta mutta kyselyn perusteella ei saatu selvyyttä siitä, että minkälaisista applikaatiosta henkilöillä oli aiempaa kokemusta. Näin ollen kun henkilöllä ei ole aiempaa kokemusta applikaatioiden käytöstä, niin voi se vaikuttaa siihen että käyttö on alkuun hiukan kankeampaa ja käyttöön liittyvä sopeutuminen voi viedä enemmän aikaa. Kaikki koeryhmän henkilöt käyttivät tunneapplikaatiota puhelimessaan, joko iPhonea, Samsungia tai Nokian puhelinta ja käyttäjien mielestä applikaatio oli suhteellisen helppokäyttöinen vaikka alussa saattoi olla haastetta päästä applikaation kanssa sinuiksi. Lähes kaikilla käyttäjillä oli sujuva käyttökokemus digitaalisista järjestelmistä. Yli puolet käyttäjistä olivat sitä mieltä, että

applikaation koeajan aikana käytöstä ei kuitenkaan tullut ns. tapaa, joten välillä heiltä unohtui tunteiden trackaaminen / merkitseminen. Applikaation käyttö ei aina ollutkaan kovin reaaliaikaista, sillä kun koehenkilön tunne syntyi, niin se saatettiin kirjata puhelimeen myöhemmin. Kahden koehenkilön mukaan applikaatio oli heti hyvin mielekäs, mukava ja helppo käyttää, jolloin applikaatio antoi hyvän mahdollisuuden pysähtyä omien tunteiden äärelle.

”Mukavaa, helppoa ja mielekästä.”

”Alkuun oli vaikeutta muistaa, mutta sovellus oli helppo kun sen oppi muistamaan, mitä on missäkin :) Hyvä tapa pysähtyä tunteiden äärelle!”

Koehenkilöiden mukaan applikaation käytön hyötynä esiintyi tunnesanaston rikastumista sekä tunteiden nimeämisen taitoa ja sen ajattelua. Useat koehenkilöt ymmärsivät käytön aikana sen, että applikaation avulla voi tunnistaa minkälaisia tunteita mistäkin asiasta kokee sekä sen että, tunteet voivat olla samanaikaisia ja ohimeneviä. Henkilö voi myös mahdollisesti tuntea samanaikaisesti sekä negatiivisia että positiivisia tunteita. Yhden koehenkilön mukaan applikaation käytössä haittana esiintyi se, että mikäli halusi kirjata tunteen reaaliajassa, niin tämä vaati aktiivista puhelimesta kiinni oloa, joka ei hänen mukaansa ollut aina kovin positiivista ja toivottavaa. Yhden käyttäjän mukaan haittana oli myös se, että applikaatiota unohti herkästi käyttää säännöllisesti.

”Hyötynä tunnesanaston rikastuminen ja sen ymmärtäminen, että tunteet ovat samanaikaisia, päällekkäisiä, ohimeneviä, ja että voin kokea samaan aikaan sekä negatiivisia tunteita (esim. suru tai pettymys) ja myönteisiä tunteita (esim. toiveikkuus ja luottamus).”

”Tunnekirjon tunnistaminen on applikaation hyöty. Haittoja en ole kokenut.”

Koehenkilöiden mukaan applikaatiossa voisi kehittää alla olevia kohtia, jotta applikaatio olisi vielä enemmän kiinnostavampi käyttäjälle. Useille käyttäjille tuli mieleen se, että he olisivat toivoneet saavansa ensin valita tunteen ja fiilksen, jonka jälkeen vasta tilanteen mihin tämä tunne liittyi. Useat käyttäjät toivoivat myös muutakin palautetta kuin vain tunteita havainnollistavat pallukat sekä toiveena oli myös muistutus päivittäisestä käytöstä sekä siitä, että mitä tunteita henkilö päivittäin tuntee. Toiveena oli myös se, että palaute olisi monipuolisempaa, jolloin käyttäjä saisi vielä enemmän hyötyä omaan arkeensa ja elämäänsä. Yhden käyttäjän mukaan olisi hyvä myös kehittää sitä, että applikaatiota tarjoaisi teoriaa sekä faktatietoa tunteista sekä miten tunteita voisi käsitellä ja kuinka omia tunteita voisi paremmin kehittää. Applikaation ulkonäkö voisi myös olla houkuttelevampi sekä modernimpi. Lähes kaikki käyttäjät olivat sitä mieltä, että applikaatiota voi erittäin hyvin suositella käytettäväksi

tunteiden tunnistamisessa ja kehittämisessä sekä lähes kaikki käyttäjät mielellään suosittelisivat tunnetrackausta myös muille.

”Jotain muutakin palautetta kuin pelkät havainnollistavat pallurat voisi olla hyödyllistä saada. Lisäksi voisi olla jokin kohta taustatiedolle liittyen tunteisiin yleensä ja tunneilmaisuun. Myös sen ilmi tuominen tekstiosuutena, miksi tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen on ylipäänsä tärkeää ja hyödyllistä.”

”Kyllä, henkilöille joilla ei ole kokemusta itsetutkiskelusta tai joilla heikko itsetuntemus ja esim. jatkuvaa ahdistusta ja tuskaisuutta useimpiin asioihin.”

Käyttäjät kuvailivat applikaatiota mielenkiitoisena, helppokäyttöisenä, selkeänä, hyödyllisenä, hauskana ja mukavana. Lähes kaikki käyttäjät käyttivät applikaatiota mielellään mutta jäivät kaipaamaan applikaation laajempaa kehittymistä sekä sitä, että applikaatio vielä tarjoaisi keinoja tai ratkaisuja tunteiden kehittämiseen. Applikaatio voisi myös tarjota esimerkiksi linkkejä tunteisiin liittyviin kirjoihin, artikkeleihin sekä erilaisiin mielen hyvinvointiin liittyviin kotitehtäviin. Toiveena olisi myös se, että applikaatiossa voisi olla kuvia, joita voisi myös valita sen hetkiseen tunnetilaan.

”Sen laajempaa kehittymistä ja neuvoja tunteiden käsittelyyn.”

”Muistutusta päivittäisestä tunnemerkinästä.”

## 6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Arvioinnin eettisiä periaatteita ovat oikeudenmukaisuus, vahingon välttäminen, hyvän tekeminen, autonomian kunnioittaminen ja uskollisuus. Arvioinnin eettisissä periaatteissa kirjoitetaan, että oikeudenmukaisuus toteutuu arvioitavien reilulla ja tasapuolisella kohtelulla. Tärkeää on myös se, että arvioinnin kohteelle ei saa aiheuttaa haittaa tai vahinkoa, näin vältetään turhia vahinkoja arvioinnissa. Haittojen välttäminen koskee liiallisen haitan varomista, ei siis arvioinnista saatujen mahdollisten kielteisten tulosten varomista. Hyvän tekemisen periaatteessa arvioitsija joutuu arviointia tehdessä pohtimaan sitä, että minkälaista hyvää arvioitavasta asiasta tai tutkimuksesta seuraa eri osapuolille. (Aalto-Kallio, Saikkonen ja Koskinen-Ollonqvist 2009, 22.)

