



Nuorten tunnetaidot ja tunnetaitoryhmä - ohjaajien näkökulmia

Petra Laukkanen

2023 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Nuorten tunnetaidot ja tunnetaitoryhmä - ohjaajien näkökulmia

Petra Laukkanen
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö
Syyskuu, 2023

Petra Laukkanen

Nuorten tunnetaidot ja tunnetaitoryhmä - ohjaajien näkökulmia

Vuosi

2023

Sivumäärä

39

Tämän opinnäytetyön aiheena oli tutkia nuorille järjestettävää tunnetaitoryhmää työntekijöiden näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia työntekijöiden kokemuksia Humana Avopalvelut Oy Pirkanmaan järjestämästä nuorille suunnatusta tunnetaitoryhmästä. Tavoitteena oli selvittää ja kuvata tunnetaito ryhmän roolia suhteessa työntekijöiden ja asiakkaiden väliseen suhteeseen sekä asiakkaiden omien tunnetaitojen kehitykseen ryhmän aikana työntekijöiden näkökulmasta. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa tunnetaitoryhmän kehittämiskohteita.

Tässä opinnäytetyössä teoreettinen viitekehys perustui tunnetaitoryhmien ympärille nuoruuden, kohtaamisen ja vuorovaikutuksen näkökulmista. Tietopohjassa perehdyttiin myös työntekijän ja asiakkaan väliseen suhteeseen sekä ryhmätyöskentelyyn. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena teemahaastattelun keinoin. Haastattelut toteutettiin yksilö- sekä ryhmähaastatteluna. Haastattelut tallennettiin ja litteroitiin. Haastattelut analysoitiin teemoittelu- ja sisällönanalyysin menetelmin.

Haastattelut ohjaajat kokivat ryhmän onnistuneeksi. Ohjaajat kokivat saaneensa ryhmästä käyttöönsä uusia työmenetelmiä. Osa ohjaajista koki ryhmän tiivistäneen heidän ja nuoren välistä suhdetta. Ohjaajat kokivat ryhmän herättäneen aiheesta keskustelua myös ryhmän ulkopuolella, ja osa ohjaajista oli saanut palautetta, että ryhmä herätti aiheesta keskustelua myös kotona. Ohjaajat kertoivat haastatteluissa avoimesti asioista, joiden avulla ryhmää voitaisiin kehittää.

Asiasanat: tunnetaidot, vuorovaikutus, ryhmätyöskentely, asiakassuhde

Petra Laukkanen

Emotional skills of young people and emotional skills group - employees' perspectives

Year 2023

Pages

39

The objective of this thesis was to study an emotional skills group for young adults from the employees' perspective. The aim of this study was to discover and describe how the group affected the client relationship between the employees' and clients'. The intention of this study was also to find out how the employees think that the group affected to the development of the adolescents' emotional skills. In addition to that, the aim was also to find out what the employees would improve about the group.

The theoretical framework examined themes related to emotional skills from the perspective of youth, encounter and social interaction. The theoretical framework also explores the employees' and adolescents' client relationship and group work. This thesis was implemented using a qualitative research method based on thematic interviews. The interviews were conducted as individual and group interviews. The interviews were recorded and transcribed, and the data was analyzed using thematic analysis and content analysis.

All interviewees experienced that the emotional skills group was a success and they believe that they got new working methods to use. Some of the interviewees felt that the group made the relationship between them and the adolescent tighter. The interviewees also experienced that the group stimulated discussion outside the group and some interviewees had gotten feedback from the families that they had have more discussion about the subject at home. In the interviews the interviewees told openly about how the emotional skills group could be developed.

Keywords: emotional skills, social interaction, group work, client relationship

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Toimeksiantaja - Humana Avopalvelut Oy	7
3	Lapsuus ja nuoruus kehitysvaiheena 10-19-vuotiailla	8
3.1	10-12-vuotiaat lapset	8
3.2	Nuoruus	9
4	Tunnetyöskentely	10
4.1	Tunteet	10
4.2	Tunnetaidot ja tunneäly	11
4.3	Tunteet ja tunnetaidot työelämässä	13
4.4	Lasten ja nuorten tunne-elämä	14
5	Työntekijän ja asiakkaan välinen asiakassuhde ja vuorovaikutus	15
6	Ryhmätyöskentely	17
7	Opinnäytetyön toteutus	18
7.1	Tarkoitus ja tavoite	21
7.2	Laadullinen tutkimus	21
7.3	Aineiston keruu	22
7.4	Aineiston analyysi	23
8	Ohjaajien näkökulmia	25
8.1	Nuorten tunnetaitojen taustatekijöitä	26
8.2	Tunnetyöskentely ohjaajien työssä	26
8.3	Ryhmän merkitys tunnetyöskentelyssä	28
8.4	Ryhmämuotoinen toiminta ja ryhmän kehityskohdat	29
9	Johtopäätökset	30
10	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	30
11	Pohdinta	32
	Lähteet	34
	Kuviot	37
	Liitteet	38

1 Johdanto

Tunteet ovat osa jokapäiväistä arkeamme. Ne kertovat meille tärkeitä viestejä, joiden kuunteleminen on tärkeää. Tunteet kertovat siitä, kuinka suhtaudumme ympäristöömme ja ne antavat meille tärkeää tietoa ympäristöstämme, itsestämme sekä toisista ihmisistä. Tunteet ovat osa havaitsemista sekä ajattelua ja ne suuntaavat toimintaamme. Tunteita voidaan ilmaista eri tavoin ja tunnetaitoja voi opetella. (Nyyti ry 2023a; Mieli 2023a.)

Valitsin tämän aiheen, koska tunteet ja tunnetaidot kiehtoneet minua pitkään. Tunteet ja tunnetaidot ovat mielestäni aina ajankohtainen aihe, koska tunteet ovat osa jokapäiväistä elämäämme. Tämän takia niiden ilmaiseminen, tunnistaminen ja opetteleminen on erityisen tärkeää. Ohjaajat kohtaavat työssään asiakkaita, jotka tarvitsevat apua ja tukea tunnetaitojen opettelemisessa. Ohjaajien on myös tärkeää opetella itse tunnetaitoja, jotta he kykenevät opettamaan niitä asiakkaille. Etenkin tunteiden säätelyn tärkeys korostuu sosiaalialan työssä, sillä ammattilaisen roolissa työntekijät eivät voi asiakkaan edessä toimia tunteen vallassa. Tästä syystä on erityisen tärkeää, että ohjaajilla on tietoa sekä taitoa niin tunteista kuin tunnetaidoistakin.

Tämän opinnäytetyön aiheena oli tutkia nuorille järjestettävää tunnetaitoryhmää työntekijöiden näkökulmasta. Tunnetaidot ovat lähiaikoina olleet entistä enemmän puheenaiheena ja niihin sekä niiden käsittelyyn kiinnitetään enemmän huomiota. Esimerkiksi peruskoulujen ja lukion opetussuunnitelma sisältää tunnetaitojen opettamisen. Työntekijöiden omat tunnetaidot ovat keskeisessä asemassa heidän opettaessaan tunnetaitoja nuorille.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia työntekijöiden kokemuksia Humana Avopalvelut Oy Pirkanmaan järjestämästä nuorille suunnatusta tunnetaitoryhmästä. Tavoitteena oli selvittää ja kuvata tunnetaito ryhmän roolia suhteessa työntekijöiden ja asiakkaiden väliseen suhteeseen sekä asiakkaiden omien tunnetaitojen kehitykseen ryhmän aikana työntekijöiden näkökulmasta. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa tunnetaitoryhmän kehittämiskohteita.

2 Toimeksiantaja - Humana Avopalvelut Oy

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Humana Avopalvelut Oy Pirkanmaa. Humana Avopalvelut Pirkanmaa on osa Humana Group -konsernia, joka toimii Suomen lisäksi myös Ruotsissa, Tanskassa ja Norjassa. Humana Group -konserni on johtava pohjoismainen sosiaalialan toimija. (Humana Group 2023.) Humana on perustettu Ruotsissa vuonna 2001. Alussa Humanalla työkenteli vain pieni joukko asianajajia ja henkilökohtaisia avustajia. Vuonna 2016 toiminta käynnistyi Suomessa vuonna 2010 perustetun Arjessa Oy:n kautta. Vuosien varrella Humanan toiminta on laajentunut huomattavasti ja toimintaa kehitetään jatkuvasti. (Humana 2023a.)

Humana on asumis-, avo- sekä lastensuojelupalveluita tarjoava sosiaali- ja hoiva-alan toimija. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimiva Humana Avopalvelut Oy Pirkanmaa tarjoaa lastensuojelulain ja sosiaalihuoltolain mukaisia avohuollon palveluita. Avopalveluilla tuetaan sekä edistetään lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointia heidän omassa arkisissa ympäristöissään. Avopalveluiden valikoimaan kuuluvat muun muassa perhetyö, jälkihuollon palvelut, ammatillinen tukihenkilötyö, tapaamispalvelut, perhekuntoutus sekä tuetun asumisen palvelut. (Humana 2023b.)

Humana on merkittävä sosiaalialan toimija Suomessa työllistäen 3000 henkilöä ja auttaen 4500 ihmistä hyvään elämän päivittäin. Humanan tehtävä on tarjota laadukkaita ja yksilöllisiä sosiaali- ja hoivapalveluita. Humanan visio ”Jokaisella on oikeus hyvään elämään” toimii pohjana yrityksen arvomaailmaan. Humanassa visiota toteutetaan hyvinvaikuttamalla sekä ihmisiin että yhteiskuntaan. Hyvinvaikuttamisella Humana tarkoittaa hyvinvoinnin lisäämistä asiakkaille sekä työyhteisölle. Henkilöstön hyvinvointi antaa vahvan pohjan Humanalle tuottaa erinomaista palvelua asiakkailleen. (Humana 2023a; Humana 2023c.)

Humana toiminta perustuu heidän arvoihinsa. Arvot - sitoutuminen, vastuullisuus ja kohtaaminen - rakentuvat neljän tavoitteen varaan: laadukkaiden toimintojen omaaminen, houkuttelevana työnantajana toimiminen, pitkäjänteiseen ja kestäväan kasvuun tähtääminen sekä toiminnan yhteiskuntavastuullisuus. Humanassa tärkeää on olla avoin, laadukas, luotettava sekä vastuullinen toimija ja Humana työstääkin arvojaan jatkuvasti. (Humana 2023a.)

3 Lapsuus ja nuoruus kehitysvaiheena 10-19-vuotiailla

Kehitys voidaan jakaa fyysiseen kasvuun ja motoriseen kehitykseen, kognitiiviseen kehitykseen sekä psykososiaaliseen kehitykseen. Motorinen kehitys tarkoittaa liikkeiden kehitystä. Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan tiedon käsittelyyn liittyvää kehitystä, kuten ajattelun ja kielen kehitystä. Nämä osa-alueet tapahtuvat sidoksissa toisiinsa. Lasten ja nuorten kehitys on dynaamista ja kokonaisvaltaista. Perimä ohjaa kehitystä ja ympäristötekijät ovat yhteydessä kehitykseen. Lapsuus ja nuoruus jaetaan kasvun ja kehityksen rytmin mukaan eri ikäkausiksi. Tekstissäni keskityn kouluiän loppupuoleen (7-12 v) sekä nuoruuteen. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 10-11.)

3.1 10-12-vuotiaat lapset

10-12-vuotiaana muodostuu työnteon, ahkeruuden ja osaamisen perusvoimat. Tässä iässä kyky itsenäiseen ajatteluun lisääntyy. (Laine, Ruishalme, Salervo, Siven & Välimäki 2009, 97-98.) Keskilapsuudessa tarkkaavaisuus, motivaatio ja toiminnanohjauksen kehitys ohjaavat oppimista. Lapsen liikkumiseen liittyvät havaintotaidot kehittyvät keskilapsuudessa, ja lapsi kykenee entistä paremmin arvioimaan omia suorituksiaan. (Ahonen & Pulkkinen 2023, luku 1, luku 3.)

Storvik-Sydänmaa ym. (2012, 63) kutsuvat kouluikää älyllisen kasvun ja kehittymisen ajaksi. Kouluikäiset ovat innokkaita oppijoita, ja heillä on suuri motivaatio oppia lisää niistä aiheista, jotka heitä kiinnostaa. Uusien asioiden oppimisen kautta lapsi saa myös lisää itsenäisyyden tunnetta sekä hänen itsetuntonsa kasvaa. 10-12-vuotiaana lapsi alkaa kehittymään älyllisesti. Kouluikässä lapsi kykenee pitämään monia samaan tilanteeseen liittyviä piireiteitä mielessään. Lapsi muodostaa kokemustensa sekä tulkintojensa avulla omat tietonsa ja käsityksensä. Yrityksen ja erehdyksen kautta kouluikäinen ratkoo ongelmia. Hän kykenee tekemään yleistyksiä yksittäistapausten pohjalta, sillä hänen päättelytaitonsa ovat kehittyneet. Lapsen muisti alkaa toimimaan aikuisen muistin tavoin noin kymmenen vuoden iässä. Lapsen ajattelu muuttuu abstraktimmaksi. Yli kymmenen vuoden iässä lapsi pystyy ymmärtämään kuoleman seurauksia. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 63.)

