

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomikoulutus

2023

Elina Mannström

TUNNETAITOJEN TUKEMINEN ASUMISYKSIKÖSSÄ

– opas ohjaajalle tunnetaitojen tukemiseen ja
vahvistamiseen

Elina Mannström

TUNNETAITOJEN TUKEMINEN ASUMISYKSIKÖSSÄ

- opas ohjaajalle tunnetaitojen tukemiseen ja vahvistamiseen

Tämän kehittämistyön tavoitteena on kehittää autismikirjon ja kehitysvammaisten henkilöiden tunnetaitoja edistäviä toimintatapoja ja vahvistaa asiakkaiden osallisuutta asumisyksikössä. Lisäksi kehittämistyö tähtää siihen, että toimeksiantajan yksikön henkilökunta saa laajempaa tietoa tunnetaidoista oppaan teoriaosuudesta. Oppaan harjoitteet vahvistavat asiakkaiden osallisuutta yksikön arjessa.

Kehittämismenetelminä hyödynnettiin dialogisia menetelmiä, havainnointia, haastattelua sekä kyselyä. Kehittämismenetelmiä käyttämällä edistettiin oppaan toimivuutta ja arvioitiin käytettävyyttä. Kehittämistyön tuloksena muodostui asumisyksikön ohjaajille suunnattu tunnetaito-opas.

Opas sisältää teorial tietoon pohjautuvaa yleistietoa tunteista ja tunnetaidoista. Oppaassa tutustutaan neljään perustunteeseen sekä syvennyttään toimeksiantajan kanssa yhdessä sovittuihin neljään sosiaaliseen tunteeseen. Jokaiseen sosiaalisen tunteen teoriaosuuteen on lisätty harjoite, jonka ohjaaja voi tehdä yhdessä asiakkaan kanssa. Oppaan sisältö ja ulkoasu muotoutui lopulliseen muotoonsa kehittämistyön aikana tehtyjen haastattelujen ja käyttökokemusten kautta.

ASIASANAT:

tunteet, tunnetaidot, autismi, kehitysvammaisuus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor's degree in social services

2023| 30 pages

Elina Mannström

SUPPORTING EMOTIONAL SKILLS IN A HOUSING UNIT

- A guide for employees to support and strengthen emotional skills

The goal of this development work is to develop procedures that promote the emotional skills of people on the autism spectrum and with intellectual disabilities and to strengthen the participation of customers in the housing unit. In addition, the development work aims to ensure that the staff of the housing unit gets more extensive information about emotional skills from the theory part of the guide. The guide's exercises strengthen the clients' participation in the unit's everyday life.

Dialogic methods, observation, interview and survey were used as development methods. Using development methods, the functionality of the guide was promoted and usability was evaluated. The result of the development work was an emotional skills guide aimed at the instructors of the Housing Unit.

The guide contains general information about emotions and emotional skills based on theoretical knowledge. It introduces the four basic emotions and deepens the four social emotions agreed together with the client. An exercise has been added to each theory section of social emotion, which the instructor can do together with the client. The content and appearance of the guide took shape through interviews and user experiences during the development work.

KEYWORDS:

emotions, emotional skills, autism, people with intellectual disabilities

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 TUNTEIDEN MERKITYS	2
2.1 Tunteiden tarkoitus ja kehoyhteys	2
2.2 Perustunteet ja sosiaaliset tunteet	3
3 TUNNETAIDOT KEHITYSVAMMAISILLA JA AUTISMIN KIRJON ASIAKKAILLA	6
3.1 Tunnetaidot prosessina	6
3.2 Kehitysvammaiset ja autismin kirjon henkilöt asiakasryhmänä	8
4 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT	10
4.1 Kehittämistyön tarve ja tavoitteet	10
4.2 Kehittämis-/toimintaympäristön kuvaus	11
5 KEHITTÄMISTYÖN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS	12
5.1 Kehittämistyön eteneminen	12
5.2 Kehittämismenetelmät	14
5.3 Kehittämistyön tuotoksena tehdyt materiaalit	18
6 ARVIOINTI JA POHDINTA	24
6.1 Kehittämistyön arviointi	24
6.2 Pohdinta	25
LÄHTEET	28

KUVAT

Kuva 1. Kehittämistyön eteneminen.	12
Kuva 2. Tunnetaito-oppaan kansilehti.	19
Kuva 3. Tunnetaitojen prosessin ajatuskartta.	20
Kuva 4. Oppaan sisältämä harjoitus.	22

1 JOHDANTO

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää tunnetaitoja vahvistava opas, jota voidaan käyttää autismikirjon ja kehitysvammaisten asiakkaiden kanssa heille suunnatussa asumispalvelussa. Kehittämistyö on lähtöisin toimeksiantajan kartoittamasta tarpeesta. Yhteistyössä toimeksiantajan kanssa päädyttiin työntekijöille suunnattuun oppaaseen. Opas tukee työntekijöitä tunnetaitoihin liittyvässä tietotaidossa sekä asiakkaiden tunnetaitojen tukemisessa. Opas sisältää perustietoa tunteista ja tunnetaidoista. Oppaassa syvennyttään tarkemmin yhdessä toimeksiantajan kanssa valittuihin sosiaalisiin tunteisiin. Jokaiseen sosiaaliseen tunteeseen on liitetty tunteelle sopiva harjoite käytettäväksi asiakkaan kanssa. Oppaan ulkoasu on selkeä ja neutraalin sävyinen.

Kehittämistyön tavoitteena on kehittää autismikirjon henkilöiden ja kehitysvammaisten tunnetaitoja edistäviä toimintatapoja ja sitä myötä vahvistaa asiakkaiden osallistumista ja vuorovaikutusta asumispalveluissa. Lisäksi kehittämistyö tähtää siihen, että toimeksiantajan asumispalveluiden henkilökunta saa laajempaa tietoa tunnetaidoista sekä niiden vahvistamisesta asiakkailla.

Kehittämistyötä on tehty syksystä 2022 kevääseen 2023. Kehittämistyö alkoi aiheen huolellisella rajaamisella ja tietoperustan muodostamisella. Alustavaa opasta alettiin kehittää keuhvään 2023 alussa yhteistyössä toimeksiantajan yhteyshenkilön ja yksikön työntekijöiden kanssa. Oppaan sisältämiä harjoitteita kokeiltiin yksikössä maaliskuun aikana. Väliarvioinnin jälkeen opasta muokattiin. Lopullinen versio julkaistiin työntekijöiden käyttöön huhtikuun alussa. Työntekijät sekä toimeksiannon yhteyshenkilö arvoivat oppaan käyttökokemusta. Työntekijöillä oli käytössään sähköinen palautekysely. Toimeksiannon yhteyshenkilö arvioi opasta haastattelun kautta.

Raportissa käsitellään toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyvää tietoperustaa tunteista ja tunnetaidoista. Teoriaosuuden jälkeen käydään läpi kehittämistyön lähtökohdat, kehittämistyön käytännön toteutus sekä kehittämistyön lopputuotos. Raportin viimeinen osuus sisältää pohdintaa kehittämistyön toteutuksesta sekä opinnäytetyöprosessista.

2 TUNTEIDEN MERKITYS

2.1 Tunteiden tarkoitus ja kehoyhteys

Tunteilla on monia tehtäviä. Tunteen takana on usein jokin tarve, jota ihmisellä on halu ilmaista. Tunteiden yksi vanhimmista tehtävistä on laittaa arkiset asiat tärkeysjärjestykseen. Siten tunteet edesauttavat hakeutumaan hyvinvointia edistävien asioiden äärelle. Ne auttavat ihmistä ylläpitämään mielen ja kehon hyvinvointia sekä turvallisuutta. Tunteet vaikuttavat moniin havaitsemis- ja ajattelutoimintoihin. Niillä on tärkeä tehtävä sosiaalisen elämämme sujuvuuteen liittyen. Tunteet saavat aikaan esimerkiksi itsensä kehittämistä ja sosiaalisesti myönteisempien toimintatapojen etsimistä. Ne helpottavat arvojen sekä normien oppimista. (Kokkonen 2017,11-14)

Tunteet tuntuvat ihmisen kehossa erilaisina aistimuksina sekä mielessä ajatuksina. Ne näkyvät ulospäin kasvojen ilmeissä, kehonkielessä, äänenpainossa sekä käyttäytymisessä. Tunteet tunnetaan pitkälti fysiologisina muutoksina sekä kehon tuntemuksina. Tunteiden säätelyä ihminen oppii koko elämänsä ajan. (Jääskinen ym. 2017,12)

Tunteet syntyvät ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksesta. Ihmisen ominaisuudet vaikuttavat siihen, miten ja mitä tunnetta hän kokee eri tilanteissa. Tällaisia ominaisuuksia ovat esimerkiksi persoonallisuus sekä kyky arvioida ja havainnoida tilannetta. Tunteet edesauttavat aistien toimintaa ja tarkentavat ympäristön havaitsemista. (Myllyviita 2020,19-20)

Tunteilla on niin voimakkuus- kuin sävyerojakin. Tunnekokemus voi näyttäytyä eri ihmisillä hyvinkin erilaisina. Siinä missä jokin tilanne aiheuttaa yhdelle voimakkaan tunnekokemuksen, voi se toiselle olla vain häivähdys tunteesta. Tunnekokemukseen vaikuttavat esimerkiksi ihmisen yksilöllinen elämänhistoria ja temperamentti. (Niemi 2014,61-62)

Tunteet tuntuvat kehossa. Ne liittyvät erilaisiin kehollisiin aistimuksiin. Lauri Nummenmaan tutkimuksen mukaan nämä keholliset aistimukset ovat kulttuurisesti universaaleja (Nummenmaa ym. 2013). Tunteet tunnistetaan ja nimetään sen mukaan, miltä kehossa sillä hetkellä tuntuu. Ne tuntuvat eri puolilla kehoa, riippuen siitä, mistä tunteesta on kyse. (Myllyviita 2020,46)