Tutkimusetiikkaa voidaan määrittää myös tarkastelun alla olevien kohteiden tai toiminta-alueiden mukaan. Tutkimuksessa aineiston hankintaan ja tutkittavien suojaan liittyvät kysymykset on otettava huomioon. Omassa tutkimuksessani henkilöillä oli halutessaan myös mahdollisuus perua osallistumisensa applikaation koeryhmään. Tutkimuksen aikana

osallistujien nimettömyys säilyi tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tärkeä osa tutkimusetiikkaa onkin tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden anonymiteetin suojaaminen. Suorien tunnisteiden kuten nimien, osoitteiden, syntymäaikojen, sähköpostiosoitteiden, puhelinnumeroiden jne. poistaminen aineiston yhteydestä heti, kun se on mahdollista ja tarpeellista. Tutkija tekee itse omaa tutkimustyötään koskevat ratkaisut ja vastaa niistä. Vaikka vastuu tutkimusetiikan toteutumisesta katsotaan olevan tutkijalla itsellään, tutkimusetiikkaa korostuu kollegiaalisesti sovitusta periaatteista ja tavoitteista. Tutkijan tehtävänä on noudattaa parhaansa mukaan näitä yhteisesti sovittuja periaatteita työssään. (Kuula 2006, 24-26, 214-215.)

Tutkimukseen osallistuvat henkilöt valittiin tutkimukseen vapaaehtoisuuden periaatetta noudattaen, näin ollen tutkimuksen eettisyys toteutui hyvin. Tutkimusetiikan normit ammattietiikan näkökulmasta voidaan jakaa kolmeen pääryhmää. Totuuden etsimistä ja tiedon luotettavuutta ilmentävien normien mukaan tutkijat noudattavat tieteellisen tutkimuksen menetelmiä ja esittävät luotettavia tuloksia. Myös tutkimusaineistojen keruu, käsittely ja asianmukainen arkistointi kuuluvat olennaisesti tutkimuksen luotettavuuteen ja tarkistettavuuteen. Tutkittavien ihmisarvoa ilmentävien normien mukaan pyritään kunnioittamaan tutkittavien itsemääräämisoikeutta sekä tutkimuksesta aiheutuvan vahingon välttämistä. Tutkijoiden keskinäisiä suhteita ilmentävät normit vahvistavat tieteen yhteisöllisyyttä. (Kuula 2006 22-24, 87.)

Tietoturva tutkimuksessani toteutui niin, että keräämäni kyselylomakkeet olivat tallennettuna tietokoneellani. Kyselylomakkeisiin pääsi vain salasanan avulla. Tulostetut kyselylomakkeet hävitin polttamalla. Salassapitovelvollisuuden muistaminen oli myös hyvin tärkeää. Tutkimukseen osallistuvien kertomat erilaiset keinot ja kokemukset käyttää applikaatiota tunteiden tunnistamiseen tai oman tunne-elämän kehittymisen välineenä eivät selviä henkilökohtaisella tasolla, eikä niitä voida yhdistää kenenkään tutkimukseen osallistuvien tietoihin. Tästä syystä alusta asti tuloksia käsiteltiin nimettöminä.

Tutkimuspyyntöä lähettäessäni tutkittaville, kerroin lyhyesti tutkittavasta aiheesta, tutkimuksen tavoitteista ja tutkimusaikataulusta sekä siitä, mihin tutkimusaineistoa tullaan käyttämään. Lisäksi kerroin, missä opiskelen ja annoin omat yhteystietoni, jotta tutkimukseen osallistujat voisivat halutessaan kysyä tarkempia tietoja tai lisäkysymyksiä. Tutkimuksen ja tunneapplikaation käytön aikana pyrin motivoimaan tutkimusryhmää erilaisilla menetelmillä viikoittain käyttämään applikaatiota. Lähetin tutkimusryhmälle artikkeleita tunteisiin liittyvistä aiheista sekä motivoin heitä pohtimaan viikottain että miltä heistä heidän oma tunne-elämä tuntui.

Tutkimuksen luotettavuutta pyrin lisäämään myös sillä, että olin alusta asti tietoinen omasta subjektiivisuudestani sekä tutkimuksen objektiivisuutta tukee myös se, että haastattelijana en edustanut applikaation luonutta yritystä. Pyrin myös lisäksi ennakoasenteeni ja käsitykseni tiedostamalla olemaan mahdollisimman avoin tutkimuksessa tulleille vastauksille. Tämä oli siis täysin riippumaton arviointi. Näin ollen koen, että tässä tutkimuksessa arviointipositioni rakentui muutaman eri position kautta. Olin tutkimuksessa erityisesti analyysin aikana tietyllä tapaa analyytikko, sillä analyytikkopositiossa tutkijan osallisuus aineistoon nähden on mahdollisimman pieni. Koen myös, että olin tulkitsija, missä taasen tutkijalla on vuorovaikutuksellinen suhde aineistoon pyrkiessään löytämään siitä erilaisia tulkintatapoja. Tutkimuksen aineisto käsiteltiin siis luottamuksellisesti ja aineisto tuli ainoastaan tutkijan käyttöön. Aineisto hävitettiin asianmukaisesti tutkimuksen päätyttyä.

## 7 Johtopäätökset

Seuraavaksi pohdin kirjallisuuden ja sisällönanalyysin pohjalta saatuja tuloksia ja esitän johtopäätöksiäni sekä mahdollisia kehittämisideoita, mihin tutkimustuloksia voisi käyttää. Lisäksi arvioin tutkimustulosten hyödynnettävyyttä, merkittävyyttä sekä niihin liittyviä haittoja ja lopuksi ehdotan suuntia aiheen jatkotutkimukselle.

Tämän työn lähtökohtana oli selvittää miten Emotion Tracker - tunneapplikaation käyttö toimii käyttäjien näkökulmasta tunteiden tunnistamisen, tunne-elämän kehittymisen ja arjen hyvinvoinnin lisääjänä. Vaikka otanta on suhteellisen pieni käyttäjien määrän suhteen, niin edut tunteiden tunnistamisen parantumiseen löytyivät tämän kyselyn perusteella ja tutkimustuloksissa. Samoin tutkimukseen osallistuneiden tunne-elämä rikastui applikaation käytön myötä. Sitä miten tunteiden trackaaminen / merkitseminen vaikutti henkilöiden arjen hyvinvointiin tai elämänlaatuun, niin siitä ei kyselyn kautta saada täysin varmaa vastausta. Kuitenkin muutaman käyttäjän mukaan näkyi myös hyviä viitteitä siitä, että applikaation käyttö olisi vaikuttanut heihin kokonaisvaltaisesti, niin tunteiden paremman tunnistamisen ja kehittyneen tunne-elämänkin kuin paremman arjen hyvinvoinninkin suhteen.

Tämän opinnäytetyön tuloksissa nousi vahvasti esille se, että tunteiden tunnistaminen ei alkuun ollut helppoa käyttäjille. Saarinen ja Kokkonen kirjoittavatkin kirjassaan siitä, että olisi hyvä jos ihmiset olisivat valmiita pysähtymään omien tunteiden äärelle ja analysoimaan niitä muutoinkin kuin vain kriisi- tai ongelmatilanteissa. (Kokkonen & Saarinen 2010.) Moni käyttäjä kuvailikin, että alkuun omien tunteiden tunnistaminen oli hiukan haastavaa ennen kuin applikaation käytöstä ja tunteiden trackaamisesta muodostui heille päivittäinen rutiini. Teoriassa puhutaan siitä, että jos ihminen kykenee pysähtymään ennakoivasti omien tunteiden äärelle, niin positiivinen ongelmienratkaisukyky saattaa mahdollisesti lisääntyä tai ratkaisujen todennäköisyys voi kasvaa sekä ihminen kykenee kokemaan esimerkiksi tasapainoa elämässä,

lisää hyvää oloa ja iloisuutta. Nämä kuvatit elementit taas lisäävät henkilön omaa kokonaisvaltaista hyvinvointia arjessa sekä heidän elämänlaatua.