Keskilapsuudessa lapsen sosiaalinen ympäristö laajenee. Koulu vaikuttaa lapsen sosioemotionaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen. Koulu saa aikaan lapsen käyttäytymisessä huomattavia muutoksia. Keskilapsuudessa mahdollisuudet itsenäisempään toimintaan sekä vastuunottamiseen omasta toiminnastaan lisääntyvät. (Ahonen & Pulkkinen 2023, luku 3.) Sosiaalinen kehittyminen sekä itsenäistyminen kuuluvat kouluikään. Kouluikäisille lapsille on tärkeää pystyä samaistumaan ikätovereihin, ja tuntea kuuluvansa ryhmään. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 64.) Kavereiden merkitys korostuu ja lapsi tarvitsee ystävyysuhteita, joissa kokemus luottamuksesta ja herkkyydestä toista kohtaan voimistuu. Kaverisuhteet tukevat sosiaalista, emotionaalista sekä eettistä kehitystä. (Ahonen & Pulkkinen 2023, luku 1, luku 3.) Storvik-

Sydänmaan ym. (2012, 65) mukaan ystävyysuhteiden avulla lapset harjoittelevat keskustelemaan luottamuksellisista ja henkilökohtaisista tunteista ja kokemuksista sekä ihmissuhteessa vastuuseen kasvamista. Lapsen temperamentti vaikuttaa siihen, kuinka paljon he kaipaavat yksinoloa. Temperamentti vaikuttaa myös siihen, miten lapsi havaitsee ympäristöä sekä millaisiin tilanteisiin lapsi haluaa sitoutua. (Ahonen & Pulkkinen 2023, luku 1, luku 3.)

Kouluiässä aikuisen tukemisen muodot muuttuvat. Kouluikäinen kaipa yhä yhteistä aikaa, ja kouluikäinen nauttii, kun hän voi tehdä aikuisen kanssa yhdessä jotakin. Kouluikäisen kanssa tulee keskustella iloista ja murheita sekä rohkaista keskustelemaan myös kielteisistä tunteista. Lapsen itsetuntoa aikuinen voi vahvistaa hyväksymällä lapsi sellaisena kuin hän on. Kouluiässä persoonallisuus kehittyy ja lapsi tulee omista kyvyistään tietoiseksi. Tällöin lapsi tarvitsee kannustavaa palautetta ja selkeät toimintaohjeet. Kokemuksista sekä muiden antamasta palautteesta muodostuu realistinen minäkäsitys. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 68.)

3.2 Nuoruus

Ikävuosia 12-14 kutsutaan varhaisnuoruudeksi. Tässä kehityskaudessa tapahtuu nopeita ja laajoja muutoksia. Nuoren tunteet kuohuvat, keho muuttuu ja lapsi irrottautuu hiljalleen vanhemmistaan. (Korhonen 2021; Juusola 2021, 26.) Vanhemmista irrottautuminen voi ilmetä riskitietoisuutena, vetäytymisenä tai uhmuna (Korhonen 2021). Curtiksen (2015, Kiurun 2023, luku 4 mukaan) mukaan ominaisia piirteitä varhaisnuoruudelle ovat nopeat hormonaaliset ja fyysiset muutokset, minäkäsityksen nopea kehitys sekä abstraktin, loogisen ja reflektiivisen ajattelun kehittyminen.

Keskinuoruudeksi kutsutaan ikävuosia 15-17 ja jälkinuoruudeksi ikävuosia 18-22. Keskinuoruudessa nuori totuttelee uuteen kehoonsa ja tunne-elämä sekä ajattelu kehittyvät. Toiminnanohjaus, syy-seuraussuhteiden hahmottamisen ja abstraktin ajattelun taidot saavuttavat aikuisen tason. Kavereilla on suuri merkitys nuoruudessa ja kavereiden avulla nuoret irrottautuvat vanhemmistaan. (Korhonen 2021; Juusola 2021, 26-27.) Vanhemmista irtautuminen on välttämätöntä kasvamisessa itsenäiseksi aikuiseksi, jolla on omia mielipiteitä, mieltymyksiä ja asenteita (Kymmenlaakson Perhekeskus 2021).

Murrosiässä nuoret peilaava itseään muihin, rakentavat minuuttaan sekä opettelevat tunne-elämänsä hallitsemista. Nuoret luovat usein ihanneminänsä ja nuoren minäkuva sisältää monia mahdollisia minäkuvia. Ihanneminä tarkoittaa toivetta siitä, millainen haluisi olla. Nuori muodostaa selkeää ja pysyvää näkemystä omasta identiteetistään, eli minäkäsitystä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 71.) Nuoret etsivät omaa identiteettiään ja sen löytämisen kautta nuori pystyy olemaan omana itsenään muiden joukossa. Identiteetin rakentaminen voi myös epäonnistua, mikä voi näkyä esimerkiksi epätoivona ja eristäytymisenä. (Korhonen 2021; Juusola 2021, 26-27.) Puberteettikehityksen käynnistyessä monet mielenterveyden ongelmat alkavat

ja nuorella voi olla epäsosiaalista käytöstä sekä päihteiden kokeilua ja käyttöä (Korhonen 2021).

Nuoret ovat hyvin tietoisia erilaisista emotionaalisista sykleistä (emotional cycles), kuten syyllisyyden tunteminen siitä, että tuntee itsensä vihaiseksi tai häpeän tunteminen siitä, että tuntee pelkoa. Nuorten itsesäätely strategioita ohjaavat yhä enemmän moraaliset periaatteet. Nuoret ymmärtävät vähitellen molemminpuolisen ja vastavuoroisen ”sisimpänsä paljastamisen” (self-disclosure) tärkeyden ystävyysuhteiden solmimisessa sekä ylläpitämisessä. (Skuse, Bruce & Downey 2017, 84, 86.)

Nuoruusiässä nuori oppii itsetuntemusta omien tunteiden hallinnan kautta. Esimerkiksi aggressiivisia reaktioita hallitakseen, nuoren tulee opetella sietämään muun muassa häpeän, ahdistuksen ja pettymyksen tunteita. Musiikki, vaatetus, elokuvat sekä tietokonepelit ovat monesti asioita, joilla nuoret purkavat, ilmaisevat ja käsittelevät tunteitaan. Tämä antaa aikuisille keinoja ja mahdollisuuksia pysähtyä tunteen äärelle nuoren kanssa sekä tutustua tunteeseen ja opetella sietämään sitä. (Juusola 2021, 27.)

Nuoruudessa biologinen kehitys aloittaa murrosiän. Tällöin keho sekä ajattelu alkavat kehittyä aikuisempaan suuntaan. Nuoret kasvavat pituutta ja keho alkaa kehittymään, jolloin kehon kuva muuttuu. Nuori muodostaa muuttuvasta kehostaan itselleen uuden käsityksen oman kehon ominaisuuksista ja koosta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 69.) Varhaisnuoruudessa seksuaalisuus herää, minkä takia seksiin liittyvä kiinnostaa useasti nuoria ja nuoret voivat erilaisten kokeilujen kautta etsiä omaa seksuaalisuuttaan. (Korhonen 2021.) Storvik-Sydänmaa ym. (2012, 69) mukaan nuoret hakevat seksin kautta hellyyttä, hyväksyntää, välittämistä sekä rakkautta.

4 Tunnetyöskentely

Nummenmaa (2010, 9) kuvaa tunteiden olevan ihmisyyttämme sekä käyttäytymistämme keskeisesti määritteleviä tekijöitä. Seppäsen (2021, osa 1) mukaan tunnetaitojen kehittäminen on erittäin tärkeää koko elämän. Tunnetaidot edistävät ihmisen hyvinvointia kaikin puolin ja ne ovat osa mielenterveyttä.

4.1 Tunteet

”Tunteet ovat elämässä jatkuvasti mukana” (Erkko & Hannukkala 2018, 75). Tunteiden avulla ihmiset saavat tärkeää tietoa itsestään, ympäristöstään sekä toisista ihmisistä. Tunteet suuntaavat ihmisen toimintaa ja ovat osa ajattelua sekä havaitsemista. Tunteet koostuvat kehoillisista reaktioista, tunnekokemuksista ja tunnekokemuksen mahdollisesta ilmaisusta ja tiedostamisesta. Temperamentin eli synnynnäisen reagoitavuuden päälle rakentuu tunteiden

kokemisen pohja. (Mieli 2023b.) Nummenmaan (2010, 187, 204) mukaan tunteiden perustehävä on edistää hyvinvointia, ja tunteet ovat lähtökohtaisesti mekanismeja, jotka edistävät toimintakykyä.

Tunteita liittyy melkein kaikkeen yksilön toimintaan, ja tunteet ovat mukana esimerkiksi kognitiivisissa toiminnoissa eli tiedonkäsittelytoiminnoissa. Tunteita tarvitaan moneen asiaan, kuten kykyyn motivoitua, havaintojen ja päätöksiä tekemiseen sekä kykyyn luottaa. Ihmiset kokevat ja ilmaisevat tunteita eri tavoin. Jotkut kokevat tunteita voimakkaasti, kun taas toiset hillitysti. (Mieli 2023b.) Erkon & Hannukkalan (2018, 77) mukaan tunteita voi ilmaista eleillä, puhumalla, tunteenilmauksilla sekä toiminnalla, kuten liikunnalla.

Seppäsen (2021) mukaan tunteilla on kolme ulottuvuutta: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen. Fyysisellä ulottuvuudella tarkoitetaan fyysisiä tunnereaktioita, joita voi olla muun muassa hikoileminen, sydämen sykkeen nopeutuminen ja punastuminen. Fyysiset reaktiot tuntuvat eri ihmisillä eri puolilla kehoa ja ne valmistavat ihmistä toimimaan. Fyysisiä reaktioita voidaan tunnistaa ja niitä voidaan pyrkiä säätelemään esimerkiksi rauhallisella hengityksellä. (Seppänen 2021, osa 1.) Nummenmaan (2010, 16) mukaan tunnereaktiot syntyvät automaattisesti ja tiedostamattomasti tunteen aiheuttavasta tapahtumasta. Tunnereaktiot muuttavat mielen ja kehon toimintaa, ja tietoisuus näistä muutoksista saa puolestaan aikaan tunnekokemuksia. (Nummenmaa 2010, 16.) Psyykkiseen ulottuvuuteen sisältyvät muun muassa arviot ja tulkinat mielen sisäisistä havainnoista. Psyykinen toiminta sisältää kognitiiviset toiminnot, tunteet eli emootiot sekä toiminnan vaikuttimet eli motiivit. Sosiaalisella ulottuvuudella puolestaan tarkoitetaan muiden ihmisten toimintaan liittyvää toimintaa. Psyykinen toiminta on suurimilta osin sosiaalista vuorovaikutusta ja sen säätelyä. Esimerkiksi tunnetaidot kehittyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Seppänen 2021, osa 1.)

4.2 Tunnetaidot ja tunneäly

Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa, säädellä ja ilmaista omia tunteita. Tunnetaitojen avulla voidaan pyrkiä säätelemään toisen ihmisen tunteita, jos toinen ei kuormittavassa tilanteessa pysty siihen itse. Tunnetaidot edistävät hyvinvointia kaikin puolin sekä tukevat mielen-terveyttä (Erkko & Hannukkala 2018, 75), minkä takia niiden kehittäminen on hyvin tärkeää kaikenikäisenä. (Seppänen 2021, osa 1.) Tunnetaidot vaikuttavat muun muassa taitoon auttaa muita, sosiaaliseen kyvykkyyteen ja koulusuoriutumiseen, terveyteen aikuisiällä, päihteiden käytön määrään sekä tunteeseen omasta kyvystä ratkaista ongelmia eli ratkaisukeskeisyyteen (OPH 2023).

Perustana tunnetaidoille on kyky havaita ja tunnistaa sekä omia että toisten tunteita. Tunteiden havaitseminen edellyttää tunteiden hyväksymistä ja sallimista. Tunteiden torjuminen heikentää kykyä havaita ja tunnistaa tunteita. Tunnetaitojen avulla ihminen pystyy ottamaan etäisyyttä omiin tunteisiinsa ja arvioimaan, missä tilanteissa tunteiden mukaan toimiminen

vie haluttuun suuntaan ja missä tilanteissa ei. (Seppänen 2021, osa 1.) Jääskisen (2017, 36) mukaan tunteen tunnistaminen edellyttää tunnesanojen ymmärtämistä, tunnekehoyhteyttä eli tietoisuutta oman kehon tunneaistimuksista sekä tunneaistimusten ja tunnesanojen yhdistämisen taitoa.

Tunteiden säätelystä puhuttaessa puhutaan tunteiden hallinnasta ja käyttäytymisen hillitsemisestä sekä hyödyllisten tunteiden tuottamisesta ja vahvistamisesta. Hallinnalla tarkoitetaan kykyä kokea tunteita turvallisesti sekä kanavoida, ilmaista ja työstää niitä rakentavasti. (Erkko & Hannukkala 2018, 77.) Tunteiden säätelykykyä voidaan kehittää kolmen portaan avulla. Ensimmäisellä portaalla hyväksytään ja kohdataan tunteet sellaisina kuin ne ovat. Keskeistä on olla jumiutumatta asioihin, joihin ei voida itse vaikuttaa, kuten asiakkaan käytös. Tarvittaessa on hyvä pyytää apua. Toisella portaalla ajatukset kohdistetaan muualle, kerätään voimia ja huolehditaan itsestä. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen sekä mielekkäiden asioiden tekeminen on tärkeää. Kolmannella portaalla ratkaistaan ongelma tekemällä töitä olosuhteiden ja asioiden edistämisen eteen. Tunteiden säatelemiskyvyn kehittämisen apuna voidaan käyttää esimerkiksi tunnepäiväkirjaa. (Seppänen 2021, osa 1.)

