

Tunnetko tunteesi? -ryhmän ohjaajan opas

Tutta Nieminen

Opinnäytetyö
Joulukuu 2023
Sosiaali- ja terveysala
Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma (AMK)

Tekijä(t) Nieminen, Tutta	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Joulukuu 2023
	Sivumäärä 50	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Tunnetko tunteesi? -ryhmän ohjaajan opas		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapian tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Kantanen, Mari		
Toimeksiantaja(t) Tikkurilan Päihdepoliklinikka, Vantaan Keravan Hyvinvointialue		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen mukaan Suomessa arvioidaan olevan n. 500 000 alkoholin suurkulutuksen riskirajat ylittävää alkoholin käyttäjää ja kaikkein vakavimmat ongelmat näyttävät kasautuvan suhteellisen pienelle väestömäärälle. Työnantajien kannalta alkoholin liikakäytöllä on merkittäviä, vuotuisia kustannuksia. Tutkimuksissa on havaittu, että päihteiden käyttäjillä on enemmän tunnesäätelyn vaikeuksia ja että tunnesäätelytaitojen parempi hallinta vaikuttaa olevan avaintekijä alkoholiriippuvuuden hoidossa. Puutteellisten tunnesäätelytaitojen on osoitettu olevan monen diagnostisen mielenterveys- ja riippuvuussairauden yksi osatekijä.</p> <p>Tutkimuksellisen kehittämistyön tarkoituksena oli luoda Tikkurilan päihdepoliklinikan toimintaterapiaan tunnetaitojen perusteisiin keskittyvä ryhmäohjaajan opas. Työn toimeksiantajana toimi Vantaan kaupungin Tikkurilan päihdepoliklinikka (1.1.2023 alkaen Vantaan Keravan Hyvinvointialuetta). Tavoitteena oli löytää aikuisille päihdekuntoutujille, ja toimintaterapiaan soveltuvia, käytännönläheisiä perustunnetaitoja vahvistavia harjoitteita sekä faktatietoa aiheeseen liittyen. Opas rakennettiin ensisijaisesti ryhmäohjauksen parissa työskenteleville päihdekuntoutuksen toimintaterapeuteille vastaamaan asiakaskunnasta nousseeseen tarpeeseen.</p> <p>Pohjateorioina käytettiin J. Grossin tunteiden säätelyn prosessimallia ja M. Linehanin Dialektisen käyttäytymisterapian mallia soveltuvin osin. Oppaan harjoitteet suurilta osin rakennettiin siten, että ne pohjautuvat soveltaen dialektisen käyttäytymisterapian tunnesäätelyn taitoharjoitteluun. Teoriapohjana oli myös toimintaterapian Inhimillisen toiminnan malli selventämään, kuinka tunteita ja niiden käsittelyä voi jaotella ihmisen toiminnassa. Palautteen perusteella ohjaajan opas oli tarpeellinen ja ryhmäkertojen sisällöt käyttökelpoisia.</p>		
Avainsanat (asiasanat) toimintaterapia, ryhmä, Dialektinen käyttäytymisterapia, Inhimillisen toiminnan malli, taitoharjoittelu, opas, tutkimuksellinen kehittämistoiminta		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet) Liite 2 on salassa pidettävä, ja se on poistettu julkisesta työstä. Salassapidon perusteena on viranomaisten toiminnan julkisuudesta annetun lain (621/1999) 24 §:n kohta 17: yrityksen liike-tai ammattisalaisuus. Salassapitoaika on viisi (5) vuotta. Salassapito päättyy 30.9.2028.		

