

Eetu Pekkala & Jonathan Rühlmann

**Miesten tunnetaitojen vahvistaminen Poikien Talon miestenvuorotoiminnassa**

## **Miesten tunnetaitojen vahvistaminen Poikien Talon miestenvuorotoiminnassa**

Eetu Pekkala & Jonathan Rühlmann  
Opinnäytetyö  
Syksy 2023  
Sosiaalian tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

---

Tekijät: Eetu Pekkala & Jonathan Rühlmann

Opinnäytetyön nimi: Miesten tunnetaitojen vahvistaminen Poikien Talon miestenvuorotoiminnassa

Työn ohjaajat: Tarja Tapio & Merja Savolainen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2023

Sivumäärä: 42 + 5 liitettä

---

Opinnäytetyömme on tehty Oulun Poikien Talolle, joka on kohtaamispaikka 12–29-vuotiaille nuorille pojille ja miehille sukupuolen moninaisuus huomioiden. Vuolle Settlementti ry:n alaisuudessa toimiva Oulun Poikien Talo toimii kolmannella sektorilla järjestötoimijana. Poikien Talo toteuttaa miestenvuorotoimintaa täysi-ikäisille. Miestenvuoron tarkoituksena on jakaa ajatuksia ja käydä keskustelua miehen elämän eri teemoista.

Opinnäytetyömme tietoperusta muodostuu tunneälyteoriasta, jota tarkastelemme mieserityisyyden näkökulmasta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää miestenvuorotoimintaa ja vahvistaa miesten tunnetaitoja. Opinnäytetyössä pyrittiin luomaan uusia menetelmiä tai työtapoja miestenvuorotoiminnan kehittämiseksi.

Kehittämistyön tavoitteena oli tunnetyöpajojen havainnointi, joista kerättiin havainnointiaineistoa. Aineistokeruumenetelmänä käytettiin osallistavaa havainnointia. Opinnäytetyön havainnointiaineisto koostui kenttäpäiväkirjasta ja havaintomatriisista.

Opinnäytetyön tuloksista ilmenee työpajojen ja teemojen tarpeellisuus, joiden avulla miestenvuorotoimintaa ja miesten tunnetyötä voidaan tulevaisuudessa kehittää. Valmistamamme tunnetyöpajojen toimintamallia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa sosiaalialan työssä.

---

Asiasanat: tunnetaidot, tunneäly, mieserityisyys, miestyö, sosiaaliset taidot

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Bachelor's Degree Programme in Social Services

---

Authors: Eetu Pekkala & Jonathan Rühlmann

Title of thesis: Strengthening Men's Emotional Skills in Poikien Talo's Mens Forum

Supervisors: Tarja Tapio & Merja Savolainen

Term and year when the thesis was submitted: Fall 2023

Number of pages: 42 + 5 appendices

---

Our thesis has been conducted for Oulu Poikien Talo, which serves as a meeting place for 12–29-year-old youths, considering gender diversity among boys and men. Oulun Poikien Talo functions as a third-sector organization. Men's Forum is a part of Oulu Poikien Talo activities, and its purpose is to share thoughts and engage in discussions on various themes of men's lives.

The theoretical framework of our thesis is based on emotional intelligence theory, examined from the perspective of masculinity. The thesis aimed to advance Men's Forums activities and enhance men's emotional capabilities. Our focus was on innovating new methodologies or approaches to elevate the quality of Men's Forum activities.

The development work revolved around the observation of emotion workshops, during which observational data was collected through participatory observation. The data included insights from a field diary and an observation matrix.

The results of the thesis reveal the necessity of workshops and themes, which can be utilized to develop Men's Forum activities and men's emotional work in the future. The operational model of emotion workshops can be applied in future social work contexts.

---

Keywords: emotional skills, emotional intelligence, male specificity, men's work, social skills

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	TUNNEÄLY OSANA MIESERITYISYYTTÄ.....	8
2.1	Tunneäly.....	8
2.2	Tunne ja tunnetaidot.....	10
2.3	Mies, maskuliinisuus ja mieserityisyys.....	13
3	TARCOITUS JA TAVOITE.....	16
4	OPINNÄYTETYÖN METODOLOGIA JA TOTEUTUKSEN KUVAUS .....	17
5	TUNNETYÖPAJAT JA KENTTÄPÄIVÄKIRJA .....	21
5.1	Toimintakerta 1. Mies ja maskuliinisuus .....	21
5.1.1	Kenttäpäiväkirja .....	22
5.2	Toimintakerta 2. Tunne ja tunnetaidot .....	23
5.2.1	Kenttäpäiväkirja .....	24
5.3	Toimintakerta 3. Kehollisuus .....	25
5.3.1	Kenttäpäiväkirja .....	25
5.4	Toimintakerta 4. Empatia.....	26
5.4.1	Kenttäpäiväkirja .....	27
5.5	Toimintakerta 5. Yhteinen lopetus .....	28
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	29
7	LUOTETTAVUUS JA KÄYTETTÄVYYS .....	33
8	POHDINTA.....	36
	LÄHTEET.....	39
	LIITTEET .....	42

# 1 JOHDANTO

Miesten tunnetaidot ovat ajankohtainen aihe yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Työ miesten tunnetaitojen puolesta vaatii kriittistä yhteiskunnan tarkastelua ja valmiutta muuttaa omia näkemyksiä. Miesten tunnetaitojen puolesta voidaan myös tarkastella miesten pahoinvoinnin ja oireilun kautta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että miehet ovat huonovointisia ja heidän oireilunsa korostuu tilastojen ääripäissä, kuten hoitoon hakemattomuudessa, alkoholikuolemista, asunnottomuudessa ja itsemurhatilastoissa. (Suomen virallinen tilasto 2021; Streb, Ruppel, Möller-Leimkühler, Büsselmann, Franke & Dudeck 2021, 2.)

Yleisesti ottaen miesten fyysinen ja henkinen terveys on huonompi kuin naisilla, ja miesten elinajanodote on huomattavasti matalampi naisiin verrattuna. Vaikuttavien tekijöiden uskotaan olevan sosiaalisia, biologisia ja behavioristisia, mitkä heikentävät yksilön terveydenhuoltopalvelujen saatavuutta. (Yousaf, Grunfeld, Hunter. 2015, 4–5; Warraich & Califf 2019, 19–20.)

Näiden vaikuttavien tekijöiden vuoksi miehet eivät välttämättä pääse terveyspalveluihin tai he voivat esittää mielenterveyteen liittyviä ongelmia eri tavalla kuin naiset. Miehet usein käyttävät erilaisia menetelmiä kertoakseen ahdistuksestaan naisiin verrattuna. Se näkyy muun muassa käyttäytymisen muutoksina, asian välttelyllä tai sulkeutumisella muilta ihmisiltä. Ahdistus voi myös näkyä ulkoisten tekijöiden muutoksina, kuten päihteiden käytössä, väkivallassa ja muussa riskikäyttäytymisessä. (Ellis, Colin, Hurley, Davenport, Burns & Hickie 2013, 2–3; Streb ym. 2021, 2.)

MIELI ry keräsi vuonna 2021 kyselyn avulla tietoa siitä, mikä on esteenä miesten avun hakemiselle mielenterveyden haasteisiin ja miten kynnystä voitaisiin madaltaa. Kyselystä selvisi, että syitä palveluiden hakemattomuudelle oli tietämättömyys palveluista, voimavarojen puute ja pelko oman miehisyyden kyseenalaistumisesta. Useat vastanneet kertoivat myös mielenterveyteen liittyvästä stigmasta ja käsityksestä, että omien oireiden täytyisi olla vakavampia, jotta apua voisi hakea. Kyselyssä myös joka kymmenes mies kertoi, ettei halua puhua ongelmistaan häpeään vuoksi. Kyselyyn vastanneista 75 % on ollut elämässään tilanteita, joissa avun hakeminen olisi ollut tarpeellista, mutta ei ollut sitä tehnyt. (Mieli ry, 2022.)

*” Moni mies kaipaa äijäkulttuurin murtamista”*

- *Mieli Ry 2022*

Yllä olevien tekijöiden ja oman kiinnostuksen pohjalta valitsimme opinnäytetyön aiheeksi miesten tunnetaitojen vahvistamisen. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tehdä kehittämistyö Vuolle Setlementin Poikien Talolle. Opinnäytetyön kehitystehtävänä pyrimme edistämään Poikien Talon miestenvuorotoimintaa ja kehittämään miestenvuorotoiminnalle uudenlaisia menetelmiä tai työtapoja.

Vuolle Setlementti on Oulussa toimiva kolmannen sektorin taho. Setlementtitoiminta perustuu uskonnollisesti ja poliittisesti riippumattomaan toimintaan. Vuolle toteuttaa yhtenä hyvinvointipalveluna lapsi- ja nuorisotyötä, johon kuuluu muun muassa Oulun Poikien Talo ja Tyttöjen Talo. Poikien Talo on syrjintä- ja kiusaamisvapaa alue, jossa kohderyhmä koostuu yksinäisyyttä kokevista tai syrjäytymisen vaarassa olevista nuorista. Poikien Talo perustuu vapaaehtoisuuteen, jossa kävijät osallistuvat toimintoihin matalalla kynnyksellä ilman sitoutumista. Poikien Talon Kohderyhmänä on 13–29 –vuotiaat pojat ja miehet sukupuolen moninaisuus huomioiden. (Poikien Talo 2023; Setlementtiliitto 2023; Vuolle Setlementti 2023.)

Toteutamme opinnäytetyön osana Poikien Talon miestenvuorotoimintaa. Miestenvuoro on matalan kynnyksen keskustelufoorumi, jonka tarkoituksena on jakaa omia ajatuksia ja keskustelua miehen elämän eri teemoista. Miestenvuorotoiminta on suunnattu täysi-ikäisille. (Poikien Talo 2023; Setlementtiliitto 2023; Vuolle Setlementti 2023.)

Opinnäytetyön tietoperustassa yhdistämme Golemanin tunneäly-teorian ja mieserityisyyden käsitteen. Tämän pohjalta käsittelemme miesten tunnetaitoja tunnetyöpajoissa. Konkreettisenä lopputuloksena loimme viisi erilaista tunnetyöpajaa miestenvuorotoimintaan. Aineisto kerättiin tunnetyöpajoista kenttäpäiväkirjan ja havaintomatriisin avulla. Saadut tulokset analysoitiin analyttisellä luenalla. Kerätty aineisto koostuu tunnetyöpajoissa havaituista ilmiöistä, ja niistä saadut tulokset kertovat miesten tunnetaitojen kehittämisen tarpeesta.

## 2 TUNNEÄLY OSANA MIESERITYISYYTTÄ

Tässä luvussa tarkastelemme opinnäytetyön tietoperustaa ja käsitteistöä. Tietoperustan pohjana käytämme Golemanin popularisoimaa Salovey & Mayerin luomaa tunneälyteoriaa (Emotional Intelligence 1999). Teoriaa on hyödynnetty Mari Seppäsen kirjoittamassa sosiaali- ja terveystieteiden tunneoppaassa. Tunneälyteoria on opinnäytetyömme tutkimuksellinen tietoperusta, jonka kautta tarkastelemme miesten tunnetaitoja. Myöhemmin tässä luvussa käsittelemme mieserityisyyttä.

### 2.1 Tunneäly

Tunneäly tarkoittaa Saloveyn ja Mayerin mukaan kykyä tunnistaa, ymmärtää ja hallita omia ja muiden tunteita. Se on yhdistelmä älyllisiä ja tunteellisia taitoja, jotka mahdollistavat henkilön kyvyn käyttäytyä sosiaalisissa tilanteissa, suhteiden rakentamisessa ja informoidussa päätöksenteossa. (Salovey & Mayer 1990, 187.) Tunneälyn kulmakivenä voidaan pitää tietoisuutta omista tunteista (Goleman 1995, 46). Golemanin mukaan tunneäly on kykyä havaita tunteita itsessä ja muissa, motivoitua ja hallita tehokkaasti omia tunnetiloja ja ihmissuhteisiin liittyviä tunteita (Goleman 1999, 361).

Goleman selittää tunneälykkyyttä muun muassa neljän kompetenssin kautta (Taulukko 1.). Kompetensseja ovat itsesääntely (self-management), itsetuntemus (self-awareness), empatia (empathy), sekä ihmissuhteiden hallinta (handling relationships). Goleman on avannut tunneälykkyyttä osana tunnetaitojen yleisluokitusta. Yleisluokitus jaetaan henkilökohtaisiin ja sosiaalisiin taitoihin. Henkilökohtaisiin taitoihin voidaan sisällyttää itsetuntemus, itsehallinta sekä motivoituminen. Sosiaalisia taitoja ovat puolestaan empatia sekä ihmissuhteiden hallinta. (Goleman 1995, 43; Goleman 1999, 40, 41–42.)



Itsesääätely	Itsetuntemus	Empatia	Ihmissuhteiden hallinta
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Itsekuri</li> <li>• Luotettavuus</li> <li>• Tunnollisuus</li> <li>• Joustavuus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tietoisuus omista tunteista</li> <li>• Itsearviointi</li> <li>• Itseluottamus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muiden tunteiden ymmärtäminen</li> <li>• Palvelualttius</li> <li>• Yhteisötuntuma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vuorovaikutustaidot</li> <li>• Vaikuttavuus</li> <li>• Muutoksen aikaansaaminen</li> <li>• Konfliktinhallinta</li> <li>• Ihmissuhteiden muodostaminen</li> <li>• Viestintä</li> </ul>

Taulukko 1. Tunneälyn kompetenssit (Goleman 1999, 40, 42–43).