Psyykkisellä itsesäätelyllä tarkoitetaan ajattelun ja tunteiden mukauttamista kuhunkin sen hetkiseen tilanteeseen. Ihmiset pystyvät säatelemään tunteitaan erilaisin keinoin. Hallintakeinot voidaan jakaa tehtäväkeskeisiin ja tunnekeskeisiin keinoihin. Tehtäväkeskeiset lähestymistavat ovat sellaisia tapoja, jolloin henkilö alkaa heti toimimaan ja selvittämään tilannetta. Tunnekeskeisissä lähestymistavoissa henkilö puolestaan antaa tunteille vallan ja jää niihin kiinni. Ihmiset eivät voi valita omia tunteitaan, mutta kaikki voivat opetella, kuinka tunteeseen reagoidaan inhimillisesti ja myötätuntoisesti. Apua tunteiden säätelyyn voi saada esimerkiksi hengitysharjoituksista tai tunnesäätelyn harjoittelusta ohjauksessa, kuten terapiassa. (Seppänen 2021, osa 1.)

Ihmiset ilmaisevat tunteita jatkuvasti tahdostaan riippumatta. Ihmiset ilmaisevat sanattoman viestinnän kautta ajatuksiaan sekä asioita, jotka liikkuvat heidän mielikuvituksessaan ja tunteissaan. Sanaton viestintä voidaan jakaa osa-alueisiin: kasvojen ilmeet ja silmien liikkeet, asennot, eleet ja kehon liikkeet, äänenvoimakkuus ja -sävy sekä puheen rytmi, paikka ja tila eli ihmisten välinen etäisyys sekä ulkoinen vaikutelma. Sanattoman viestinnän lisäksi sananvalinnoilla on oma merkityksensä tunteiden ilmaisussa. Sanaton ja sanallinen viestintä voi olla ristiriidassa keskenään. Tällöin ihminen luottaa enemmän sanattomaan tunneviestiin ja pitää puhujaa epäluotettavana eikä toista koeta turvalliseksi. (Seppänen 2021, osa 1.)

Golemanin (1995, 54) mukaan tunneäly sisältää itsensä motivoinnin ja sinnikkyiden taidot, mielihalujuen hillitsemisen, kyvyn siirtää tarpeiden tyydytystä, omien mielitilojen hallintaa ja taitoja ajatella selvästi kaikissa tilanteissa sekä empatiaa ja toivoa. Golemanin tunneälyn malli sisältää neljä aluetta: itsetuntemus, itsehallinta, sosiaalinen tietoisuus ja

ihmissuhteiden hallinta (Goleman 2011, 8). Nämä kompetenssialueet puolestaan jakaantuvat 18 tunneälytaitoon (Goleman, Boyatzis & McKeen 2002, Seppäsen 2021, osa 1 mukaan). Itsetuntemus jakautuu itseluottamukseen, tietoisuuteen omista tunteista sekä tarkkaan omien kykyjen arviointiin. Hyvä itseluottamus toimii perustana tarvittavalle itsehallinnalle tavoitteiden saavuttamiseksi. Itsehallinta puolestaan sisältää luotettavuuden, joustavuuden, omien tunteiden hallinnan, aloitteellisuuden, optimismin ja kunnianhimon. Tunneälykäs toiminta vaatii itsetuntemuksen ja -hallinnan lisäksi sosiaalista tietoutta sekä empatiakykyä. Empatiakyky vaikuttaa siihen, kuinka lähestyttäviltä kukin vaikuttaa. Nämä kaikki puolestaan muodostavat pohjan ihmissuhteiden hallinnalle. Ihmissuhteiden hallinta osa-alue liittyy pyrkimykseemme vaikuttamaan muihin tunteiden avulla. (Goleman, Boyatzis & McKeen 2002, Seppäsen 2021, osa 1 mukaan).

4.3 Tunteet ja tunnetaidot työelämässä

Sosiaali- ja terveysalan työhön sisältyy psyykkistä kuormitusta ja turvallisella työilmapiirillä on iso merkitys. Hyvän työilmapiirin perustana on muun muassa omasta työstä huolehtiminen, toisten työn huomioiminen sekä avoimuus. Seppäsen (2021, osa 4) mukaan Kunta10-tutkimuksessa on havaittu sosiaalityöntekijöillä sairauspoissaolojen johtuvan mielenterveyden ongelmista useammin kuin muilla ammattiryhmillä. Kunta10-tutkimuksessa selvitetään kunta-alan henkilöstön työtä ja työssä tapahtuvia muutoksia sekä näiden muutosten vaikutuksia henkilöstön terveyteen ja hyvinvointiin (Työterveyslaitos 2023). Stressin tunnistamiseen on kehitetty erilaisia mittareita ja kyselyitä. Niillä voidaan mitata ja luoda kuva henkilön senhetkisestä uupumustilasta sekä kuormittuneisuudesta. (Seppänen 2021, osa 4.)

Ammattilaisten on tärkeää osata itse arvioida mitä tunteita he voivat ilmaista työssään. Ammatillaiset joutuvat mukauttamaan tunteensa sopiviksi ja ilmaisemaan vain organisaation puolesta hyväksyttäviä tunteita päivittäin. (Seppänen 2021, osa 4.) Työntekijöiden tunteet voivat vaikuttaa suoraan heidän tarjoamiensa palveluiden laatuun ja työntekijän sekä asiakkaan väliseen tunnekokemukseen (Howard & Timmons 2012, Seppäsen 2021, osa 4 mukaan). Tästä syystä ammattilaisten on erityisen tärkeää harjoittaa emotionaalisia taitoja (Schmidt & Diestel 2014, Seppäsen 2021, osa 4 mukaan). Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisina tunteiden säätely on erityisen tärkeää, sillä heidän tulee aina toimia ammattimaisesti, eivätkä he aina pysty sanoittamaan asioita sellaisina kuin ne tulevat mieleen. Tunnetaitojen tietoinen harjoittaminen kannattaa ja hyvien tunnetaitojen avulla sosiaali- ja terveysalan työntekijä kykenee tunnistamaan erilaisia tarpeitaan ja hillitsemään omia tunteitaan. (Seppänen 2021, osa 1.)

Tutkimusten mukaan tunneälyllä on suuri merkitys hoitajien työssä. Tunneälykkäämpien hoitajien on todettu suoriutuvat työtehtävistään kokonaisvaltaisesti paremmin kuin heikomman tunneälyn omaavat hoitajat (Smith, Proffto-McGrath & Cummings 2009, Seppäsen 2021, osa 1

mukaan). Tunneällyn on todettu vaikuttavan hoidon laatuun, tunnollisuuteen, epäitsekkyteen sekä harkinnanvaraisuuteen hoitotyössä (Davies, Jenkins & Mabbett 2010, Seppäsen 2021, osa 1 mukaan). Lisäksi tunneälyllä on todettu olevan vaikutusta hoitajien suorituskykyyn (Fujino, Tanaka, Yonemitsu & Kawamoto 2014, Seppäsen 2021, osa 1 mukaan) sekä tunneälyllä ja persoonallisuudella on selvä yhteys hoitajien pätevyyteen työssään (Heydari, Kareski & Armat 2016, Seppäsen 2021, osa 1 mukaan).

4.4 Lasten ja nuorten tunne-elämä

Lasten ja nuorten tunne-elämä sisältää tavat reagoida, kokea ja asennoitua tunteisiin sekä opitut tavat toimia tunteiden kanssa. Turvalliset tunnekokemukset tunne-elämän kehityksessä vahvistaa tunne-elämän myönteistä kehitystä. Turvalliset tunnekokemukset voivat myös pienentää kielteisten kokemusten vaikutusta myöhemmin. Tasapainoista tunne-elämän kehitystä edistävät kasvokkainen läsnäolo, hyväksyntä, tunnetason yhteys sekä myönteisen kosketuksen määrä. Keskeistä on myös huolenpito, kosketus, kohtaaminen ja läsnäolo. (Jääskinen 2017, 74, 78-79.)

Kouluiässä lapset pystyvät sosiaalisten odotusten mukaisesti säätelemään tunneilmaisuaan sekä arvioimaan oman tunteen ja sen ilmaisun vaikutusta toisiin. Kouluiässä lapset osaavat myös tutkia tunteitaan ja pohtia keinoja niiden säätelemiseen. Oma yksilöllisyys nousee voimakkaammin esiin esimurrosiässä. Murrosiässä keho ja mieli muuttuvat voimakkaammin kuin milloinkaan muulloin elämässä ja kiihtynyt hormonituotanto vaikuttaa olotilan ailahteluihin. Kiihtynyt hormonitoiminta voimistaa säätelemättömyyttä sekä harkintakyky usein katoaa. (Jääskinen 2017, 76.)

Nuoren tunne-elämä eli tunnetaidot rakentuvat aikuisen mallista. On tärkeää lapsen tunne-elämän kehittymisen kannalta, että hän saa ilmaista itseään vapaasti aikuisen toimiessa tunteiden säätelyssä turvallisena mallina, ohjaajana ja sanoittajana. Tästä syystä onkin tärkeää, että lapsen ympärillä on aikuisia, jotka ovat riittävän sinut oman tunne-elämänsä ja haavo- jensa kanssa. Perustan myöhemmille ihmissuhteille, tunne-elämän kehittymiselle sekä kehon ja mielen hyvinvoinnille luo varhainen kiintymyssuhde omiin vanhempiin. (Jääskinen 2017, 77.) Nuorten sensitiivisessä kohtaamisessa on omat erityispiirteet. Kohtaamisissa aikuinen tarvitsee mukaan usein huumoria, ymmärrystä nuoruuden kehitysvaiheista sekä suhteen luottamuksen testaamisesta. Merkityksellistä on vakavan keskustelun paikan ja oikea-aikaisuuden arviointi. (Turkka & Saarholm 2021, 109-110.)

Tunnetaitojen oppiminen ja harjoittelu alkaa syntymästä ja niitä tulee vahvistaa koko elämän ajan. Vanhemmat ja muut läheiset ovat aluksi lasten ja nuorten tukena heidän harjoittellessaan tunnetaitoja. Kaikilla lapsilla ja nuorilla ei kuitenkaan ole mahdollista saada kotoa parhaita mahdollisia välineitä tunnetaitoihin. Lasten kasvaessa kodin ulkopuolisten tekijöiden osuus alkaa korostua. (Erkko & Hannukkala 2018, 75.)

Lapsen luontainen temperamentti sekä synnynnäinen hermoston herkkyyks vaikuttavat lapsen tunnekehitykseen, mutta lähiaikuiset ja vanhemmat ovat kuitenkin niitä, joiden vaikutusalueessa lapsi elää tiiviimmin. Lähiaikuiset vaikuttavat lapsen tunne-elämän kehittymiseen etenkin neljän eri teeman osalta. Ensimmäinen teema on miten aikuiset kohtaavat omat tunteensa ja itsensä. Olennaista on, kuinka aikuinen käsittelee ja ilmaisee tunteitaan sekä miten hän suhtautuu itseensä. Vanhemman puhuessa tunteistaan, syntyy helpommin sellainen ilmapiiiri, jossa lapsi rohkaistuu ilmaisemaan itseään. Keskeistä on myös se, kuinka aikuinen toimii epäonnistumisten ja hermon menetyksen jälkeen. Asian käsitteleminen ja korjaavat liikkeet ovat tärkeitä, jotta lapsi saa kokemuksen omasta arvokkuudestaan sekä luvan olla itsekin inhimillinen ja erehtyväinen. Toinen teema on miten aikuiset kohtaavat lapsen tunteet ja lapsen. Lapsen saadessa hyväksyntää sekä sanoitusta tunteille hänen tunnekehoyhteys sekä yhteys itseän vahvistuu. Puolestaan silloin, jos aikuinen jättää huomiotta vaisummat tunteiden ja tarpeiden ilmaisut ja reagoi vain voimakkaisiin tunneilmaisuihin, oppii lapsi suuretelemaan asioita tai olemaan korostuneen avuton. Keskeistä on aikuisen suhtautuminen lapseen arvostaan ja onnistumisiin keskittyen. Kolmas teema on miten aikuiset toimivat omissa ihmissuhteissaan. Aikuinen antaa omalla toiminnallaan esimerkkiä lapsille siitä, kuinka ihmissuhteissa toimitaan. Keskeistä on muun muassa se, kuinka aikuinen ilmaisee omia tunteitaan ja tarpeitaan toisille, kuinka toisia arvostetaan sekä kuinka aikuinen ilmaisee omat rajansa ja huolehtii siitä, ettei ylitä muiden rajoja. Neljäs teema on miten aikuiset suhtautuvat maailmaan. Aikusten tapa suhtautua maailmaan rakentaa myös lapsen maailmankuvaa. Tämä sisältää esimerkiksi asiat, joita paheksutaan ja mitä puolestaan arvostetaan. Lapset saavat aikuisilta kuvan siitä, onko maailma turvallinen vai turvaton paikka sekä kuinka maailman asioihin suhtaudutaan. (Jääskinen 2017, 80-81.)

5 Työntekijän ja asiakkaan välinen asiakassuhde ja vuorovaikutus

Jokisen (2016, 138, 147) mukaan kokemus kohtaamisen laadusta on vahvasti sidoksissa asiakkaan ja hänet vastaanottavan työntekijän välille rakentuvaan suhteeseen. Asiakkaan ja työntekijän suhteen muotoutumista sekä siihen vaikuttavia tekijöitä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Jokinen tarkastelee työntekijän ja asiakkaan suhdetta yhteiskunnallisena, ammatillisena, institutionaalisen ja vuorovaikutuksessa rakentuvana suhteena. Nämä kaikki ulottuvuudet vaikuttavat toisiinsa vastavuoroisesti sekä lopulta siihen, miten työntekijän ja asiakkaan välinen suhde rakentuu. Jokinen korostaa erityisesti vuorovaikutuksen ja kohtaamisen merkitystä ja tuo esiin vastavuoroisuuden. Hänen mukaansa kahden henkilön kohtaaminen rakentuu vuorovaikutuksessa heidän yhteistoiminnassaan. (Jokinen 2016, 138, 147.)