Emotion Tracker - tunneapplikaation käyttäjät toivat esille sen, että tunteet tulevat, menevät ja muuttuvat sekä tunteet voivat olla hyvin samanaikaisia. Teoriassa pohditaan sitä, että kuinka ihminen kykenisi huomioimaan sen, että tunteita voi olla samanaikaisesti monia päällä ja kuinka näitä kaikkia samanaikaisia tunteita pystyisi sanoittamaan ja erittelemään. Yksi applikaation käyttäjä oli huomannut hyvin vahvasti, että samanaikaisesti ihminen voi tuntea montaa tunnetta ja tämä huomio oli lisännyt hänen itseymmärrystään ja itsetuntemustaan huomattavasti.

Opinnäytetyön tuloksissa nousi esiin myös se, että tunneapplikaatiota käyttävien tunne-elämä kehittyi tunne trackauksen / merkinnän avulla sekä myös tunteiden trackaaminen / merkitseminen vaikutti kehittävän ja vahvistavan henkilöiden tunne-elämää, tunnesanastoa sekä lisäsi henkilöiden positiivisia tunteita. Onnellisuustutkija Sonja Lyubomirskyn (2008) mukaan henkilökohtainen kasvu ja esimerkiksi onnellisuuden lisääminen on mahdollista. Se ei kuitenkaan ole täysin rajatonta. Lähtökohdat, kuten geneettinen perimä ja kasvuympäristö vaikuttavat onnellisuuteen ja koettuun hyvinvointiin 50 prosenttia. Olosuhteilla on 10 prosentin vaikutus. Näihin osa-alueisiin ihminen ei Lyubomirskyn mukaan voi vaikuttaa. Niinpä ratkaisevaa onkin se, että mitä henkilö näillä yli jäävillä prosenteilla tekee, ”Ihmisen oma tavoitteellinen toiminta voi lisätä esimerkiksi hänen onnellisuuttaan 40 prosentilla.” (Tukiainen 2016, 50.) Näin siis se, millaisia valintoja henkilö itse tekee, miten mieltään käyttää ja miten ihminen suhtautuu esimerkiksi omiin tunteisiin ja haasteisiin, niin voivat vaikuttaa siihen miten hyvinvoivaksi ihminen itsensä kokee.

Arjen parempi hyvinvointi ja elämänlaatu vahvistui kokonaisvaltaisesti joidenkin käyttäjien kohdalla. Applikaation käyttö oli myös tuonut arjessa paremmin näkyville positiiviset asiat ja iloisen sekä onnellisen mielen. Allardt (1976, 32) kuvaa, että hyvinvointi on määritelty usein tarvekäsitteen avulla: eli hänen mukaansa tarvetyydytyksen asteesta muodostuu ja määräytyy hyvinvoinnin aste. Tarpeilla tässä kohtaa tarkoitetaan ihmisen perustarpeita, joiden tyydyttämättä jääminen sattaa merkitä useimmiten huonompia olosuhteita ihmiselle. Subjektiiiviset elämykset ja tunteet sen sijaan liittyvät ihmisen onnellisuuden asteeseen. Ihmisen onnellisuuden aste voi riippua siitä, että kuinka onnelliseksi ihmiset kokevat tai tuntevat itsensä. Tämä erottelu lähinnä kertoo siitä, että hyvinvointi on objektiivisempi kategoria kuin onnellisuus. Ihmiset voivat siis erehtyä ja olla epätietoisia omista tarpeistaan, mutta loppujen lopuksi ihminen on oman onnensa paras arvioija ja tulkitsija. Onnellisuuden arvioinnissa syyt ja vaikutukset eivät niinkään ole merkityksellisiä ja tärkeitä mutta hyvinvoinnin arvioinnissa taasen joudutaan ottamaan huomioon erityisesti sen vaikutukset ja syyt.

Käyttäjät korostivat myös sitä, että omien voimavarojen kuuntelu on hyvin merkityksellistä sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttavat monet asiat, kuten lepo, hyvä ravinto, sosiaaliset suhteet, hyvä tasapaino työn ja vapaa-ajan välillä. Etenkin rauhoittuminen, kehon kuuntelu ja mietiskely olivat myös hyvin merkityksellisiä elementtejä käyttäjille itsehavainnoinnin ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tekijöinä. Saarinen ja Kokkonen (2003, 83) kirjoittavatkin, että itsehavainnointi vaatii aina tietynlaista keskittymistä ja rauhoittumista. Mietiskelyä on vaikea tehdä kiireen, melun ja suurten aistiärsytysten keskellä. Tämän takia monissa itsehavainnoinnin parantamiseen ja kehittämiseen liittyvissä tekniikoissa ja menetelmissä korostetaan rauhallisen ja säännöllisen harjoittelun aloittamista. He sanovat myös, että meidän ihmisten ei tarvitse hakeutua luostariin voidaksemme havainnoida sisäistä maailmaamme tarkemmin, mutta tietynlaista ympäristön ja mielen rauhoittamista se kuitenkin vaatii. Tärkeää olisikin tiedostaa, että millä tavalla itse maailmaa havainnoi ja minkälaisia merkityksiä antaa ympäristössä oleville asioille ja tapahtumille. Ihminen voi havainnoida, että onko ne kielteisten vai myönteisten tunteiden värittämiä, voimakkaita vai heikkoja, vanhan toistoa vai uutta kokonaisvaltaista tapaa olla oma itsensä?

Jos sitten mietitään, miten itsensä mittaamiseen liittyvien sovellusten käyttö voisi toteutua esimerkiksi terveydenhuollossa, niin teoreettisen taustatiedon mukaan on huomioitava etenkin terveydenhoitoon tarkoitettujen sovellusten tapauksessa se, ettei sovelluksien tieteellisestä perustasta, toiminnasta, tehokkuudesta tai turvallisuudesta aina ole taetta. Vielä ei ole olemassa virallista tahoja, joka tarkistaisi kaikkien sovellusten tieteellistä perustaa, sen sijaan sovelluksia arvioivat niiden käyttäjät. Kuten tässäkin tutkimuksessa Emotion Tracker -tunnesovellusta arvioivat vain sovelluksen käyttäjät. Kuitenkin tutkimuksissa, jotka ovat keskittyneet itsensä mittaamiseen käy ilmi, että älypuhelinta on mahdollista käyttää erilaisiin ihmisen toimintoihin, kuten esimerkiksi unenlaadun tai ihmisen palautumisen mittaamiseen. Huomioitavaa on myös se, että tutkimuksiin osallistujien käyttäjämäärät ovat olleet yleensä hyvin pienehköjä, muutamasta henkilöstä muutama kymmeneen. Suurimmat osallistujamäärät ovat olleet vain sovelluksia testaavilla tutkimuksilla, joissa on saattanut olla jopa 50 henkilöä. Eli näyttää siltä, että osallistujamäärien pienuuden takia on hankalaa sanoa kuinka tulokset vertautuvat sitten suurempaan väestöön ja toisaalta, kuinka paljon lisätestausta laitteistot vaatisivat jos niitä käytettäisiin sitten esimerkiksi terveydenhuoltoon. Näin ollen onkin vaikeaa suoranaisesti sanoa, kuinka Emotion Tracker -tunnesovellus sopisi esimerkiksi yhdeksi yksilön terveyttä ja hyvinvointia ylläpitäväksi välineeksi. Tunne merkintöjen tuloksia kirjattaessa olisikin hyvä pohtia mittauksen merkitystä terveydenhuollon näkökulmasta ja todennäköisemmin yksilön hyvinvoinnin kannalta. Pohdittavia seikkoja voisi hyvin olla esimerkiksi se, että kenelle mittauksesta on eniten hyötyä ja voidaanko sillä saavuttaa jotakin erityistä kokonaisvaltaista terveydellistä tai hyvinvoinnillista hyötyä yksilön kannalta?