*Itsesääätelyllä* tarkoitetaan yksilön kykyä säädellä positiivisia ja negatiivisia tunteita. Itsesääätelyn kompetenssissa yksilö osaa tunnistaa omat tunnereaktionsa. Yksilö kykenee tekemään niiden pohjalta valintoja ja ymmärtää valintojensa seuraukset. Itsesääätelyssä tunteet aiheuttavat reaktioita, johon tarvitaan itsehallintaa. Yksilö kykenee myös olemaan joustava sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa yksilöllä on oma vastuu toiminnastaan. (Goleman 1999, 42–43; Seppänen 2022, 42.)

*Itsetuntemuksella* tarkoitetaan tietoisuutta omista tunteista, luottamusta itseensä sekä kykyä arvioida omia tunteita. Yksilöllä on kyky käyttää tunteita hyväksi päätöksenteossa. Päätöksenteossa tarvitaan itseluottamusta, mikä näyttäytyy itsevarmuutena. Yksilöllä on kyky itsearviointiin, missä hän kykenee tarkastelemaan omia vahvuuksiaan ja rajojaan. (Goleman 1999, 42–43; Seppänen 2022, 41.)

*Empatialla* tarkoitetaan Golemanin mukaan ymmärrystä lähimmäisten tunteista sekä kykyä nähdä asiat heidän näkökulmastaan. Yksilöllä on kyky luoda yhteishenkeä ja -ymmärrystä monenlaisten ihmisten kanssa. (Goleman 1999, 362.) Empatiassa yksilö kykenee jakamaan toisen ihmisen tunteita ja heidän kokemuksiaan. Goleman selittää empatiaa ”sosiaalisella tutkalla”, missä tärkeintä on ihmiseen tutustuminen ja hänen kuuntelemisensa. Empatia voi ilmetä monessa eri muodossa,

mutta empatian ydin on toisen ihmisen tunteiden havaitseminen ilman sanoja. Empatia auttaa ihmisiä ymmärtämään toisia. Karkeimmillaan empatia voi olla toisen ihmisten tunteiden merkille panemista. Edistyneemmällä tasolla se voi tarkoittaa toisten tunteiden ja huolenaiheiden sanatonta havaitsemista ja niihin vastaamista. Goleman on sisällyttänyt teoriassaan, että empatia on perusta kaikille sosiaalisille taidoille, joihin kuuluvat muun muassa muiden ihmisten ymmärtäminen, palvelualltius sekä yhteisötuntuma. (Goleman 1999, 160–161, 164.)

”Sosiaalisten perustaitojen hallinta vaihtelee eri ihmisten kesken, ja samassa suhteessa vaihtelee myös heidän kykynsä tunnetaitoihin, joita ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa tarvitaan. (Goleman 1999, 164).”

Yksilö tarvitsee itsetuntemuksen ja itsesäätelyn tueksi myös ymmärrystä muiden ihmisten tunteista ja niiden ymmärtämisestä. Seppänen Marinin kirjan mukaan muiden tunteiden ymmärtäminen on sosiaalista tietoisuutta. Sosiaalinen tietoisuus on empatiaa, jossa otetaan muiden tunteet, huolet ja tarpeet huomioon. (Seppänen 2022, 42.) Goleman on määritellyt *ihmissuhteiden hallintaa* yksilön taidoilla luoda ihmissuhteita, kykyä vuorovaikutukseen ja konfliktitilanteiden hallitsemiseen. Kaikkien sosiaalisten tilanteiden sujuvuus riippuu monelta osin toisten tunteiden spontaanista hallinnasta, johon kuuluu muun muassa toisen ihmisen kehonkieli, eleet, liikkeet, äänen korkeus, puhenopeus ja tauot puheenvuorojen välillä. (Goleman 1999, 163.) Sosiaalista tietoisuutta voidaan seilittää myös palvelualltiudella sekä yhteisötuntumalla. Palvelualltiudella tarkoitetaan kyvyllä lukea vuorovaikutustilanteessa toisen ihmisen tarpeita ja tunnistamaan asioita pitkällä aikavälillä. Yhteisötuntuma on kykyä lukea kokonaisvaltaisesti ryhmän tunteita ja ilmapiiriä. Yksilö pystyy tunnistamaan sekä tarkastelemaan ryhmän tai yhteisön valtasuhteita. (Goleman 1999, 43.)

## 2.2 Tunne ja tunnetaidot

Tunne eli *emootio* on lyhytkestoinen, tietyissä tilanteissa heräävä mekanismi (Seppänen 2022, 15). Jokainen ihminen kokee tunteita arkipäiväisessä elämässä ja ne ohjaavat meidän toimintaamme. Päivän aikana yksilö voi kokea erilaisia tunteita, joista osa voi olla nonverbaalisia. Tunteet vaihtelevat samalla tavalla kuin ajatukset. Tunteet voivat näyttäytyä ihmisen eleissä, ilmeissä tai jopa kehonosissa. Tunteet ovat biologisesti määräytyneitä ja niillä on ihmisessä aina jokin perimmäinen tarkoitus. (Peltola 2022.)

Tunteita voidaan määritellä kolmen ulottuvuuden, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen osatekijän kautta. Fyysiset tunnereaktiot voivat näyttäytyä ihmisen eri kehonosissa eri tunteen myötä. Tyypillisiä fyysisiä reaktioita on sydämen sykkeen nopeutuminen, hikoileminen, tärinä tai punastuminen. Yksilön fyysisillä tunnereaktioilla on ihmisessä biologisesti määräytynyt tehtävä, joka auttaa yksilöä valmistautumaan toimimaan. Esimerkiksi järkyttävän tapahtuman tai vaaran uhatessa ihminen valmistautuu pakenemaan tai taistelemaan. Ihmisen evoluutiossa tunteet ja niiden reaktiot ovat auttaneet lajin säilymisessä. Psyykkinen ulottuvuus tarkoittaa yksilön kykyä tulkita ja arvioida miensisäisiä havainnoita sekä kykyä suhtautua ympäristön muutoksiin. Psyykkisiä tunnereaktioita voidaan selittää yksilön tiedonkäsittelyn (kognitiiviset toiminnot), tunteiden (emootiot) sekä toiminnan vaikuttumien (motiiveja) kautta. Nämä psyykkiset mielen osatekijät ovat vahvasti vuorovaikutuksessa keskenään, ja niillä on suoranainen vaikutus toisiinsa. Kognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan kykyä ajatteluun, oppimiseen, luovuuteen ja ongelmanratkaisuun. Kognitiivisilla toiminnoilla tarkoitetaan myös muistia ja kielenkäyttöä. Motiiveilla tarkoitetaan yksilön syitä ja tarpeita, jotka saavat ihmisen tekemään jotain spesifiä toimintaa tai valitsemaan spesifin käyttäytymistavan. Sosiaalisessa ulottuvuudessa yksilö on riippuvainen ympäristöstä. Ihminen on yksilö, mutta se toimii sosiaalisessa vuorovaikutuksessa eri yhteisöjen ja ympäristöjen kanssa. Sosiaalista ulottuvuutta voidaan selittää vuorovaikutuksena, missä ympäristö muokkaa ihmistä ja ihminen muokkaa ympäristöä. Ihminen kasvaa ja kehittyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, jossa kognitiiviset- ja tunne-aidot kehittyvät. (Seppänen 2022, 15–17.)

Marja Kokkonen (2017) on jäsentänyt tunnekäyttäytymistä erilaisten tehtäväkenttien avulla. Tunnekäyttäytyminen auttaa selittämään ihmisen toimintaa sekä auttaa jäsentämään tunnetehtävien erilaisia vaikutuksia ihmisen toimintatapoihin.

Marja Kokkonen (2017) mukaan yksi tunteiden tärkeimmistä tehtävistä on *laittaa arkiset touhume tärkeysjärjestykseen*. Koska tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa, yksilö hakeutuu hänen hyvinvointinsa kannalta tärkeiden asioiden äärelle, kuten mielekkään koulutuksen, työtehtävien, harrastuksien ja ihmisten pariin tai esimerkiksi mielekkäisiin paikkoihin. Tunteet saavat myös ottamaan etäisyyttä ja välttelemään asioita. Pelko ohjaa meitä reagoimaan nopeasti ja osittain huomaamaan tiedostamattamme turvallisuutta uhkaavat tekijät, kuten vaaralliset eläimet, vihaiset ihmiskasvat tai olemassaolomme. (Kokkonen 2017, 11–12.)

*Tunteilla on sosiaalisen elämän sujuvuuteen liittyviä tehtäviä*, jossa ihminen luo ja ylläpitää ihmisuhteita ja huolehtii jälkikasvusta. Tunteilla on merkittävä rooli moraalisisessa päätöksenteossa.

Tunteiden avulla voidaan jäsentää moraalisia ongelmakohtia tai moraalisia tapahtumia. Myös epämiellyttävillä tunteilla, kuten syyllisyydellä, häpeällä ja kateudella on oma roolinsa ihmisen mielessä. Ne saavat yksilön tarkastelemaan ja kehittämään itseään. Epämiellyttävät tunteet muokkaavat toimintaamme. Tämä voi kehittää sosiaalista käyttäytymistämme ja rajoittaa sosiaalisesti kielteistä käyttäytymistämme. Esimerkiksi kateuden tunne voi saada ihmisen yrittämään entistä kovemmin, jotta hän saisi samoja asioita tai ominaisuuksia kun kateuden kohteella. (Kokkonen 2017, 13.)

Mari Seppäsen (2022) mukaan tunnetaidot ovat taitoja, joilla hallitaan omia tunteita ja vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Näitä taitoja voidaan opetella läpi elämän. Tunnetaidot ovat kykyjä tunnistaa, säädellä ja ilmaista omia tunteita. Tunnetaidoilla voidaan myös säädellä ja auttaa lähellä olevia ihmisiä. Tunnetaidot ovat osa mielenterveyttä, ja ne edistävät ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Siksi tunnetaitojen kehittäminen on tärkeää kaikenikäisenä. (Kokkonen 2017, 133–134; Seppänen 2022, 40.)

Golemanin mukaan tunnetaidot ovat tunneälyyn kuuluva ominaisuus, jota ihminen pystyy opettelemaan läpi elämän. Tunneälyllä sekä tunnetaidoilla on paljon yhteisiä tekijöitä, jotka ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa. Tunneälyn kompetenssit ovat suoranaisesti yhteydessä tunnetaitoihin. Kehittämällä tunnetaitoja ihminen kykenee entistä parempaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tunnetaidoissa korostuu näiden osa-alueiden hyödyntäminen käytännössä. Vaikka yksilö omaa hyvän tunneälyn, se ei välttämättä näy tunnetaidoissa käytännön tasolla. Sosiaaliset taidot ja ihmissuhdeiden hallinta vaatii tunnetaitoja. (Goleman 1999, 40–41; Seppänen 2022, 42.)

Tunnetaidot koostuvat monesta eri tekijästä ja niitä voidaan selittää esimerkiksi lapsuuden kokemusten avulla. Ympäristöllä on vaikutus lapsen kasvulle ja kehitykselle. Lapsi oppii kasvuympäristössään myötä- ja vastoinkäymisten kautta toimintamalleja, toimintatapoja ja toimintastrategioita. Lapsuuden kokemukset ovat suuressa roolissa yksilön tunnetaitojen kehitykselle. (Kokkonen 2017, 85–87.) Lapsuuden ympäristössä tunteiden sanoittaminen ja ilmaiseminen luovat pohjaa yksilön toimintamalleihin. Lapsuudessa vanhempien vuorovaikutus vaikuttaa lapsen tunteiden säätelyyn ja ilmaisemiseen. (Seppänen 2022, 44.)

Tunteiden havaitsemiseen ja tunnistamiseen vaikuttaa yksilön kyky hyväksyä ja sallia tunteet. Yksilön kykyyn vaikuttaa myös taustalla olevat tietoiset ja tiedostamattomat tunteet. Jos tunne torju-

taan, yksilön kyky tunnistaa ja havaita tunteita alkaa heikentyä. Pitkällä aikavälillä tämä voi näyttäytyä ihmisen kehossa tai mielen hyvinvoinnissa. Esimerkiksi yksinäisyyden tunne voi vaikuttaa yksilön käytökseen, ajatuksiin tai muutoksiin toimintatavoissa. (Seppänen 2022, 44–45.)

### 2.3 Mies, maskuliinisuus ja mieserityisyys

Koska opinnäytetyömme käsittelee erityisesti miesten tunnetaitojen vahvistamista, on tärkeää ymmärtää mitä työssämme tarkoitamme käsitteillä mies ja maskuliinisuus. Tässä kappaleessa avaamme miehisyyteen liittyviä termejä, teorioita sekä mieserityisyyttä. Tämän pohjalta tarkastelemme tunteisiin liittyviä tekijöitä miesten näkökulmasta, sekä huomioida kohderyhmän erityispiirteet.

Maskuliinisuus tarkoittaa miehekkyyttä eli miehisiä ominaisuuksia sekä käyttäytymis- ja roolimalleja, jotka ovat liitettävissä miehen sukupuoleen. Käsite on kuitenkin monimutkainen ja siihen on haasteellista löytää yhtä vastausta. Kulttuurillinen ja yhteiskunnallinen viitekehys sekä omat kokemukset vaikuttavat maskuliinisuuden tulkintaan. Australialainen sosiologi R. W. Connell määrittelee maskuliinisuuden käyttäytymistavoiksi ja ominaisuuksiksi, jotka liitetään kulttuurisesti miehiin ja miehuuteen. (Connell 1995, 9; Syrjälä 2020, 161.)

Perinteisessä maskuliinisuudessa mieheyden ja naiseuden välinen kuilu on jyrkkä. Maskuliinisuutta mitataan fyysisillä, psyykkisillä ja sosiaalisilla aspekteilla; mitä enemmän yksilö täyttää näitä piirteitä, sitä arvostetumpi hän on yhteisön ja muiden miesten silmissä. (Harju & Huhtamella 2015.)