Ensimmäinen kohtaaminen työntekijän ja asiakkaan välillä luo pohjan asiakassuhteen luomiselle. Vuorovaikutussuhteen luominen on erityisen tärkeää ja se voi viedä aikaa. Seppäsen (2021, osa 2) mukaan hyvän ja rakentavan vuorovaikutuksen edellytyksenä on kuunteleminen.

Kuulluksi tulemisella tarkoitetaan sitä, että puhuja aidosti kokee, että kuuntelija ottaa hänen sanomansa vastaan. Kuuntelija ei ymmärrä vain puhujan sanat, vaan myös tämän kokemuksen ja tarkoituksen. Kuulluksi tullut henkilö kokee, että hänen näkökulmansa otetaan huomioon ja häntä arvostetaan ihmisenä. Kuuntelemisen ja kuulluksi tulemisen keinoilla voidaan korjata ihmisten välisiä väärinkäsityksiä sekä ehkäistä riitoja ja vihanpitoja. (Seppänen 2021, osa 2.)

Mönkkösen (2007, 18-19) mukaan asiakastyön vuorovaikutus ja kuuntelu voidaan jakaa kolmeen eri näkökulmaan: asiantuntijakeskeiseen, asiakaskeskeiseen ja dialogiseen tapaan. Asiantuntijakeskeinen kuuntelutapa voidaan käyttää, kun määritellään asiakkaan tilannetta, kuten lääketieteellistä diagnoosia tehdessä. Asiakaskeskeisessä kuuntelutavassa asiakas määrittää tilanteensa, ja tämä kuuntelutapa sopii esimerkiksi psykologin vastaanotolle. Dialogisessa kuuntelutavassa vuorovaikutuksen osapuolet määrittelevät tilannetta yhdessä. Dialogisessa kuuntelutavassa Mönkkönen (2007, 87) korostaa vastavuoroisuutta. Tällöin kaikki osapuolet pääsevät luomaan tilannetta sekä vaikuttamaan yhteisiin toimiin. Työntekijän ja asiakkaan suhde nähdään molemminpuolisen ymmärryksen rakentamisena, ja siinä edetään molempien ehdoilla. Mönkkösen (2007, 18) mukaan sosiaali- ja terveysaloilla ammattilaiset voivat hyödyntää näitä eri näkökulmia arvioidessaan omaa vuorovaikutustapaansa sekä suuntaa, johon he sitä haluavat kehittää.

Aktiivisella kuuntelulla tarkoitetaan sitä, että kuuntelija tarkistaa, onko hän ymmärtänyt toisen sanoman oikein ja aktiivinen kuuntelija pyrkii näkemään asiat puhujan näkökulmasta. Perusta aktiiviselle kuuntelulle muodostuu täydestä huomion kohdistamisesta puhujaan, ajan antamisesta toisen sanoille sekä niin sanotuista ovenaukaisijoista eli kehotuksista, joilla innostetaan toista puhumaan. Arjessa aktiivinen kuuntelu unohtuu herkästi ja kuuntelija voi sortua vähättelyyn ja toisen kokemuksen sivuuttamiseen, harhaanjohtamiseen sekä puolittaiseen keskittymiseen. Ammattiauttajat voivat joskus tuntea olevansa väsyneitä kuuntelemaan. He voivat kokea avuttomuutta, toivottomuutta ja uupumusta kuunnellessaan toisten ihmisten kärsimystä, minkä takia ammattilaisten on tärkeää pitää huolta omasta jaksamisestaan. (Seppänen 2021, osa 2.)

Kaiken muun vuorovaikutuksen ohessa tärkeänä työvälineenä sosiaali- ja terveysalan työssä toimii havainnointi. Havainnoinnin avulla ammattilaiset pystyvät tutkimaan sitä, millaisella tuulella kukakin on, kuinka asiakkaan vointi on muuttunut verrattuna edelliseen näkemiseen sekä yleistä ilmapiiriä. Havainnointi toimii kirjaamisen tukena sekä auttaa vuorovaikutustilanteissa. Havainnoinnin avulla voidaan huomioida esimerkiksi sitä, kuinka asiakas ilmaisee tunteitaan, pääseekö asiakas tunteista yli vai juuttuuko hän niihin pitkäksi aikaa sekä kontrolloiko asiakas tunteiden ilmaisua joissakin tilanteissa. (Seppänen 2021, osa 2.)

Vuorovaikutustilanteeseen vaikuttaa paljon sosiaali- ja terveysalan työntekijän oma mielen-tila sekä asennoituminen. Lisäksi asiakkaan mielentila vaikuttaa vuorovaikutussuhteessa.

Ennakkoluulot vaikuttavat ihmisten asenteisiin. Ennakkoluuloilla tarkoitetaan tiettyjen asioiden tai erilaisuuden hyväksymättömyyteen liittyviä negatiivisia tunteita. Ennakkoluulot ilmenevät erilaisina olettamuksina, suvaitsemattomuutena ja pahimmillaan väkivaltana. Ennakkoluulot ovat tulosta sosiaalisesta luokittelusta, jolla tarkoitetaan sitä, että ihmiset nähdään jonkin ryhmän jäsenenä esimerkiksi sukupuolen, ihonvärin tai ammatin perusteella. Sosiaali- ja terveysalalla on tärkeää, ettei asiakkaan kieli, kansalaisuus, vakaumus, elämäntilanne, uskonto ja elämänkatsomus saa vaikuttaa haitallisesti vuorovaikutustilanteeseen. Aitous ja avoimuus vaikuttavat läsnäoloon ja asenteeseen. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset tekevät työtään omalla persoonallaan. Työntekijän aitous voi auttaa asiakasta löytämään oman aitoutensa. Aitous on vilpittömyyttä, kuuntelua, läsnäoloa ja aitoa välittämistä. Avoimuus puolestaan on kykyä kuunnella, ymmärtää ja hyväksyä erilaisuutta. (Seppänen 2021, osa 2.)

6 Ryhmätyöskentely

Kirjallisuudessa ryhmän tunnusmerkeiksi todetaan ryhmän tarkoitus, koko, vuorovaikutus, työnjako, säännöt ja johtajuus. Ihmisjoukkoa voidaan nimittää ryhmäksi silloin, kun sen jäsenillä on yhteinen tavoite, jonkun verran keskinäistä vuorovaikutusta sekä käsitys siitä, ketkä kuuluvat ryhmään. Samanaikaisesti voi kuulua moniin ryhmiin, kuten työpaikan juoksukerho, asukasyhdistyksen hallitus, kesäretken suunnitteluryhmä. Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ”ryhmän sisäisiä voimia, jotka saattavat olla kokijan kannalta hyvin merkittäviä”. Ryhmän jäsenten välisestä kommunikaatiosta ja vuorovaikutuksesta syntyy ryhmädynamiikka. Ryhmässä vuorovaikutus rakentuu kahden henkilön välisistä vuorovaikutusepisodeista, joita muut seuraavat ja, johon muut liittyvät. Turvallisuus ryhmässä kasvaa, kun kahdenvälisten vuorovaikutusepisodien määrä lisääntyy eri jäsenten välillä. (Kopakkala 2008, luku 1.)

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan kokonaisuutta, jossa ryhmässä yksilön käyttäytyminen muodostuu hänestä itsestään, tilanteesta sekä ympäristöstä tulevista vaikutteista. Kaikki ryhmän jäsenet ovat osallisena ryhmädynamiikan muodostumisessa ja muutokset kunkin jäsenen käyttäytymisessä vaikuttavat myös muiden ryhmänjäsenten käyttäytymiseen sekä tilanteesta tehtyihin tulkintoihin. Ryhmädynamiikkaan vaikuttaa suuresti ryhmän koko, sillä koko vaikuttaa keskinäisten vuorovaikutussuhteiden määrään. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2009, 71-72.)

Ryhmän prosessia tai elinkaarta kuvataan kirjallisuudessa vaiheittaisena prosessina. Vaiheista voidaan käyttää hieman erilaisia nimityksiä ja prosessi kuvataan usein neljä- tai viisivaiheisenä. Ryhmän prosessi kuitenkin etenee kaikissa ryhmissä samankaltaisesti vaiheiden kautta. Ryhmiä ei kuitenkaan tule koskaan verrata toisiinsa, vaan kunkin ryhmän prosessi etenee omaa vauhtiaan. (mukailten Laine ym. 2009, 72; Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010, 108-109.) Kalliola ym. (2010, 108-110) esittää ryhmän elinkaaren nelivaiheisenä.

Ensimmäistä vaihetta he luonnehtivat tutustumisvaiheeksi, ja elinkaaren etenevän tästä klikkiytymisvaiheeseen, työskentelyvaiheeseen ja lopuksi lopetusvaiheeseen.

Laine ym. (2009, 72-73) puolestaan kuvailee ryhmän prosessin viisivaiheisena, ja alkavan muotoutumisvaiheesta, jossa ryhmäläiset vasta tutustuvat toisiinsa ja kommunikaatio kohdistetaan useimmiten ohjaajalle, jonka odotetaan antavan käyttäytymisohjeita. Muotoutumisvaiheesta ryhmän prosessi etenee kuohuntavaiheeseen, jossa ryhmä alkaa käyttämään me-sanaa, vaikkakin toiminta on hyvin yksilökeskeistä. Ryhmässä syntyy erimielisyyksiä, kun ryhmän jäsenten yksilölliset tarpeet eivät aina kohtaa toisiaan. Ryhmää voidaan auttaa siirtymään seuraavaan vaiheeseen, kun ryhmä tuntee, että se pystyy ratkaisemaan ongelmia. Normittamisvaiheessa etsitään yhteisiä pelisääntöjä ja ryhmäläiset tiedostavat itsensä osaksi ryhmää. Ryhmä kykenee asettamaan tavoitteita, jotka ovat perustehtävä kannalta olennaisia. Normittamisvaiheesta prosessi etenee toteuttamisvaiheeseen, joka on aktiivisen ja kypsän työskentelyn vaihe. Jäsenillä on omat roolit ryhmässä ja ryhmä pystyy toimimaan itsenäisesti ja yhteisöllisesti sovittaen yksilöiden ja toisten näkemykset yhteen. Ohjaaja toimii asiantuntijan roolissa ja ryhmä pystyy toimimaan yhteistyössä myös muiden ryhmien kanssa. Viimeinen ryhmän prosessin vaihe on lopettamisvaihe ryhmä lopettaa toimintansa tai muuttaa muotoaan uutta tehtävää varten. Tässä vaiheessa ohjaajan rooli korostuu ja jäsenille tulee antaa mahdollisuus surutyöhön. (Laine ym. 2009, 72-73.)

Ohjaajuuden käsitettä voidaan määritellä kunkin ohjaajan näkökulmasta. Joillekin ohjaajuus voi tarkoittaa yksittäisten ohjaistukoiden vetämistä ja toisille kokonaisvaltaista kasvattajana toimimista. (Kalliola ym. 2010, 7-8.) Ryhmän muodostumisen kannalta olennaista on ohjaajan taidot. Keskeisenä osana on, kuinka joustavasti ja tehokkaasti ohjaaja kykenee ohjaamaan ryhmää eri vaiheissa. Tämä edellyttää ohjaajalta ryhmän tarpeiden herkkää aistimista sekä kykyä havaita ja muuttaa omia käyttäytymistapojaan tarvittaessa. Ohjaajalla on monenlaisia tehtäviä ryhmässä. Keskeistä on suunnan näyttäminen, päätösten tekeminen ja visioiden luonti sekä sisäinen organisointi, palautteen antaminen, resurssien hankkiminen ja riittävän tiedon välittäminen. (Kopakkala 2008, luku 1.)

7 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyössä käsitellään ohjaajien kokemuksia nuorten tunnetaitoihin ja tunnetaitoryhmään liittyen. Humana Avopalvelut Oy järjesti kevään 2023 aikana tunnetaitoryhmän. Ryhmään oli tarkoitus osallistua kuusi nuorta ja viisi työntekijää. Yhdeltä työntekijältä ryhmään osallistui kaksi nuorta ja muilta työntekijöiltä yhdet nuoret. Ensimmäisen tapaamisen jälkeen yksi nuorista jättäytyi pois ryhmästä työntekijänsä kanssa. Tapaamisilla osallistujien määrät vaihtelivat muun muassa sairastumisien takia, mutta pääsääntöisesti ryhmään osallistui neljä työntekijää ja viisi nuorta, joiden iät vaihtelivat kymmenen ja 19 ikävuoden välillä.

Työntekijät olivat ryhmässä mukana osallistujina aivan kuten nuoretkin. Osallistuin myös itse tunnetaitoryhmään.

Työskentelyn kannalta on tärkeää, että osallistujat uskaltavat osallistua ryhmässä, joten turvallisuuden luominen heti ryhmätyöskentelyn alussa oli tärkeää. Tunnetaitoryhmässä käytiin läpi tunnesäätelyn vaiheita, kuten tunteiden tunnistamista ja käsittelyä. Ryhmä toteutettiin kevään 2023 aikana. Tapaamisia oli kerran viikossa ja kukin tapaaminen kesti kokonaisuudessaan noin kaksi tuntia. Ryhmä tapasi yhteensä kahdeksan kertaa. Ryhmän suunnittelijana ja ohjaajana toimi tunnetaito-ohjaajakoulutuksen (LTTO) käynyt ohjaaja.