Analyysistä muodostuvien tutkimustulosten pohjalta on myös esitetty tutkittavien kokemuksia applikaation hyödyistä tunteiden tunnistamisessa ja tunne - elämän kehittämisessä sekä tuotiin esille tunneapplikaatiota käyttäneiden pohdintoja siitä, mitkä ovat applikaation hyödyt ja haitat sekä miten applikaatiota voisi vielä kehittää entisestään. Tutkimustulosten myötä nousi myös konkreettisia kehittämis ehdotuksia applikaation luoneelle yritykselle siitä, miten applikaatiota käyttävien kehittämis ideat voitaisiin vielä viedä käytäntöön ja mikä olisi seuraava askel applikaation kehittämisen polulla. Voidaan ajatella että tunneapplikaatio voisi motivoida käyttäjää erilaisilla tavoilla. Se voisi tukea esimerkiksi tunne-elämän tasapainottamisessa ja elämäntapojen muuttamisessa. Se voi myös antaa käyttäjälle oikean suunnan kohti parempaa tunne-elämää, terveellisempää elämää tai parempaa hyvinvointia. Tunneapplikaatio tarjoaa myös mahdollisuuden visualisoida käyttäjälle hänen omaa tunne-elämäänsä, terveyttä ja hyvinvointia ja ymmärryttää näin eri osa-alueiden yhteyksiä.

## 8 Kehittämis ehdotukset ja jatkotutkimus aiheet

Opinnäytetyöprosessin yhteydessä syntyneen tiedon avulla on tarkoitus kehittää esimerkiksi uutta tietoa, osaamista ja uusia menetelmiä työelämään. Tämän opinnäytetyön aihe ei kuitenkaan noussut suoranaisesti työelämän tarpeista mutta voidaan ajatella, että tämän opinnäytetyön kautta saadaan uutta tietoa ja kehittämis ehdotuksia siitä, kuinka esimerkiksi tunneapplikaatiota voidaan jatkossa myös hyödyntää työelämän puolella. Tunteet ovat erityisen tärkeitä ja hyödyllisiä myös työelämässä. Suomessa elämämme vieläkin ehkä hiukan jähmeässä tunneilmapiirissä ja vaikenemisen kulttuuri on vielä valloillaan. Sanotaankin, että tunteiden kautta nimenomaisesti henkilöiden suorituskyky voi kuitenkin kasvaa tai laskea. Olisikin hyvin tärkeää, että työelämässä havahduttaisiin vielä tarkemmin siihen, kuinka tunteet saataisiin palvelemaan koko organisaation ja työyhteisöjen yhteisiä tavoitteita. Olisi tärkeää pohtia, että mitkä tunteet edistävät yhteisiä tavoitteita tai mitkä tunteet sitten niitä yhteisiä tavoitteita jarruttavat. Yksittäiset tunteet voivat siis toimia työyhteisöjen kehittämisen punaisena lankana. Näin ollen Emotion Tracker - tunneapplikaatiota voisi hyvin käyttää työyhteisöjen kehittämisessä. Applikaatiota voisi käyttää yksittäiset työntekijät, niin työntekijät, johtoryhmät kuin koko organisaatio yhteisesti. Tutkimustiedon valossa tunteiden tunnistamisen ja tunneilmapiirin kehittämisen haasteet näyttäytyvät tämän päivän työelämässä, joten voidaankin ajatella, että opinnäytetyöstä syntyneen tiedon avulla voidaan esimerkiksi kehittää työelämän tunneilmapiiriä sekä työntekijöiden henkilökohtaista kehittymistä tunne-elämän saralla. Tämä varmasti kehittää koko organisaatiota ja lisää organisaation hyvinvointia ja tuloksellisuutta.

Opinnäytetyön teoreettista viitekehystä hakiessani sekä myös tutkimustuloksia lukiessani, nousi vahvasti esille se, että tunteet ja tunne-elämä ovat hyvin merkityksellinen osa ihmisen tasapainoista hyvinvointia. Mitä enemmän henkilö on tuttu omien tunteiden ja tunne-elämän

kanssa, niin sitä paremmin henkilö mahdollisesti voi sekä luo ympärilleen hyvää tunneilmapiiriä. Näin ollen kehittämisehdotuksena onkin tämän lopputyön tutkimustuloksia tarkasteltaessa, että Emotion Tracker - tunneapplikaatio olisi hyvin merkityksellinen jo varhaiskasvatuksen puolella. Nykyaajan diginatiivit lapset mahdollisesti hyötyisivät siitä, että tunnepäiväkirja olisi digitaalisessa muodossa. Applikaation käyttö varhaislapsuudessa / nuoruudessa vahvistaisi jo varhaisessa vaiheessa yksilöiden tunnesanastoa sekä tunne-elämää. Applikaation kautta mahdollisesti opittaisiin myös suhtautumaan kaikenlaisiin tunteisiin uteliaasti ja neutraalisti. Näin olisi mahdollista myös pysähtyä varhaisessa vaiheessa tunteiden äärelle, kuvailla niitä ja pyrkiä ottamaan tunteet vastaan niin hyväksyvästi ja lempeästi, kuin se sinä päivänä onnistuisi. Sanotaan myös, että omista tunteista kirjoittaminen helpottaa oloa sitä enemmän mitä enemmän kirjoitukseen sisällyttää myönteisiä tunnesanoja sekä oivallusta syy-seuraus suhteita ilmaisevia sanoja.

Tutkimustulosten myötä tunneapplikaatiota voisi myös käyttää yhtenä hoitovälineenä mielenterveydellisten häiriöiden hoidossa. Maailman terveysjärjestö on ennustanut että vuonna 2020 maailman toiseksi yleisin työkyvyttömyyden aiheuttaja on masennus. Mielenterveyden edistäminen ja ennaltaehkäisy on hyvin merkityksellisessä asemassa tulevaisuudessa. Mahdollisesti mielenterveyteen panostaminen voi lisätä yhteiskunnan tuottavuutta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Olisikin tärkeää, että mielen hyvinvointi voisi olla kaikkea terveyden edistämistä. Jokainen mielenterveyteen sijoitettu euro maksaa tutkitusti itsensä moninkertaisesti takaisin. Tulevaisuudessa henkinen hyvinvointi ei ole enää seurausta vain virallisten instituutioiden vaan yhä useammin ihmisten itsensä, erilaisten palveluntarjoajien ja näiden yhteistoiminnan kehitystä (Tukiainen 2016, 47.) Näin ollen Emotion Tracker - tunneapplikaation luonut yritys onkin jo hyvissä ajoin vastannut tulevaisuuden mielen hyvinvoinnin tarpeisiin.