Jokaisessa ihmisessä on maskuliinisia ja feminiinisiä piirteitä. R.W Connellin mukaan perinteisiä maskuliinisia piirteitä ovat muun muassa aktiivisuus, rationaalisuus, aggressiivisuus ja kunnianhimo. Feminiinisiä piirteitä voidaan kuvailla passiivisina, tunteellisina, hoivaavina ja myötätuntoisina piirteinä. (Connell 1995, 9.)

Nykyinen miesmalli on muovautunut ajan kanssa maskuliinisuuskäsityksen muutoksesta ja yhteiskunnallisesta kehityksestä, jossa mieheyden ja naiseuden välillä ei ole selkeää rajaa. Mieskäsitys voi sisältää maskuliinisia ja feminiinisiä piirteitä. Mieskäsityksessä korostuu yksilöllinen ja subjektiivinen kokemus omasta mieheydestä. Se voi olla esimerkiksi arvostettu tapa toteuttaa mieheyttä

aiemmin feminiinisinä pidettyinä ominaisuuksina, kuten hoivan ja herkkyuden keinoin. (Connell 1995, 22, 48, 68; Syrjälä 2020, s. 161–162.)

Teemu Syrjälä jakaa maskuliinisuuden kahteen eri tasoon, maskuliinisiin ominaisuuksiin ja tapoihin tehdä asioita. Maskuliiniset ominaisuudet perustuvat historialliseen näkökulmaan. Kulttuurissamme sukupuoliroolit ja roolien odotukset olivat tuhansia vuosia sitten selkeitä. Usein miehen vastuulla oli perheen elättäminen, sotiminen ja toiminnallisuus yhteisössä. Klassisia miehisyiden malleja olivat isännät, soturit ja päälliköt. (Syrjälä 2020, 161–163; Valkonen & Lindfors, 2012.)

Syrjälän jäsentelemä toinen taso liittyy ihmisen tapaan tehdä asioita. Kyseinen taso ei ole biologisesti sukupuoleen sidottu, vaan jokainen voi tuoda näkyviin maskuliinisia piirteitä sukupuolesta riippumatta. Maskuliinisuuteen liitetään usein rohkeuden, voiman ja itsevarmuuden piirteet. Ihmisellä on siis mahdollisuus toimia esimerkiksi rohkeasti pelottavassa tilanteessa, vaikka hän ei tuntisi itseään miehekkääksi tai maskuliiniseksi. (Syrjälä 2020, 162–163.)

Syrjälän (2020) mukaan on tärkeää huomioida maskuliinisuuden ja epäkypsän maskuliinisuuden erot. Epäkypsällä maskuliinisuudella viitataan usein ilkeisiin tai huonoihin tekoihin miesten näkökulmasta tarkasteltuna. Maskuliinisuus voi kehittymättömänä näyttäytyä epäkypsänä käyttäytymisenä, joka usein johtaa juurensa puutteellisista tunnetaitojen osaamisesta, lapsuuden kriiseistä tai huonoista sosiaalisista kyvyistä. (Syrjälä 2020, 164–165.)

Mieserityisyys tai miesspesifisyys on miessukupuolen ominaislaatu. Miesten erityispiirteet näkyvät fyysisinä, psyykkisinä, sosiaalisina ja kulttuurisina ilmiöinä. Erityispiirteillä on tapana näyttäytyä eri tavoin elämänkaaren vaiheissa ja sosiaalisissa konteksteissa. (Connell 1995, 67.)

Mieserityinen osaaminen on käytännön taitoa, jonka taustalla on teoreettinen tieto ja oman kokemuksen pohjalta syntynyt ymmärrys miehistä, miehenä olemisesta sekä maskuliinisuudesta. (Connell 1995, 70). Tätä osaamista voidaan hyödyntää, jotta voimme ymmärtää paremmin työn kohteena olevan miehen yksilöllistä elämäntilannetta. Miestyössä täytyy ottaa huomioon kulttuurin ja yhteiskunnallisen viitekehyksen merkitys yksilöä kohdatessa.

Opinnäytetyössä haluamme erityisesti korostaa mieserityisyyden merkitystä, koska vallitsevat stereotyyptit ja uskomukset miehen mallista voivat haitata tunnetaito-osaamisen avoimuutta ja kehitystä. Maskuliinisuudesta puhuttaessa on tärkeää, että työntekijä on perehtynyt miestyöhön ja on tietoinen vallitsevista yhteiskunnallisista ilmiöistä.

### 3 TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää miestenvuorotoimintaa, jossa pyrimme vahvistamaan miesten tunnetaitoja. Opinnäytetyön avulla luodaan keinoja miesten vapaalle keskustelulle ja tunteiden ilmaisuun. Samalla opinnäytetyö tuo esille miesten tunneilmaisun haasteita. Opinnäytetyön kehitystehtävänä pyrimme edistämään Poikien Talon miestenvuorotoimintaa ja kehittämään miestenvuorotoiminnalle uudenlaisia menetelmiä tai työtapoja. Kehittämistyön tavoitteena oli havainnoida tunnetyöpajoja, joista kerättiin konkreettinen havainnointiaineisto.

Toteutimme miestenvuorotoiminnassa viisi ennalta suunniteltua tunnetyöpajaa. Tunnetyöpajojen teemat muodostuivat opinnäytetyön tietoperustan pohjalta. Opinnäytetyö on kehittämistyö, jossa aineisto kerättiin osallistavalla havainnoinnilla. Menetelmä perustuu sosiaaliseen konstruktionismiin. Opinnäytetyön aineisto muodostui kenttäpäiväkirjasta ja havaintomatriisista. Aineiston analyysitapana käytimme analyyttistä luentaa. Opinnäytetyöstä saadut tulokset kertovat työpajojen ja teemojen tarpeellisuudesta, jonka avulla miestenvuorotoimintaa ja miesten tunnetyötä voidaan tukevuudessa kehittää.

Opinnäytetyö on osa opintojen oppimisprosessia, jossa tuomme esille opinnäytetyön avulla sosiaalialan kompetenssien mukaista asiakastyöosaamista, eettistä osaamista ja kehittämisosaamista (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 2023). Tunnetyöpajat noudattavat yhteistyötahon säännöksiä, arvoja sekä toimintatapoja, jotka pohjautuvat turvallisen tilan periaatteisiin.



## 4 OPINNÄYTETYÖN METODOLOGIA JA TOTEUTUKSEN KUVAUS

Kehittämistyössä määritellään kehitettävä kohde, toiminnalle perustelut ja rajaukset, tavoite, menetelmät, arviointi sekä mitkä ovat tuotoksen levittämisen tavat ja kanavat. Kehittämistyö perustuu osallistujien yhteneväiseen ymmärrykseen, kieleen ja sitoumuksiin. Kehittämistyötä ohjaa toiminnalle asetetut periaatteet, säännöt ja lait. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 29.) Kehittämistoiminta edellyttää selkeitä työskentelyä ohjaavia tavoitteita, yhdessä sovittuja työskentelytapoja, toimijoiden roolituksia ja mahdollisimman kokonaisvaltaista kuvaa kehittämisen kohteista. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 31.)

Kehittämistyön tieteenfilosofinen suuntaus on sosiaalinen konstruktionismi, jossa ihmiset tekevät tulkintoja sekä rakentavat omaa todellisuutta vuorovaikutuksen kautta. Vuorovaikutustilanteet ovat välittömässä vaikutuksessa ihmisten välisiin suhteisiin sekä käyttäytymiseen. Näiden tilanteiden kautta yksilöt luovat identiteettiään sekä ylläpitävät yhteiskunnallisia valtasuhteita. (Toikko & Rantanen 2009, 36.) Toikko ja Rantalaisen mukaan sosiaalinen todellisuus on merkitysjärjestelmä, joka on ihmisten luoma, ei suoraan todellisuuden heijastuma tai kuva. Tämän teorian mukaan ihmisen käsitys todellisuudesta muodostuu sosiaalisissa prosesseissa ihmisten välisissä vuorovaikutustilanteissa. (Toikko & Rantanen 2009, 36.)

Etnografiassa havainnoidaan ihmistä osana jotakin sosiaalista ryhmää tai yhteisöä. Etnografisen tutkimuksen tarkoituksena on löytää sosiaalisen elämän säännönmukaisuuksia, eikä kuvaamaan yksityiskohtaisesti sen kaikkia tapahtumia. Etnografian keskeisimpiä menetelmiä ovat osallistuva havainnointi ja haastattelut, jotka tehdään tutkittavien ihmisten omassa elin- ja toimintaympäristössä. (Kallinen & Kinnunen 2023.)

Etnografinen kenttätietoaineisto muodostuu tutkijan tekemistä havainnoista tietyssä ajankohdassa, paikassa ja tilanteessa. Nämä havainnot pyritään kuvaamaan ja tallentamaan sellaisinaan. Etnografisessa kenttätöössä korostuu tutkijan jalkautuminen tutkittaviensa pariin. Etnografisen aineisto tyypillisesti muodostuu vapaamuotoisista muistiinpanoista ja tallenteista. (Kallinen & Kinnunen 2023.)

Aineiston analyysitavaksi valikoitui analyttinen luenta, koska havaintoaineisto perustui sosiaali- seen konstruktionismiin ja etnografiseen tutkimukseen. Analyysitavassa korostuu tutkijoiden subjektiivinen tulkinta aiheesta. Analyysitavassa luimme aineiston analyttisesti ja muodostimme tulkinnan suoraan havaintojen ja kenttäpäiväkirjan avulla. Aineiston analyysissä emme tyypittele, teemottele tai pelkistä havainnointiaineistoa. Analyttisessä lukemisessa korostuu tulkinnan ja tietoperustan peilaaminen toisiinsa. Analyysin tuotoksena on tutkijan tulkinta eli konstruktio tutkittavasta todellisuudesta. Analyysissä aineistoa tulkitaan kontekstisidonnaisesti ja tutkittava todellisuus asetetaan tapahtumakontekstiinsa. (Jokinen 2023; Günther, Hasanen, Juhila 2023.)

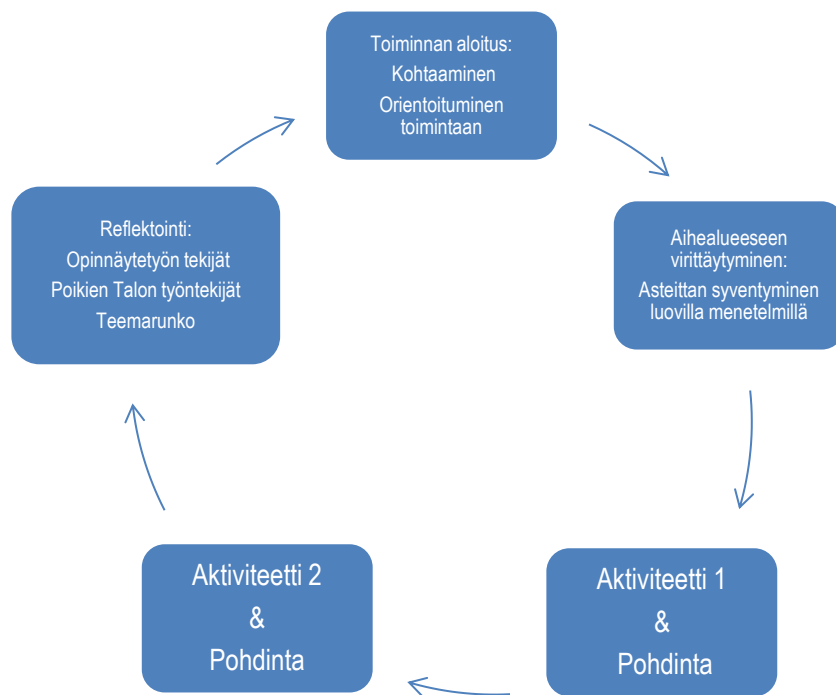
Kehittämistyön toteutus aloitettiin luonnosteluvaiheesta, jonka tarkoituksena oli innovoida erilaisia vaihtoehtoja tunnettyöpajojen toteuttamiseksi. Tärkeää oli huomioida kohderyhmän erityispiirteet. Luonnosteluvaiheessa käytimme erilaisia luovan ongelmanratkaisun menetelmiä, kuten aivoriihi-työskentelytapaa (brainstorming) ja ideapankki-menetelmää. Tarkoituksena oli kerätä erilaisia toimintatapoja työpajoja varten. (Jämsä & Manninen 2000, 35–37.)

Jämsän ja Mannisen (2000) mukaan luonnosteluvaiheessa on olennaista ottaa huomioon toiminnan eri tekijät ja näkökulmat. Luonnosteluvaiheessa perehdyttiin kohderyhmään ja sen erityispiirteisiin, kuten sensitiivisyyteen ja mieserityisyyteen. Tutustuimme myös Poikien Talon säädöksiin sekä turvallisen tilan periaatteisiin. Hyödynsimme henkilökunnan kokemusta ja erityisosaamista kohderyhmän kanssa tehdystä työstä. Valmiit ideat esiteltiin Poikien Talon työntekijöille, jotta saisimme palautetta toimintamalleista. Palautteiden pohjalta muokkasimme toimintaa sopivaksi.

Luonnosteluvaiheen jälkeen valmistimme toiminnan työpiirustuksen ratkaisuvaihtoehtojen, periaatteiden ja rajausten mukaisesti (Jämsä & Manninen 2000, 54). Työpiirustuksessa (Kuvio 1.) esitetään työpajojen eritellyt teemat. Teemat ohjaavat toimintakerran sisältöä, mutta eivät poissulje muiden aihealueiden läpikäymistä. Työpiirustuksen lisäksi suunnittelimme tunnettyöpajoille toiminnan- kulun. Jokainen tunnettyöpaja noudattaa ennalta määriteltyä toiminnankulkua, johon sisältyy toiminnan aloitus, aihealueeseen virittäytyminen, aktiviteetit ja reflektointi. (Kuvio 2.) Tunnettyöpajoilla on määritelty työroolit, jossa toiminnan aikana toinen projektityöntekijä havainnoi tilannetta ja toinen keskittyy toiminnan ohjaamiseen.