2.2 Perustunteet ja sosiaaliset tunteet

Tunteet voidaan jakaa perustunteisiin ja sosiaalisiin tunteisiin. Perustunteita ovat esimerkiksi viha, suru, ilo ja pelko. Näitä tunteita jokaisella ihmisellä on käytettävissään jo syntymästä saakka. Perustunteiden keholliset piirteet ja mielen kokemus ovat yhteisiä kaikille ihmisille. (Niemi 2014,76)

Vihan tunnetta kutsutaan aggressioksi. Se on tunne ja kokemus, joka tuntuu kaikilla ihmisillä jossakin vaiheessa elämää. Vihan tunne herää silloin, kun jokin ihmiselle tärkeä on uhattuna. Hallitsematon viha työntää pois asioita ja ihmisiä, myönteinen aggressio taas vie jotakin asiaa tai ihmistä kohti. (Pruuki ym. 2018, luku 3)

Vihainen käyttäytyminen lisää usein syyllisyyden tunnetta ja heikentää hallinnan kokemusta. Vihaa on mahdollista kokea ja purkaa järkevällä tavalla. Oikealla tavalla vastaanotettuna ja ymmärrettynä viha on tärkeä väline omien rajojen asettamiseen sekä itsemme ja toisten puolustamiseen. Tavallisin syy vihan syntymiseen on tietämättömyys ja väärinkäsitys. Luova vihan purkaminen, kuten esimerkiksi kirjoittaminen, voi olla keino pysyä rauhallisena vihan tunteessa. (Myllyviita 2016,150-152)

Suru on osana elämää syntymästä kuolemaan. Surun tunne syntyy luopumisesta ja väistyy vähitellen uusien asioiden tuodessa rauhaa, turvaa ja iloa. Surun ilmaiseminen saa aikaan vastapuolella halun auttaa. (Myllyviita 2016, 184-185,188)

Surun merkitys on auttaa ihmistä pysähtymään ja hiljentymään. Suru kertoo, mikä on ihmiselle tärkeää ja rakasta. Se hidastaa ihmistä ja vaatii aikaa. Tästä syystä ihminen usein välttää surun kohtaamista. Suru jännittää kehon ja itku auttaa laukaisemaan kehon jännityksen. Kyyneleet poistavat stressin aikana kehoon syntyneitä entsyymejä. (Myllyviita 2016,188, 192-193,195)

Ilon tunteella on tärkeä tehtävä auttaa palautumaan stressistä ja negatiivisista kokemuksista. Ilon tunne kertoo siitä, että ihminen on kulkemassa valinnoillaan oikeaan suuntaan. Iloa ja mielihyvää voi tuottaa itselleen luovuuden, elämyksien, asenteen ja luonnon välityksellä. Luovuudessa käytetään sisällä olevaa elämänvoimaa. Elämänvoimalla tehdään elämästä oman näköistä ja kasvatetaan mielihyvän ja ilon tunnetta. Elämyksien kautta

koetaan maailmaa ja annetaan kokemuksien vaikuttaa itsessä ja itseän aistien kautta. (Jääskinen ym.2017, 70-71)

Pelon tarkoitus on suojata ihmisiä vaaratilanteilta. Herkkyys kokea pelkoa on perinnöllistä. Voimakkain tunteen aiheuttama kehoreaktio syntyy uhasta ja pelosta. Pelolle on aina selkeä kohde, kun taas ahdistuneisuus syntyy ilmaa selkeää kohdetta. Molempia tunteita voi kokea samanaikaisesti. Aivojemme manteliumake saa aikaan voimakkaan reaktion. Päinvastaisesti se voi myös laukaista alivireyden, voimakkaimmillaan lamautumisreaktion, ihmisen kohdatessa voimakasta pelkoa. Pelko saa aikaan kehollisia reaktioita sosiaalisissa tilanteissa. Epämiellyttävät kekokemukset jännittäessä vahvistavat vuorovaikutuksen pelkoa ja tarvetta olla varautunut ihmissuhteissa. (Martin 2021, 122-123)

Sosiaaliset tunteet muodostuvat vuorovaikutuksen myötä. Esimerkiksi häpeä ja kateus ja myötätunto ovat sosiaalisia tunteita, jotka muodostuvat vuorovaikutustilanteissa. Häpeän tunne voi tulla esimerkiksi mokaamisesta tai epäonnistuneesta odotusten täyttämisestä. Usein taustalla on ajatus siitä, mitä muut itsestä ajattelevat. (Niemi 2014, 198)

Kateus on tunne, joka liittyy aina muihin ihmisiin ja sen vuoksi ilmenee sosiaalisissa tilanteissa. Ilman toisia ihmisiä ei olisi mitään tai ketään, jota kadehtia. Kateus perustuu usein tarpeeseen tulla nähdyksi ja huomatuksi. Kateuden tehtävänä on ollut säädellä sosiaalista asemaamme ja eroja ihmisten välillä. (Kujala 2020, luku 1)

Haitallinen kateus näkyy usein muiden ihmisten alas painamisella sekä toisten saavutusten tuhoamisella. Hyödyllinen kateus taas auttaa innostumaan muiden saavutuksista ja lisää itsevarmuutta omasta onnistumisesta. Kateus koetaan tunteena usein epämiellyttävänä, mutta siitä voi seurata myös positiivisia reaktioita. Se voi saada ihmisen esimerkiksi työskentelemään kovemmin meille tärkeiden asioiden eteen. (Kujala 2020, luku 1)

Myötätunto on kyky havainnoida toisen ihmisen tunnetilaa. Se on käytännön tekoja ja halua toimia toisen ihmisen hyväksi. Myötätunnon avulla ihminen hallitsee paremmin vaikeita tunteita, sekä omia että toisten tunteita. Myötätunto on kykyä olla hetkessä, jossa tunnetila on haastava. Se auttaa pysähtymään ja käsittelemään tilannetta. (Paakkanen ym.2017, luku 1)

Myötätuntoon yhdistetään usein esimerkiksi empatia ja auttaminen. Pohjimmaisena erona on kuitenkin se, että motiivina teoille toimii halu tehdä hyvää. Empatia on samais-
tumista, tunneyhteyttä ja ymmärrystä toisen tunnetilasta. Myötätunto taas laittaa ihmisen
toimimaan tilanteessa, joissa hän kokee empatiaa. (Paakkanen ym. 2017, luku 1)

3 TUNNETAIDOT KEHITYSVAMMAISILLA JA AUTISMIN KIRJON ASIAKKAILLA

3.1 Tunnetaidot prosessina

Tunnetaidoilla tarkoitetaan niitä taitoja, joiden avulla ihminen kohtaa itsensä sekä ympärillä tapahtuvat asiat. Ne vaikuttavat sekä henkiseen että fyysiseen hyvinvointiin. Tunnetaidot ovat tukena ihmisen kasvussa, itsetunnon kehittämisessä sekä ihmissuhteiden muodostumisessa ja niiden ylläpitämisessä. Tunnetaidot ohjaavat ihmisen toimintaa jokapäiväisessä elämässä. Ne vaikuttavat siihen, miten siedämme, säätelemme ja tunnistamme tunteitamme. Tunnetaidot vaikuttavat myös omien tunteiden ilmaisun vahvuuteen. Tunnetaidot toimivat siis eräänlaisena suojana elämän vastoinkäymisissä. (Jääskinen ym. 2017, 34-36)

Kehon ja mielen yhteys toimivat tunnetaitojen perustana. Ihmisen mielellä on vaikutus kehoon ja keholla mieleen. Keho viestittää mielelle sen tunteista, tarpeista sekä omista voimavaroistaan. Kehon ja mielen yhteys edesauttaa tekemään päätöksiä, jotka edistävät omaa hyvinvointia. Tunteiden ymmärtämiseen tarvitaan vahvaa kehotuntemusta. Jos kehon viestit tuntuvat epäselkeiltä, on haastavaa tunnistaa omia tunteitaan ja tarpeitaan. Kehon viestinnän kuuntelu ja tunnistaminen edesauttaa myös tunteiden säätelyssä. (Mäkelä ym. 2022, 16-17)

Kehotietoisuudella tarkoitetaan kykyä havainnoida omassa kehossa tapahtuvia asioita. Kehotietoinen ihminen kykenee kuuntelemaan kehon aistimuksia ja tunnetiloja sekä olemaan läsnä kehonsa ja itsensä kanssa. Kehotietoisuudella on monia positiivisia vaikutuksia. Sen avulla voidaan lisätä ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä vahvistaa itsetuntemusta ja tunnetaitoja. Kehotietoisuus helpottaa kohtaavaa vuorovaikutusta ja omien rajojen asettamista vuorovaikutustilanteissa. Kehotietoisuuden avulla voidaan edistää myötätuntoa ja armollisuutta itseään kohtaan. (Mäkelä ym. 2022, 17-20)

Tunnetaidot toimivat prosessinomaisesti. Tämä prosessi voidaan jakaa kuuteen osaan. Näitä osia ovat tunnistaminen, sietäminen, säätely, ilmaiseminen, käsittely sekä voimaantuminen. Tunteen tunnistaminen on tunnetaidoista ensimmäinen, jonka ympärille on helpompaa aloittaa rakentamaan tunnetaitojen kokonaisuutta. Tunteen tunnistaminen on kehoallisen aistimuksen havainnoimista, eli riittävää tietoisuutta itsestä. Tämän lisäksi

olisi tärkeää osata nimetä eri tunteita, jolloin niiden ilmaiseminen on helpompaa. Viimeisenä tunteen tunnistamisessa tarvitaan kehollisen tunneaistimuksen sekä tunnesanan yhdistämisen osaamista. (Jääskinen ym. 2017, 36-38)