Kuvio 1: Tarvekortit



Kuvio 2: Fiiliskuvia

Ensimmäisellä kerralla tunnetaitoryhmässä tutustuttiin osallistujiin ja orientoiduttiin ryhmään ja aiheeseen sekä sovittiin yhteisistä pelisäännöistä. Pelisäännöiksi muodostui 1. ilmapiiri ja sen, että kaikki saavat olla omana itsenään ryhmässä, 2. luottamuksellisuus, 3. saa jättää väliin, 4. pidä huolta omista rajoistasi, 5. kaikki ovat yhtä tärkeitä / samanarvoisia ja -vertaisia, 6. oppiminen on prosessi sekä kaikkein tärkeimpänä pelisääntönä nousi esiin se, että 7. kaikki tunteet ovat sallittuja.

Ryhmän tapaamiset aloitettiin päivän tunteella tai fiiliksellä (kuvio 2). Jokainen ryhmäläinen sai paperiarkista valita sen hetkistä tunnettaan vastaan kuvan. Fiiliksistä sai kirjoittaa omaan vihkoon, jotka kaikille jaettiin ryhmän ensimmäisellä tapaamisella. Fiiliksiä sai kertoa ääneen kaikille ryhmäläisille, mutta fiiliksistä keskustelemiseen ei tarvinnut osallistua. Fiilis ja tunne pyrittiin aina yhdistämään johonkin tarpeeseen (kuvio 1). Jokainen sai valita itselleen sopivan tarpeen - joko sellaisen, joka vastaisi sen hetkiseen tunteeseen tai tarpeen, joka on jo päivän aikana vastannut tunteeseen. Tarvekorteissa oli valittavana myös sellaisia kortteja, joissa ei ollut valmiina mitään tarvetta. Sellaisen sai valita esimerkiksi silloin, jos mikään valmiista tarvekorteista ei vastannut ryhmäläisen tarvetta. Ryhmäläisten tarpeita käytiin myös halutessa lävitse ryhmän kesken. Yhdellä tapaamisista kaikki saivat askarrella itselleen tarvekortit kotiin.

Ryhmässä käytiin läpi eri tunteiden tuntumista kehossa, pohdittiin miltä eri tunteet näyttävät, kuinka pahasta tunteesta voi saada hyvän tunteen, miten musiikki vaikuttaa tunteeseen sekä kuinka erilaisen musiikin kuunteleminen ohjaa maalaamista (kuvio 3). Ryhmässä hyödynnettiin mielikuvaharjoituksia muun muassa tunteiden tunnistamisen apuna. Työmenetelminä ja -välineinä musiikin, maalaamisen, tarvekorttien ja mielikuvaharjoitusten lisäksi käytettiin saven muotoilemista, piirtämistä sekä kirjoittamista.

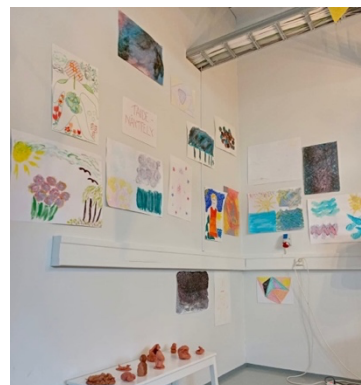


Kuvio 3: Maalaamista

Viimeisellä tapaamisella pidimme yhdessä etukäteen sovitun ranskalaisen kahvilan, jossa oli tarjolla erilaisia herkkuja (kuvio 4). Teimme seinälle taidenäyttelyn ryhmän aikana ryhmäläisten tekemistä teoksista (kuvio 5). Kaikki ryhmäläiset saivat tuoda viimeisellä kertaa ryhmään mukaan haluamansa biisin, jotka soitettiin anonyymisti.



Kuvio 4: Ranskalainen kahvila



Kuvio 5: Taidenäyttely

7.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia työntekijöiden kokemuksia Humana Avopalvelut Oy Pirkanmaan järjestämästä nuorille suunnatusta tunnetaitoryhmästä. Tavoitteena on selvittää ja kuvata tunnetaito ryhmän roolia suhteessa työntekijöiden ja asiakkaiden väliseen suhteeseen sekä asiakkaiden omien tunnetaitojen kehitykseen ryhmän aikana työntekijöiden näkökulmasta. Lisäksi opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa tunnetaitoryhmän kehittämiskohteita.

Omana tavoitteenani on kehittää sekä osoittaa omaa valmiuttani hyödyntää ja soveltaa tietojani käytännössä. Lisäksi tavoitteenani on oppia kriittistä ja eettistä ajattelua ammatillisuuteni muodostumisen pohjana.

7.2 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyöhöni sopii kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, koska tutkimuskohteena on työntekijöiden kokemukset. Juutin & Puusan (2020, johdanto) mukaan laadullisessa tutkimuksessa keskiössä on tyypillisesti tarkasteltavan ilmiön tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulma. Toisin sanoen laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden ajatuksista, kokemuksista, tunteista sekä merkityksistä, joita ihmiset tutkimuksen kohteena olevalle asialle antavat. (Juuti & Puusa 2020, johdanto.)

Opinnäytetyöni nojaa fenomenologiaan. Fenomenologiassa halutaan selvittää ihmisten kokemuksia ilmiöistä, joiden sisällä he elävät. Fenomenologiassa ihmisen nähdään olevan niin sosiaalisen maailman vaikutusten kohteena kuin vaikuttajinakin. Laadullisen tutkimuksen menetelmät ovat induktiivisia. Induktiivisuus tarkoittaa sitä, että laadullinen tutkimus pyrkii tekemään johtopäätöksiä aineistosta ja laadullisen tutkimuksen yhteydessä puhutaankin usein aineistolähtöisyydestä. (Juuti & Puusa 2020, johdanto.) Abduktiivisesta päättelystä puhutaan silloin, kun tutkijan ajatteluprosessiin vaikuttaa sekä aineistolähtöisyys sekä teoreettinen viitekehys (Gehman ym. 2018, Puusan 2020b, luku 9 mukaan).

Laadulliseen tutkimukseen sisältyy erilaisia vaiheita. Ennen tutkimuksen tekemistä käytännössä on hyvä tehdä tutkimussuunnitelma. Laadullisen tutkimuksen vaiheiksi voidaan erotella seuraavat: aiheen valinta, tutkimuksen tavoitteiden asettaminen, tutkimuskysymysten muotoileminen, tutkimuksen rajauksien esittely, teoreettisen viitekehysten laatiminen kirjallisuuden avulla, lähestymistavan valinta ja perustelu, tutkimusmenetelmien sekä näytteen tai aineiston valinta, kuvailu ja perustelu, aineiston hankinta, aineiston analysointi ja tulkinta sekä tulosten kirjoittaminen ja raportointi sekä tutkimuksen luotettavuuden arviointi. Laadullisessa tutkimuksessa näiden vaiheiden välillä on paljon päällekkäisyyttä ja tutkija voi tarvittaessa myös palata aiempiin vaiheisiin saadessaan lisää tietoa. (Juuti & Puusa 2020, johdanto.)

Opinnäytetyöni rakentui tutkimuskysymysten ympärille. Tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Kuinka ohjaajat kokevat tunnetaitoryhmän vaikuttaneen heidän ja asiakkaan väliseen suhteeseen?
2. Miten ohjaajat kokevat nuorten tunnetaitojen muuttuneen ryhmän aikana?
3. Mitä kehitettävää tunnetaitoryhmässä ohjaajien mukaan on?

7.3 Aineiston keruu

Alkuperäisenä ideana oli pitää kaikille työntekijöille yhteinen ryhmähaastattelu, sillä koen, että olisin voinut saada aiheesta arvokkaampaa ja monipuolisempaa tietoa ryhmähaastattelussa työntekijöiden välisen vuorovaikutuksen ja keskustelun ansiosta. Opinnäytetyöni aikataulun ja käytännön syiden takia emme saaneet sovittua haastattelulle sellaista päivää ja aikaa, joka olisi kaikille sopinut. Tästä syystä pidin yhdelle työntekijälle yksilöhaastattelun ja kahdelle työntekijälle ryhmähaastattelun. Molemmissa haastattelumuodoissa on omat hyötynsä. Yksilöhaastatteluissa voin saada monipuolista tietoa työntekijöiltä sen intiimiyden kautta. Yksilöhaastatteluissa olen haastateltavan lisäksi ainoa, joka tietää, mitä haastateltava haastattelussa kertoo, jolloin haastateltavat eivät mahdollisesti mieti omia vastauksiaan suhteessa muihin haastateltaviin ja heidän vastauksiinsa. Tutkimus toteutettiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna.

Laadulliselle tutkimukselle tyypillisiä aineistonkeruumenetelmiä ovat yksilöhaastattelut, ryhmähaastattelut, dokumenttiaineistot ja havainnointi eri muodoissa tai näiden yhdisteleminen toisiinsa. Laadullisessa tutkimuksessa haasteen luo se, että siinä pyritään selvittämään tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kokemuksia. Tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden tulisi saada puhua avoimesti omista kokemuksistaan aiheeseen liittyen ja tutkijan tulisi säilyttää oma neutraali tutkijan asemansa. (Juuti & Puusa 2020, johdanto.)

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2013, 205) mukaan muihin aineistonkeruumenetelmiin verrattuna haastattelun etuna on se, että siinä pystytään säätelemään aineiston keruuta joustavasti vastaajia myötäillen sekä tilanteen vaatimalla tavalla. Useasti haastattelu valitaan esimerkiksi sen takia, että tutkimuksen aiheen tiedetään tuottavan vastuksia monitahoisesti tai halutaan selvittää ja syventää saatavia vastauksia ja tietoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 205-207; Hirsjärvi & Hurme 2015, luku 3.1.)

Haasteena haastatteluilla on se, että niiden tekeminen edellyttää huolellista suunnittelua sekä kouluttautumista haastattelijan rooliin ja tehtäviin. Haastattelun luotettavuus voi heikentyä, sillä haastattelussa ihmisillä on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. Haastattelutilanteessa tutkittavat voivat puhua toisin kuin joissakin muissa tilanteissa, minkä voi ottaa huomioon tuloksia tulkittaessa. Lisäksi haastattelu vie aikaa sekä vapaamuotoisen

haastatteluaineiston litterointi on hidasta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 205-207; Hirsjärvi & Hurme 2015, luku 3.1.)

Tutkimushaastattelut voidaan jakaa kolmeen ryhmän: strukturoitu haastattelu eli lomakehaastattelu, teemahaastattelu ja avoin haastattelu (Hirsjärvi ym. 2013, 207-209). Haastattelutyypiksi valitsin opinnäytetyölleni teemahaastattelun. Hirsjärven ym. (2013, 208-209) mukaan teemahaastattelulle on tyypillistä se, että ennakkoon tiedetään aihepiirit eli teema-alueet, mutta kysymyksien tarkkaa muotoa ja järjestystä ei ole laadittu. Teemahaastattelu vastaa hyvin useita laadullisen tutkimuksen lähtökohtia, mutta sitä voidaan yhtä hyvin käyttää myös määrällisessä tutkimuksessa. Hirsjärven ja Hurmeen (2015, luku 4.2.3) mukaan teemahaastattelu kohdennetaan nimensä mukaisesti teemoihin, joista haastattelussa keskustellaan. Teemahaastattelussa merkityksellisintä on se, että se etenee keskeisten teemojen varassa. Teemahaastattelu huomioi ihmisten tulkintojen ja heidän asioidensa antamat merkitykset ovat keskeisyyden sekä sen, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2015, luku 4.2.3.) Muodostin haastatteluita varten teemahaastattelurungon (liite 1). Teemojen lisäksi haastattelurunko sisältää ennalta laadittuja kysymyksiä teemojen pohjalta.

Haastattelun tallentaminen on välttämätöntä ja haastattelut voidaan nauhoittaa esimerkiksi suoraan kannettavalle tietokoneelle (Hirsjärvi & Hurme 2015, 75). Haastattelutilanteessa haastattelijan olisi pystyttävä toimimaan ilman kynää ja paperia, jotta keskustelu olisi mahdollisimman luontevaa (Hirsjärvi & Hurme 2015, 92). Nauhoitin haastattelun kannettavalle tietokoneelle. Ennen haastatteluja kokeilin, että nauhoitus varmasti toimi ja ääni kuului selkeästi. Minulla oli pöydällä varmuudenvuoksi kynä ja paperia, mutta en tarvinnut niitä haastatteluiden aikana. Haastatteluissa noudatettiin teemahaastattelurunkoa (liite 1). Haastattelut litteroitiin eli haastattelut kirjoitettiin puhtaaksi. Haastateltaville kerrottiin haastattelun vapaaehtoisuudesta sekä muista oikeuksista. Haastattelutallenteet sekä litteroitu aineisto säilytettiin tietoturvallisesti ja hävitettiin analysoinnin valmistuttua.

7.4 Aineiston analyysi

Ennen aineiston analyysia on tärkeää tehdä esitöitä. Esitöiden ensimmäinen vaihe on tietojen tarkistus, jossa tarkistetaan, sisältyykö aineistoon selviä virheellisyyksiä ja puuttuuko tietoja. Toisena vaiheena on tietojen täydentäminen, jolla tarkoitetaan esimerkiksi yhteyden ottamista haastateltavaan annettujen tietojen täsmentämiseksi. Kolmantena ja viimeisenä vaiheena esitöissä on aineiston järjestäminen tiedon tallennusta ja analyysia varten. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 221-222.)