Kuvio 1. Työpiirustus.



Kuvio 2. Toiminnankulku.

Opinnäytetyön aineistonkeruussa käytimme osallistuvaa havainnointia. Tämän avulla tulkitsimme tunnetyöpajoissa opinnäytetyön teoriapohjaan kuuluvien käsitteiden ilmaantumista tutkittavien toimintaympäristössä. Opinnäytetyön havainnointiaineisto perustuu vuorovaikutukseen tutkijan ja tutkittavan kohteen välillä.

Opinnäytetyömme havainnointiaineisto kerättiin tunnetyöpajoista käyttäen havaintomatriisia ja kenttäpäiväkirjaa. Havaintomatriisin luokittelu perustuu Daniel Golemanin tunneäly-teorian kompetensseihin. (Taulukko 1.) Havainnointiaineiston tukena käytimme teemarunkoa. Teemarungon avulla reflektioimme havaintomatriisin merkintöjä apukysymysten pohjalta. (LIITE 1.) Teemarunko käytiin läpi jokaisen toimintakerran jälkeen havainnoitsijan ja ohjaajan kesken. Reflektoinnin avulla ohjaajat pystyivät vahvistamaan tai täydentämään havaittuja ilmiöitä. Kyseisellä teemarungolla kerättiin myös palautetta yhteistyötaholta kehittämistyöstä.

Havaintomatriisissa pidimme kirjaa ilmiöiden ilmaantumisen määrästä sekä ilmiöiden positiivisesta ja negatiivisesta ilmaantumisesta. Erittelimme havainnot (x) viittauksiin (v) ja mainintoihin (m). Viittauksessa havainnoitsija on tehnyt oman tulkinnan yksilön vuorovaikutuksesta. Viittaus voi olla esimerkiksi non-verbaalista viestintää, käyttäytymistä tai epäsuora maininta aihealueesta. Maininnalla tarkoitetaan yksilön suoraa, sanallista viestintää.

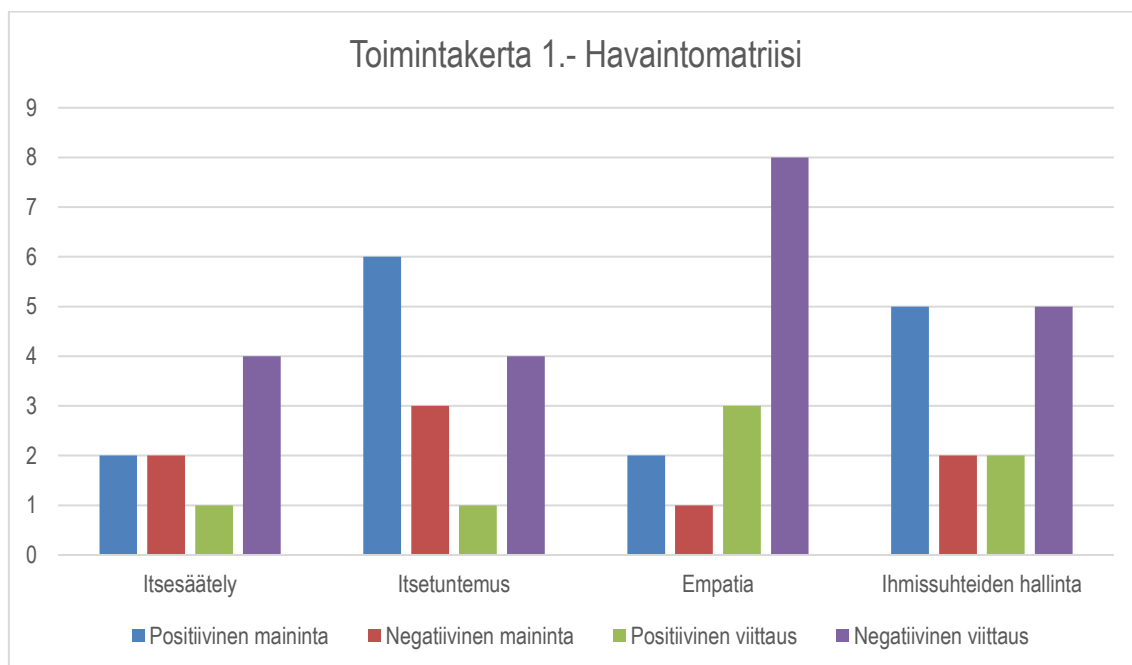
Toimintakertojen jälkeen kenttäpäiväkirjaan kirjattiin ohjaajan ja havainnoitsijan tulkinnat, havaintomatriisin tulokset ja palaute toimintakerrasta. Kenttäpäiväkirja jaettiin jokaisella toimintakerralla kolmeen osaan; ohjaajan ja havainnoitsijan tulkintoihin ja yhteistyötahon palautteeseen. Kenttäpäiväkirjan merkinnät ovat merkitty aineistossa koodeilla T ja K, missä T tarkoittaa toimintakertaa ja K kommenttia. (ks. LIITE 4.)

## 5 TUNNETYÖPAJAT JA KENTTÄPÄIVÄKIRJA

Tässä luvussa esittelemme työpiirustuksen mukaiset tunnetyöpajat ja toimintakerroista saadun havainnointiaineiston. Havainnointiaineisto kerättiin toimintakerroista 1–4. Viimeisessä toimintakerrossa toteutettiin ryhmän yhteinen lopetus.

### 5.1 Toimintakerta 1. Mies ja maskuliinisuus

Aloitimme tunnetyöpajan tutustumalla kävijöihin, esittelemällä opinnäytetyömme aiheen sekä kertomalla miestenvuorotoiminnan peruseriaatteet. Ensimmäisellä toimintakerralla oli neljä osallistujaa. Toimintakerran sisällöksi oli suunniteltu kolme erilaista aktiviteettia, joista käytimme vain yhtä. Tässä menetelmässä kävijät pääsivät erilaisten mediasisältöjen avulla keskustelemaan miehisyydestä ja siihen sisältyvistä stereotyyppioista. Aktiviteetti loi monipuolista keskustelua ja rajallisen ajan takia loput aktiviteetit jäivät pois toimintakerran ohjelmasta.



Kaavio 1. Havaintomatriisi.

Tunnetyöpajasta havainnointiin yhteensä 51 merkintää. Havainnoinnit jakautuivat suhteellisen tasaisesti jokaiselle osa-alueelle, mutta havaintomatriisissa korostui empatian negatiiviset viittaukset

(8 merkintää) sekä itsetuntemuksen positiiviset maininnat (6 merkintää). Taulukossa korostui selkeästi negatiiviset viittaukset kaikilla osa-alueilla.

### 5.1.1 Kenttäpäiväkirja

Toimintakerran alussa kävijöistä oli aistittavissa jännittyneisyyttä. Kohtaamisen jälkeen kävijät pysyivät rentoutumaan toimintaan. Ensimmäinen aktiviteetti loi kävijöiden keskuudessa paljon keskustelua, johon toimintakerran aika suurimmaksi osaksi kului. (T1, K2)

Keskustelu miesten stereotyyppioista aiheutti ryhmässä samaistuttavia ajatuksia. Aktiviteetin aikana oli havaittavissa kävijöiden itsetutkiskelua miehisyyteen liittyen ja se näkyi selkeästi itsetuntemuksen positiivisen mainintoina (6). Kun kävijät olivat keskustelussa samaa mieltä keskenään, he osoittivat mielipiteensä puheen lisäksi myös nonverbaalisesti esimerkiksi nyökkäämällä. (T1, K2.)

Aktiviteetin aikana havainnoitsija joutui tilanteen pakosta osallistumaan keskusteluun, joka loi toimintakerran havainnointiin omat haasteensa. Havainnoitsijan omat näkökulmat toivat kuitenkin keskusteluun lisäarvoa ja samaistuttavuutta. (T1, K2.)

Empatian negatiiviset viittaukset näyttäytyivät pääasiassa haastavuutena ymmärtää muiden tunteita. Ryhmää yhdistäväksi ilmiöksi nousi esille haastavuus käydä syvällisempiä keskusteluja kaveripiirissä. Kävijät myös sanoittivat, että heillä ei ollut tarvittavia työkaluja ottaa vastaan tunnelausta. (T1, K1.)

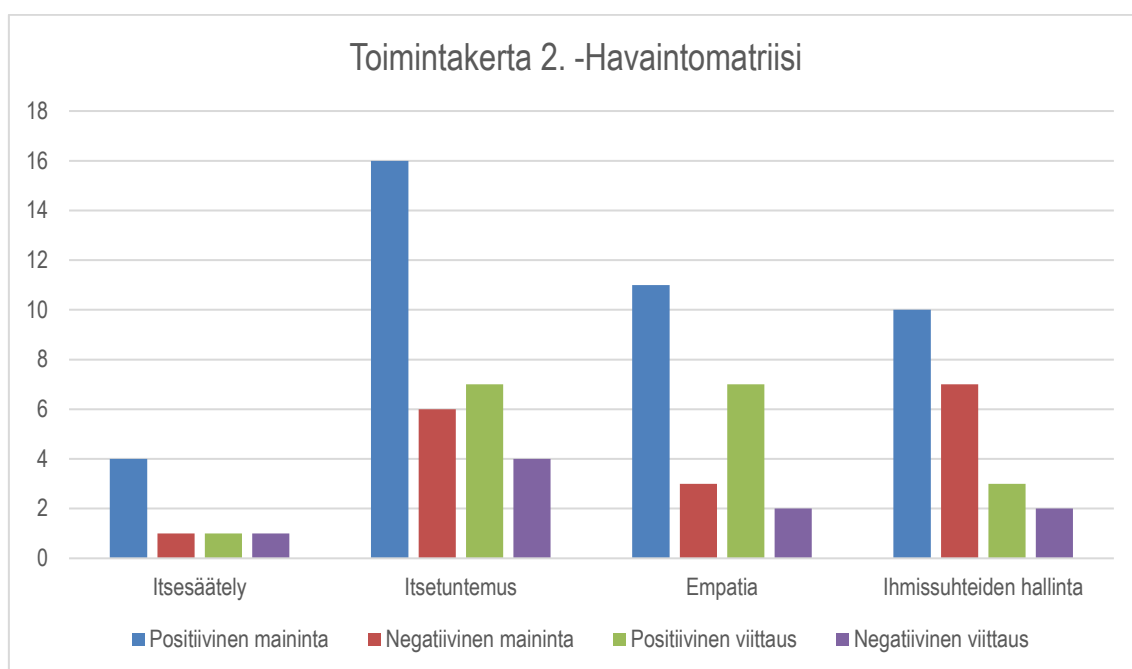
Havainnoimme, että tunnetyöpajassa jaetut tarinat omista kokemuksista sai muut ryhmäläiset olemaan enemmän empaattisia toisiaan kohtaan. Ilmapiiristä pystyi havainnoimaan positiivisen vastaanoton ryhmän kaikilta jäseniltä. Tulimme johtopäätökseen, että turvallisessa tilassa miesten tunteiden jakaminen ja vastaanottaminen helpottuu. (T1, K2.)

Keskustelussa nousi esille, että miehillä ei ole tarpeeksi turvallisia tilanteita, joissa pystyy olemaan haavoittuvainen ja keskustelemaan tunteista. Kävijät pohtivat miten miestenvuoron kaltaisia tilanteita pystyisi rakentamaan omaan arkeen. (T1, K2.)

Yhteistyötaho antoi positiivista palautetta ohjaajien tavasta ohjata ryhmää. Yhteistyötaho piti tärkeänä, että ohjaajat pystyivät jakamaan keskustelussa myös henkilökohtaisia näkemyksiä – ”kävijät saivat peilejä, joiden avulla keskustelua syntyi.” (T1, K3.)

## 5.2 Toimintakerta 2. Tunne ja tunnetaidot

Toimintakerralla oli yhteensä neljä osallistujaa, joista kaksi oli ensikertalaisia. Toiminta aloitettiin kävijöiden kohtaamisella ja kuulumisten vaihdolla. Toiminnan sisältönä käytimme audiovisuaalisia keinoja. Kuuntelimme kävijöiden henkilökohtaisia voimabiisejä ja katsoimme Jäbät ja Tunteet -podcastista jakson aiheesta emotionaalinen estyneisyys. Havainnoimme, että aito kohtaaminen auttoi luomaan positiivista ilmapiiriä ryhmässä koko toiminnan ajan. Toimintakerralla kävijät pääsivät keskustelemaan omista tunnetaidoistaan.



Kaavio 2. Havaintomatriisi.

Tunnetyöpajasta havainnointiin yhteensä 85 merkintää. Yhteensä kaikista havaintomatriisin teemoista positiivisia mainintoja oli 41 merkintää. Negatiivisia mainintoja oli 17 merkintää. On huomattavissa, että toimintakerralla suorat maininnat näkyivät selkeästi enemmän kuin viittaukset. Havaintomatriisista korostui itsetuntemuksen positiiviset maininnat, joita oli 16 merkintää ja itsesäätely kokonaisuudessaan näyttäytyi vähiten 7 merkinnällä.