Vaikein tunnetaidoista on tunteen sietäminen. Sietämistä voidaankin kutsua lempeämmin tunteen kannatteluksi. Tunteen tuntuminen voi useinkin tuntua epämukavalta. Sen sietäminen vaatii usein kärsivällisyyttä. Tunteen sietämistä voidaan tukea päättäväisyydellä havainnoida itseään reagoimatta sen hetkisiin impulsseihin. Lisäksi myötätunto itseä kohtaan sekä tunteen tunnistaminen vahvistavat tunteen sietämistä. (Jääskinen ym. 2017, 39-41)

Kun tunnetta on hetken kannatellut, pohtinut miten tunteeseen tulisi reagoida, on vuorossa tunteen säätely. Säätelyn tarkoituksena on saavuttaa itselle riittävän hyvä olotila, jolloin tunteen kanssa voi tähdätä rakentavampaan toimintaan. Tunteiden säätelyä voidaan tukea esimerkiksi hengityksellä, kosketuksella, kehon tuntoaisteihin keskittymisellä, mielikuvilla ja visualisoinnilla, toisen ihmisen läsnäololla sekä tuella ja omilla ajatuksilla. (Jääskinen ym. 2017, 42-43)

Tunteen ilmaisu helpottuu, kun tunteen on ensin tunnistanut, sietänyt ja säädellyt. Kun tunnekuuhu on laantunut, voidaan tunnetta ilmaista rakentavasti. Tunteen ilmaisemiseksi tunnetta olisi hyvä sanoittaa. Tunnekuuhu voi estää tunteen selkeän ilmaisun. Tunteiden ilmaisun avulla voidaan tehdä ihmissuhteista läheisempiä ja välittömämpiä. (Jääskinen ym. 2017, 44)

Tunteen purkamisella tunteen saa ulos kehosta ja mielestä, viemästä energiaa ja kuormittamasta. Joskus tunteen purkautuminen tapahtuu vasta huomattavasti pidemmän ajan jälkeen tunnetilanteesta. Tunteen purkaminen vaatii siis aikaa ja rauhaa. Tunteen purkamisessa voidaan käyttää esimerkiksi liikuntaa tai luovia menetelmiä. (Jääskinen ym. 2017, 45-46)

Viimeisenä vaiheena tunnetaitojen prosessissa on voimaantuminen. Sitä voidaan kuvailla lopulliseksi tavoitteeksi tunnetaitojen kehittämisessä. Harjoittelun myötä, voimaantuminen voi tapahtua luonnollisena seurauksena. Voimaantumisella tarkoitetaan vahvistuvaa itsevarmuutta toimia omien tunteidensa kanssa. Voimaantumista voidaan tukea esimerkiksi kannustavalla palautteella, onnistumisen kokemuksilla sekä omien vahvuuksien näkyväksi tekemisellä. (Jääskinen ym. 2017, 46-48)

3.2 Kehitysvammaiset ja autismin kirjon henkilöt asiakasryhmänä

Autismin kirjo on laaja ja siihen kuuluu monenlaisia eri piirteitä. Lapsuudessa autismin kirjon häiriöt ilmenevät poikkeavuutena normaaliin kehitykseen. Yleisimpiä tunnusomaisia piirteitä autismin kirjossa ovat rajoittuneet toistavat käyttäytymispiirteet, kiinnostuksen kohteet ja toiminnot sekä sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kommunikaation vaikeudet. (Timonen ym. 2019, 34-35)

Autistiset käyttäytymispiirteet vaikuttavat ihmisen ja hänen ympäristönsä vuorovaikutukseen. Nämä vaikeudet vaikuttavat laaja-alaisesti esimerkiksi oppimiseen. Autismin kirjo on neurologinen kehityksen häiriö, joka vaikuttaa aivojen toimintaan ja aistihavaintojen käsittelyyn. Autismin kirjon piirteet vaikuttavat sosiaalisiin taitoihin sekä ympäristön havainnointiin. Toisinaan abstraktien, käsitteellisten asioiden ymmärtäminen tuottaa hankaluuksia. Autismin kirjon henkilöiden on haastavaa ymmärtää hienojakoisia eroja asioiden välillä sekä tarkastella asioita eri näkökulmista. (Kerola ym. 2009, 23, 25-26)

Autismikirjon taustalla on monia eri tekijöitä. Noin kymmenellä prosentilla autismikirjon häiriön diagnosoiduista on autismi tunnettu ilmenevän geneettisenä oireyhtymänä. Mikäli autismin aiheuttajaa ei tunneta, sitä kutsutaan idiopaattiseksi. Epidemologisissa tutkimuksissa on käynyt ilmi, että autismin kirjon aiheuttajana voivat toimia myös ympäristötekijät, kuten vanhempien korkea ikä, raskauden aikainen verenvuoto sekä diabetes. (Timonen ym. 2019, 186-189)

Autismin kirjon henkilölle tunteiden tunnistaminen, ymmärtäminen ja niiden ilmaiseminen voi olla haastavaa. Aleksitymialla tarkoitetaan erityistä vaikeutta tunnistaa ja ymmärtää tunteita. Siihen liittyy vaikeutta sanoittaa ja hallita omia tunteitaan. Aleksitymiaa ilmenee usein neurologisperäisten oireyhtymien yhteydessä. Suomessa sitä on n. 13 prosentilla ihmisistä. Eniten esiintyvyyttä on miehillä. (Kerola ym. 2009, 149-150)

Kehitysvammaisuudella tarkoitetaan kehitykseen liittyviä vammoja. Näitä voivat olla esimerkiksi henkisen toiminnan kehityksen häiriöt, liikuntavammat, puhe- ja aistivammat sekä lievät aivot toiminnan häiriöt. Kehitysvammaisuuteen liittyy usein monivammaisuutta. (Kaski ym. 2012, 21-23)

Kehitysvammaisuuteen liittyvät monet eri tekijät. Näitä voivat olla esimerkiksi tietyt periytyvät sairaudet, kromosomipoikkeavuudet sekä hermoston kehityshäiriöt. Nämä huomataan usein jo lapsen ensimmäisten kehitysvuoden aikana. Kehitysvammaisuuteen

johtavat syyt voidaan jakaa kuuteen eri ryhmään. Näitä ryhmiä ovat perintötekijöistä johtuvat syyt, sikiönaikaiset, tuntemattomista syistä johtuvat epämuodostumat, synnytyksen jälkeiset postnataaliset syyt sekä tuntemattomat syyt. Lisäksi syitä voivat olla synnytystä edeltävät, ulkoiset prenataaliset syyt, kuten lääkkeet ja myrkyt. Sekä prenataaliset syyt, kuten infektiot. Prenataalinen ajanjakso on synnytyksen alkamisesta ensimmäisen elin-kuukauden loppuun. (Kaski ym. 2012, 25-26)

Siihen, miten kehitysvammaisuus yksilöllä ilmenee, vaikuttavat monet tekijät. Tekijät näkyvät yksilön psykososiaalisessa toimintakyvyssä. Toimintakykyyn vaikuttavat henkiset kyvyt, opitut elämänhallintataidot, terveys sekä toimintaympäristö. Myös osallistuminen, vuorovaikutus ja sosiaaliset roolit ovat vaikuttavia tekijöitä. Näiden tekijöiden myötä syntyy laaja kehitysvammaisten kirjo, jonka toisessa päässä on lievästi kehitysvammaisia, melko oppimis- ja toimintakykyisiä ihmisiä. Toisessa päässä taas ovat vaikeimmin vammaiset henkilöt, jotka usein tarvitsevat kokoaikaisesti toisen ihmisen huolenpitoa. (Sepälä ym. 2017,39-43) Tunnetaidoilla on merkittävä yhteys vuorovaikutukseen. Kehitysvammaisilla ihmisillä vuorovaikutustaidot kehittyvät usein hitaammin (Launonen 2007, 81).

4 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

4.1 Kehittämistyön tarve ja tavoitteet

Opinnäytetyö pohjautuu toimeksiantajan tarpeeseen kasvattaa ja kehittää autististen ja kehitysvammaisten aikuisten tehostun palveluasumisyksikön työntekijöiden tietämystä tunnetaidoista ja tunteista sekä tunteita nostattavista tarpeista. Toimeksiantajana oli luoda joko opas tai muu tuotos vahvistamaan tunnetaitoja yksikössä. Toimeksiantajan kanssa käydyn tapaamisen yhteydessä päädyttiin siihen, että lopputuotos on opas. Vaihtoehtoina oli tunnetaitoja vahvistava opas työntekijöille tai yksikön asiakkaille. Yhteisen pohdinnan jälkeen päädyttiin siihen, että opas tehdään työntekijän tueksi tunnetaitojen ohjaamiseen.

Työntekijälle suunnattu opas tunnetaidoista tukee työntekijää työssään autististen ja kehitysvammaisten aikuisten kanssa. Opas antaa tietoa tunnetaidoista ja niiden kehittämismahdollisuuksista. Perustietämys tunnetaidoista auttaa työntekijää kohtaamaan asiakkaan erilaiset tunteet ja tunnistamaan tarpeita niiden takana. Autististen ja kehitysvammaisten asiakkaiden kyky tulkita ja käsitellä tunteita tarvitsee usein työntekijän tukea ja vahvistusta. Jotta työntekijä voi vastata asiakkaan tarpeisiin, tulee hänen oma tietämyksensä tunnetaidoista olla vahva.

Tunnetaitojen hallitseminen toimii sosiaalisen vuorovaikutuksen ja oman hyvinvoinnin perustana. Oppaan tavoitteena on täydentää, vahvistaa ja kehittää yksikön työntekijöiden ammatillista osaamista tunnetaitojen suhteen. Oppaalle tavoitteeksi muodostui myös selkeys ja helppokäyttöisyys. Tavoitteena on, että oppaan sisältämät harjoitteet ovat käytännöllisiä ja arjessa helposti toteutettavia.