Jo aineistoa kerätessä on syytä miettiä sen analysointitapaa, jolloin analyysitapaa voidaan käyttää suuntaviivana haastattelua sekä sen litterointia suunniteltaessa. Aineiston käsittelyyn ja analyysiin on ryhdyttävä mahdollisimman pian aineistonkeruun jälkeen, jolloin aineisto on vielä tuore ja inspiroi tutkijaa. Analyysivaiheessa voi käydä ilmi, että sitä on täydennettävä

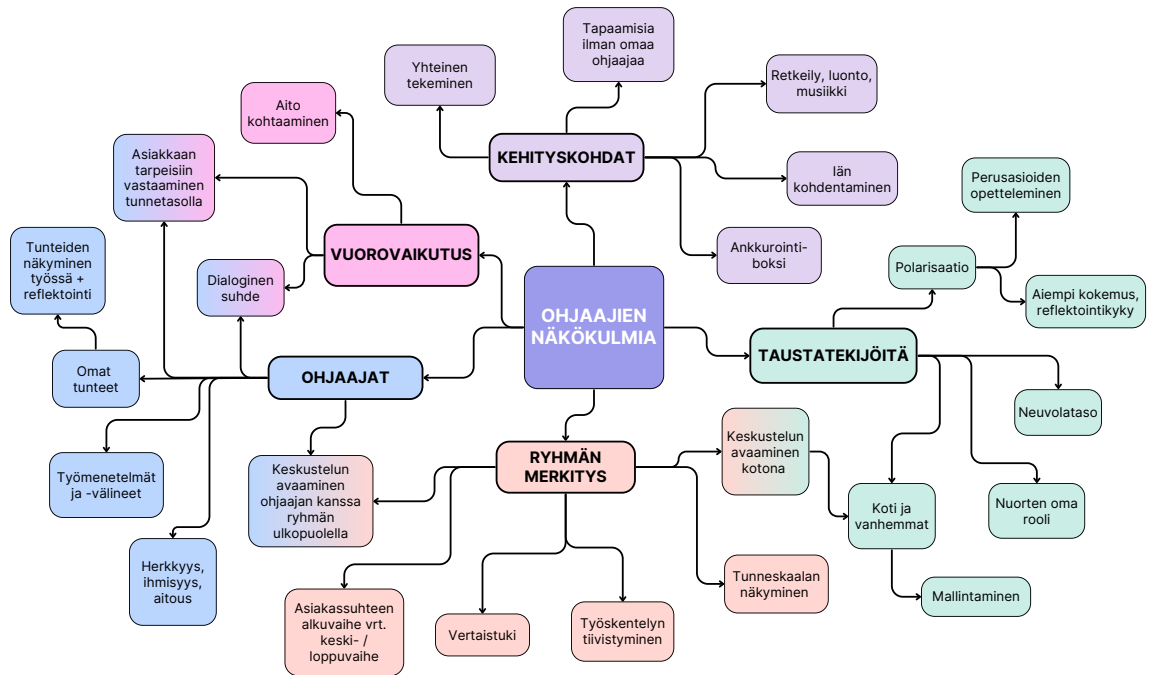
tai selvennettävä. Tämä on helpointa heti haastattelujen jälkeen, vaikkakin joihinkin ongelmiin voi olla hyvä ottaa ajallista välimatkaa. (Hirsjärvi & Hurme 2015, luku 7.) Aineiston analysoinnissa on hyvä olla tarkkana siitä, millaista kieltä tutkimuksen kohteena olevat käyttävät sekä millaisia sanoja tai lauseita aineistossa esiintyy (Juuti & Puusa 2020, johdanto).

Laadullisen tutkimuksen analysoimiseen käytetään tavallisimmin sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi auttaa tutkijaa järjestämään aineiston aluksi tiiviiseen ja selkeään muotoon ilman, että aineiston keskeinen tietoaine katoaa. Aineiston tiivistäminen luo siitä mielekkään ja yhtenäistä tietoa sisältävän kokonaisuuden, josta tutkija pystyy tekemään tutkittavasta ilmiöstä johtopäätöksiä. (Puusa 2020b, luku 9.)

Hirsjärven ym. (2009, 224) mukaan teemoittelu on yksi tavallisimmista analyysimenetelmistä. Hirsjärven & Hurmeen (2022, luku 7.2.2) mukaan teemoittelussa muodostetaan kortisto aineiston purkamista varten. Aineisto puretaan ja haastateltavien vastauksista luokitellaan samaa teemaa koskevat vastaukset yhdeksi kokonaisuudeksi. Teemoittelulla tarkoitetaan sitä, että analyysivaiheessa tarkastellaan aineistosta piirteitä, jotka toistuvat. Useasti ne pohjautuvat teemahaastattelun teemoihin ja niiden lisäksi tulee tavallisesti esille monia muita teemoja. Teemat, jotka nostetaan esiin analyysista, rakentuvat tutkijan tulkintoihin haastateltavien vastauksista. (Hirsjärvi & Hurme 2022, 7.2.2, 7.5.3)

Aineistoa analysoitiin teemoittelun ja sisällönanalyysin menetelmin. Aineiston analysoinnin aloitin litteroimalla toteuttamani haastattelut. Litteroinnin jälkeen tulostin haastattelut, jotta pystyin helpommin tekemään merkintöjä sekä värikoodaamaan teemoja analysoidessani aineistoja. Tulostetuista aineistoista värikoodasin keskeisiä aiheita ja teemoja sekä suoria lainauksia eri värisillä yliviivaustusseilla.

Tein jokaisesta haastattelun teemasta oman mind mapin, minkä avulla sain jaoteltua työntekijöiden vastauksia kunkin teeman alle. Mind mappien avulla pystyin paremmin jaottelemaan työntekijöiden yhtenevät ja eriävät mielipiteet, ja näin saamaan kokonaiskuvan työntekijöiden kokemuksista. Tekemäni mind mapit ovat kaikki esitetty Canva-alustalla tekemässäni siistiyssä versiossa (kuvio 4). Canva-alustalla tekemään mind mappiin on yhdistetty kaikista tekemistäni mind mapeista keskeisimmät seikat. Analyysini on abduktiivinen, sillä analyysini on muodostunut sekä aineistosta että teoreettisen viitekehyksen perusteella (Gehman ym. 2018, Puusan 2020b, luku 9 mukaan).



Kuvio 6: Teemoittelua Canva-alustalla

Teemoittelun jälkeen lähdin työstämään aineiston analyysiä suorana opinnäytetyöraporttiin eri teemojen alle. Alkuun olin jakanut aineiston useampaan suppeampaan teemaan, ja opinnäytetyöraportissa lähdin yhdistelemään teemoja toisiinsa yläotsikoiden avulla. Näin sain analyysitekstistä selkeämmän ja helppolukuisemman. Haastattelut litteroin heti haastatteluiden jälkeen. Ennen varsinaista aineiston analyysiä otin aineistoon etäisyyttä ja palasin sen pariin heinäkuun lopulla. Näin sain kaipaamani tauon opinnäytetyön tekoon sekä pääsin analysoimaan aineistoa niin sanotusti uusin silmin.

8 Ohjaajien näkökulmia

Tässä luvussa kuvaan teemahaastatteluiden tuloksia. Haastatteluihin osallistui kolme työntekijää. Kaksi työntekijää osallistui ryhmähaastatteluun ja yksi työntekijä osallistui yksilöhaastatteluun. Haastateltavien vastauksia ei ole eritelty toisistaan, sillä koin, ettei vastauksia ole opinnäytetyön tarkoituksen kannalta merkityksellistä erotella toisistaan. Tulokset on jaoteltu teemahaastatteluissa esiin tulleiden teemojen mukaisesti. Nämä teemat mukailevat teemahaastatteluiden kysymysrunkoa ja tutkimuskysymyksiä.

8.1 Nuorten tunnetaitojen taustatekijöitä

Ohjaajat jakoivat näkemyksiään nuorten tunnetaitojen taustatekijöihin liittyen. Esille nousi asioita siitä, kuinka nuoret voisivat itse pyrkiä tukemaan tunneosaamistaan sekä kuinka suuri rooli vanhemmilla sekä mallioppimisella on nuorten tunnetaitojen kehityksen kannalta.

Ohjaajien mukaan nuoret voisivat tukea omaa tunneosaamistaan pysähtymällä tunteiden kohdalla miettimään, miltä kukin tunne tuntuu sekä keskustelemalla ja jakamalla omia fiiliksiään. Esille nousi myös se, että kävisi rohkeasti kysymässä, mikä toista harmittaa.

Ohjaajat pohtivat nuorten tulevan eri lähtökohdista ja sen merkitystä nuorten tunneosaamiseen. Vastauksissa nousi vahvasti esille kodin ja vanhempien rooli nuorten tunneosaamiseen mallioppimisen kautta. Jähmeä, negatiivinen tunnelmaisuus siirtyy usein vanhemmilta lapsille. Tunnetaitojen opetteleminen tulisi aloittaa jo neuvolatasolta. Haastattelussa nousi esille myös se, kuinka nuoriltamurrosiässä nuoren odotetaan osaavan käsitellä tunteitaan, vaikei siihen olisi annettu tarvittavia työvälineitä.

-- vaativassa murrosiän vaiheessa yhtäkkiä sinulta [nuorelta] odotetaan sitä, että sinä havainnollistat, tunnistat tunteitasi ja sitten käsitellään niitä, kun ei ehkä ole mitään kykyä, ei ole mitään eväitä saanut siihen.

Ihan liikaa vaadittu nuorilta itseltään, että ne yksin tätä hommaa hoitaisi.

Kaikkihan lähtee sieltä kotoa -- mallintamisesta lähtee myös tunnetaitojen perusteet.

8.2 Tunnetaitojen ohjaajien työssä

Tunnetaidot koetaan tärkeänä ohjaajien työn näkökulmasta. Tunnetaidot auttavat ohjaajia esimerkiksi hallitsemaan omia tunteitaan ja huomioimaan toisten tunteita. Esimerkiksi kohtaamishetkessä asiakkaan kanssa on tärkeää, että ohjaaja kykenee ottamaan omat taustalla olevat tunteensa huomioon ja reflektoida niitä. Lisäksi omien tunnetaitojen kehittäminen on osaa ohjaajista auttanut ymmärtämään, kuinka yksilöllisesti ihmiset reagoivat eri asioihin ja tilanteisiin. Haastattelussa nousi esiin myös ohjaajien työn antamat mahdollisuudet kehittää omia tunnetaitojaan sekä reflektoida niitä.

Onhan ne tosi tärkeitä. Osaa myös hallita omat tunteet ja myös huomioida toisten tunteet.

Tunnetaidot on helpottanut tähän omaankin elämään, sillä on merkitys.

Tää on semmonen koko elämän mittanen, pitkän pitkä opintoretki tunnetaitoihin.

Meillä on se rikkaus, että tää meidän työympäristö tarjoaa mahdollisuuksia sille, että me voidaan koko aika -- reflektoida myöskin niitä omia tunnetaitoja ja tunnetiloja.

Osa ohjaajista koki nuorten tunnetaitojen näkyvän koko ajan, kokonaisvaltaisesti heidän työssään - niin kommunikoinnissa, kaikissa keskusteluissa kuin arjessakin. Ohjaajien mukaan nuorten tunnetaitojen näkyminen vaihtelee yksilöllisesti ja tietämys tunnetaidoista on hyvin polarisoitunutta. Osa nuorista tietää, mitä tunnetaidot ovat ja tekevät työtä kehittääkseen omia tunnetaitojaan, kun taas osalla työskentely tunnetaitojen parissa lähtee perusasioiden opetelemisellä. Siitä, mitä tunteet ja tunnetaidot ovat sekä kuinka tunteita kohdataan, käsitellään ja tunnustetaan.

-- hetkonen toihan on oikeesti tosi taitava.

-- erityisen vahvaa tunnetaitojen avaamisen tarvetta, että ylipäättään, mistä puhutaan.

Näkyä oikeestaan koko ajan. -- Pystyykö ne [nuoret] esimerkiksi kertoo omia fiiliksiä.

Osa ohjaajista koki nuorten tunnetaidot vaikeiksi ja haasteellisiksi ennen ryhmää. Esimerkiksi tunteiden käsittelemisen haasteita oli joillakin nuorilla. Osalla nuorista puolestaan ei ole kyetty ottamaan käyttöönsä tunnetaitoihin liittyviä resursseja ja taitoja.

Nuoren tunnetaidot on ikään kuin mysteeri.

Ohjaajat kokevat vuorovaikutuksen tärkeänä. Vastauksissa korostui etenkin aitous, ihmisyyys ja herkkyyys. Työntekijän ja asiakkaan kemioilla koettiin olevan merkitystä vuorovaikutuksen näkökulmasta - kuinka kohtaa asiakkaan sekä kuinka tunnetasolla työntekijä pysty vastaamaan asiakkaan tarpeisiin. Dialogisuus ja dialoginen suhde asiakkaan kanssa nähtiin tärkeänä.

Pitää olla herkkä.

-- saada osoitettua itsestäänkin jotenkin niitä ihmisyyden merkkejä. -- avaa jotain omaa kokemusta tommoseen ongelmaan liittyen -- helpottaa heti, kun se on semmonen vertaistuellinen.