Tämän tutkimuksen myötä pohdittiin myös sitä, että miten hyvinvointiteknologiaa voisi hyödyntää arjen hyvinvoinnin ja elämänlaadun parantamisessa? Uskoisin näin, että kun ihminen ottaa vielä enemmän vastuuta omasta hyvinvoinnistaan esimerkiksi mobiilin hyvinvointiteknologian avulla, niin hän saa tunne-elämästään ja hyvinvoinnin tilanteestaan näkyväksi jotain sellaista tietoa, jonka avulla hän voi tulla vieläkin tietoisemmaksi omasta tunne-elämästään sekä elämäntilanteestaan. Tämä mahdollisesti lisää henkilön kokonaisvaltaista arjen hyvinvointia sekä elämänlaatua pitkällä tähtäimellä. Tukiaisen (2016, 45) kirjoittamassa kirjassa *Hyvän mielen taidot* tuodaankin esille tulevaisuudentutkijan Chris Sandersonin näkemys siitä, että hänen yrityksensä The Future Laboratoryn tutkimuksien mukaan elämänavun (life helpin) katsotaan olevan seuraava suuri elämäntapatrendi, joka vastaa itsensä kehittämisestä ja oman hyvinvointinsa maksimoinnista kiinnostuneiden tulevaisuuden kuluttajien tarpeisiin. Chris Sandersonin mukaan life helpin ydin on kokonaisvaltainen suhtautuminen itsensä kehittämiseen. Näin ollen Emotion Tracker -

tunneapplikaation luonut yritys on myös vastannut tulevaisuuden itsensä kehittämisen tarpeisiin.

Jatkotutkimusaiheena voisi esimerkiksi olla verrokkitutkimus applikaation käytöstä niin, että tutkitaan niitä jotka eivät ole käyttäneet applikaatiota ja verrataan tuloksia applikaatiota käyttäneiden kanssa. Samoin myös jatkon kannalta olisi mielenkiintoista tehdä käyttäjäkeskeinen tutkimus applikaation kehittämiseen liittyen. Mikäli tunneapplikaatio otettaisiin myös käyttöön varhaiskasvatuksen puolella, niin olisi mielenkiintoista tutkia myös sitä, kehittykö applikaatiota käyttävien lasten tunne-elämä ja miten applikaatio vaikuttaisi lasten tunnesanastoon.

## 9 Pohdinta

Kiinnostuin tämän tutkimuksen tekemisestä täysin henkilökohtaisista syistä, sillä olen aina ollut kiinnostunut tunteista ja niiden vaikutuksesta ihmisten hyvinvointiin. Käytin itse Emotion Tracker - tunneapplikaatiota vuonna 2015 ja koin, että applikaatio vahvisti omaa taitoani tunnistaa tunteita paremmin sekä tunteiden tunnistamisen myötä myös oma tunne-elämäni rikastui. Itselläni ei ole minkäälaista kytköstä Emotion Tracker - tunneapplikaation luoneeseen yritykseen, joten tämän tutkimuksen tekeminen perustuu vain ja ainoastaan luonnolliseen kiinnostukseeni aiheeseen. Tulevaisuudessa sovellusten käytön määrä hyvinvoinnin lisääjänä varmasti lisääntyy, jonka vuoksi oli myös mielenkiintoista saada tietoa siitä, että miten applikaatiota oikeasti vaikuttavat ja mitä tunneapplikaation käyttäjät olivat mieltä tästä asiasta ja miten he kokivat tunneapplikaation käytön. Itse myös tutkijana näen, että jatkossa ja tulevaisuudessa on hyvin merkityksellistä kehittää palveluita käyttäjälähtöisesti, sillä silloin tuotteesta varmasti saadaan parhain potentiaali ja hyöty irti niin hyvinvointi kuin terveys näkökulma huomioiden.

Opinnäytetyön kirjoitusprosessi opetti minulle paljon tiedonhaun ja hyvien lähdeaineistojen merkityksestä. Prosessin myötä kyky hankkia tietoa vahvistui ja tutkimusprosessin eri vaiheiden merkitys kirkastui. Jossain määrin opinnäytetyö prosessi oli myös raskasta. Valinnat tutkimusmenetelmiin, aiheen valikoitumiseen sekä rajaamiseen ynnä muuhun liittyen oli tehtävä itsenäisesti. Tämä oli ajoittain jännittävääkin, sillä välillä epäilin omia kykyjäni saada opinnäytetyön päätökseen. Vaikka opinnäytetyö ei ole varsinainen tutkimus, koen oppineeni tämän työn myötä paljon tutkimuksellisen prosessin suunnittelusta, toteutuksesta sekä raportoinnista.

Hyvinvointiteknologiaan ja itsensä mittaamiseen kohdistuneet tutkimukset ja kehittämistoiminnot ovat vielä suhteellisen uutta Suomessa. Tutkimuksia aiheesta ei juurikaan löytynyt, joten teoreettisen pohjan muodostaminen tästä osa-alueesta oli hiukan haastavaa.

Mobiilin hyvinvointi- ja terveystietopalvelun mukaisia mobiilipalveluja on kyllä sovelluskaupoissa kymmeniä tuhansia ja ne tarjoavat käyttäjälle muun muassa terveystietoa ja mahdollistavat kehon toimintojen tai käyttäytymisen seurannan mutta itse tunne-elämän mittaamiseen ja tunteiden trackaamiseen / merkitsemiseen ei vielä ole useita sovelluksia saatavilla. Tämä opinnäytetyö onkin näin ollen hyvin ajankohtainen, sillä sensori- ja mobiiliteknologian kehittymisen myötä hyvinvoinnin digitaaliset palvelut varmasti yleistyvät hyvin nopeasti Suomessakin. Hyvinvointipalvelut nähdään olevan digitaalisessa murroksessa, jonka myötä myös mobiilipalvelujen merkitys ennaltaehkäisevässä henkilön omahoidossa varmasti korostunee lähivuosina.

Luottamus ja yksityisyyden suoja ovat tärkeä eettinen periaate hyvinvointiteknologian käytössä. Sovellukset ja järjestelmät keräävät yhä enemmän tietoa meistä. Näin ollen uskon, että teknologiaa käyttävän tulee voida luottaa kuitenkin siihen, että hänen yksityisyytensä on järjestelmissä ja palveluissa suojattu eikä kukaan pysty käyttämään väärin hänen yksityisiä tietojaan.

Tämän opinnäytetyön tuloksia voi hyödyntää pohdittaessa sitä, että voiko ihminen kehittyä tunteiden tunnistamisessa, voiko tunne - elämästään tulla tietoisemmaksi ja voiko henkilön tunne - elämä kehittyä sekä kuinka tunteet vaikuttavat arjen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Tuloksia voidaan hyödyntää myös silloin, kun halutaan saada tietoa siitä, että toimiiko applikaatio esimerkiksi ihmisen itsetuntemuksen kehittäjänä ja vahvistajana. Tämän työn tutkimustulosten myötä saatiinkin myös tietoa siitä, että voiko hyvinvointiteknologiaa hyödyntää tunteiden tunnistamiseen ja tunne-elämän kehittymisen tukena. Tuloksia voidaan myös tarkastella siitä näkökulmasta, että kuinka teknologiaa ja juuri Emotion tracker - tunneapplikaatiota voitaisiin hyödyntää arjen hyvinvoinnissa. Tulokset mahdollistivat myös applikaation kehittämisen ja käytön ongelmakohtien paikantamisen. Tutkimuksella saatiin myös tietoa esimerkiksi niistä kohdista, joissa teknologia hyvistä mahdollisuuksistaan huolimatta ei tuota toivottua lopputulosta. Tämän tutkimuksen myötä myös applikaation luonut yritys voi kehittää applikaatiota nykyisestään. Hyvinvointiteknologian käytön positiivisena vaikutuksena voi kuitenkin olla esimerkiksi uskallus käyttää paremmin teknologiaa oman tunne-elämän tunnistamisen, kehittymiseen ja elämänlaadun tukena, jolloin seurauksena voi olla itsetuntemuksen, ihmisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun paraneminen sekä lisääntynyt kiinnostus omaan vahvempaan tunne-elämään sekä hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

## Lähteet

### Painetut lähteet:

Aalto-Kallio, M., Saikkonen, P., Koskinen-Ollonqvist, P. 2009. Arvioinnin kartalla - matka teoriasta käytäntöön. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisu 7/2009. Pori: Kehitys Oy.