Kehittämistyön tavoitteena on kehittää autismikirjon henkilöiden tunnetaitoja edistäviä toimintatapoja ja vahvistaa asiakkaiden osallistumista asumispalveluissa. Lisäksi kehittämistyö tähtää siihen, että toimeksiantajan asumispalveluiden henkilökunta saa laajempaa tietoa tunnetaidoista sekä niiden vahvistamisesta asiakkailla.

4.2 Kehittämis-/toimintaympäristön kuvaus

Kehittämistyön toimeksiantaja on Varsinais-Suomessa toimiva yksityinen tehostetun asumispalvelun yksikkö. Yksikön asiakkaat ovat huomattavasti tukea tarvitsevia autistisia ja kehitysvammaisia henkilöitä. Yksikössä on yhteensä neljä eri ryhmäkotia, joista jokaisessa asuu enimmillään kuusi asiakasta. Ryhmäkodeissa jokaisella asiakkaalla on oma asunto. Asuntojen lisäksi asiakkailta on käytössään yhteiset oleskelu- ja ruokailutilat sekä sauna- ja pesutilat.

Yksikkö tarjoaa sosiaalihuoltolain (1301/14) 21§ mukaista ympärivuorokautista asumispalvelua. Ympäri vuorokautisella palveluasumisella tarkoitetaan asumismuotoa, jossa asiakkaalla on mahdollisuus saada apua ja tukea mihin aikaan tahansa vuorokaudesta. Asiakkaalla on oikeus esimerkiksi vaate- ja ruokahuoltoon sekä toimintakykyä ylläpitävään toimintaan. Ympäri vuorokautista palveluasumista tarjotaan niille asiakkaille, joilla on suuri hoidon ja huolenpidon tarve ympäri vuorokauden. Asumispalvelua voidaan järjestää pitkäaikaisesti tai lyhytaikaisesti. Toimeksiannon yksikkö tarjoaa pitkäaikaista asumispalvelua. (Sosiaalihuoltolaki, 21§)

Opinnäytetyön kehittämistyö toteutettiin erityisesti yhtä ryhmäkotia, sen asiakkaita ja henkilökuntaa huomioiden. Yksikön henkilökuntaan kuuluvat ohjaajat sekä esihenkilöt. Ohjaajien koulutustaustat ovat erilaisia. Yksikössä työskentelee esimerkiksi lähihoitajia sekä toimintaterapeuttia. Lisäksi yksikössä työskentelee kaksi lähiesihenkilöä sekä palveluvastaava. Opinnäytetyön toimeksiannon yhteyshenkilönä toimii toinen lähiesihenkilöistä.

Yksikkö tarjoaa asumispalveluiden lisäksi myös päivätoimintaa sen asiakkaille. Päivätoiminta on lain vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista (308/1987) 8§ alaista palvelua. Päivätoiminnalla tarkoitetaan kodin ulkopuolista toimintaa, jonka tavoitteena on edistää sosiaalisen vuorovaikutuksen taitoja sekä tukea itsenäisempää elämää. Päivätoiminta on tarkoitettu niille asiakkaille, jotka eivät vammasta johtuvan toimintarajoitteen vuoksi kykene osallistumaan työtoimintaan. (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista, 8§)

5 KEHITTÄMISTYÖN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

5.1 Kehittämistyön eteneminen



Kuva 1. Kehittämistyön eteneminen.

Kehittämistyö kesti kaikkiaan kahdeksan kuukautta, sisältäen useita eri vaiheita. Kuvassa 1. kuvataan kehittämistyön etenemistä. Kehittämistyön suunnittelu alkoi syyskuussa 2022 aiheen valitsemisella. Ensimmäinen tapaaminen toimeksiantajan kanssa oli marraskuussa 2022. Tämän tapaamisen aikana käytiin läpi toimeksiantajan ajatuksia ja toiveita kehittämistyötä varten. Toimeksiantaja kertoi ensimmäisen tapaamisen aikana yksikkönsä toiminnasta, sekä ajatuksia siitä, minkä vuoksi kehittämistyön tarvetta tähän aiheeseen oli nähty. Kävimme myös läpi haasteita, joita yksikön asiakkailla on tunnetaitojen osalta.

Tapaamisen aikana pohdittiin aiheen rajaamista sekä tavoitteita kehittämistyölle. Kehittämistyön tarkoituksena oli tehdä tunnetaito-opas, jota voidaan hyödyntää yksikön arjessa. Tapaamisessa pohdittiin myös oppaan käyttötarkoitusta. Opas olisi mahdollista toteuttaa joko asiakkaille tai yksikön henkilökunnan käyttöön. Aihe rajattiin siten, että opas tulee työntekijöiden käyttöön sopivaksi.

Seuraavana työvaiheena oli aiheeseen syvempi tutustuminen sekä tietoperustan luominen. Tietoa tunnetaidoista sekä tunteista löytyi kattavasti. Tietoperustan ja oppaan alustavan suunnittelun ohella käytiin toimeksiantajan kanssa keskustelua sähköpostitse. Oppaan mahdollista sisältöä käytiin läpi ja siltä pohjalta oppaan alustavaa muotoa lähdettiin tekemään.

Maaliskuussa 2023 kehittämistyö oli edennyt siten, että oppaan alustava versio oli valmis. Sähköpostin välityksellä käytyjen keskustelujen sekä tapaamisen lisäksi järjestyi tutustuminen yksikköön. Tutustumisen aikana havainnoin yksikön toimitiloja ja henkilökunnan työskentelytapoja. Havainnoiminen yksikön arjessa sijoittui maaliskuun alkuun. Tutustumisen aikana tapasin myös osan asiakkaista sekä henkilökunnasta. Tapaamani asiakkaat olivat siitä ryhmäkodista, johon erityisesti opasta oli ajateltu käytettävän. Yksikössä vierailun ja havainnoimisen lisäksi käytiin keskustelua toimeksiantajan kanssa.

Tässä keskustelussa esittelin alustavan version oppaasta. Toimeksiantaja antoi kommentteja oppaan ulkoasuun sekä sisällön selkeyteen liittyen. Toimeksiantajan kanssa sovittiin, että oppaan sisältämät harjoitukset tulevat etukäteen yksikköön kokeiltavaksi. Näin pystyttiin paremmin arvioimaan harjoitusten toimivuutta sekä saamaan kehitysehdotuksia niihin liittyen. Työntekijät pääsivät kokeilemaan oppaan sisältämiä harjoituksia maaliskuun 2023 aikana.

Työntekijät kokeilivat harjoitusten toimivuutta ja käytettävyyttä yksikön arjessa maaliskuun ajan. Huhtikuun 2023 alussa pidettiin ryhmähaastattelu yksikön työntekijöiden sekä toimeksiannon yhteyshenkilön kanssa. Haastattelussa käytiin läpi, miten harjoitusten käyttö oli sujunut ja mitä kehitysehdotuksia työntekijöillä oli. Työntekijät kertoivat harjoitusten sujuneen hyvin ja niiden olleen käytännöllisiä. Kehittämisehdotuksia tuli liittyen harjoitteiden käytettävyyteen asiakkaiden kanssa. Työntekijät kokivat, että harjoituksia olisi helpompi käyttää, jos ne olisivat niin selkeitä, että asiakkaatkin voivat lukea ja ymmärtää niitä.

Toiveena työntekijöillä oli myös sosiaalisten tunteiden kuvauksien selkiyttäminen. Sosiaalisten tunteiden kuvaukset olivat alustavassa muodossa sanastoltaan haastavia, ja

sen vuoksi osalle asiakkaista vaikeita ymmärtää. Haastattelun yhteydessä päädyttiin siihen, että sosiaalisten tunteiden kuvauksien sanastoa sekä harjoitusten ulkoasua muutetaan helpommin ymmärrettäviksi.

Haastattelun tuloksien perusteella lähdin kehittämään oppaan tiettyjä osuuksia edellistä selkeämmäksi. Opas sai lopullisen muotonsa huhtikuun alussa 2023. Opas lähetettiin sähköisessä muodossa toimeksiantajalle. Sähköisen palautekyselyn avulla kerättiin tietoa oppaan sisällön ja ulkoasun käytettävyydestä. Sähköiseen kyselyyn vastanneet olivat yksikön työntekijöitä. Opasta arvioi työntekijöiden lisäksi myös toimeksiannon yhteyshenkilö. Yhteyshenkilön arviointi toteutettiin haastattelulla. Opas on tehty erityisesti toimeksiannon yksikköä ja sen työntekijöitä ajatellen. Opas jää yksikköön sähköiseen ja paperiseen muotoon, uusien ja vanhojen työntekijöiden käytettäväksi, tunnetaitojen ohjaamisen tueksi.