Author(s) Nieminen, Tutta	Type of publication Bachelor's thesis	Date December 2023
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 50	Permission for web publication: x
Title of publication Do you feel your feelings? -group, group leader's guide		
Degree programme Degree Programme of Occupational Therapy		
Supervisor(s) Kantanen, Mari		
Assigned by Tikkurila Substance Abuse Outpatient Clinic, Vantaa Kerava Welfare area		
<p>Abstract</p> <p>According to the Finnish Institute for Health and Welfare there are an estimated 500 000 alcohol users in Finland surpassing the risk limits and the most severe problems concerning only relatively small population. Alcohol misuse poses significant annual costs for employers. Studies indicate that substance users often struggle with emotion regulation and that improved emotion regulation skills have been identified as contributing factors in many mental health and addiction disorders.</p> <p>The purpose of this research development work was to create a guide for group leaders regarding of group focusing on emotion regulation skills at Tikkurila Substance Abuse Outpatient Clinic's occupational therapy. The work was commissioned by Tikkurila Substance Abuse Outpatient Clinic, City of Vantaa (1st of January 2023 onwards Vantaa Kerava Welfare Area). The goal was to find practical exercises that enhance basic emotion regulation skills amongst adult substance rehabilitation clients, and specifically suitable for occupational therapy, and not forgetting factual information. Guide was primarily designed for occupational therapists leading groups as intervention at Tikkurila Substance Abuse Outpatient Clinic, and based on needs rising from the clientele.</p> <p>The theoretical frameworks used included J. Gross's Process Model of Emotion Regulation and M. Linehan's Dialectical Behavior Therapy model, adapted as applicable. The exercises in the guide were mainly constructed based on emotion regulation skills training in Dialectical Behavior Therapy. Theoretical foundation also included the Model of Human Occupation, often used in occupational therapy, to clarify how emotion processing can be categorized in human activity. Feedback indicated that guide for group leaders was needed and the contents of the sessions were practical.</p>		
<p>Keywords/tags (subjectshttp://vesa.lib.helsinki.fi/)</p> <p>occupational therapy, group, Dialectical Behaviour Therapy, Model of Human Occupation, skill's training, guide, research development work</p>		
<p>Miscellaneous (Confidential information)</p> <p>Appendix 2 is confidential and removed from the public thesis. The basis for secrecy is section 24(17) of the Act on the Openness of Government Activities (621/1999), a company's business or trade secret. The period of secrecy is five (5) years, the secrecy will end on 30 September 2028.</p>		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Tunteet ihmisen toiminnassa	4
2.1	Tunteiden säätely tapahtumaketjuna	6
2.2	Tunteiden säätely ominaisuutena	7
2.3	Tunteiden säätely taitona	7
3	Päihderiippuvuuden yhteys tunnetaitoihin	8
4	Dialektinen käyttäytymisterapia verrattuna Grossin tunteiden säätelyn prosessimalliin	11
5	Tunnesäätelyryhmän teoreettiset lähtökohdat	15
6	Opinnäytetyön tavoite.....	18
7	Toimeksiantaja	19
8	Opinnäytetyön toteuttaminen	20
8.1	Kehittämistyön lähtökohta.....	21
8.2	Toiminnan valmistelu ja suunnittelu	23
8.3	Kehittämistyön toteutus	25
8.3.1	Tiedonhaku	26
8.3.2	Ohjaajan oppaan tekeminen	29
8.4	Lopputulos ja tulosten levittäminen	31
9	Pohdinta.....	34
9.1	Teoriapohjan tarkastelu	35
9.2	Eettisyyden tarkastelu	37
9.3	Luotettavuuden tarkastelu	38
9.4	Kriittinen tarkastelu.....	40

10 Johtopäätös ja jatkotutkimusehdotukset	41
Lähteet	43
Liitteet	48
Liite 1. Aineistotaulukko	48
Liite 2. Tunnetko tunteesi? -ryhmän ohjaajan opas (salassa pidettävä)	50