8.3 Ryhmän merkitys tunnetyöskentelyssä

Haastattelussa kartoitettiin ohjaajien kokemuksia ryhmästä ja sen roolista suhteessa ohjaajien ja nuorten väliseen suhteeseen. Osa ohjaajista on tehnyt ryhmään osallistuneen nuoren kanssa jo pidempään töitä ja osa lyhyemmän ajan. Pidempään nuorten kanssa työtä tehneet ohjaajat eivät kokeneet ryhmän juurikaan muuttaneen heidän ja nuorten välisiä suhteita. Ryhmän ajaksi he kokivat, että heidän ja nuorten välille syntyi dialogisuuteen perustuva suhde, kun myös ohjaajat olivat ryhmässä ryhmäläisinä.

-- kun työntekijät oli ryhmäläisinä niin se selkeästi lyö sillain samalle tasolle.

Ohjaajat kokivat, että ryhmästä olisi enemmän merkitystä ohjaajan ja nuoren väliseen suhteeseen silloin, kun työskentely on alkuvaiheessa. Työskentelyn alkuvaiheessa ryhmä voisi rentouttamaan ja helpottamaan keskustelua. Yhden ohjaajan mukaan ryhmä muovasi hänen ja nuoren välistä suhdetta, koska hän oli nuoren kanssa pidempi kestoisesti, mikä mahdollisti työskentelyn olevan tiivistä. Ohjaaja koki myös, että keskustelut olivat hedelmällisempiä ryhmän jälkeen.

-- olisi voinut olla hyödyllisempi siinä työskentelyn alkuvaiheessa. Olisi voinut rentouttaa aika paljon --

Ne keskustelut oli hedelmällisempiä sen tunnetaitoryhmän jälkeen. -- he oli tosi lukossa ennen sinne [ryhmään] tuloa ja sitten tavallaan pystyivätkin avautuun ja jutteleen enemmän.

Osa ohjaajista koki, ettei ryhmä tarjonnut nuorelle mitään uutta, sillä nuori tunnisti ja tiesi hyvin tunteita ja tunnetaidoista jo ennen ryhmää. Osalle ryhmä mahdollisti koko tunneskaalan näkymisen. Ohjaajien mukaan tunnetaitoryhmä avasi aiheeseen liittyvää keskustelua myös ryhmän ulkopuolella. Yksi ohjaajista kertoi ryhmän herättäneen aiheeseen liittyvää keskustelua myös nuoren kotona.

Se [nuori] osasi hyvin sanoittaa sen, ettei se [ryhmä] tarjonnut mitään uutta, mutta se kannatti kokeilla.

Ohjaajat kokivat ryhmän olleen heille aiheen kannalta enimmäkseen kertausta. Yksi ohjaajista kertoi saaneensa ryhmän kautta lisää luovia menetelmiä käyttöönsä. Osa ohjaajista sai ryhmän kautta uusia oivalluksia, esimerkiksi siitä, kuinka helposti aihetta pystyy maadoittamaan sekä, kuinka tilan antaminen, kiireettömyys ja hiljaisuus ovat myös asioita, joille on hyvä antaa aikaa.

-- kuinka helposti tätä hommaa pystyy maadottaa ja kuinka helposti tämmöseen hommaan ihmiset aloittaa, vaikka on paljon keskittymisen -- haasteita.

-- kiva oppia ammattilaiselta ja siitä niinkun siirtää siihen omaan tapaan toimia.

Pitää malttaa ja pitää antaa tilaa.

Ohjaajat kertoivat käyttäneensä työnsä tukena erilaisia toiminnallisia menetelmiä ennen ryhmää. Tunnekorttien, -karttojen, -viisareiden sekä -kellojen käyttäminen oli osalle ohjaajista tuttua puuhaa. Ohjaajat kertoivat käyttävänsä tunnetyöskentelyn tukena dialogiaa, keskustelua. Yksi ohjaajista on käyttänyt työnsä tukena myös eläintä, ja eläimen avulla yhdessä nuoren kanssa miettinyt, miltä esimerkiksi eläimeen koskeminen tuntuu. Osa ohjaajista pohti ruoan ja ruoanlaiton tarjoamia mahdollisuuksia tunnetyöskentelyyn. Uusina, ryhmästä saaduista menetelmistä esille nousi taiteelliset puolet, kuten maalaaminen ja musiikki.

8.4 Ryhmämuotoinen toiminta ja ryhmän kehityskohdat

Ohjaajien mielestä tunnetaidot sopivat käsiteltäväksi ryhmämuotoisessa toiminnassa. Kaikille nuorille ryhmämuotoinen toiminta ei sovi, mutta monelle se on selkeästi helpompi työskentelymuoto ja ryhmämuotoisessa työskentelyssä nuorilla on mahdollista saada toisistaan myös vertaistukea.

-- ryhmämuoto on selkeästi monelle paljon helpompi kuin se, että sinun pitäisi mennä näkeen yhtä ihmistä.

-- vertaistuellinen ajatus -- meitä on muitakin, mä en oo se ainoa, meitä on muitakin vastaavassa [tilanteessa].

Osa ohjaajista koki, että kunkin tapaamiskerran aiheeseen voitaisiin siirtyä nopeammin. Etenkin ahdistuksen, ADHD:n ja muiden erityisyyksien näkökulmasta siirtyminen toimintaan koettiin kehityskohtana. Kehitysideana esiin nousi ankkurointiboksi, josta ryhmäläiset saisivat halutessaan hakea jotakin nyplättävää ryhmän ajaksi. Lupa olla puhelimella ryhmän aikana koettiin hankalaksi keskittymisen ja muiden häiritsemisen näkökulmasta. Ohjaajien mukaan iän kohdentaminen voisi helpottaa ryhmäytymistä ja keskustelua.

Nuorten omien työntekijöiden mukanaolo ryhmässä koettiin mukavana. Osa ohjaajista oli pohjinnut sitä, että voisiko ryhmään sisällyttää sellaisia kertoja, joissa nuorten omat työntekijät eivät ole mukana. Nuorten koettiin helposti tukeutuvan omaan ohjaajaan ja siihen, että ohjaaja puhuu ryhmässä. Viimeisen kerran yhteinen tekeminen koettiin mieluisaksi ja se voisi rentouttaa ja herätellä nuoria enemmän keskusteluun. Tila, jossa ryhmä toteutettiin, koettiin sopivana ryhmään, mutta osa ohjaajista pohti myös mahdollisuutta esimerkiksi retkeilyyn ja luonnossa olemiseen, jolloin tila olisi ohjaajien mukaan neutraali.

9 Johtopäätökset

Tämä opinnäytetyö tarkasteli ohjaajien kokemuksia tunnetaitoryhmän vaikutuksesta ohjaajien ja nuorten väliseen suhteeseen. Tulokset osoittivat, että ryhmällä oli enemmän vaikutusta ohjaajien ja nuorten väliseen suhteeseen silloin, kun työskentely oli alkuvaiheessa. Tällöin ryhmän koettiin voivan rentouttaa ja helpottaa keskustelua.

Opinnäytetyö selvitti ohjaajien kokemuksia nuorten tunnetaitojen muuttumisesta ryhmän aikana. Tuloksien mukaan nuorten tunnetaitojen muuttumisessa oli eroa eri nuorten välillä. Ennen tunnetaitoryhmää tunnetaitojen harjoittaneiden nuorten tunnetaitojen ei koettu muuttuneen ryhmän myötä. Puolestaan osan ensikosketuksessa tunnetaitojen harjoittamisen kanssa olleiden nuorten tunnetaitojen koettiin muuttuneen.

Tutkimuksessa kartoitettiin tunnetaitoryhmän kehittämiskohteita. Tuloksien mukaan tunnetaitoryhmä oli onnistunut, mutta kuten kaikkea, myös tunnetaitoryhmää voidaan kehittää. Tuloksien mukaan ryhmää voitaisiin kehittää ankkurointiboksin avulla. Ankkurointiboksista ryhmäläiset saisivat halutessaan ottaa itselleen jotakin nyplättävää ryhmän ajaksi. Kehittämiskohteena nousi esille, että ryhmässä voisi olla tapaamisia ilman nuorten omia ohjaajia.

Lisäksi tulokset osoittivat ohjaajien saaneen uusia luovia menetelmiä, kuten maalaaminen ja musiikki, työnsä tueksi. Osa ohjaajista pohti ruoan ja ruoanlaiton mahdollisuuksia tunnetaitoryhmän tueksi.

10 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Kiinnitin huomiota opinnäytetyöni eettisyyteen ja luotettavuuteen koko prosessin ajan. Kolmas osapuoli oikoluki teemahaastattelun rungon, jolloin rungon mahdolliset haasteet tulivat ilmi ja pystyin sitä muokkaamaan. Suunnittelin haastattelurungon huolellisesti ennen haastattelua, jotta se oli laadultaan, ja näin myös luotettavuudeltaan, hyvää.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK on laatinut yhteistyössä suomalaisen tiedeyhteisön kanssa tutkimuseettisen ohjeen, jonka tavoitteena on edistää hyvää tieteellistä käytäntöä sekä varmistaa loukkausepäilyiden asiantunteva ja oikeudenmukainen käsittely mahdollisimman nopeasti. HTK-ohjeen vaikuttavuus perustuu tiedeyhteisön vapaaehtoiseen sitoumukseen ja tutkimuseettikan periaatteiden tunnetuksi tekemisen edistämiseksi. Suomessa kaikilla tieteenaloilla noudatetaan HTK-ohjetta. Joillakin aloilla on lisäksi omia eettisiä normistoja ja toimielimiä, kuten valtakunnallinen sosiaali- ja terveystieteiden neuvottelukunta (ETENE 2023). (TENK 2012, 4-5.) ETENEn toiminnan tarkoituksena on edistää potilaan ja asiakkaan ihmisarvoa, perusoikeuksia, oikeudenmukaisuutta, itsemääräämistä, yhdenvertaisuutta sekä

hyvää hoitoa, hoivaa, palvelua ja kohtelua sosiaali- ja terveysalalla. Toiminta ETENE:llä perustuu potilaslakiin sekä lakiin sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. (ETENE 2023.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6-7) mukaan vain hyvää tieteellistä käytäntöä edellyttävällä tavalla suoritettut tutkimukset voivat olla eettisesti hyväksyttäviä ja luotettavia sekä tulokset uskottavia. Tutkimuseetiikan näkökulmasta hyvälle tieteelliselle käytännölle on olemassa keskeisiä lähtökohtia. Näitä lähtökohtia ovat muun muassa tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen, kuten rehellisyyden, noudattaminen, tutkimuksen kriteerien mukaisten ja eettisesti kestävien tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien soveltaminen, tutkimuslupien hankinta, osapuolten oikeuksista sopiminen sekä tietosuojaa koskevien kysymysten huomioiminen. (TENK 2012, 6-7.)

Tässä opinnäytetyössäni sitouduin toimimaan hyvää tieteellistä käytäntöä edellyttävällä tavalla, jotta opinnäytetyöni on eettisesti hyväksyttävä ja luotettava sekä tulokset uskottavia. Opinnäytetyötäni tehdessä vastasin yllä mainittujen käytäntöjen noudattamisesta ja huomioin käytänteet suunnitellessani, toteuttaessani sekä analysoidessani opinnäytetyötäni. Valitsin tutkimukselleni tiedonhankinta-, tutkimus- ja analysointimenetelmät tarkasti opinnäytetyöhöni sopiviksi. Valmiin opinnäytetyöni julkaisen Theseukseen osoittaakseni avoimuutta. Hain tarvittavan tutkimusluvan yhteistyökumppanilta.

Hyvän tieteellisen käytännön loukkauksia ovat vilppi ja piittaamattomuus. Tieteellisessä toiminnassa vilpillä tarkoitetaan väärin tietojen tai tulosten esittämistä tiedeyhteisölle sekä muiden tutkijoiden tekemän työn esittäminen omana tutkimuksena tai varastaminen. Hyvästä tieteellisestä käytännöstä piittaamattomuus ilmenee törkeinä laiminlyönteinä ja holtittomuutena, kuten tutkimustulosten tai käytettyjen menetelmien huolimaton raportointi, tulosten ja tutkimusaineistojen puutteellinen säilyttäminen ja kirjaaminen sekä samojen tulosten julkaiseminen useita kertoja näennäisesti uusina. (TENK 2012, 8-9.) Huomioin opinnäytetyötä tehdessäni, etten käyttänyt näitä loukkauksia. Toteutin tuotokseni rehellisesti ja avoimesti.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK 2019) julkaisi vuonna 2019 uudistetun ohjeen, jossa käsitellään aiempaa tarkemmin ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita sekä ihmistieteiden eettistä ennakoarviointia Suomessa. Tutkittavien henkilöiden luottamus tutkijoihin ja tieteeseen on peruslähtökohtana tutkimuksissa, jotka kohdistuvat ihmiseen. Tämä luottamus säilyy ainoastaan silloin, kun tutkimukseen osallistuvien henkilöiden ihmisarvoa sekä oikeuksia kunnioitetaan. Tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä on monia oikeuksia. Tutkittavan henkilön osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen ja hänellä on oikeus kieltäytyä osallistumasta tai keskeyttää osallistumisensa. Lisäksi tutkittavalla henkilöllä on oikeus milloin tahansa peruuttaa suostumuksensa. Tutkittavalla henkilöllä on oikeus tietää tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä ja tutkimuksen käytännön toteutuksesta. Lisäksi

tutkittavalla henkilöllä on oikeus ymmärrettävän ja totuudenmukaisen kuvan saamiseen tutkimuksen tavoitteista ja osallistumisesta mahdollisesti koituvista haitoista ja riskeistä sekä tietämys siitä, että on tutkittavana erityisesti tilanteissa, joissa tutkija on tutkittavaan nähden jossakin muussa kuin tutkijan roolissa, kuten tutkittavan opettajana. (TENK 2019, 8-9.) Ennen haastatteluja kävin haastateltavien ohjaajien kanssa läpi heidän oikeuksiaan tutkimukseen liittyen. Näin varmistin, että noudatin eettisiä periaatteita ja haastateltavat tulivat tietoisiksi oikeuksistaan.