5.2 Kehittämismenetelmät

Ennen kehittämistyön aloittamista ja menetelmien valintaa tulee kehittämistyölle valita lähestymistapa. Samoja lähestymistapoja käytetään tieteellisissä tutkimuksissa. Jotta tutkimuksissa käytetyt lähestymistavat ovat käytettävissä kehittämistyössä, tulee niitä soveltaa. Lähestymistavan valinta ei vielä määrittele konkreettisia menetelmiä, sillä lähes kaikki menetelmät sopivat eri lähestymistapoihin. (Ojasalo ym. 2015, 51)

Toimintatutkimus on lähestymistapa, jossa kehittämistyötä tehdään yhdessä osallistujien kanssa. Toiminnan kehittäminen kulkee kierrossa toiminnan suunnittelusta toimintaan ja toiminnasta arviointiin. Tämän jälkeen toiminta tai tuotos muotoutuu uudelleensuunnittelun kautta. Lähestymistapa määrittää opinnäytetyön strategian ja kulkee opinnäytetyössä alusta loppuun saakka. (Opinnäytetyöopas YAMK, 1.3)

Tuotoksen kehittäminen alkaa kehittämistarpeiden kartoittamisesta yhteisesti suunnitellen. Kehittämisprosessia johdattaa yhteiset tavoitteet ja toimintaedellytykset. Kehittämisen tuotosta on arvioitava, havainnoitava ja kokeiltava, jotta sitä voidaan tarvittaessa muokata yhteisen reflektion kautta. Sykliä jatketaan, kunnes tuotos on saavuttanut sille yhteisesti asetetut tavoitteet. (Salonen ym. 2017, 40)

Tämän opinnäytetyön lähestymistavaksi valikoitui toimintatutkimus. Toimeksiantaja oli kartoittanut kehittämistarpeita yksikössä. Yksikössä tarvittiin henkilöstön tunnetaitojen ohjaamisen vahvistamista. Yhteistyössä arvioiden ja ideoiden tuotteeksi päätettiin valmistaa tunnetaito-opas työntekijöille. Opasta on kehitetty yhdessä toimeksiantajan yhteyshenkilön ja opasta käyttävien työntekijöiden kanssa heti opinnäytetyön alusta alkaen. Oppaasta saatu väliarviointi vaikutti oppaan lopulliseen ulkoasuun sekä oppaassa oleviin harjoitteisiin. Muoto ja sisältö oppaalle syntyi oppaan suunnittelun, oppaan käyttämisestä saatujen kokemusten ja arvioinnin kautta uudelleen toteutettuna lopulliseen versioon.

Menetelmät ovat tapoja työskennellä ja konkreettisia keinoja saavuttaa kehittämistyön tavoitteet. Menetelmät voivat edistää keskustelua, olla osallistavia tai esittäviä. Menetelmät tulee valita soveltuvuuden mukaan. Menetelmillä on erilaisia tehtäviä edistää kehitystyötä, toiset edistävät ideointia, osallisuutta tai keskustelua, kun taas toisten menetelmien tehtävänä on edistää esittämistä ja toiminnan kuvaamista. Kehitystyön eri prosessin vaiheisiin tulee valita sopivat menetelmät. Menetelmien tehtävänä on osallisuuden lisäksi tuottaa, suodattaa ja kerätä tietoa sekä sitouttaa kehitystyötä tekevät työskentelelyyn. (Salonen ym. 2017, 51-56)

Dialogiset menetelmät mahdollistavat työn kehittämisen. Dialogisten menetelmien keskeisimpiä teemoja ovat yhteisöllinen vuorovaikutus ja tukeminen, pohdinta, tietäminen ja osallisuus. Yhteisöllisessä vuorovaikutuksessa syntyy toimiva ja oppimista tukeva vuorovaikutus, jossa arvostetaan ja kunnioitetaan itseä ja muita ihmisiä vilpittömästi ja luottamuksellisesti. Dialogisessa vuorovaikutuksessa yhteistyö perustuu auttamiseen ja tukemiseen. Ääneen ajatteleva ja minäkeskeisyydestä luopuminen ja jakaminen mahdollistavat pohjan luovalle ja kokeilevalle toiminnalle. (Syvänen ym. 2015, 144-160)

Pohdinta on positiivista ihmettelyä ja tiedustelevaa kysymistä. Reflektiivisyys sallii ajattelun ja toiminnan aukkokohtien paljastamisen. Syvälinen pohdinta pakottaa pysähtymään, keskittymään ja yhdistämään uuden asian jo olemassa olevista asioista. Yksilöiden laaja tietämys on voimavara. Yhteistyössä merkityksellistä on minkälaisen tiedon määrän ryhmän yksilöt yhdessä muodostavat. Tietäminen on yhteisten merkitysten rakentamista ja jakamista sekä kehitteillä olevan ajattelun avaamista ja hyväksymistä. Aktiivinen osallisuus on tekemistä, puhumista, ajattelevaa, tuntemista, sitoutumista, vaikuttamista ja yhteenkuuluvuutta. Osallistavassa dialogissa kuunnellaan, otetaan ja annetaan puheenvuoroja. (Syvänen ym. 2015, 144-160)

Opinnäytetyön menetelmien dialogisuus ja tiiviissä vuorovaikutuksessa oleminen toimeksiantajan yhteyshenkilön ja yksikön henkilöstön kanssa auttoi oppaan kehittymisen lopulliseen muotoonsa. Dialoginen keskustelu toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa käynnisti opinnäytetyön tekemisen. Vastavuoroinen ja refleктоiva työote sekä tiedon jakaminen edesauttoivat oppaan sisällön ja muodon syntymistä. Yhteistyön mutkattomuus ja sujuvuus lisäsi opinnäytetyön käytettävyyttä.

Tiedonkeruumenetelmistä haastattelua käytetään usein kehittämistyössä. Kontekstuaalinen haastattelu on sidottu haastateltavien arkiympäristöön. Paikkaan sidottu haastattelu antaa haastateltavalle mahdollisuuden syvällisempiin vastauksiin, koska ympäristö tukee haastateltavaa ajattelutyössä. Haastattelu on tiedonkeruumenetelmänä hyvä yhdistää muihin menetelmiin. Haastattelu antaa nopeasti selventävää ja syventävää tietoa ja tukee muita menetelmiä. Haastattelun kesto vaihtelee lyhyistä hetkistä useisiin tunteihin riippuen tarvittavan tiedon määrästä sekä valitusta haastattelumuodosta. Haastatteluun tulee valmistautua etukäteen valitsemalla oikeanlainen haastattelupaikka, valmistella kysymykset etukäteen ja luoda yhteys haastateltavaan. Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymysten asettelu ja haastattelun kulku ovat vapaampia kuin strukturoidussa haastattelussa. Haastattelun äänittäminen mahdollistaa vastauksiin palaamisen ja tarkemman tarkastelun. Haastattelun jälkeen täytyy varautua käsittelemään ja kirjaamaan auki vastauksia. (Ojasalo ym. 2015, 106-108)

Ryhmähaastattelussa luodaan ilmapiiri, jossa osallistujat voivat jäsentää ajatuksiaan ja kokemuksiaan ilman riskejä. Fokusryhmähaastattelua käytetään, jotta voidaan luoda ja ideoida uutta syvällistä tietoa. Fokusryhmän jäsenenä on tietty ihmisryhmä, jota yhdistää halua kuunnella ja jakaa tietoa. Menetelmänä fokusryhmähaastattelu on keskustelua edistävä menetelmä. (Salonen ym. 2017, 55-57)

Opinnäytetyössä käytettiin yksilö- ja ryhmähaastattelua. Kehittämistyön asiantuntija-haastattelu käytiin toimeksiantajan yhteyshenkilön kanssa. Haastattelun teemana oli tunneoppaan arviointi. Haastattelun kysymykset oli mietitty etukäteen. Haastattelun kulku oli vapaamuotoinen. Haastattelu äänitettiin ja siihen oli pyydetty lupa etukäteen. Asiantuntijan haastattelusta saatu arviointi tuki sähköisestä kyselystä saatua arviointia.

Ryhmähaastattelua käytettiin kehittämään tunnetaito-oppaan sisältöä ja ulkoasua. Ryhmähaastatteluun osallistui yksikön henkilöstöä, joka oli perehtynyt oppaaseen ja käyttänyt tunneopasta työssään sekä toimeksiannon yhteyshenkilö. Ryhmähaastattelun ilma-

piiri oli avoin, kannustava ja keskusteleva. Haastattelun kysymykset olivat ennalta suunniteltuja. Haastattelun edetessä kysymykset muokkautuivat tarpeen mukaan. Haastattelu äänitettiin myöhempää tarkastelua varten. Haastattelun äänittämiseen oli kysytty lupa ennen äänittämistä.

Havainnointi opinnäytetyön menetelmänä on systemaattista tarkkailua. Havainnointi voi tapahtua arkiympäristössä tai laboratorio olosuhteissa. Opinnäytetyöissä, joissa kehittämisen kohteena on vuorovaikutus tai yksilön toiminta, voi menetelmänä käyttää havainnointia. Koska havainnointimenetelmä on sidoksissa vuorovaikutukseen voi havainnoija sitoutua emotionaalisesti havainnoitavaan ryhmään, joka heikentää havaintojen puolueettomuutta. Havainnoinnin tulosta saattaa muuttaa ja häiritä myös havainnoijan läsnäolo. (Ojasalo ym. 2015, 114-117)

Havainnointitekniikka voi olla jäsenneltyä tai joustavaa. Kehittämistyön tavoitteet ja tarpeet vaikuttavat havainnointimenetelmän valintaan. Strukturoitu havainnointi antaa huolellisesti jäsenneltyä ja luokiteltua tietoa. Strukturoimaton havainnointi on väljempi antaen enemmän ja monipuolisemmin tietoa. Havainnointi tukee muita kehittämistyössä käytettyjä menetelmiä. (Ojasalo ym. 2015, 114-117)

Opinnäytetyössä käytettiin havainnointia tunneoppaan luomisen alkuvaiheessa. Joustavaa havainnointia käytettiin oppaan käyttöympäristön ja toimitilojen havainnointiin. Havainnointi tapahtui yksikön arkiympäristössä. Havainnoitsija oli ulkopuolisen havainnoitsijan roolissa. Havainnoista tehtiin kirjallisia muistiinpanoja, joita hyödynnettiin oppaan harjoitteita valmistaessa.