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.

Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja.

Ervasti, H. & Saari, J. 2011. Onnellisuus hyvinvointivaltiossa. Teoksessa Saari, J. Toim. Hyvinvointi Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Gaudeamus Helsinki University Press. OY yliopistokustannus.

Goleman D. (2009) Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. Helsinki: Otava

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Hyppönen, H. Hyry, J. Valta, K. & Ahlgren, S. 2014. Sosiaali- ja terveydenhuollon sähköinen asiointi. Kansalaisten kokemukset ja tarpeet. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Tampere: Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino Oy

Järvinen, P. & Järvinen, A. 2001. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpaja.

Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka - aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere. Vastapaino.

Limberg, L. 2000. Phenomenography: a relational approach to research on information needs, seeking and use. The New Review of Information Behaviour Research 1, 51-67.

Lupton, D. (2013b). Quantifying the body: Monitoring and measuring health in the age of mHealth technologies. Critical Public Health, 23(4), 393-403.

Metsämuuronen 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Kustannus Duodecim oy.

Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.

Perttula & Latomaa 2005. Kokemuksen tutkimus, Dialogia Oy.

Raijas, A. 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa Saari, J. Toim. Hyvinvointi Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Gaudeamus Helsinki University Press. OY yliopistokustannus.

Rantanen, J. 2011. Tunteella! voimaa tekemiseen. Helsinki: Talentum

Renko, J. 2014. Mobiilit hyvinvointipalvelut ennaltaehkäisevässä terveydenhoidossa: Käyttäjien vaatimukset ja käytön motivointi. Jyväskylän yliopisto. Tietojenkäsittelytieteiden laitos. Pro Gradu - tutkielma.

Roche, C. 1999. Impact Assessment for Development Agencies. Learning to Value Change. Oxford: Oxfam GB.

Saari, J. 2011. Hyvinvointi, suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus.

Saarinen, M. & Kokkonen M. 2003. Tunneäly. Kohti kokonaista elämää. Juva: WS Bookwell Oy.

Simpura, J. 2013. Teknologian muutos lupaa onnea, arkea ja kauhua tereveyden ja hyvinvoinnin tulevaisuuteen. SOTERKO -verkoston teknologiaennakoinnin raportti. Helsinki.

Suoninen, E. & Pirttilä-Backman, A. & Lahikainen, A. & Ahokas, M. 2013. Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: Sanoma pro.

Swan, M. 2013. The Quantified Self: Fundamental Disruption in Big Data Science and Biological Discovery. Big Data, 1(2), 85-99.

Tukiainen, M. 2016. Hyvän mielen taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.

#### Sähköiset lähteet:

Deloitte Center for Health Solution. 2015. How mobiletechnology is transforming health care? Viitattu 9.5.2017.

<file:///C:/Users/Tanja/Downloads/us-lhsc-mhealth-in-an-mworld-103014.pdf>

Gaggiolia, A. & Riva, G. From Mobile Mental Health to Mobile Wellbeing: Opportunities and Challenges. Department of Psychology. Istituto Auxologico Italiano, Milan, Italy. Viitattu 25.5.2016.

[https://www.researchgate.net/profile/Giuseppe\\_Riva/publication/235522293\\_From\\_mobile\\_mental\\_health\\_to\\_mobile\\_wellbeing\\_opportunities\\_and\\_challenges/links/0deec51a392af81c66000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Giuseppe_Riva/publication/235522293_From_mobile_mental_health_to_mobile_wellbeing_opportunities_and_challenges/links/0deec51a392af81c66000000.pdf)

Elämänlaatu 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 6.6.2016. <http://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointipolitiikka/elinolot-ja-hyvinvointi/elamanlaatu>

Emotion tracker 2016. Viitattu 14.5.2016. <http://emotiontracker.fi/en/for-you/>

Elämänlaatu 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.5.2017. <http://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointipolitiikka/elinolot-ja-hyvinvointi/elamanlaatu>

Holopainen, A. 2015. Mobiiliteknologia ja terveyssovellukset, mitä ne ovat? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 6.6.2016.

[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=Article\\_WAR\\_DL6\\_Articleportlet&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column-1&p\\_p\\_col\\_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo12334](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo12334)

Hopia, H., Heikkilä, J. & Lehtovirta, M. 2016. Terveyden mobiilisovellukset - hyötyä vai huvia? Tutkiva Hoitotyö. Vol. 14 (1). Viitattu 7.6.2016.

Konu, A., Rissanen, P., Ihantola, M. & Sund, R. "Vaikuttavuus" suomalaisissa terveydenhuollon tutkimuksissa. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2009, 46, 285-297. Viitattu 14.5.2016.

<http://ojs.tsv.fi/index.php/SA/article/viewFile/2606/3685>

Konttinen, M., Ojala, J., Ylinampa, T., Haapakangas, T. 2015. Itsensä mittaaminen hyvinvoinnin edistäjänä. Teoksessa Poikela, P & Turpeenniemi, S. 2015. Etäisyys ei ole este terveydelle, hyvinvointiteknologia helpottaa. Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja B. Raportit ja selvitykset 1/2015. Viitattu 14.5.2016.

[file:///C:/Users/Tanja/Downloads/Poikela%20Turpeenniemi%20B%201%202015%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Tanja/Downloads/Poikela%20Turpeenniemi%20B%201%202015%20(1).pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö 2014. Tieto hyvinvoinnin ja uudistuvien palveluiden tukena - Sote-tieto hyötykäyttöön -strategia 2020. Viitattu 6.6.2016.

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125500/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3548-8.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125500/URN_ISBN_978-952-00-3548-8.pdf?sequence=1)

Valtiovarainministeriö. 2013. Julkisen hallinnon asiakkuusstrategia. Viitattu 14.5.2016.

<http://verkkojulkaisut.vm.fi/zine/9/cover#>

West, J. H., Hall, P. C., Hanson, C. L., Barnes, M. D., Giraud-Carrier, C. & Barrett, J. (2012). There's an app for that: Content analysis of paid health and fitness apps. Journal of Medical Internet Research, 14(3), e72. Viitattu 14.5.2016.