## 5.2.1 Kenttäpäiväkirja

Toimintakerran alussa keskustelu vaikutti hiljaisemmalta. Kohtaamisen ja ensimmäisen aktiviteetin avulla kävijät rentoutuivat ja orientoituminen aihealueeseen oli helpompaa. Voimabiisit loivat kävijöiden kesken monipuolista keskustelua ja ryhmän jäsenten välillä oli havaittavissa aktiivista vuorovaikutusta. Ryhmytymisen pystyi havaitsemaan muun muassa vitsailusta, ryhmädynamiikasta ja ilmapiiristä. (T2, K1.)

Toimintakerran aikana keskusteltiin kävijöiden tunnetaitojen heikkouksista sekä vahvuuksista. Kävijät jakoivat yhtenäisiä ajatuksia haastavuudesta omien tunteiden ilmaisuun. Havaintomatriisin itsetuntemuksen positiiviset maininnat myös vahvistavat tätä ilmiötä. Havainnoijan näkökulmasta sen pystyi tulkitsemaan myös käytännössä. Esimerkiksi osa osallistujista otti oman puheenvuoron aikana tietyn esineen tai asian käsiinsä (esim. kahvikuppi tai tyyny) josta mahdollisesti haettiin turvaa jakaessa henkilökohtaisia asioita. (T2, K2.)

Podcast-videoklippi aiheutti syvällistä keskustelua miesten tunnetaidoista. Keskustelimme muun muassa puhumisen hankaluudesta, ajasta ja paikasta miesten väliselle tunnekeskustelulle. Video herätti myös keskustelua miesten tunnetaitojen ylisukupolvisuudesta. Keskustelusta nousi esille, että emotionaalinen estyneisyys näyttäytyi haasteena monen arjessa. (T2, K1; K2.)

Vaikka aiheet olivat osallistujilla mielenkiintoisia, pystyi fyysisestä olemuksesta havainnoimaan teeman arkuutta ja haasteellisuutta. Kävijöistä pystyi havainnoimaan, että keskustelun aiheet jäivät pohdituttamaan jälkeinpäin. (T2, K1.)

Havaintomatriisissa nousi esille itsetuntemus. Tämä näyttäytyi tietoisuutena omista tunteista sekä muiden tunteiden ymmärtämisenä. Tunnetyöpajojen aikana kävijät pystyivät tunnistamaan omia tunne-elämän ongelmia.

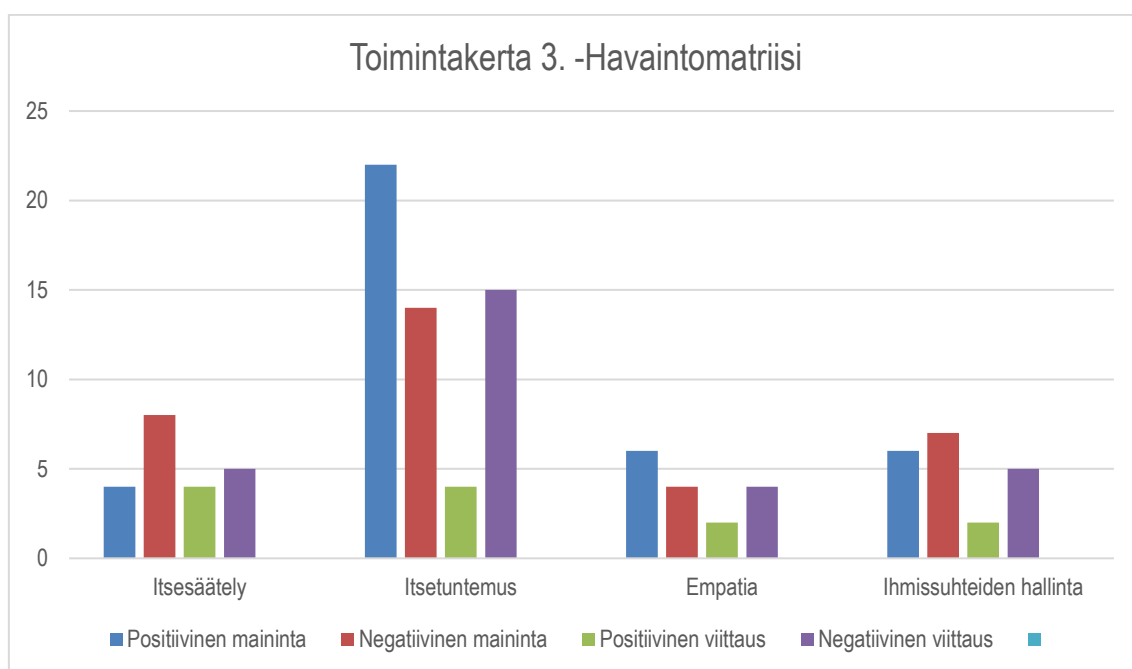
Kävijät toivat esille, että heillä ollut turvallista tilaa tai aikaa käsitellä omia tunteitaan arjessaan (T2, K2).

Tunnetyöpajojen aikana itsesäätelyn havainnointi tuotti haasteita (T2, K2).



### 5.3 Toimintakerta 3. Kehollisuus

Toimintakerralla oli yhteensä neljä kävijää, joista yksi oli ensikertalainen. Toiminta aloitettiin kohtaamisella. Kohtaamiseen sisältyi kuulumisten vaihto, kahvinkeitto ja yleinen keskustelu. Toimintakerran alussa orientoiduimme aiheeseen kehollisuuden liittyvillä suomalaisilla sananlaskuilla. Jatkoimme aktiiviteettia yhdistäen tunteita kehoon bodymap-menetelmällä. Toimintakerta lopetettiin yhteiseen mindfulness-harjoitukseen. Kokonaisuutena aihe vaikutti haastavalta, mutta toiminnallisten menetelmien kautta kävijät pystyivät perehtymään aihealueeseen syvemmin.



Kaavio 3. Havaintomatriisi.

Tunnetyöpajasta havainnointiin yhteensä 112 merkintää. Itsetuntemus näyttäytyi kokonaisuudessaan suurimpana (55 merkintää). Itsetuntemuksessa korostuivat positiiviset maininnat (22 merkintää), negatiiviset maininnat (14 merkintää) ja negatiiviset viittaukset (15 merkintää). Loput havaintomatriisin havainnot jakautuivat tasaisesti kaikkien osa-alueiden kesken. Havaintomatriisissa oli yhteensä positiivisia mainintoja (38 merkintää) ja negatiivisia mainintoja (33 merkintää).

#### 5.3.1 Kenttäpäiväkirja

Alkukohtaamisen jälkeen ryhmän keskinäinen luottamus näkyi ohjaajille ilmeistä, eleistä ja rennosti olemuksesta. Kävijöiden välisestä vuorovaikutuksesta pystyi havaitsemaan, että he olivat

tulleet keskenään tutuiksi. Oli huomattavaa, että ohjaajien ja kävijöiden välinen vuorovaikutus oli edistynyt. (T3, K2.)

Bodyscan-menetelmän aikana osa kävijöistä uskalsi laittaa silmät kiinni harjoituksen ajaksi, mikä kertoo myös ryhmän ilmapiirin turvallisuudesta. (T3, K2.)

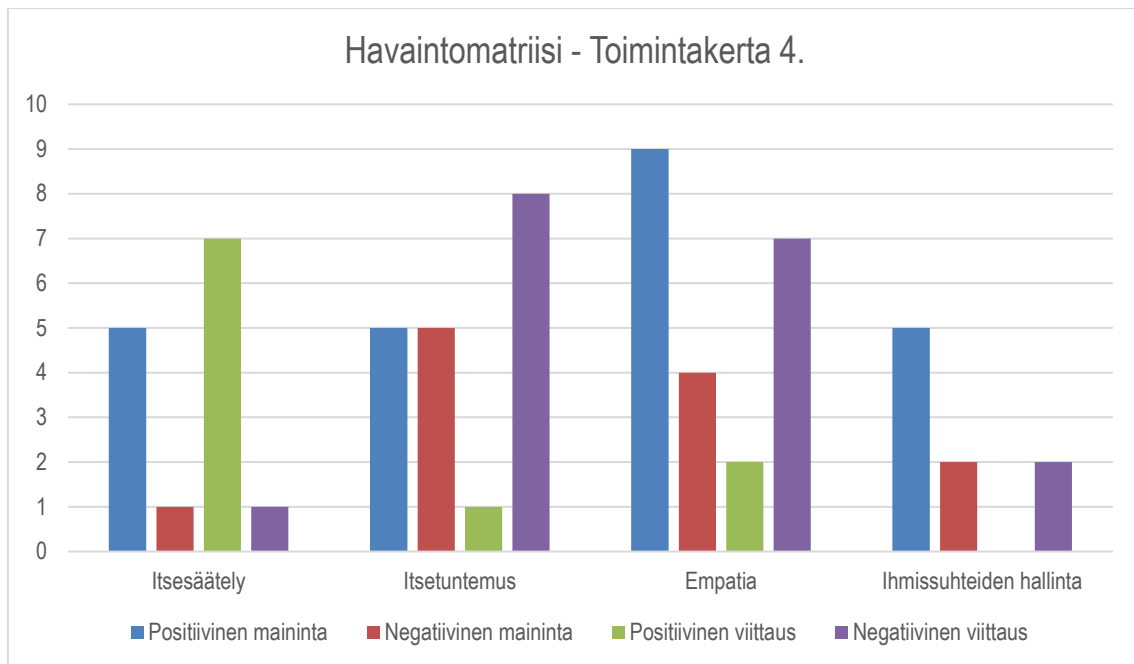
Toimintakerralla havainnoimme, että aihe oli abstrakti ja haastava ymmärtää. Kehollisuuden merkitystä ei pidetty tärkeänä osana omaa hyvinvointia. Kävijät toivat ilmi, että he eivät tarvitse keho-tunne yhteyttä omassa arjessaan. Aktiviteettien jälkeen kävijät sanoittivat, että menetelmät olivat toimivia keinoja omien tunteiden säätelyyn ja rauhoittumiseen. (T3, K2.)

Aiheen haastavuus näkyi myös sen sanoittamisena – käytännön esimerkit olivat kävijöille tuttuja, mutta keho-tunne yhteys oli hankala tiedostaa. Bodymap-menetelmässä omien tunteiden ymmärtäminen ja sijoittaminen eri kehon alueille vaikutti aluksi haastavalta. Yhteenvedon aikana ryhmä keskusteli aktiivisesti omista tunteistaan ja siihen liittyvistä kehollisista reaktioista. Yhteisessä pohdinnassa käytännön esimerkit autoivat kävijöitä tunnistamaan omaan kehoon liittyviä tunteita. (T3, K2.)

Itsearviointi nousi esille keskustellessa työuupumuksesta ja omien voimavarojen riittämisestä. Ilmiötä vahvistaa myös havaintomatriisin tulokset; itsearviointi (23 merkintää) ja tietoisuus omista tunteista (26 merkintää).

#### **5.4 Toimintakerta 4. Empatia**

Toimintakerralla oli neljä osallistujaa. Toimintametoideina käytimme auditiivisia, visuaalisia sekä kinesteettisiä työmenetelmiä. Toiminnan sisältö jakautui kävijöiden kohtaamiseen, Miesplus-tarinoihin ja luovaan kirjoittamiseen. Ryhmä vaikutti olevan rentoutunut ja avoin keskustelulle. Havaitsimme, että toimintakerran aihe oli mieluisa kävijöille.



Kaavio 4. Havaintomatriisi

Tunnetyöpajasta havainnointiin yhteensä 64 merkintää. Havaintomatriisissa korostui positiiviset maininnat (24 merkintää) ja negatiiviset viittaukset (18 merkintää). Havaintomatriisissa empatia korostui muista osa-alueista (22 merkintää). Esille nousi myös itsesäätelyn positiiviset viittaukset (7 merkintää) sekä itsetuntemuksen negatiiviset viittaukset (8 merkintää).

#### 5.4.1 Kenttäpäiväkirja

Havaintomme, että toimintakerta aloitettiin liian suoraviivaisesti. Käytetty aika aihealueen perehtymiseen ei ollut riittävää ja keskustelu empatiasta ei tuottanut haluamaamme lopputulosta. Empatiakäsitteen teoreettinen näkökulma oli haastava sisäistää. Huomasimme, että Miesplus-tarinoiden sisältö oli samaistuttava ja niiden avulla kävijät saivat syvemmän kosketuksen aihealueeseen. (T4, K1.)

Vaikka toimintakerran alku oli haastavaa keskustelun näkökulmasta, toimintakerran aihe loi monipuolista keskustelua kävijöiden välille. Keskustelimme kävijöiden kanssa empatian näkyvyydestä arjessa ja empatian vaikutuksesta sosiaalisiin tilanteisiin. Keskustelun monipuolisuus näkyi myös havaintomatriisissa empatian (22 merkinnällä), jotka jakautuivat tasaisesti positiivisiin ja negatiivisiin merkintöihin. Ks. Kaavio 4. (T4, K1.)

Havainnoitsijan mukaan luova kirjoitus oli toimintakerran voimavara, joka näyttäytyi kävijöiden keskittymisenä toimintaan, itsetutkiskeluna ja ryhmän rauhallisuudella. Rauhallisuuden pystyi myös havaitsemaan ulkoisesti ryhmän ilmeistä, eleistä ja olemuksesta. Luova kirjoitus antoi mahdollisuuden fokuoituneempaan itsetutkiskeluun ja aikaa prosessoida ajatuksiaan rauhassa ennen niiden jakamista muille ryhmän jäsenille. Ilmiö näyttäytyi myös havaintomatriisissa itsesäätelyn positiivisina viittauksina (7 merkintää). (T4, K2.)

Oli huomattavaa, että hiljainen työskentely vaikutti myös positiivisesti ajatusten jakamiseen. Työtapa rauhoitti ryhmää ja loi enemmän tilaa asioiden pohtimiseen. Havainnoitsijan mukaan hiljainen työskentelytapa vaikutti positiivisesti häiriötekijöiden minimoimiseen. Esimerkiksi puhelimen käyttäminen puheenvuorojen aikana jäi pois. (T4, K2.)