Kuviot

Kuvio 1. Grossin tunteiden säätelyn prosessimalli.....	14
Kuvio 2. Dialektisen käyttäytymisterapian tunnesäätelyn mallia yhdistettynä tunteiden säätelyn prosessimalliin.....	14
Kuvio 3. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi.....	21
Kuvio 4. Spiraalimalli.....	23
Kuvio 5. Dialektisen käyttäytymisterapian modulariteetti.....	32
Kuvio 6. Ohjaajan oppaan sisällysluettelo.....	35
Kuvio 7. Uuden toimintatavan muodostumiseen vaikuttavat tekijät.....	36

Taulukot

Taulukko 1. Aineisto päihderiippuvuuden yhteydestä tunteiden säätelyyn ja tunnetaitoharjoitteluun.....	28
--	----

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on osa isompaa tunnetaitoihin liittyvää kehittämistehtävää, joka toteutettiin Tikkurilan päihdepoliklinikalle ja jonka parissa työskentely on alun perin aloitettu jo loppukeväällä 2019. Ryhmän suunnittelu ja pilotointi toteutettiin osana opinnäytetyön tekijän kehittämisopintoja. Suunnittelu sisälsi ryhmäkertojen sisällön kokoamisen ja toteutus ryhmäkertojen ohjaamisen, asiakaspalautteen keräämisen ja näistä loppuraportin kirjoittamisen Tikkurilan päihdepoliklinikalle osaksi päätöksen tekoa. Tarve tunnetaitoihin keskittyvään ryhmään ja yleisesti tunnetaitotyöskentelyyn on tullut esille asiakaspalautteina sekä Tikkurilan päihdepoliklinikan muissa ryhmissä sekä asiakkaiden toiveina yksilötapaamisissa henkilökunnan kanssa.

Opinnäytetyö on jatkumoa kehittämisopintojen puolella aloitetulle työlle. Tämän opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli tuottaa ryhmänohjaajan opas tutkivan työelämän kehittämisprosessin kautta. Tarkoituksena oli tuottaa Tikkurilan päihdepoliklinikan toimintaterapiaan ohjaajan opas, joka toimisi ensisijaisesti käytännöntason oppaana ryhmän sisällön rakenteesta ja harjoitteista. Näin ollen kehittämistyönä tehtävässä opinnäytetyössä tavoiteltiin enemmän käytäntöön sovellettavuutta kuin teollisen tutkimuksen löydöksiä. Kehittämistyön tuloksena syntyi tunnetaitoryhmän ohjaajan opas, joka on salainen.

Terveiden ja Hyvinvoinnin laitoksen (Päihdeongelmien tunnistaminen ja hoito) mukaan Suomessa arvioidaan olevan noin 500 000 alkoholin suurkulutuksen riskirajat ylittävää alkoholin käyttäjää. Alkoholin suurkulutuksen alarajaksi katsotaan miehillä 24 annosta alkoholia ja naisilla 16 annosta alkoholia yhden kalenteriviikon aikana ja miehillä jo 14 annosta viikossa ja naisilla seitsemän annosta viikossa muodostavat kohtalaisen riskin rajan (Havio, Inkinen & Partanen 2014; Alkoholin riskirajat. Alko Oy). Työikäisillä riskirajat ovat korkeammat kuin ikäihmisillä (Alkoholin riskirajat. Alko Oy). Tutkimuksissa on todettu, että alkoholin aiheuttamien haittojen määrä kasvaa ja ongelmien laatu muuttuu sitä vakavampi asteiseksi mitä pidempään alkoholin ongelmakäyttö jatkuu. Lisäksi kaikkein vakavimmat ongelmat näyttävät kasautuvan suhteellisen pienelle väestömäärälle (Päihdeongelmien tunnistaminen ja hoito. THL).