<http://www.jmir.org/2012/3/e72/>

## Kuvat

Kuva 1 Emotion Tracker - tunneapplikaatio .....	9
---	---



## Taulukot

Taulukko 1: Hyvinvoinnin lähteet. Suoninen, E. & Pirttilä-Backman, A & Lahikainen, A. & Ahokas, M. 2013. Arjen sosiaalipsykologia. ....	20
---	----

## Liitteet

Liite 1: Orientaatiokirje .....	51
Liite 2: Suostumuslomake .....	54
Liite 3: Kyselylomake .....	55
Liite 4: Esimerkki sisällönanalyysistä - 2.tutkimuskysymyksen sisällönanalyysi .....	56

## Liite 1: Orientaatiokirje

Hei,

Olen Tikkurilan Laurean Terveys- ja hyvinvointipalvelujen johtaminen ja kehittäminen koulutuksen opiskelija (YAMK - master of health care). Olen opintojeni loppuvaiheessa ja teen lopputyötäni koskien Emotion tracker - tunneapplikaatiota. Lopputyön aiheena on Emotion tracker tunneapplikaatio - tunteiden tunnistaminen, tunne-elämän kehittyminen ja elämänlaatu. Kartoitan tutkimuksessani tunneapplikaation vaikutuksia henkilön kokemukseen tunteiden tunnistamisessa, tunne-elämän kehittämisessä sekä tarkastelen sitä, että onko näillä mahdollisia vaikutuksia henkilön elämänlaatuun.

Työn tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, että voiko Emotion tracker - tunneapplikaation käytön avulla henkilö oppia tunnistamaan paremmin omia tunteitaan ja kehittykö applikaatiota käyttävä henkilö tietoisemmaksi oman tunne - elämän suhteen sekä onko näillä asioilla mahdollista yhteyttä parempaan elämänlaatuun?

Tulen toteuttaamaan laadullisen lomakekyselyn koehenkilöille kuuden viikon applikaation käytön jälkeen. Ennen applikaation käyttöön ottoa olisi tärkeää, että koehenkilö pysähtyisi tässä orientaatiokirjeessä olevien kysymysten äärellä ja pohtisi, mitä vastauksia jokainen henkilökohtaisesti vastaisi näihin alla oleviin kysymyksiin sekä tekisi kysymysten avulla ensimmäisen tunne trackauksen. Pyydän siis kohteeliaasti jokaista pohtimaan omia kokemuksiaan tunteiden tunnistamisesta ja tunne-elämästä. Kaikki applikaatioon tekemäsi vastaukset ovat vain koehenkilöiden omaan käyttöön ja kaikki trackaukset pysyvät salaisena.

Vielä ennen tutkimukseen osallistumista pyydän jokaiselta kirjallista lupaa osallistua tutkimukseen. Tutkimus perustuu vapaaehtoisuuteen, joten tutkimukseen osallistumisen on aina mahdollista keskeyttää, mikäli henkilö kokee tutkimuksen epämiellyttäväksi. Kyselystä saatava materiaali tulee vain käytettäväksi lopputyötäni varten omaan käyttööni ja sen jälkeen vastaukset tullaan hävittämään.

Lopputyön aikataulu on suunniteltu niin, että koeryhmä käyttäisi tunneapplikaatiota välillä syys-marraskuu 2016, jonka jälkeen suoritetaan käytön jälkeinen kysely. Jokaisen koehenkilön olisi tarkoitus tehdä ainakin yksi tunnetrackaus päivässä ja jokaista koehenkilöä tullaan motivoimaan applikaation käyttöön erilaisin menetelmin. Tulosten analysointi tapahtuu loppuvuodesta 2016 ja valmis opinnäytetyö olisi viimeistään toukokuussa 2017. Sydämellinen kiitos yhteistyöstä jo tässä kohtaa!

Johdanto:

Tunteet ovat meidän hyvinvointiamme edistäviä suojelumekanismeja. Tunteet varmistavat, että selviämme elämämme kriittisistä tilanteista, ja pakottavat meidät toimimaan tavalla, joka todennäköisesti auttaa meitä selviytymään. Lisäksi tunteet saavat meidät hakeutumaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa sekä huolehtivat osaltaan ravinnon saannista, suvun jatkamisesta ja jälkeläisten hoivaamisesta. Mutta ei ole yhdentekevää, miten tunteemme toimivat ja ohjaavat meitä erilaisissa tilanteissa. Lukuisissa tutkimuksissa on todettu, että meidän henkilökohtainen tunnemaailmamme ja tapamme reagoida tunteilla on ratkaisevan tärkeä hyvinvoinnillemme. Oman tunne-elämän toimivuuden edistäminen on henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kulmakivi. (Nummenmaa 2010).

Kaikilla ihmisillä tunne-elämän kirjo on laaja ja siihen mahtuu sekä hyvin edullisia että epäedullisia tapoja reagoida tunteilla sekä toimia tunteiden kanssa. Emootiot eli tunteet voidaan aistia tai kokea monentaisoisina ilmiöinä ihmiskehossa ja mielessä. Fyysis-emotionaaliset tilat, kuten taustaemootiot, rauhallisuus, levottomuus, epämukavuus ja miellyttävyys, ovat hyvin kehollisia tunnekokemuksia. Ne vaikuttavat koko ajan tietoisuutemme taustalla ja viestivät aivoillemme elämämme tämänhetkisestä tilasta. Perustunteet, joita kaikkialla maailmalla ilmaistaan samoilla kasvonilmeillä, ovat usein varsin nopeasti ilmeneviä ja tiedostamattomia. Ilo, tyytyväisyys, suuttumus, suru ja pelko syttyvät ja sammuvat usein tiedostamattamme. Vasta kun tunteet ovat kestäneet kauemmin kuin muutaman sekunnin, alamme kokea niitä kognitiivis-emotionaalisina tiedostettuina tiloina. Tunteet vaihtelevat paitsi esiintymistiheydeltään ja kestoaltaan myös voimakkuudeltaan. (Siira 2011.)

Pohdi henkilökohtaisesti omalla kohdallasi alla olevia kysymyksiä. Kirjaa ylös nämä tunteet ja tunteen voimakkuus asteikko sekä muistiinpano ensimmäisenä trackauksenä applikaatioosi. Trackaukset, muistiinpanot ja vastaukset tulevat vain omaan käyttöösi applikaatiossa.

#### **Tunteiden tunnistamisen ja tunne - elämän nykytila:**

- Pohdi millainen on nykytilasi tunteiden tunnistamisen suhteen elämän eri osa - alueilla ja miten voimakkaasti koet tunteiden tunnistamisen (voit valita yhden elämän eri osa-alueen)?
- Miltä oma tunne - elämäsi tällä hetkellä tuntuu ja kuinka voimakkaana se näyttäytyy elämän eri osa - alueilla (Voit valita yhden elämän eri osa-alueen)?
- Mitä tunteita sinulla herää, kun tunnistat omia tunteitasi? (Valitse jokin elämän eri osa -alue)

- Onko jotain sellaista jollain elämän eri osa-alueelle, mitä olisi tarpeen kehittää omassa itsetuntemuksessa, tunne-elämässä tai elämänlaadussa? (Voit tehdä kolme erilaista trackausta)

Toivotan teille kaikille applikaation käyttäjille mukavaa ja mielenkiintoista matkaa tunteiden tunnistamisen äärellä ja palaan kanssanne asiaan applikaation käytön aikana sekä käytön jälkeen! Olethan yhteydessä minuun, mikäli sinulla herää mitä tahansa kysyttävää liittyen applikaation käyttöön tai tutkimukseen.

Ystävällisin terveisin,

Tanja Kuivanen

p. 050-5862699

[tanja.kuivanen@gmail.com](mailto:tanja.kuivanen@gmail.com)

Liite 2: Suostumuslomake

## Suostumuslomake

Suostun osallistumaan Emotion tracker tutkimukseen, jonka avulla kartoitetaan/tutkitaan Emotion tracker tunneapplikaation käyttöä tunteiden tunnistamisessa ja tunne-elämän kehittämisessä. Tutkimus liittyy ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyöhön. Tutkimus toteutetaan kyselynä ja siihen osallistuminen on vapaaehtoista. Applikaation käyttö ja kyselytutkimus suoritetaan syyskuun - marraskuun 2016 välisenä aikana.