Palaute toimintakerrasta oli positiivista. Yhteistyökumppani koki toimintakerran rentona sekä ohjauksen ja keskustelun sujuvana. Toiminta näyttäytyi yhteistyökumppanin silmiin rutiininomaisena suorituksena. Yhteistyötaho koki, että he hyötyisivät jatkossakin tämänkaltaisista toimintamenetelmistä. (T4, K3.)

## **5.5 Toimintakerta 5. Yhteinen lopetus**

Toimintakerralla oli paikalla 7 osallistujaa, joista osa osallistui ensimmäistä kertaa. Toimintakerran sisältönä oli yhteenveto käydyistä tunnetyöpajoista. Yhteenvedossa keskustelimme aikaisempien tunnetyöpajojen teemoja ja siellä nousseita ilmiöitä. Kyseisellä toimintakerralla halusimme varmistaa yhtenäisen lopetuksen kaikille kävijöille. Aktiviteettina valmistimme yhteisen mindmap-paperin, jossa pohdimme, minkälainen mies on 2040-luvulla.

Toimintakerralla kävijät sanoittivat, että tunnetyöpajojen aiheet ja menetelmät olivat olleet positiivisia. Esimerkiksi luova kirjoittaminen oli toimiva menetelmä, joka jäi pohdituttamaan toimintakerran jälkeen. Osa kävijöistä koki, että tunnetaidoista ja sen teemoista olisi tärkeää puhua lisää. Yhteistyötahon mielestä tunnetyöpajoissa käytetyt menetelmät olivat hyödyllisiä.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Aineistomme osoittaa, että tunnetyöpajojen ryhmän koko oli merkittävä tekijä työpajojen onnistumiselle. Kun toimintakertojen kävijämäärä pysyi optimaalisena (noin 4 kävijää), ryhmäkoko mahdollisti jokaiselle riittävän tilan tulla kuulluksi ja nähdyksi. Pienryhmä mahdollisti ohjaajille tilan kohdata jokainen omana itsenään ja vaihtamaan heidän kanssaan kuulumisia, ajatuksia sekä tutustumaan heihin aidosti. Näin ollen pystyimme luomaan aidolla kohtaamisella turvallisen yhteisön, missä kävijät pystyivät jakamaan omia ajatuksiaan.

Havainnoimme, että luovien menetelmien käyttö toimintakerroilla mahdollisti syvemmän tarkastelun kävijöiden tunnetaitoihin. Teemojen haastavuus näytti helpottuvan erilaisten luovien menetelmien myötä. Aineistosta nousi esille suorina mainintoina teemojen, aiheiden ja käsitteiden haastavuus, mutta aktiviteetit mahdollistivat kävijöille tilan jakaa haastavimpiakin asioita sekä keskustella henkilökohtaisista kokemuksista avoimesti. Reflektointi aktiviteettien jälkeen osoittautui tehokkaaksi keinoksi ilmaista ja tutkia tunteisiin liittyviä ajatuksia.

Tunnetyöpajoissa korostui toimintojen soveltaminen kohderyhmälle sopivaksi. Poikien Talon työntekijät kokivat tunnetyöpajoissa käytetyt menetelmät ja tavat hyväksi sekä sanoittivat, että tämänkaltaisia menetelmiä pystyisi jatkossakin hyödyntämään.

*”Yhteistyötaho kokee, että he hyötyisivät jatkossakin tämänkaltaisista toimintamenetelmistä.” – kenttäpäiväkirjamerkintä: (T4, K3)*

Havaintomatriisin merkintöjen määrä voi myös kertoa toimintojen monipuolisuudesta. Pystyimme havainnoimaan jokaisella toimintakerralla mainintoja ja viittauksia, joita kirjasimme kokonaisuudessaan 312 merkintää. Toimintakertojen teemat ohjasivat toiminnansisältöä, joka voidaan myös havaita havaintomatriisin eriävissä tuloksissa. Jokaisen toimintakerran havaintomatriisissa jokin tietty osa-alue nousee erityisesti esille muista.

Kenttäpäiväkirjassa nousee yhtenäisenä ilmiönä esille, että kävijöiden omien tunteiden ilmaiseminen on haastavaa heidän arkielämässään. Tämä näyttäytyy myös toisen toimintakerran havaintomatriisissa (Kaavio 2.) itsetuntemuksen positiivisina mainintoina. Tunteiden ilmaisemisen haastavuuden pystyi myös havainnoimaan ryhmän ilmeistä, eleistä ja olemuksista:

*”Vaikka aiheet olivat osallistujilla mielenkiintoisia, pystyi fyysisestä olemuksesta havainnoimaan teeman arkuutta ja haasteellisuutta.” – Kenttäpäiväkirjamerkintä: (T2, K1)*

Tunteiden sanoittamisen hankaluuden pystyi havainnoimaan myös ulkoisesta olemuksesta. Kuten kenttäpäiväkirjan katkelmasta käy ilmi:

*”Esimerkiksi osa osallistujista otti oman puheenvuoron aikana tietyn esineen tai asian käsiinsä, (esim. kahvikuppi tai tyyny) josta mahdollisesti haettiin turvaa jakaessa henkilökohtaisia asioita.” – Kenttäpäiväkirjamerkintä: (T2, K2)*

Kenttäpäiväkirjamerkinnöissä näkyi toistuvasti turvallisen tilan merkitys miesten välisessä kommunikaatiossa ja tunteiden jakamisessa. Miestenvälisissä keskusteluissa haasteeksi nousi muiden tunteiden ymmärtäminen ja tunnelatauksen vastaanottaminen. Miestenvälistä kommunikaatiota kuvaa hiljaisuus ja elekieli.

*”Kun kävijät olivat keskustelussa samaa mieltä keskenään, pystyimme havainnoimaan, että he osoittivat mielipiteensä puheen lisäksi myös nonverbaalisesti esimerkiksi nyökkäyksellä.” – Kenttäpäiväkirjamerkintä: (T1, K2)*

Yhtenäiseksi ilmiöksi nousi esille miestenvuoron kaltaisten keskustelutilanteiden puute kävijöiden arjessa. Myös tunnepitoisten keskustelujen aloittaminen omassa kaveriporukassa tai perheessä koettiin haastavana. Toimintakerroilla miehet pystyivät näyttämään haavoittuneisuuttaan sekä keskustelemaan tunnesidonnaisista asioistaan avoimesti, kun tilanne oli sopiva. Mieserityisyys näyttäytyi myös käytännön tasolla—kävijät sanoittivat, että tunteista puhuminen oli helpompaa vastakaisen sukupuolen kanssa. Pystymme toteamaan, että kävijöillä oli valmiudet jakaa tunteita, mutta heiltä puuttuu aika ja paikka arjessa, jossa keskustelua voisi turvallisesti aloittaa.

Haastavaksi koettu muiden tunteiden ymmärtäminen tai kuormittavan tunnelatauksen vastaanottaminen voi myös johtua yksilön omista tunnetaidoista. Daniel Golemanin tunneälyteoriassa kerrotaan, että toisen tunnelatauksen vastaanottamiseksi yksilön on oltava perillä omasta tunne-elämästään (Goleman 1999, 161). Tunnetyöpajoissa korostui yksilön valmiudet käsitellä omia tunteita. Aineistomme perusteella tunteiden käsittelyssä näkyy tunnetaitojen puute, mikä voi näyttäytyä ulospäin empatian puutteena. Puutteellisen ”sosiaalisen tutkan” omaaminen voi vaikeuttaa sosiaalista vuorovaikutusta; tämä voi näyttäytyä yksilön reaktioissa, kuten ilmeissä, eleissä tai olemuksessa. Ihminen saattaa sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa vaikuttaa etäiseltä tai jopa töykeältä.

(Goleman 1999, 161–162.) Tämä voi osaltaan selittää miesten tunnesidonnaisten keskustelujen hankaluutta.

Kohtaamisella oli tärkeä rooli toimintojen laadun varmistamisessa. Tulkitsemme, että keskeinen osa toimintakertoja oli antaa aikaa kohtaamiselle sekä yleiselle keskustelulle. Alkukohtaamisen merkitys, missä jokaisella kävijällä oli mahdollisuus tulla kuulluksi ja nähdyksi edesauttoi turvallisen tilan mahdollistumista. Kenttäpäiväkirjassa on havainnointu, kuinka alkukohtaamisen jälkeen ryhmän keskinäinen luottamus näyttäytyi ohjaajille yksilöiden ilmeistä, eleistä sekä ryhmän rennosti ilmapiiristä. Kohtaamisen jälkeen keskustelua syntyi helpommin ja kävijät pystyivät orientoitumaan aihealueeseen. Nämä ilmiöt vahvistavat kokemusta siitä, että kävijät pystyivät kohtaamisen jälkeen olemaan helpommin omia itseään. Alkukohtaaminen mahdollisti turvallisen yhteyden syntymisen ryhmän jäsenten sekä ohjaajien välillä, jonka avulla haastavampiakin teemoja oli helpompi vastaanottaa.

Toimintakertojen edetessä kävijöiden keskinäinen tutustuminen näyttäytyi lisääntyneenä vuorovaikutuksena ja ryhmäytymisenä kävijöiden välillä. Nämä näkyivät myös positiivisina merkintöinä kenttäpäiväkirjassa.

Kun kohtaamiseen ja yleiseen keskusteluun käytettiin vähemmän aikaa, sen huomasi toimintakerran tuloksista. Esimerkkinä voimme tarkastella neljännen toimintakerran kenttäpäiväkirjaa, jossa aiheita lähestyttiin liian suoraviivaisesti. Riittämätön kohtaaminen näkyi toimintakerralla syvällisen keskustelun puutteena.

Toimintakerroilla pystyimme havainnoimaan, että huumori oli tärkeä osa-alue mieskulttuurista puhuttaessa. Ryhmän sisäinen huumori kertoi ryhmän välisestä hyvästä yhteishengestä ja luottamuksesta. Aineistosta nousi esille, että huumori oli osittain suojakeino tunnepitoisten keskustelujen välttelemiseen, mutta se oli myös toimintakertojen kantava voimavara, jonka avulla teemoja oli helpompi käsitellä. Huumorilla oli positiivisia vaikutuksia yhteishengen, luottamukseen ja ryhmäytymiseen. Se oli myös tärkeä osatekijä kohtaamisessa.

Voimme todeta, että osallistava havainnointi oli toimiva metodi aineistonkeruussa. Merkintöjen ilmaantuminen kertoo metodin toimivuudesta tutkittavien toimintaympäristössä. Havainnointimenetelmä tuntui luonnolliselta tavalta toteuttaa tutkimusta. Havainnoin ohella ohjaaja sekä havainnoitsija pystyi osallistumaan toimintaan ja ylläpitämään luonnollista vuorovaikutusta ryhmässä.

Havainnoitsijan haasteena oli tutkia ilmiötä siten, että yksittäiset kävijät eivät tunne olevansa tarkkailun kohteena. Tutkijan asetelma vaati taitoa keskittyä keskusteluun ja havainnoida tilannetta samanaikaisesti. Toimintakertojen edetessä huomasimme, että on luonnollisempaa tehdä merkinnät silloin, kun ohjaaja on valokeilassa. Tämän avulla havaitsija loi tunnetta siitä, että kävijä ei tunne olevansa tarkkailun kohteena.

Havaintomatriisin käsitteet loivat haasteita havainnoinnissa. Osan havainnoista pystyi tulkitsemaan moniulotteisesti ja käsitteiden erottaminen toisistaan tuotti välillä haasteita. Havainnon merkitseminen vain yhteen teemaan oli haastavaa, sillä käsitteiden väliset erot ovat pieniä. Esimerkiksi itse-tuntemuksen ja itsesäätelyn havaintoja pystyi tulkitsemaan samankaltaisesti.

Myös osa havaintomatriisin teemoista olisi ollut helpompaa arvioida pidempiaikaisena tutkimuksena. Esimerkiksi itsesäätelyn merkintöjä oli vähemmän muihin teemoihin verrattuna, mikä voi kertoa havainnoin haasteesta lyhyellä aikavälillä. Kenttäpäiväkirjassa todetaan:

*”Haasteeksi nousi havaintomatriisissa itsesäätelyn luokittelu (1.2. & 1.3). Itsekuri oli helposti havaittavissa ryhmästä, mutta luotettavuuden ja tunnollisuuden havainnointi tuotti haasteita. Todennäköisesti luokittelu vaatisi pidempiaikaisen toiminnan, jotta muutoksia voisi havainnoida paremmin.” – Kenttäpäiväkirjamerkintä: (T2, K2).*

Aineiston perusteella havainnointi kehittyi toimintakertojen edetessä. Kun kävijät tulivat tutuiksi, havainnointi kehittyi ja tutkijan rooli rutinoitui toiminnan yhteyteen. Pystyimme havaitsemaan helpommin fyysisiä mikroeleitä, kuten nyökkäyksiä, katseita ja kehon olemusta. Havainnointia auttoi ennalta suunniteltu kahtiajako, jossa toinen keskittyi ohjaamiseen ja toinen havainnointiin. Näin ryhmänohjaus ja havainnointi toimivat käsi kädessä. Havainnon ilmetessä ohjaajan ja havainnoitsijan välinen sanaton viestintä auttoi havainnoitsijaa ilmiön tunnistamisessa.

Lukijan täytyy kuitenkin huomioida, että kaikki johtopäätökset tunnetyöpajoista ovat omia tulkintojamme tilanteesta. Vaikka tutkimuksen taustalla on tietoperusta ja tieteelliset menetelmät, eivät havainnointimme toimintakerroista voi olla täysin objektiivisia, sillä havainnoimme ryhmäilmiötä omien kokemusiemme kautta.