Työnantajien kannalta alkoholin käytöllä on merkittäviä kustannuksia, koska alkoholista aiheutuvat kustannukset maksoivat jo vuonna 2018 suomalaisille työnantajille vähintään 500 miljoonaa euroa vuosittain erilaisina poissaoloina ja välillisinä kustannuksina (Miettinen & Rantapuska 2018, 3). Luku oli melkein yhtä suuri myös vuonna 2022 eli alkoholin liiallisen käytön kustannukset työnantajille olivat edelleen korkeat (Luotonen 2023). Vuonna 2018 koko maassa A-Klinikoilla, nuorisoasemilla ja muissa päihdehuollon laitoksissa oli asiakkaita hieman alle 50 000 henkilöä. Suurimman ikäryhmän muodostivat 35-44 -vuotiaat ja miehiä asiakkaissa oli yli kaksi kertaa enemmän kuin naisia. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2019, 65-66). Tilanne ei ole juuri muuttunut viidessä vuodessa: koko maassa A-Klinikoilla, nuorisoasemilla ja muissa päihdehuollon hoitoa tarjoavissa yksiköissä oli asiakkaita noin 48 000 henkilöä, joista miehiä noin 4300 ja naisia noin 1500 (Päihdetilastollinen vuosikirja 2022, 64-66). Perusterveydenhuollon avohoidon päihdetyössä oli yli 24-vuotiaita asiakkaita noin 29 000 henkilöä vuonna 2018 (Päihdetilastollinen vuosikirja 2019, 63). Vuoden 2022 Päihdetilastollisen vuosikirjan mukaan perusterveydenhuollon avohoidon päihdetyön asiakkaita oli eniten ikäryhmästä 25-49 -vuotiaat, noin 21 000 henkilö, ja näistä 65% oli miehiä (Päihdetilastollinen vuosikirja 2022, 63). Tilastollisten lukujen sekä Tikkurilan Päihdepoliklinikan asiakaskunnan tarpeiden valossa opinnäytetyön kehittämistehtävä on edelleen ajankohtainen.

2 Tunteet ihmisen toiminnassa

Tässä opinnäytetyössä tunteiden säätelyä ja tunnetaitoja tarkasteltiin Inhimillisen toiminnan mallin kautta, englanniksi The Model of Human Occupation, joka on Gary Kielhofnerin kehittämä toimintaterapeuttinen malli havainnoida yksilöä ja hänen toimintaansa ympäristössään. Malli tarkastelee yksilöä kokonaisvaltaisesti, jossa yksilön sisäiset tekijät ja hänen arkiympäristössään vaikuttavat tekijät ovat jatkuvassa dynaamisessa vuorovaikutussuhteessa. Malli on laajasti maailmalla käytetty ja se nähdään asiakaslähtöisenä ja toimintakeskeisenä mallina. (Hautala ym. 2016, 234; Taylor 2017, 4-5.) Jatkossa tässä opinnäytetyössä Inhimillisen toiminnan mallista käytetään lyhennettä MOHO, joka muodostuu mallin englanninkielisestä nimestä.

MOHO:n mallin mukaisesti ihmisen toimintaan vaikuttavat niin yksilön sisäiset tekijät kuin se ympäristö, jossa hän elää. Ympäristöön kuuluvat fyysisten paikkojen ja tilojen sekä sosiaalisten kontaktien lisäksi myös se poliittinen, taloudellinen ja kulttuurinen ilmapiiri sekä aikakausi, jossa yksilö elää. Yksilön sisäiset tekijät Kielhofnerin mallin mukaan ovat tahto (volition), tottumus (habituation) sekä suorituskkyky (performance capacity, joka käsittää sekä henkisen että psyykkisen suorituskyydyn. Tahdolla viitataan yksilön motivaatioon, tottumuksella niihin arkisiin tapoihin ja rutiineihin joita yksilö tekee ja suorituskyyvällä yksilön fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Kun yksilö on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, hän osallistuu toimintaan (participation), suoriutuu toiminnasta jollakin tasolla (performance) ja tarvitsee toimiakseen taitoja (skills). Taidot voivat olla yksilötekijöistä riippuvaisia kuten kkyky käyttää kehoaan siten, että pystyy pelaamaan jalkapalloa tai opittuja taitoja kuten lukeminen. Taito on kuitenkin aina sellaista, joka tulee näkyväksi tekoina toiminnan aikana. Toimimalla ympäristössään yksilölle muodostuu toiminnasta saadun palautteen ja kokemuksen perusteella käsitys omasta toiminnallisesta pätevydestään (occupational competence) ja toiminnallinen identiteetti (occupational identity). Saadun palautteen ja kokemuksen perusteella tapahtuu toiminnan mukauttamista (occupational adaptation). (Taylor 2017, 107-108, 116-117, 119-120.)