Juuti ja Puusa (2020, osa 5) kiteyttää laadullisen tutkimuksen luotettavuutta koskevat pohdinnat kolmen käsitteen avulla: uskottavuus, luotettavuus ja eettisyys, jotka kitkeytyvät toisiinsa. Uskottavuudella he viittaavat siihen, missä määrin tutkimuksen lukijat hyväksyvät tutkimuksen tulokset tosiksi sekä luottavat aineiston asianmukaiseen keräämiseen ja analysoinnin huolellisuuteen. Luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että lukija vakuuttuu tutkijan ammatitaidosta tämän valitsemien lähestymistapojen ja menetelmien kautta. Tällöin lukija pystyy myös luottamaan tutkimusongelman ratkaisemiseen ja tutkimuksen oikeaoppiseen toteuttamiseen. Eettisyydellä puolestaan tarkoitetaan eettisten periaatteiden noudattamista koko tutkimuksen tekemisen ajan. Tällöin tutkijan käyttämät menetelmät ja analyysitavat täyttävät kriteerit siitä, että ne voisivat toimia minkä tahansa laadukkaan tutkimuksen suuntaviivana. Tutkimuksesta ei saa aiheutua haittaa tutkittaville eikä muille tutkimukseen liittyville tahoille. (Juuti & Puusa 2020, osa 5.)

Pyrin opinnäytetyötäni tehdessäni huomioimaan lähestymistapojen luotettavuuden ja tarkoituksenmukaisuuden kaikissa vaiheissa saadakseni työstäni mahdollisimman luotettavan. Pyrin koko prosessin ajan huomioimaan käyttämäni materiaalin asianmukaisuuteen ja raportoin työvaiheen totuudenmukaisesti.

11 Pohdinta

Opinnäytetyöni aiheeksi valikoitui itseäni vahvasti kiinnostava aihe, joka on ollut lähivuosina yhä enemmän esillä yhteiskunnallisella tasolla. Toimeksiantajalta sain tiedon erilaisista heillä järjestettävistä ryhmistä, joista sain itse valikoida itseäni eniten kiinnostavan ryhmän opinnäytetyöni kohteeksi. Listassa oli useampi minua kiinnostava ryhmä, mutta tunnetaitoryhmä nousi listalta vahvimmin esille. Toimeksiantajalta sain alustavia kysymyksiä, joihin voisin opinnäytetyössäni keskittyä. Näistä lähdin muotoilemaan varsinaisia tutkimuskysymyksiä sekä opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitteita.

Asianmukaisen teoreettisen viitekehyksen löytyminen osoittautui melko haastavaksi. Nuorten tunnetaitoihin liittyvää kirjallisuutta on melko niukasti ja tunnetaitoihin liittyvät tekstit ovat

usein enemmän lapsiin kuin nuoriin liittyviä. Soveltuvan lähdekirjallisuuden etsinnässä tuli olla tarkkana, jotta lähdemateriaali vastasi rajattuun opinnäytetyöni aiheeseen.

Mielestäni tunnetaitoryhmä oli hyvin suunniteltu ja toteutettu. Ryhmässä oli paljon erilaisia keinoja muun muassa tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn, ja uskon myös nuorten hyötynneen niistä. Tunnetaitoryhmä ei mielestäni ehtinyt mukailemaan tavanomaista ryhmän prosessia. Nuoret puhuivat ryhmän aikana melko niukasti, minkä takia ryhmän aikana ei ehtinyt muodostumaan kommunikaatiota ryhmäläisten välille. Osa nuorista toi ryhmässä hyvinkin vahvasti omia eriäviä mielipiteitään ilmi kuohuntavaiheen mukaisesti. Ryhmän alku oli ryhmän prosessin näkökulmasta hidastempoista. Ryhmän viimeisellä tapaamiskerralla ilmapiiri oli selkeästi rennompaa ja osa nuorista teki hienosti yhteistyötä toistensa kanssa. Voisin jopa sanoa ryhmän siirtyneen viimeisellä tapaamiskerralla normittamisvaiheen ja toteuttamisvaiheen kautta lopettamisvaiheeseen. (Laine ym. 2009, 72-73.)

Opinnäytetyötä varten olisi ollut mielenkiintoista haastatella myös ryhmään osallistuneita nuoria ja kartoittaa heidän kokemuksiaan aiheeseen ja ryhmään liittyen. Tämä ei ollut kuitenkaan esimerkiksi aikataulullisista ja lupa-asioihin liittyvistä syistä mahdollista opinnäytetyötäni varten. Ohjaajat välittivät nuorilta saatuaan palautetta ryhmästä, mutta nuorten haastatteleminen olisi voinut tuoda lisää arvokasta tietoa sekä uusia näkökulmia aiheesta sekä ryhmästä. Tutkimusta ja aihetta voisi jatko työstää ryhmään osallistuneiden nuorten näkökulmasta.

Tämän opinnäytetyön tekemisen kautta pääsin myös tutustumaan entistä paremmin omiin tunnetaitoihini sekä kehittämään niitä. Vaikka tapaamisilla oli paljon minulle ennestään tuttua tietoa tunteista ja tunnetaidoista, opin paljon uutta ja sain uusia oivalluksia. Huomasin esimerkiksi erilaisten luovien menetelmien, kuten maalaamisen, olevan minulle hyvä keino purkaa ja ilmaista omia tunteitani. Tunnetaitoja voi opetella ja kehittää läpi koko elämän - aion jatkaa omaa matkaani tunnetaitojen parissa koko elämäni.

Koen, että opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet ovat toteutuneet hyvin. Sain tarpeeksi kattavat vastaukset asettamiini tutkimuskysymyksiini. Tutkimuskysymysten ulkopuolista tietoa sain muun muassa nuorten tunnetaitojen taustatekijöistä, kuten kodin roolista suhteessa nuorten tunnetaitoihin. Lisäksi sain kattavaa tietoa ohjaajien tunnetaitoihin liittyen.

Yhteistyö toimeksiantajan sekä opinnäytetyön opettajan kanssa sujui hyvin opinnäytetyö prosessin aikana. Pidin toimeksiantajaa ajan tasalla opinnäytetyöni etenemisestä, ja olimme etukäteen keskustelleet opinnäytetyön aikataulusta. Opinnäytetyöni tulokset ovat hyödynnettävissä tunnetaitoryhmän jatkokehittämiseen. Tuloksien avulla ohjaajat pystyvät myös ottamaan työhönsä lisää työmenetelmiä käyttöön sekä refleктоimaan omien sekä nuorten tunnetaitojen kehitystä.

Lähteet

- Ahonen, T. & Pulkkinen, L. 2023. Keskilapsuus. Teoksessa Pulkkinen, L., Ahonen, T. & Ruoppila, I. (toim.) Ihmisen psykologinen kehitys. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2018. Mielenterveys voimaksi. 5. painos. Helsinki: Suomen Mielen-tervesseura.
- Goleman, D. 1995. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. Jaakko Kankaanpää (suom.) Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Goleman, D. 2011. Aivot ja tunneäly. Uusimmat oivallukset. Mia Heiskanen (suom.) Tallinna: Raamaturükikoja.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2022. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 18. painos. Helsinki: Tammi.
- Humana 2023a. Humanan tarina. Viitattu 11.2.2023. <https://www.humana.fi/tietoa-humanasta/lisaa-humanasta/>
- Humana 2023b. Tietoa Humanasta. Viitattu 11.2.2023. <https://www.humana.fi/tietoa-humanasta/>
- Humana 2023c. Hyvinvaikuttaminen. Viitattu 11.2.2023. <https://www.humana.fi/tietoa-humanasta/hyvinvaikuttaminen/>
- Humana Group 2023. About Humana. Viitattu 11.2.2023. <https://www.humanagroup.com/about-humana/>
- Juusola, A. 2021. Jutellaanko? Miten käsitellä lapsen kanssa vaikeita asioita. Helsinki: Kirjapaja.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.
- Jääskinen, A-M. 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Kalliola, T., Kurki, A., Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Kiuru, N. Nuoruus. Teoksessa Pulkkinen, L., Ahonen, T. & Ruoppila, I. (toim.) Ihmisen psykologinen kehitys. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kopakkala, A. 2008. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. E-kirja. Helsinki: Edita.
- Korhonen, L. 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Viitattu 7.5.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s5>

Kymmenlaakson Perhekeskus 2021. Nuoruus 15-18v. Viitattu 11.5.2023. <https://www.kymenlaaksonperhekeskus.fi/apua-ja-tukea/lapsen-ja-nuoren-kasvu-ja-kehitys/lapsen-ja-nuoren-kasvu-ja-kehitys-ikaekausittain/nuoruus-15-18-vuotta>

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. 8., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Mieli Suomen mielenterveysseura ry 2023a. Tunteet ja tunnetaidot. Viitattu 18.2.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/>

Mieli Suomen mielenterveysseura ry 2023b. Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa. Viitattu 18.2.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>

Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. E-kirja. Helsinki: Edita.

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

Nyyti ry 2023a. Tunteet. Viitattu 18.2.2023. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteet/>

Opetushallitus (OPH) 2023. 3. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Viitattu 11.5.2023. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/tunteesta-tunteeseen-ohjaajan-opas/3-tunnetaitoja-oppii-harjoittelemalla>

Puusa, A. 2020a. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Juuti, P. & Puusa, A. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus, luku 6.

Puusa, A. 2020b. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Juuti, P. & Puusa, A. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus, luku 9.

Seppänen, M. 2021. Tunnetaidot voimavarana: Opas sosiaali- ja terveysalalle. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Skuse, D., Bruce, H. & Downey, L. 2017. Child Psychology and Psychiatry. Frameworks for Clinical Training and Practice. 3. painos. Wiley-Blackwell.

Sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE 2023. ETENEn toiminta. Viitattu 23.3.2023. <https://etene.fi/toiminta>

Storvik-Sydänmaa, S. Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro.

Turkka, H. & Saarholm, J. 2021. Lasten ja nuorten konfliktit: opas haastavien ristiriitojen ratkaisemiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaus-
epäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 23.3.2023. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset pe-
riaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelu-
kunnan ohje 2019. Viitattu 23.3.2023. [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistie-
teiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistie-
teiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf)

Työterveyslaitos 2023. Kunta10-tiedote tutkittavalle. Viitattu 2.8.2023.
[https://www.ttl.fi/tutkimus/hankkeet/kunta-ja-hyvinvointialan-henkiloston-seurantatutki-
mus-fps/kunta10-tiedote-tutkittavalle](https://www.ttl.fi/tutkimus/hankkeet/kunta-ja-hyvinvointialan-henkiloston-seurantatutki-
mus-fps/kunta10-tiedote-tutkittavalle)

Kuviot

Kuvio 1: Tarvekortit	19
Kuvio 2: Fiiliskuvia	19
Kuvio 3: Maalaamista	20
Kuvio 4: Ranskalainen kahvila.....	20
Kuvio 5: Taidenäyttely	20
Kuvio 6: Teemoittelua Canva-alustalla	25

Liitteet

Liite 1: Haastatteluteemat ja -kysymykset	39
---	----

Liite 1: Haastatteluteemat ja -kysymykset

Haastatteluteemat ja -kysymykset

Taustatiedot

- mikä on koulutuksesi?
- millä nimikkeellä työskentelet tällä hetkellä?
- kauan olet ollut nykyisessä työssäsi?

Teema 1: Nuorten tunnetaidot

- kuinka nuorten tunnetaidot näkyvät työssänne?
- mikä on näkemyksesi nuoren tunnetaidoista ennen ryhmän aloitusta?
- miten nuoret voisivat itse tukea omaa tunneosaamistaan?
- onko teillä työvälineitä käytössänne nuorten kanssa tehtävään tunnetyöskentelyyn? Jos on, minkälaisia ja ovatko ne olleet toimivia? Saitteko ryhmästä uusia työvälineitä?
- Koetko ryhmän vaikuttaneen nuoren tunnetaitoihin? Miten?

Teema 2: Tunnetaitoryhmän vaikutus työntekijöiden ja asiakkaiden väliseen suhteeseen

- Koetko ryhmän vaikuttaneen sinun ja asiakkaasi/nuoren väliseen vuorovaikutussuhteeseen?
- millaisena koet vuorovaikutuksen merkityksen suhteessa asiakassuhteeseenne ja tunnetaitoihin?

Teema 3: Työntekijöiden tunnetaidot

- millainen merkitys tunnetaidoilla on itsellesi etenkin työsi näkökulmasta?
- koetko hyötynneesi itse tunnetaitoryhmästä? Jos kyllä, millä tavoin?

Teema 4: Tunnetaitoryhmän kehityskohdat

- onko ryhmän sisällössä tai rakenteessa mielestänne jotakin kehitettävää?
- olisiko ryhmässä mielestänne hyvä olla jotakin lisää tai vähemmän?
- sopiiko mielestäsi ryhmän aihe, tunnetaidot, käsiteltäväksi ryhmämuotoisessa toiminnassa?