## 7 LUOTETTAVUUS JA KÄYTETTÄVYYS

Kehittämistoiminnassa tiedon luotettavuus perustuu pääasiassa hankitun tiedon käyttökelpoisuuteen. Hankitun tiedon on oltava paitsi totuudenmukaista, myös hyödyllistä. Opinnäytetyöhön pätee samat tieteellisen tutkimuksen kriteerit kuin tutkimuksiin yleensäkin, eli kolme päävaatimusta ovat reliabiliteetti, validiteetti ja vakuuttavuus. (Toikko & Rantanen 2009, 121.)

Toikko & Rantanen kuvaa reliabiliteettia luotettavuutena eli tutkimusasetelman ja mittarien toimivuutena. Keskeinen osa reliabiliteettia on tutkimuksen toistettavuus. (Toikko & Rantanen 2009, 122.) Opinnäytetyössämme perustelemme luotettavuutta Daniel Golemanin tunneälyteorialla, josta muodostimme tutkimusasetelman neljän eri käsitteen avulla. Kehittämistyössä hyödynsimme havaintomatriisi-menetelmää tutkimusaineiston keruussa. Neljää eri käsitettä arvioitiin jokaisessa työpajassa systemaattisesti ja tulokset reflektotiin teemarungon avulla. (LIITE 1.)

Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä, eli sitä mitä on tarkoitus mitata. Se liittyy käytettyjen mittareiden ja tutkittavan ilmiön väliseen suhteeseen. (Toikko & Rantanen 2009, 122.) Voimme perustella opinnäytetyössämme validiteettia perusteellisella teoriapohjalla, joista käytettävät havainnoinnin mittarit ovat suoraan johdettu.

Toikko & Rantasen 2009 mukaan tutkijan on vakuutettava tiedeyhteisö tekemällä tutkimusta koskevat valinnat ja tulkinnat läpinäkyviksi. Aineisto ja siihen perustuva argumentaatio on näytettävä mahdollisimman avoimesti. (Toikko & Rantanen 2009, 123.) Perustelemme vakuuttavuutta esittämällä havainnointiaineiston ja siitä kerättävän informaation avoimesti, liittäen havaintomatriisin ja siitä tehdyt johtopäätökset opinnäytetyöhön.

Tunnetyöpajojen käytettävyyttä voidaan arvioida sen vaikuttavien tekijöiden perusteella. Opinnäytetyömme kohdistui tiettyyn ajankohtaan, toimintaympäristöön ja kohderyhmään. Saadun palautteen perusteella arvioimme, että käytetyt menetelmät kehittivät miestenvuorotoimintaa. Kehittämistyössä hyväksi koettuja toimintatapoja ja menetelmiä voidaan käyttää jatkossakin hyödyksi vastavissa projekteissa. Näitä kehittämistyön tuloksia voidaan tulevaisuudessa hyödyntää miestyössä, miesten tunnetyöskentelyssä tai tunnetaitojen vahvistamisessa.

Tuloksia tarkasteltaessa on otettava huomioon, että samat menetelmät eivät välttämättä luo samoja tuloksia eri kontekstissa. Tuloksiin voi vaikuttaa muun muassa ohjaajien työote, ryhmän keskinäinen luottamus ja turvallisen tilan merkitys. Tämän takia tunnetyöpajojen vaikutukset voivat vaihdella merkittävästi eri toimintaympäristöissä ja organisaatioissa.

Opinnäytetyömme toteutus perustuu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteisiin, jotka jaetaan neljään osa-alueeseen: luotettavuuteen, rehellisyyteen, arvostukseen ja vastuunkantoon. (TENK 2023, 11). Opinnäytetyömme koko elinkaaren ajan noudatimme TENK:n mukaisia hyviä tieteellisiä menettelytapoja, joilla huolehdimme hyvän tieteellisen käytännön toteutuksesta.

Opinnäytetyössä tarkastelimme miesten tunnetaitoja sosiaalialan arvojen mukaisesti. Työssä huomioimme ammattieettiset periaatteet asiakkaita kohdatessa. Poikien Talon toiminta on erityisnuorisotyötä, jossa tiedostimme kohderyhmän haavoittuvuuden ja sensitiivisyyden. Tunnetyöpajoissa huomioimme tasa-arvoisuuden ja yhdenvertaisuuden. Työssä huomioitiin vapaaehtoisuus ja matkailun kynnyksen toiminta. Jokainen kävijä sai osallistua toimintaan haluamallaan tavalla.

Tunnetyöpajojen havainnoinnissa pidimme tärkeänä eettisenä näkökulmana opiskelijan roolin muuttumista tutkijan rooliksi. Käyttämämme metodologia, osallistava havainnointi pakotti työpajojen tutkijan osallistumaan toimintaan, mikä ei tee havainnoista täysin objektiivisiä. Tutkijan positiossa täytyi olla tietoinen omasta roolistaan ja sen vaikutuksesta havainnointiprosessiin. Objektiivisuuden säilyttämiseksi oli tärkeää ymmärtää omat ennakkokäsitykset ja pyrkiä minimoimaan niiden vaikutus havainnoinnin tuloksiin. Tutkijan positio vaati tietoisuutta ymmärtää tutkimuskohteen monimuotoisuutta. Asetelmaa haastoi esimerkiksi opinnäytetyöntekijöiden aikaisempi ammattiharjoittelu Poikien Talolla, missä osa kävijöistä on voinut tulla tutuksi.

On tärkeää huomioida, että käyttämämme metodologia vaatii tutkijalta osallistumista sosiaaliseen tilanteeseen ja sillä voi olla vaikutuksia objektiivisuuteen. Vaikka tilanteeseen oli tietoisesti valmistauduttu, aineistomme viittaa siihen, että tutkijan positio aiheutti haasteita. Havainnoitsijan roolin omaksuminen vaati tutkijalta tarkkaavaisuutta. Aineistossa käy ilmi, että havainnoitsija joutui tilanteen pakosta osallistumaan yhteiseen keskusteluun.

Osallistuvan havainnoinnin kontekstissa on olennaista huomata, että kaikki kerätyt havainnot perustuivat ohjaajien omiin subjektiivisiin näkemyksiin tilanteesta. Epäsuorat viittaukset oli mahdollista tulkita väärin. Tämä luo suuren eettisen vastuun havainnoitsijan tulkinnoille.

Ennen tunnetyöpajojen aloittamista, tutkijat saivat tutkimusluvan suorittaa havainnointia Poikien Talon toiminnassa. Jokaiselta osallistujalta pyydettiin erikseen suostumuslupa havainnointiin (LIITE 3.). Suostumuksen yhteydessä korostettiin, että havainnointi kohdistuu pääasiassa keskusteluista nousseisiin ilmiöihin eikä yksittäistä henkilöä pysty tunnistamaan opinnäytetyön tuloksista.

## 8 POHDINTA

Tunneälyllä on osoitettu olevan huomattavan suuri rooli onnellisuuteen, parempaan henkiseen terveyteen, tyydyttävämpiin sosiaalisiin suhteisiin sekä suurempaan menestykseen työelämässä. Tunneälyä tutkittaessa on huomattu, että korkea emotionaalinen älykyys lieventää hyvinvointiin liittyviä riskitekijöitä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että tunne-elämä on merkittävä tekijä yksilön hyvinvoinnissa. (Mikolajczak, Avalosse & Vancorenland 2015, 11, 12–13.)

Miehen hyvinvointiin voi yhteiskunnallisesta näkökulmasta vaikuttaa patriarkaalinen yhteiskuntajärjestys. Miehet ovat rakentaneet itselleen järjestelmän, joka voi näyttäytyä tutkimuksien valossa miesten fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena pahoinvointina. Patriarkaalinen järjestelmä asettaa usein sukupuolirooleja ja odotuksia miehille, mikä aiheuttaa paineita noudattaen tietyn tyyppistä maskuliinisuutta. Tiukat sukupuoliroolit rajoittavat yksilön tunteiden ilmaisua. Kyseisen järjestelmän tuomat valtarakenteet voivat asettaa miehet kilpailulliseen asemaan ja perinteiset sukupuoliroolit voivat rajoittaa miehiä osallistumasta kodin ja perheen hoitoon tasapuolisesti. Patriarkaalinen kulttuuri kannustaa tunnekylmyyteen ja yhteiskunnalliseen hierarkian ylläpitämiseen.

Jos mieskulttuuriin halutaan vaikuttaa positiivisesti, avoimella tunteiden näyttämällä ja tunnetaitojen vahvistamisella on suuri rooli. Vaikka puutteelliset tunnetaidot eivät ole suoria syitä miesten pahoinvoinnille, koemme tärkeänä, että miehille luodaan avoin keskustelukulttuuri tunteiden jakamiseen. Miesten tunnetaitojen ja maskuliinisuuden ongelmien esiin tuominen luo terveempää miehen mallia, kannustaa kohti parempaa keskustelukulttuuria, ja luo turvallisen tilan jokaiselle miehelle olla oma itsensä.

Kehittämistyössä miestenvuorotoiminta osoittautui toimivaksi menetelmäksi miesten avoimelle keskustelulle ja tunteiden ilmaisuun. Kehittämistyön toiminnanrunko ja menetelmät edistivät miestenvuorotoimintaa entisestään. Kehittämistyön avulla yhteistyötaho sai käyttöön uusia menetelmiä, jotka ovat aineiston perusteella todettu toimiviksi.

Kuten aikaisemmin on todettu, tunnetaidoilla on merkittävä vaikutus yksilön hyvinvointiin. Jokaisella yksilöllä pitäisi olla mahdollisuus osallistua miestenvuoron kaltaisiin toimintoihin, jossa tunnetaitoja voi harjoittaa. Keskustelufoorumien ja turvallisten tilojen merkitys korostuu miesten välisessä tun-

netyöskentelyssä. Jotta osallistuminen toimintoihin olisi mahdollista, täytyy turvallisia tiloja implementoida yhteiskunnan tasolla laajempaan käyttöön. Turvallisten tilojen jalkauttamisella yksilöiden arkeen voi olla kauaskantoisia vaikutuksia. Pitkällä aikavälillä miesten tunteellisen puheen normalisoinnissa ja stigman poistamisessa voi näkyä edistysaskelia.

Opinnäytetyön prosessissa kehitimme omaa osaamista ja ammatillisuutta. Kehittämistyössä opimme asiakastyöosaamisesta, kehittämisosaamisesta sekä projektin hallintaan sisältyvistä peruspilareista. Projektityössä korostui parityöskentely, toiminnan suunnittelu, toteutus ja tuloksien analysointi. Kehittämissä kokonaisuudessaan vaati paneutumista sosiaalialan eettisiin periaatteisiin ja tämä korostuu jokaisessa prosessin vaiheessa. Syvensimme omaa osaamistamme aihealueesta kirjallisuudella, tieteellisillä artikkeleilla ja tutkimuksilla. Opinnäytetyön prosessi on vahvistanut ymmärrystämme tunnetaitojen roolista ja niiden merkityksestä asiakastyössä.

Opinnäytetyössä työyhteisöosaaminen nousi keskiöön. Projektityöskentelyssä oli tärkeää toimiva vuorovaikutus, asianmukainen dokumentointi, palautteen saaminen sekä avun ja tuen tarjoaminen. Olimme tiiviissä vuorovaikutuksessa yhteistyökumppanimme kanssa, joka tarjosi arvokasta palautetta sekä suuntaviivoja tunnetyöpajojen toteutukselle.

Kohderyhmän kanssa työskentely vahvisti asiakastyöosaamistamme. Perehdyimme eettisiin velvoitteisiin ja suunnittelimme kehittämistyön toiminnan arvojen mukaisesti. Projekti kuvasi hyvin sosiaalialan työtä, missä korostuu jatkuva oman työn reflektointi. Tunnetyöpajat antoivat tärkeää kokemusta ryhmän ohjaamisesta.

Valitsimme kiinnostavan aihealueen, mutta retrospektiivisesti tarkasteltuna se osoittautui liian laajaksi opinnäytetyötämme ajatellen. Mieserityisyys ja tunnetaidot ovat isoja käsitteitä, ja niiden yhteensovittaminen oli haasteellista rajauksen vuoksi. Jos olisimme keskittyneet esimerkiksi pelkästään mieserityisyyteen, olisimme luultavasti saaneet syvällisempiä ja yksityiskohtaisempia johtopäätöksiä.

Kehittämistyössä kohtasimme haasteita integroidessa tietoperustaa ja opinnäytetyön toiminnallista osuutta. Pyrimme luomaan eheän kokonaisuuden, mutta tiedostamme, että lukijalle voi syntyä vaikutelma toiminnallisen toteutuksen, teoreettisen tiedon ja tulosten välisestä irrallisuudesta. Jos opinnäytetyötä haluaa kehittää, on tärkeää ottaa huomioon aiheen laajuus tai harkita aiheen rajauksista huolellisesti.

Opinnäytetyössä aineistonkeruumenetelmä tuotti omat haasteensa. Havainnointiaineisto osoittautui liian suureksi, ja havaintomatriisin käsitteiden erottelu oli vaikeaa. Vaikka havaintomatriisi oli huolellisesti suunniteltu, sen potentiaali jäi käyttämättä. Matriisin tuottamat tulokset olisi voitu käsitellä toisin.

Opinnäytetyön lopputuloksena loimme konseptin tunnetyöpajoille, joita muut tahot voivat soveltaa haluamallaan tavalla. Jos opinnäytetyötä haluaa jatkojalostaa, olisi tärkeää kokeilla menetelmien toimivuutta erilaisissa ympäristöissä ja tutkia niiden toimivuutta. Olisi mielenkiintoista perehtyä, nouseeko erilaisissa ympäristöissä samankaltaisia tuloksia. Tämä tukisi toiminnallisten menetelmien vaikuttavuutta.