Tunnetaidot, tunteiden säätely, itsesäätely... – kaikki ovat muutamien vuosikymmenten tieteellisen tutkimustyön tuloksena muodostuneet määrittämään ja kuvaamaan sitä, mitä meissä ihmisissä tapahtuu, kun tunnemme, ajattelemme, tulkitsemme tunteita, teemme havaintoja tunnereaktion aiheuttamasta tilanteesta ja toisista ihmisistä ja päätämme jonkin toimintamallin. Psykologian tohtori Marjo Kokkonen on teoksessaan Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet Opi tunteiden säätelyn taito (2017) luokitellut tunteiden säätelyyn liittyvää teoriaa ominaisuuden, tapahtumaketjun ja taitojen näkökulmasta nojaten näiden saralla tehtyihin laajoihin tieteellisiin tutkimuksiin monen vuosikymmenen ajalta (Kokkonen 2017, 33-50).

Seuraavassa käydään lyhyesti läpi teoria liittyen yllä mainittuun luokitteluun, koska ne muodostivat opinnäytetyössä tunteiden käsittelyyn liittyvän teoreettisen pohjan. Viitekehyksenä toimi psykologian professori J.J. Grossin jo 1998 julkaisema tunteiden säätelyn prosessimalli, jota hän kehitti eteenpäin vuonna 2003 O.P. Johnin kanssa

(Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being), vuonna 2006 R.A.Thompsonin kanssa (Emotion regulation – conceptual foundations teoksessa Handbook of Emotion Regulation) ja viimeisimmän kerran vuonna 2015 (Emotion regulation: Current status and future prospects) (Gross, 2014) . Tunteiden säätelyn prosessimalli valikoitui opinnäytetyön lopulliseksi viitekehikseksi, koska opinnäytetyön toisen tärkeän elementin, dialektisen käyttäytymisterapian, kehittäjä Marsha M. Linehan on vuonna 2015 julkaistussa artikkelissa yhdessä kollegoidensa kanssa linkittänyt dialektisen käyttäytymisterapian teorian juurikin tunteiden säätelyn prosessimalliin (Neacsiu, Bohus & Linehan 2015). Mallien väliseen yhteyteen palataan tarkemmin luvussa 5.

2.1 Tunteiden säätely tapahtumaketjuna

Eräs teoreettinen näkemys on J.J. Grossin 1990-luvulla tunnetuksi tekemä tunteiden säätelyn prosessimalli, jonka mukaan pystymme vaikuttamaan tunteisiimme ja tunteiden säätelyyn tilannesidonnaisin sekä reaktiosidonnaisin keinoin. Tunnekokemus muodostaa ikään kuin lineaarisen tapahtumaketjun. Tilannesidonnaisiakeinoja ovat tilanteen valinta, tilanteen muokkaus, tarkkaavuuden siirto ja kognitiivinen muutos. Tilanteen valinnassa yksilö tietoisesti säätelee tunteitaan jo ennen kuin tunnereaktio saa alkunsa hakeutumalla tai valitsemalla itselleen tunnetilan kannalta suotuisan paikan tai tilanteen, esimerkiksi pyrkimällä välttämään hälyisiä paikkoja, jos ne aiheuttavat ärtyneisyyttä. Tilanteen muokkauksessa ikäväksi koettu hetki pyritään muuttamaan jotenkin itselleen mieluisammaksi, esimerkiksi tekemään ikävän työtehtävän suorittaminen vähemmän ikäväksi hakemalla kuppi kahvia. Tarkkaavuuden siirrosta pohjimmitaan on kyse tarkkaavuuden siirtämisestä tietoisesti epämiellyttävästä asiasta miellyttävään asiaan. Kognitiivisella muutoksella tarkoitetaan sitä ajatusprosessia, jossa tunteen viriämisen alussa vaikutetaan omaan tunnekokemukseen sen kautta, millaisen tulkinnan yksilö tilanteelle antaa ja millaisen tilanteen uudelleen arvioinnin hän tekee, esimerkiksi emme pysty aina muuttamaan tilannetta, mutta pystymme muuttamaan tapaamme ajatella ja tuntea. Reaktiosidonnaisissa keinoissa pyritään jo tunteen virittyä vaimentamaan tai voimistamaan tunteen kokemista, fysiologista reaktiota ja käytöksenä näkyvää toimintaa. (Kokkonen 2017; Gross 1998, 224-227.)