Menetelmänä erilaiset kyselyt keräävät nopeasti ja tehokkaasti laajan tutkimusaineiston ja tavoittavat tarvittaessa suuren määrän ihmisiä. Kyselyissä tuotettua pinnallista tietoa, vastaajan perehtyneisyyttä ja osallisuuden vakavuutta tai vastaajan näkökulmaa suhteessa kysymyksiin on vaikea arvioida. Haastattelijan avustaman ja valvoman kyselyn luotettavuus on parempi kuin kustannuksiltaan halvemmissä sähköisissä kyselyissä. Kun kysely tehdään pienelle joukolle, on kyselyn tekijän hyvä määrittää otoksen koko sillä perusteella, miten suuren määrän virheitä on valmis hyväksymään marginaaliin. (Ojasalo ym. 2015, 121-129)

Sähköisiä kyselyjä voidaan toteuttaa useilla eri sovelluksilla tai ohjelmilla. Sähköiset kyselyt ovat kustannustehokkaita. Ne keräävät lomakkeesta saadut vastaukset nopeasti ja

raportoivat tulokset vaivattomasti. Sähköisten kyselyjen haasteena on vastaajien rajaaminen ja tunnistaminen, jotta kyselystä saatu aineisto on edustava ja tulokset yleistettävissä. (Ojasalo ym. 2015, 121-129)

Sähköinen kysely toteutettiin opinnäytetyön loppuvaiheessa keräämään arviota opasta käyttäneeltä henkilöstöltä. Arviointimenetelmäksi valittiin sähköinen kysely sen helppouden, nopeuden ja kustannustehokkuuden vuoksi. Kyselyn kysymykset luotiin arvioitaviksi numeraalisesti ja lopussa oli yksi avoin kysymys. Sähköiseen kyselyyn oli mahdollista vastata viikon ajan ja kysely jaettiin toimeksiantajan toimesta kaikille opasta käyttäneille työntekijöille.

5.3 Kehittämistyön tuotoksena tehdyt materiaalit

Kehittämistyön tuloksena muodostui asumisyksikön ohjaajille suunnattu tunnetaito-opas. Opas on 36 sivuinen ja jaettu neljään eri osioon. Oppaan tavoitteena on antaa työntekijälle perustietoa tunteista sekä tunnetaidoista ja innostaa perehtymään aiheeseen paremmin. Ensimmäinen puolikas oppaasta sisältää yleistä tietoa tunteista sekä tunnetaidoista. Loppuosa käsittelee erikseen perustunteita sekä sosiaalisia tunteita.

Tunnetaito-opas perustuu teorial tietoon. Oppaan sisältämä teoria pohjautuu opinnäytetyön raportin tietoperustaan. Opas on koottu niin, että siitä voidaan käyttää myös irrallisia kokonaisuuksia. Oppaan laatutavoitteeksi oli asetettu selkeys ja helppokäyttöisyys niin sisällön kuin ulkoasunkin kannalta.

Oppaan ulkoasu on neutraalin sävyinen ja pelkistetty. Kuvassa 2. on oppaan kansilehti. Toimeksiantajan toiveena oli, että opasta voidaan käyttää myös niin, että asiakas on mukana oppaan käytössä. Tämän vuoksi oppaan sisältämät harjoitukset muokattiin mahdollisimman selkeään muotoon ja ulkoasu pidettiin pelkistettynä.



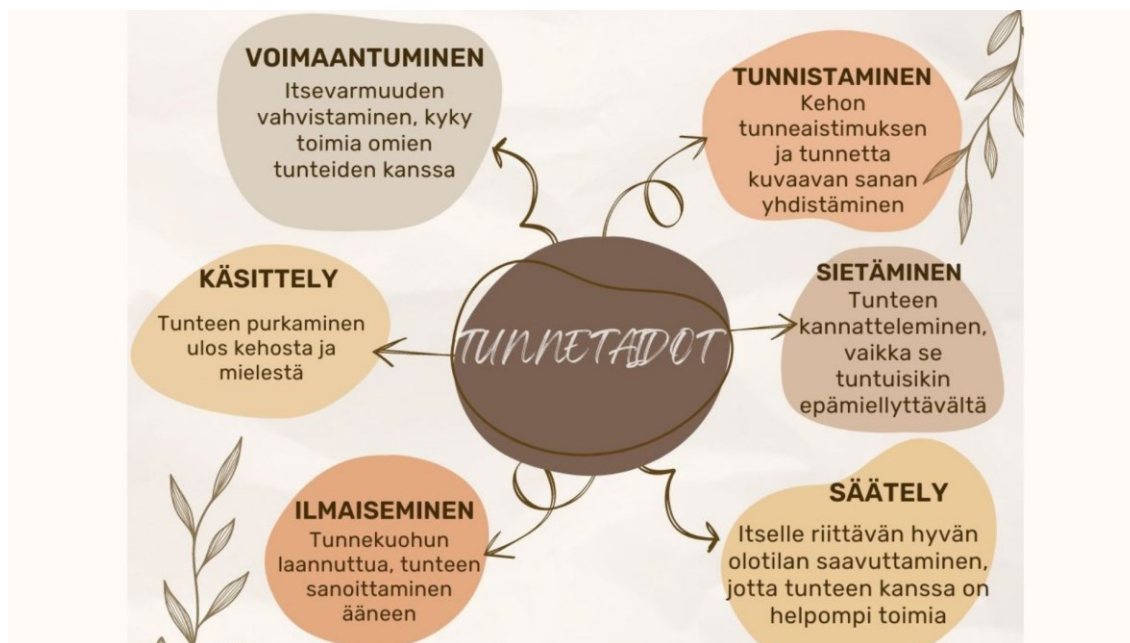
Kuva 2. Tunnetaito-oppaan kansilehti.

Opas on tehty ja suunniteltu Canva –ohjelmaa käyttäen. Oppaan valmistuttua se tallennettiin sähköiseen muotoon (pdf), joka toimitettiin sähköpostitse toimeksiantajalle. Toimeksiantajan yhteyshenkilö tulosti oppaan paperiseen muotoon, yksikköön luettavaksi. Lisäksi toimeksiantaja lähetti yksikön työntekijöille sähköpostitse oppaan sähköisessä muodossa.

Opas alkaa sisällysluettelosta. Sisällysluettelon avulla oppaasta on sujuvampaa hakea tietoa. Oppaan alku sisältää yleistä tietoa tunteista. Jotta voi ymmärtää ja käyttää tunnetaitoja, on ensin ymmärrettävä tunteiden perustaa. Teksti käsittelee tunteiden tarkoitusta ihmisen elämässä. Tunteet ovat yhteydessä kehoon ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Oppaassa käsitellään tunteiden kehoyhteyttä sekä niiden vaikutusta vuorovaikutustilanteissa.

Oppaan toinen osuus käsittelee tunnetaitoja. Tunnetaitojen ohjaaminen ja tukeminen vaatii sitä, että ohjaaja itse ymmärtää ja osaa käyttää tunnetaitoja. Oppaassa käsitellään tunnetaitojen tärkeyttä ja niiden vaikutusta sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Tunnetaidot voidaan jakaa kuuteen osaamisalueeseen. Näitä ovat tunnistaminen, sietäminen, kannattelu, ilmaiseminen, purkaminen ja voimaantuminen. Oppaassa syvennyttään

tarkemmin jokaiseen vaiheeseen ja avataan auki niitä taitoja, joita tietyn vaiheen harjoittaminen vaatii. Osion päätteeksi on havainnollistava ajatuskartta (Kuva 3.), jonka avulla tunnetaitojen prosessia on helpompi hahmottaa. Ajatuskarttaa voidaan käyttää myös irrallisena työkaluna asiakkaiden kanssa. Ajatuskartan värit ovat neutraaleja ja yleisilme pelkistetty. Teksti on kokoava osio aiemmin käsitellyistä prosessin vaiheista.



Kuva 3. Tunnetaitojen prosessin ajatuskartta.

Tunteisiin ja tunnetaitoihin syventyvän perustietopaketin jälkeen siirrytään tarkastelemaan paremmin tiettyjä tunteita. Osiot ovat jaettu perustunteisiin ja sosiaalisiin tunteisiin. Jotta opas saatiin pidettyä mielenkiintoa ylläpitävänä, valittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa molemmista tunneosioista neljä tunnetta, joihin oppaassa perehdytään tarkemmin. Perustunteista oppaassa käsitellään ilo, suru, viha ja pelko. Jokaisen tunteen kohdalla tutustutaan tarkemmin tunteen tarkoitukseen ja sen kohtaamiseen.

Perustunteiden jälkeen siirrytään sosiaalisiin tunteisiin. Sosiaalisista tunteista tarkastellaan paremmin neljää eri tunnetta. Nämä ovat kateus, häpeä, myötätunto sekä jännitys. Sosiaaliset tunteet valittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa siten, että valitut tunteet näkyvät yksikön arjessa suurena tuen tarpeena. Opas avaa jokaisen valitun sosiaalisen tunteen selkeällä suomen kielellä. Jokaisen tunteeseen liittyvän tietoperustan jälkeen tulee tunteeseen sopiva harjoitus.