Kyselylomakkeista saatavat tiedot ovat tutkijan käytettävissä ja ne säilytetään tietokoneella suojatun salasanan takana, niin etteivät ne voi joutua ulkopuolisten haltuun ja tutkimukseen osallistuminen tapahtuu anonymisti. Valmis opinnäytetyö raportoidaan ammattikorkeakoulu Laurealle ja se on julkinen. Kyselyssä saatava materiaali hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Informaatio kyselyyn osallistuville on tullut tutkimukseen liittyvän orientaatiokirjeen ja applikaation käyttöohjeiden kautta. Osallistumisen tähän tutkimukseen voi perua kesken tutkimuksen ilmoittamalla tutkijalle.

Nimi \_\_\_\_\_ Päiväys \_\_\_\_\_

Tutkijan yhteystiedot

Tanja Kuivanen  
[tanja.kuivanen@gmail.com](mailto:tanja.kuivanen@gmail.com)  
p. 050-5862699

### Liite 3: Kyselylomake

#### 1. Tunteiden tunnistaminen

Kuvailetko miltä tunteiden trackaaminen tuntui?

Millaisia muutoksia olet huomannut tunteidesi tunnistamisessa applikaation käytön seurauksena?

Miten applikaation käyttö on vaikuttanut kykyysi tunnistaa ja yksilöidä omia tunteitasi?

Opitko jotain uutta omista tunteista trackauksen aikana? Jos opit, niin kuvailetko mitä opit?

Puuttuiko applikaation trackeristä jotain tunteita? ja jos puuttui, niin mitä?

#### 2. Tunne-elämän kehittyminen

Kuvaile miten applikaation käyttö on parantanut ja/tai kehittänyt tunne - elämääsi?

Huomasitko muutoksia käyttäytymisessäsi trackauksen jälkeen? Jos huomasit, niin kuvailetko mitä?

#### 3. Arjen hyvinvointi ja elämänlaatu

Millaisia mahdollisuuksia Emotion Tracker - tunneapplikaation käyttö on tarjonnut sinulle elämänlaadun parantamisen ja/tai kehittymisen suhteen?

Millä muilla keinoilla olet parantanut omaa elämänlaatuasi? esim. liikunta, ravinto jne.?

#### 4. Emotion Tracker - tunneapplikaation käyttökokemukset

Oliko sinulla kokemusta applikaatioiden käytöstä entuudestaan?

Mitä laitetta käytit applikaation käyttämiseen?

Kuvaile miten olet kokenut tunneapplikaation käytön?

Onko applikaatio sinusta helppokäyttöinen?

Mitä hyötyjä ja haittoja olet kokenut applikaation käytössä? Kuvaile hyödyt ja haitat?

Miten applikaatiota tulisi kehittää oman käyttökokemuksesi mukaan?

Mihin muutos-tarpeeseen applikaatiossa tarttuisit ensimmäisenä ja miksi?

Uskotko että applikaatiota voi hyödyntää tunteiden kehittämisessä?

Suosittelisitko tunne trackausta muille?

Koetko olevasi sinut digitaalisten järjestelmien / applikaatioiden käytössä?

Jäätkö kaipaamaan jotakin trackerissä?

Jos kuvailisit trackeriä kolmella adjektiivilla, niin mitkä sanat valitsisit?

## Liite 4: Esimerkki sisällönanalyysistä - 2.tutkimuskysymyksen sisällönanalyysi

Alkuperäiset ilmaisut	Pelkistetyt ilmaisut	Alaluokka	Yläluokka	Kattokäsite
-----------------------	----------------------	-----------	-----------	-------------

## TUNNE-ELÄMÄN KEHITTYMINEN

Ei mitenkään. Olen jo aiemmin tehnyt paljon itsetutkiskelua ja tunnistan tunteeni hyvin, joten minulle tästä ei ollut apua.	Itsetutkiskelun vahvuus tunteiden osalta			
Se aktivoi käytön aikana pysähtymään tehtyyn toimintaan ja antamaan koetulle tunteelle nimen. En sanoisi, että se paransi mitään, se aktivoi ajattelemaan tunteita. Kiinnostukseni applikaation käyttöön ei kuitenkaan jäänyt päälle kokeilun jälkeen ja kokeilun lopussa käytin applikaatiota hyvin vähäisesti.	Aktivoi nimeämään koetun tunteen	Tunteiden nimeäminen		
Tuonut uusia vivahteita, enemmän sanoja ja ymmärrystä.	Tunteiden sanoittaminen ja ymmärtäminen vahvistui			Kehittyneempi tunne-elämä
En ole huomannut muutosta.	Ei muutosta tunne-elämässä	Ei vaikutusta tunne-elämään		
Ehkä tunteita tulee havainnoitua normaalia enemmän. Sovelluksen osalta jäi epävarmuus, että minne tiedot tallentuvat,	Tunteiden havainnointi lisääntyi		Applikaatio rohkaisee pukemaan tunteet sanoiksi.	



joten kaikilta osa-alueilta ei tunteita tullut kirjattua.				
En huomannut vaikutusta.	Ei vaikutusta tunne-elämään			
Havainnointia on tullut harjoitettua	Tunteiden havainnointi			
Applikaatio auttaa löytämään sanoja tunteille ja rohkaisee pukemaan ne sanoiksi.	Tunneille löytyi sanat ja merkitys	Tunteet vaikuttavat hyvinvointiin		
Ainakin sen havaitsi että tunteilla on suuri merkitys hyvinvointiin ja tunteita on todella paljon päivän aikana, erilaisia tunteita joita käy läpi.	Tunteiden moninaisuus ja tunteet vaikuttavat hyvinvointiin			

Positiivisina päivinä positiivinen fiilis lisääntyi, kun näkyville tuli kaikki hyvät tunteet	Hyvät tunteet nousivat esille			
Muistan ja tunnistan taas selkeämmin itselleni mielihyvää tuottavia asioita. Ne tulivat selkeästi näkyviksi trackauksen aikana	Mielihyvää tuottavien tunteiden tunnistaminen selkeämmin	Tunteiden sanoittaminen tuotti selkeyttä käyttäytymiseen		
Tunteiden sanoittamista seurannut selkeys.	Tunteiden sanoittamisesta seurasi selkeys		Tunteiden sanoittamisesta seurasi selkeys	
En huomannut eroa.	Ei eroa käyttäytymisessä	Ei eroa käyttäytymisessä		
En huomannut	Ei eroa käyttäytymisessä			
En huomannut.	Ei eroa käyttäytymisessä			
Ehkä sitä havainnoi, että mikä tunne ja	Tunteiden näkyväksi tekeminen oli			

missä tilanteessa. Ihan hyväksi tämä!	positiivinen seuraus käyttäytymisessä			
Trackaus muistutti, miten tärkeää päiväkirjan pitäminen, tapahtumien ja tunteiden kirjaaminen on. Aion jatkaa kirjoittamista, joka on ollut hetken tauolla.	Tunteiden kirjaamisen tärkeys			
Oli tyynempi ja rauhallisempi olo	Tuotti tyyneyttä ja rauhallisempaa oloa käyttäytymisessä	Tunteiden näkyväksi tekeminen		