## LÄHTEET

Connell, R. W. 1995. *Masculinities*. Cambridge: Polity.

Ellis, Louise & Collin, Philippa & Hurley, Patrick & Davenport, Tracey & Burns, Jane & Hickie, Ian 2013. Young Men's Attitudes and Behaviour in Relation to Mental Health and Technology: Implications for the Development of Online Mental Health Services. Teoksessa *BMC Psychiatry* 13, no. 1 (2013): 119. Hakupäivä 1.5.2023 <https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-119>.

Goleman, Daniel & Jaakko Kankaanpää. 1999. *Tunneäly Työelämässä*. Helsinki: Otava.

Goleman, Daniel. 1995. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books

Günther, Krisi & Hasanen, Kirsi & Juhila, Kirsi. 2023. Johdanto: Analyysi ja tulkinta. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Hakupäivä 6.9.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>

Harju, Jari & Huhtamella, Petteri. 2015. *Miestyön keskus*. Hakupäivä 15.2.2023. <http://www.lpshp.fi/media/miesty-f6n-abc.pdf>

Jokinen, Arja. 2023. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat*. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Hakupäivä 6.9.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-nakokulmat/>

Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa. 2000. *Osaamisen Tuotteistaminen Sosiaali- Ja Terveysalalla*. Helsinki: Tammi.

Kallinen, Timo & Kinnunen, Taina. 2023. *Etnografia*. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Hakupäivä 6.9.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>

Kokkonen, Marja. 2017. Ihastuttavat, Vihastuttavat Tunteet: Opi Tunteiden Säätelyn Taito. 3., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lyytinen, Nina. Psykopodiaa 2022. Tunnetartunta. Vieraana psykologi, psykoterapeutti Anna Pelto. Hakupäivä 8.2.2023. <https://open.spotify.com/episode/0J68lqWberhTJjrVWwVkGn?si=ffaf2ba394354ba4>.

Mieli.Ry. Harva mies hakee apua mielenterveyden haasteisiin – esteinä tiedonpuute, perinteinen mieskuva ja palveluiden naisvaltaisuus. Hakupäivä 24.4.2023. <https://mieli.fi/uutiset/harva-mies-hakee-apua-mielenterveyden-haasteisiin-esteina-tiedonpuute-perinteinen-mieskuva-ja-palvelujen-naisvaltaisuus/>

Mikolajczak, Moira & Avalosse, Hervé & Vancorenland, Sigrid & Verniest, Rebekka & Callens, Michael & Broeck, Nady & Carole, Fantini & Mierop, Adrien. 2015. A Nationally Representative Study of Emotional Competence and Health. Hakupäivä 16.11.2023. [https://www.researchgate.net/publication/266520319\\_A\\_Nationally\\_Representative\\_Study\\_of\\_Emotional\\_Competence\\_and\\_Health](https://www.researchgate.net/publication/266520319_A_Nationally_Representative_Study_of_Emotional_Competence_and_Health)

Poikien Talo. Toiminta. Hakupäivä 16.3.2023. <https://poikientalo-oulu.fi/>

Salovey Peter & Mayer John. 1990. Emotional intelligence. Teoksessa *Imagination, cognition, and personality* vol, 9 (3). Hakupäivä 15.4.2023. [http://gruberpeplab.com/3131/SaloveyMayer\\_1989\\_EmotionalIntelligence.pdf](http://gruberpeplab.com/3131/SaloveyMayer_1989_EmotionalIntelligence.pdf)

Seppänen, Mari. 2021. Tunnetaidot Voimavarana: Opas Sosiaali- Ja Terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Setlementtiliitto 2023. Sotelausunto. Hakupäivä 22.5.2023. <https://setlementti.fi/ajankohtaista/sotelausunto/>

Streb, Judith, Ruppel, Elena, Möller-Leimkühler, Anne-Maria, Büsselmann, Michael, Franke, Irina & Dudeck, Manuela 2012. Gender-Specific Differences in Depressive Behavior Among Forensic Psychiatric Patients. Teoksessa *Frontiers in Psychology* 12 (2021): 639191. Hakupäivä 15.2.2023. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.639191>.



Suomen virallinen tilasto 2021. Kuolemansyyt 2020. Helsinki: Tilastokeskus. Hakupäivä 15.11.2023. [http://www.stat.fi/til/ksyyt/2020/ksyyt\\_2020\\_2021-12-10\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/ksyyt/2020/ksyyt_2020_2021-12-10_tie_001_fi.html). ISSN=1799-5051.

Syrjälä, Teemu. 2020 *Miehen Vuoro Tuntea*. Helsingissä: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Toikko, Timo & Rantanen Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämismuutokseen, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen yliopistopaino.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Teoksessa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja no. 2 (2023): 11. Hakupäivä 24.9.2023. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

Valkonen, Jukka & Lindfors Olavi. 2012. Perinteinen maskuliinisuus miesten psykoterapian haasteena. *Psykoterapia-lehti* 31 (4), 330–347. Hakupäivä 15.2.2023. <https://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/valkonenlindfors412.htm>

Vuolle Settlementti 2023. Lapsi- ja nuorisotyö. Hakupäivä 22.5. 2023. <https://vuolleoulu.fi/hyvinvointipalvelut/lapsi-ja-nuorisotyö/>

Warraich, Haider J., & Robert M. Califf 2019. Differences in Health Outcomes Between Men and Women: Biological, Behavioral, and Societal Factors. Teoksessa *Clinical Chemistry (Baltimore, Md.)* 65, no. 1 (2019): 19-23. Hakupäivä 15.2.2023. <https://doi.org/10.1373/clinchem.2018.287334>.

Yousaf, Omar, Elizabeth A. Grunfeld, & Myra S. Hunter 2015. A Systematic Review of the Factors Associated with Delays in Medical and Psychological Help-seeking Among Men. Teoksessa *Health Psychology Review* 9, no. 2 (2015): 264–276. Hakupäivä 15.2.2023. <https://doi.org/10.1080/17437199.2013.840954>.

## LIITTEET

Reflektointi teemarunko liite 1

Havaintomatriisi liite 2

Suostumuslomake liite 3

Esimerkki kenttäpäiväkirjasta liite 4

**VUOLLE** Polkien Talo REFLEKTIIVINEN TEEMARUNKO

1. Mitä asioita havainnoit ja mitä jäi näkemättä?

2. Mitkä asiat toistuivat ?

3. Mitkä asiat olivat positiivisia ?

4. Mitkä asiat olivat negatiivisia ?

5. Yleinen palaute toimintakerrasta



Ohjeet teemarungon läpikäymiseen:

- Teemarunko käydään yhdessä ohjaajien kanssa läpi hyödyntäen havaintomatriisin aineistoa.
- Kysymykset 1–4: Kysymyksien tarkoituksena on vastata kerättyyn aineistoon.
- Kysymys 5: Yleinen palaute yhteistyötaholta toiminnankerran kulusta ja sisällöstä.

		MAININTA/VIITTAUS	Positiivinen	Negatiivinen
<b>Itsesäätely</b>	1.1 Itsekuri			
	1.2 Luotettavuus			
	1.3 Tunnollisuus			

		MAININTA/VIITTAUS	Positiivinen	Negatiivinen
<b>Itsetuntemus</b>	2.1 Tietoisuus omista tunteista			
	2.2 Itsearviointi			
	2.3 Itseluottamus			

		MAININTA/VIITTAUS	Positiivinen	Negatiivinen
<b>Empatia</b>	3.1 Muiden tunteiden ymmärtäminen			
	3.2 Palvelualttius			
	3.3. Yhteisötuntuma			

		MAININTA/VIITTAUS	Positiivinen	Negatiivinen
<b>Ihmissuhteiden hallinta</b>	4.1 Vuorovaikutus			
	4.2 Konfliktinhallinta			
	4.3 Ihmissuhteiden muodostaminen			

# Suostumuslomake

## Tietoja opinnäytetyöstä

Opinnäytetyömme tarkoituksena on vahvistaa miesten tunnetaitoja sekä tuoda miesten opittuja käytöksiä, stereotyyppioita tai nykypäivän tunneilmaisun haasteita sekä ongelmakohtia Poikien Talon kävijäkunnan tietoisuuteen sekä yleiseen tietoon. Luovien menetelmien ja keskustelun kautta keräämme tietoa miesten tunnetaidoista. Keräämme aineiston käyttämällä havaintomatriisi -menetelmää.

Teoksemme julkaistaan Theseuksessa sekä Poikien Talon nettisivuilla.

## Tunnetyöpajojen aikataulu

Tunnetyöpajojen toiminnan toteutus on tiistaina 5.9.2023 ja päättyy 3.10.2023. Tunnetyöpajat järjestetään jokaisen viikon tiistaina Poikien Talon Miestenvuorotoiminnassa.

## Turvallisuus

Käsitlemme havaintoja yhdessä opinnäytetyön tekijöiden sekä Poikien Talon ammattilaisten kesken. Havainnot perustuvat keskusteluista nousseisiin tietoperustaan liittyviin ilmiöihin. Emme kerää henkilötietoja. Emme tutki, tarkastele tai kerää yksilökohtaisia sanoja, termejä tai muita arkaluontoisia asioita.

Nimi \_\_\_\_\_

Päivämäärä \_\_\_\_\_

Suostun opinnäytetyön työntekijöiden havainnoimaan tunnetyöpajassa tapahtuvia miesten tunnetaitoihin liittyviä ilmiöitä.

Kyllä

Ei

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

### Eetu Pekkala & Jonathan Rühlmann

Miesten tunnetaitojen vahvistaminen Poikien Talon Miestenvuorotoiminnassa

Eetu

✉ o0peee00@students.oamk.fi

Jonathan

✉ o0rujo00@students.oamk.fi



# 1. TOIMINTAKERTA

Muistio tiistai 12.9.23

## **Ohjaajan kommentit (T1, K1)**

Miestenvuoron ensimmäinen toimintakerta. Päivän aiheena oli mies ja maskuliinisuus. Ensimmäiselle kerralle ei odotettu paljon kävijöitä mutta siihen nähden menestys – paikalle tuli 4 kävijää. Kerta alkoi kuulumisten kyselyinä, kahvit keitetty yms. Tämän jälkeen kerrattiin poikien talon säännöt ja turvallisen tilan periaatteet ja tarkastettiin että kaikki olivat tuttuja keskenään. Paikalla Eetu & Jonathan ja Poikien Talolta OP & Joonas. Peruseriaatteiden jälkeen aloitettiin itse aktiviteetit kysymällä kävijöiltä miesstereotyyppioista. ”miehet eivät itke” ”älä heitä kuin tyttö” Alussa hiljaista, mutta sitten pienen kyselyn jälkeen tuli vastauksia ja puhetta.

Nopealla aasinsillalla aloitimme uutisaktiviteetin. Jokainen valitsi pöydälle asetetuista mies uutisista/kolumneista mielenkiintoisimman ja kävimme kierroksen. Tähän oli varattu aikaa 30 min, mutta uutisista syntyi niin paljon keskustelua, että keskustelimme eri miehisyyteen liittyvistä aiheista koko loppumiestenvuoron.

Kävijöiden empatiakyky nousi esille heti alussa. Kun yksi kävijöistä jakoi jotain rankkoja aiheita omasta elämästä, kaikki kävijät ottivat sen hyvin vastaan. Yhteishengestä huokui fiilis, että on OK jakaa asioitaan. Saimme myös ohjaajina luotua turvallisen tilan, jossa kaikki kävijät uskalsivat keskustella tunteistaan. Eli kävijöiden yhteisötuntuma ja muiden tunteiden ymmärtäminen tuli ilmi. Kävijät jakoivat myös omia tarinoitaan ja mielipiteitään rauhallisesti, ei menty tunne edellä. Tämä kertoo positiivisesta itsesäätelyn kyvystä. Kävijät myös selkeästi havainnoivat omia tunteitaan ja ajatuksiaan mikä kertoo itsearvioinnin kyvystä.

## **Havainnoitsijan mietteet (T1 K2):**

Ryhmätoiminto alkoi, kun porukkaa alkoi valumaan sisään. Alkuun käytiin lyhyt kertaus Poikien Talon säännöistä ja turvallisen tilan periaatteista. Havainnoin, että tunnelma oli odottavainen ja ei paljon keskustelua syntynyt. Aloitimme kertomalla meidän opinnäytetyöstämme. Keskustelimme

myös, että tunnetyöpajojen osallistujat olivat ennestään tuttuja Ohjaaja Eetulle, joka oli ollut aikaisemmin harjoittelussa. Havainnoin, että tämä helpotti tunnelmaa, kun pystyi vaihtamaan kuulumisia vanhojen kävijöiden kanssa.

Ryhmässä oli myös kaksi kävijöitä, jotka osallistuivat ekoja kertoja miestenvuorotoimintaan. Joten säännöt olivat tarpeen käydäkin läpi.

### **Palautetta toiminnasta (T1 K3)**

Keskustelu eteni hyvin, mutta puheenvuorojen jakaminen sekä kävijöiltä suora kysyminen esim. ”mitä mieltä sinä olet aiheesta” voisi saada kävijöitä avautumaan enemmän.

Yhteistyötaho oli yllättynyt, kuinka keskustelua heräsi uutisotsikoista. Luova menetelmä selvästi toimi.

Positiivista kommenttia tuli ohjaajien tavasta jakaa, eli kävijät saivat myös peilejä, joiden avulla keskustelua syntyi.

Ensi kerraksi kiinnitämme enemmän huomiota puheen rajaamiseen ja kävijöiden kohdennettuun kysymiseen, jotta he rohkaistuvat vielä enemmän jakamaan ja keskustelemaan avoimesti.