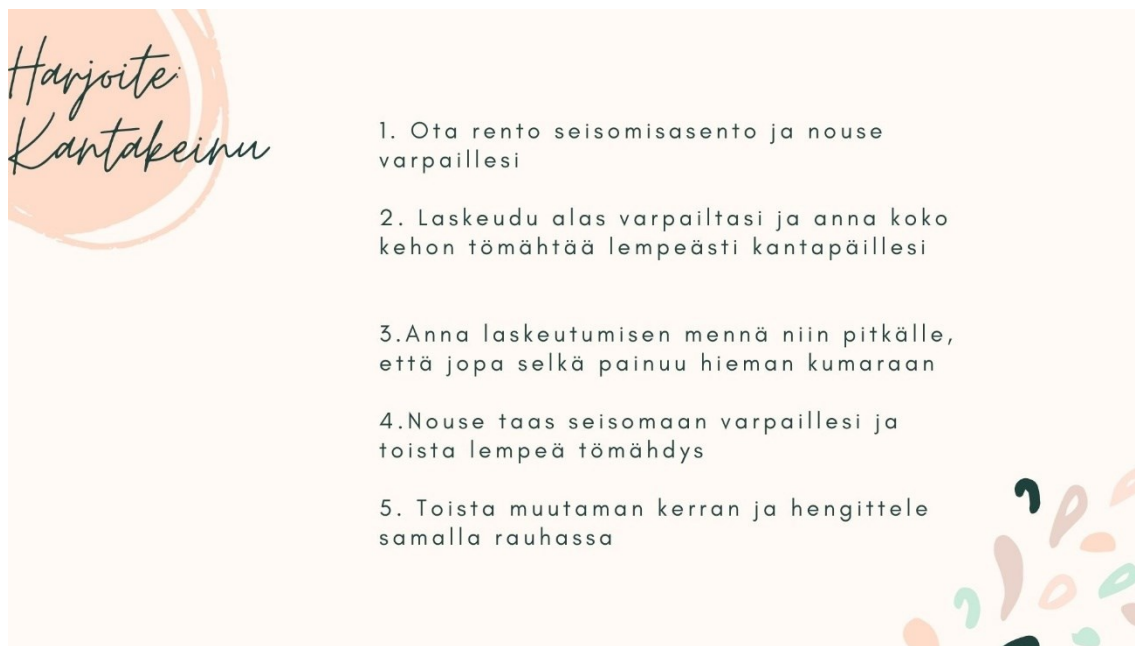
Toimeksiantajan toiveena oli, että sosiaalsiin tunteisiin liittyvät harjoitukset olisivat selkeitä. Lisäksi toiveena oli, että osa harjoituksista olisi kehollisia. Kaikki oppaan sisältämät harjoitukset ovat toiminnallisia harjoituksia. Lopullisessa oppaassa kaksi harjoituksista on kehollisia harjoituksia.

Ensimmäinen harjoitus on häpeään liittyvä. Harjoitteen nimi on rohkaisevat tsemppilauseet. Tarkoituksena on yhdessä asiakkaiden kanssa löytää keinoja, joilla itseään voisi rohkaista ja kannustaa silloin, kun kokee epäonnistuneensa. Häpeän tunne saa usein meidät tuntemaan huonommuutta omasta itsestä. Sen sijaan, että asiakas painaa itseään alas ikävillä ajatuksilla ja sanoilla, harjoitteen avulla voidaan korvata lauseet ylös kohottavilla eli voimaannuttavilla lauseilla.

Ohjaaja tukee asiakasta löytämään oikeanlaisia lauseita. Harjoituksessa käytettävät lauseet ovat aina tilannesidonnaisia. Harjoitteen tarkoituksena on ensin pohtia yhdessä voimaannuttavia lauseita ja kirjoittaa niitä ylös paperille. Tällöin lauseet ovat valmiina, kun niitä tarvitaan. Myös uusia rohkaisevia lauseita voi tulla esiin tunnekokemuksen aikana. Ohjaajan tehtävänä on olla asiakkaan tukena niissä tilanteissa, joissa tsemppilauseita voisi käyttää.

Toisena sosiaalisena tunteena tarkastellaan jännitystä. Harjoitukseen valikoitui kehollinen harjoitus nimeltä kantakeinu. Kantakeinuharjoitus poistaa adrenaliinin vaikutusta ja lihaskireyttä. Tämä rauhoittaa mielen ja kehon vireystilaa. (Niemi ym. 2014, 116)

Harjoituksen aikana keho on tarkoitus pitää mahdollisimman rentona. Harjoitus alkaa varpaiden varaan nousemisesta. Seuraavaksi koko kehon annetaan tömähtää lempeästi kantapäille. Kantakeinussa tapahtuva tärähdys auttaa rentoutumaan ja päästämään irti lihasjännityksestä. Liikettä toistetaan muutaman kerran, kunnes keho alkaa rentoutumaan. Kuvassa 4. on harjoitteen ohjeistus, joka on muokattu siten, että myös asiakkaan on helppo tehdä harjoitus ohjeen mukaan. (Niemi ym. 2014, 116)



Kuva 4. Oppaan sisältämä harjoitus.

Kolmas tarkasteltava sosiaalinen tunne on myötätunto. Oppaassa avataan myötätuntoisen teon muodostumista sekä empatian ja myötätunnon eroja. Myötätuntoon liittyvä harjoite on nimeltään myötätunnon eleet. Harjoituksen tarkoituksena on huomata pieniä ja suurempia myötätunnon eleitä ja tekoja arjessa. Harjoituksen avulla voidaan myös tukea asiakasta huomaamaan tilanteita, joissa myötätuntoa voidaan käyttää. Myötätuntoa käytettäessä ihmisellä on halu tuottaa toiselle hyvää.

Harjoituksen aikana työntekijät havainnoivat arkea ja sieltä löytyviä myötätuntoisia eleitä ja tekoja. Työntekijät sanoittavat asiakkaille tilanteita, joissa myötätuntoa on käytetty tai joissa sitä voisi käyttää. Asiakas saattaa huomata tilanteen, jossa myötätuntoa voitaisiin käyttää, mutta ei tiedä miten toimia. Tällöin työntekijä voi sanoittaa tilanteen ja ohjeistaa miten asiakas voisi tilanteessa toimia.

Aina myötätunnon eleen huomatessaan, työntekijä kirjoittaa sen esimerkiksi post-it lapulle. Lapussa ei tarvitse lukea yksityiskohtaisesti tilannetta tai esimerkiksi tilanteessa olleiden henkilöiden nimiä, huomion kohteena on toiselle tehty hyvää edistävää ele. Post-it laput kerätään viikon aikana esimerkiksi seinälle esille niin, että ne ovat jokaisen nähtävissä. Viikon aikana näitä tekoja voidaan tarkastella ja niistä keskustella yhdessä.

Viimeisenä sosiaalisena tunteena oppaassa syvennyttään kateuteen. Alkuun kerrotaan kateudesta tunteena, sen tarkoituksesta ja ilmenemisestä. Kateus voi ilmetä negatiivisella tai positiivisella tavalla. Kateuteen liittyvä harjoitus on toinen oppaan sisältämistä kehollisista harjoituksista. Harjoituksen avulla voidaan tasata hengitystä ja rauhoittaa mieltä sekä kehoa. Harjoitus on hengitysharjoitus, joka tehdään käden avulla. Harjoitus alkaa rennosta seisomisasennosta. Harjoituksessa syvennyttään hengityksen tasaamisen.

Kaikki oppaan sisältämät harjoitukset ovat käytettävissä myös erikseen. Harjoitusten ohjeistus on pidetty selkeänä ja helposti ymmärrettävänä. Oppaan loppuun on kerätty kaikki oppaassa käytetyt lähteet. Opas on kevyt tietopaketti tunteista ja tunnetaidoista. Lähteitä tutkimalla on helppoa tutustua aiheeseen vielä syvemmin.

6 ARVIOINTI JA POHDINTA

6.1 Kehittämistyön arviointi

Kehittämistyön tuotoksen, ohjaajille suunnatun tunnetaito-oppaan arviointi tapahtui sähköisen palautekyselyn sekä toimeksiantajan yhteyshenkilön haastattelun avulla. Sähköisen palautekysely jaettiin yhteyshenkilön kautta työntekijöille sähköpostitse. Tavoitteena oli, että työntekijät tutustuisivat oppaaseen ja sen jälkeen vastaisivat palautekyselyyn. Palautekyselyyn vastanneita oli 5. Kyselyyn johtava linkki oli lähetetty yhteensä 13 yksikön työntekijälle. Kyselyssä oli yhteensä viisi kysymystä, joista neljään vastaaminen tapahtui numeerisella arvioinnilla. Viimeinen kysymys oli avoin kysymys.

Oppaasta arvioitiin neljää asiaa. Ensimmäinen arvioitava oli oppaan helppolukuisuus. Helppolukuisuutta arvioitiin asteikolla 1-5 (1= erittäin vaikea, 5=erittäin helppo). Työntekijöiden arvio oppaan helppolukuisuudesta oli keskiarvoltaan 4,6. Toimeksiannon yhteyshenkilö totesi haastattelussa, että oppaassa oli joitakin kirjoitusvirheitä sekä lauserakenteita, jotka olisivat voineet olla selkeämmin ilmaistu.

Toinen arvioitava asia oli oppaan hyödyllisyys. Työntekijät arvoivat opasta asteikolla 1-5 (1= ei lainkaan hyödyllinen, 5=erittäin hyödyllinen). Keskimääräinen työntekijöiden arvio oli 3,8. Toimeksiannon yhteyshenkilö koki, että oppaan sisältö oli selkeä ja siinä oli tarpeeksi teoriaa. Hänen mielestään opas oli mielenkiintoa herättävä ja ylläpitävä.

Kolmas arvioitava asia oli oppaan ulkoasu. Työntekijät arvoivat numeraalisesti asteikolla 1-5 sitä, miten oppaan ulkoasu tukee käytettävyyttä (1= ei lainkaan, 5=erittäin hyvin). Keskimääräinen arvio vastanneilla oli 4,0. Toimeksiannon yhteyshenkilö koki oppaan ulkoasun olevan selkeä ja sopivan neutraalin sävyinen. Tekstin sijoittamista olisi voinut parantaa.

Viimeinen arvioitava asia oli oppaan sisältämät harjoitteet. Harjoitteiden käytännöllisyyttä sekä toteutettavuutta arvioitiin numeraalisesti asteikolla 1-5, (1=ei lainkaan, 5= erittäin hyvin). Keskimääräinen arvio vastanneiden kesken oli 4,0. Toimeksiantajan yhteyshenkilön mielestä harjoitukset olivat toimivia ja hyviä. Erityisesti tsemppilauseet –harjoite oli jäänyt positiivisesti mieleen.

Viimeinen kyselyn kysymys oli avoin kysymys, jossa työntekijät saivat vapaasti antaa palautetta oppaasta. Vastauksista kävi ilmi, että monelle oppaan sisältö oli jo ennestään

tuttua asiaa. Oppaan sisältöä voidaan kuitenkin käyttää kertaavana tietopakettina, joka herättelee ajatuksia aiheen ympärille.

Koen kehittämistyön lopputuotoksen olevan onnistunut. Kehittämistyönä tehty tunnetaito-opas vastaa toimeksiantajan tarpeisiin ja saavuttaa sille asetetut tavoitteet. Oppaan sisältämät harjoitukset tukevat tunnetaitojen käyttämistä ohjaajan työssä. Tunnetaito-opas sisältää mielestäni olennaisimman perustiedon tunteista sekä tunnetaidoista. Sisältö olisi varmasti voinut olla vielä huomattavasti laajempikin. Koen kuitenkin, että oppaan sisältöä on mahdollista kehittää ja siitä on mahdollista tehdä toimeksiannon yksikön työntekijöille entistä toimivampi työkalu yksikön arkeen.

6.2 Pohdinta

Opinnäytetyön aihetta valitessa tunnetaitoihin liittyvä kehittämistyö herätti kiinnostukseni. Aihe rajattiin tarkasti syksyllä 2022 siten, että kehittämistyön lopputulos on ohjaajille suunnattu tunnetaito-opas. Aiheen rajausta oli riittävän tarkka. Oppaan aihetta työstäessä, oppaassa käsiteltävien tunteiden määrää rajattiin, jotta käsiteltävä aihealue pysyi ytimekkäänä.

Havainnointi menetelmänä olisi ollut laadukkaampaa, jos olisin käynyt useammin yksikössä havainnoimassa. Käytin havainnointia vain toimitiloihin ja työtapoihin perehtymiseen. Olisin voinut käyttää havainnointia menetelmänä arvioimaan harjoitteiden toteutumista.

Tietoperustan tekemistä aloittaessani huomasin, että kirjallisuutta aiheesta on paljon. Tunteet ja tunnetaidot aiheina ovat laajoja ja sen vuoksi rajaamista piti tehdä myös tietoperustan muodostamisen aikana. Tietoperusta on tiivis paketti. Koen kuitenkin löytäneeni tietoperustaan kehittämistyöni kannalta oleelliset asiat. Tietoperustassa käyttämäni lähteet ovat pääosin lähivuosina julkaistuja teoksia. Sellaisia kehitysvammaisuudesta kertovia tietokirjoja oli kuitenkin mielestäni haastavaa löytää, joissa olisi ollut päivitettyä teoretietoa kehitysvammaisuudesta. Teoriaa kirjoittaessani olen käyttänyt luotettavia faktatietoon perustuvia lähteitä.

Kehittämistyö oli aikataulutettu toteutettavan syyskuun 2022 ja toukokuun 2023 välisenä aikana. Aikataulu oli ripeätahtinen ja tiukentui loppua kohden. Koen, että olin jättänyt oppaan arvioinnille liian niukasti aikaa ja sen vuoksi esimerkiksi sähköiseen palauteky-

selyyn vastanneiden määrä oli vain vähän yli kolmasosa kyselyn saaneista. Opinnäytetyön kehittämisosuus oli mielestäni onnistunut. Toimeksiantajan yhteyshenkilö sekä yksikön työntekijät osallistuivat aktiivisesti oppaan kehittämiseen. Muokkasin opasta paljon keskusteluissa syntyneiden ajatusten ja ideoiden mukaan. Kehitettäviä kohteita olivat sisältö, harjoitteet ja oppaan ulkoasu.

Koen opinnäytetyön prosessin tukeneen ammatillista kasvuani. Kehittämistyötä tehdessä vuorovaikutus toimeksiantajan kanssa vahvisti ymmärrystäni siitä, mitä pitkäkestoisen kehittämistyön sisältämä kanssakäyminen vaatii. Koen myös kehittämistyön aiheeseen syvän perehtymisen lisänneen omaa osaamistani sosiaalialalla työskennellessä. Tunnetaidot ovat osa sosiaalialan työtä asiakasryhmästä riippumatta, ja sen vuoksi niiden ymmärtäminen on mielestäni erityisen tärkeää.

Vuorovaikutus toimeksiantajan kanssa oli toimivaa ja kunnioittavaa. Pidin toimeksiantajaa ajan tasalla kehittämistyön etenemisestä ja olin hyvässä vuorovaikutuksessa toimeksiantajan kanssa koko opinnäytetyön ajan. Loppuarvointiin liittyvässä haastattelussa toimeksiannon yhteyshenkilön kanssa kävi ilmi, että myös toimeksiantaja oli tyytyväinen kehittämistyöhön liittyvään kanssakäyntiin.

Opinnäytetyön eteneminen oli toisinaan aika verkkaista. Opinnäytettä yksin tehtäessä olen päässyt vaikuttamaan kehittämistyön etenemisen tahtiin sekä toteutettavaan aika-tilaan. En ole joutunut sovittamaan omia aikatauluja toisen henkilön kanssa. Toisaalta koen, että toisen samaa opinnäytetyötä tekevän kanssa keskustelun ja vuoropuhelun tuomasta reflektoinnista olisi ollut opinnäytetyön prosessin kannalta huomattavaa hyötyä.

Kehittämistyön aikana ei ilmennyt eettisiä ristiriitoja. Kohdehenkilöt, joille opasta tehtiin, olivat täysi-ikäisiä, eivätkä olleet asiakkaan asemassa. Opinnäytetyössä ei ollut tarvetta käsitellä kenenkään henkilötietoja tai taustatietoja, kuten ikää tai sukupuolta.

Kehittämistyön arviointitapana on käytetty palautekyselyä yksikön työntekijöille sekä toimeksiannon yhteyshenkilön haastattelua. Palautekysely toteutettiin anonymisti Office Forms -lomakkeella. Palautekyselyyn vastaaminen oli työntekijöille vapaaehtoista. Kehittämisen edetessä toteutettiin ryhmämuotoinen asiantuntija haastattelu, johon osallistuneet henkilöt eivät ole opinnäytetyön raportissa tunnistettavissa.

Toimeksiantajan kanssa on etukäteen sovittu toimeksiantoon liittyvien tietojen käsitte-lystä. Toimeksiantajan pyynnöstä yksikkö, johon toimeksiantoa toteutetaan, pysyy koko

opinnäytetyön raportin ajan tunnistamattomana. Koko kehittämistyön ajan vuorovaikutus toimeksiantajan kanssa on ollut kunnioittavaa ja arvostavaa.

Opas on työntekijöille yksi työväline, jonka avulla tuetaan ja kehitetään asiakkaiden tunteita. Osa sosiaalialan ammatillisuutta ja ammatillista kasvua on emotionaalisen osaamisen tukeminen ja kehittäminen. Emotionaalinen osaaminen tukee sosiaalisia vuorovaikutustaitoja.

LÄHTEET

- Jääskinen, A. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet?: #tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kaski, M., Pihko, H., Manninen, A., Partti, K. k., Rytkönen, T., Räisänen, K. & Kaski, M. 2012. Kehitysvammaisuus. 5. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kerola, K., Timonen, T. & Kujanpää, S. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet: Opi tunteiden säätelyn taito. 3., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kujala, E. 2020. Tunteella: Kateus.E-Kirja Bookbeat –kirjapalvelussa. HELSINKI: Otava. Vaatii kirjautumisen palveluun. <https://www.bookbeat.co.uk/book/tunteella.-kateus-261680>
- Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 519/1977. Annettu Helsingissä 23.06.2017.
- Launonen, K. 2007. Vuorovaikutus: Kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Martin, M. 2021. Saa jännittää: Jännittäminen voimavarana. Uudistettu laitos. Helsinki: Kirjapaja.
- Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. 1. painos. Helsinki: Duodecim.
- Mäkelä, H. & Trogen, T. 2022. Tunteita päästä varpaisiin: Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena. Helsinki: Kirjapaja.
- Niemi, P. & Niskala, L. 2014. Hyvää mieltä & tunnetaitoja. Hämeenlinna: Päivä.
- Nummenmaa L., Glerean E., Hari R., Hietanen J. 2013. Bodily maps of emotion. PNAS –verkkojlehti. Viitattu 14.4.2023. <https://www.pnas.org/doi/full/10.1073/pnas.1321664111>
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.-4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Opinnäytetyöopas YAMK, 1.3 Tutkimuksellisen kehittämistyön lähestymistavat ja menetelmät. HUMAK. Viitattu 24.3.2023.

<https://hmk.libguides.com/c.php?g=688355&p=4925417>

Paakkanen, M., Aaltonen, T., Pessi, A. B. & Martela, F. 2017. Myötätunnon mullistava voima. E-kirja Bookbeat –kirjapalvelussa. Jyväskylä: PS-kustannus. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 30.03.2023. <https://www.bookbeat.co.uk/book/myotatunnon-mullistava-voima-120625>

Pruuki, H. & Ketola-Huttunen, T. 2018. Vihainen nainen: Hyvä, paha aggressio. E-kirja Bookbeat –kirjapalvelussa. Helsinki: Kirjapaja. Vaatii kirjautumisen palveluun. Viitattu 21.02.2023. <https://www.bookbeat.co.uk/book/vihainen-nainen-99310>

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa koulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Seppälä, H. 1. k. & Vehmanen, M. 2017. Erilaiset eväät: Kirja kehitysvammaisuudesta. [Helsinki]: Kehitysvammaliitto ry.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Annettu Helsingissä 30.12.2014

Syvänen, S., Tikkamäki, K., Loppela, K., Tappura, S., Kasvio, A. & Toikko, T. 2015. Dialoginen johtaminen: Avain tuloksellisuuteen, työelämän laatuun ja innovatiivisuuteen. [Tampere]: Tampere University Press.

Timonen, T., Castrén, M. & Ärölä-Dithapo, M. 2019. Autismikirjo: Tausta, diagnostiikka ja tutkimus. Jyväskylä: PS-Kustannus.