2.2 Tunteiden säätely ominaisuutena

Tunteiden säätely ominaisuutena nojaa Kokkosen teoksessa (2017) professori Lea Pulkkinen aikoinaan jo 1960-luvulla käynnistämään ja edelleen meneillään olevaan pitkään tutkimukseen nimeltään Lapsesta aikuiseksi -tutkimus, sen tuloksiin ja Pulkkinen kehittämään tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn malliin. Mallissa nimetään erilaisia käyttäytymisen ja itsesäätelyn strategioita sen mukaan havaitaanko yksilössä käyttäytymisen tukahduttamista vai aktivoimista ja itsehallinnan voimistamista vai häivyttämistä. Näitä strategioita ovat passiivinen, varautunut, ahdistunut, epätasapainoinen, aggressiivinen, impulsiivinen, aktiivinen, sosiaalinen, konstruktiiivinen, tasapainoinen, mukautuva ja harkitseva. Saatujen tulosten mukaan lapsuusvuosina opituilla suhtautumistavoilla on yhtäläisyyksiä sekä riskikäyttäytymiseen että sosiaaliin toimintakykyyn aikuisvuosina. Esimerkiksi Pulkkinen vuonna 1995 tekemässä tutkimuksessa havaittiin, että ne lapset, joille on tyypillisempää aggressiivinen tunteiden ilmaisu ja käyttäytymisen säätely, ovat aikuisena alttiimpia onnettomuuksille ja vammautumiselle. Lapsesta aikuiseksi -tutkimus on vuosien varrella tuonut esille sen, että sekä naiset että miehet hyötyvät vahvoista tunteiden säätelytaidoista (Pulkkinen 2009). (Kokkonen 2017, 36-38).

2.3 Tunteiden säätely taitona

Tunteiden säätely voidaan nähdä myös taitona. Tähän näkökulmaan ovat pureutuneet 1990-luvulla sekä Mayer että Salovey ja uudemman kerran 2016 Mayer, Caruso ja Salovey, jotka kiteyttivät malliin aikuisten elämän kannalta mielestään oleelliset tunnetaitojen osa-alueet. Mallin alimman portaan muodostaa tunteiden tunnistaminen, arvioiminen ja ilmaisu. Esimerkiksi kyky tunnistaa, nimetä ja havaita tunteita itsessään ja toisissa ihmisissä, kyky tunnistaa tunnereaktio kehossa ja ilmaista se tarkasti sekä kyky ymmärtää kuinka tunteita ilmaistaan sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. Seuraavan portaan muodostaa ajattelun tukeminen tunteiden avulla. Esimerkiksi kykyä suunnata ajatteluaan omiin tunteisiin ja käyttää niitä päätöksenteon apuna ja kykyä hyödyntää tunnekokemuksia ongelmanratkaisussa ja kykyä kokea empatiaa toista ihmistä kohtaan. Kolmannen portaan muodostaa tunneperäisen tiedon analysointi ja ymmärrys. Esimerkiksi kykyä ymmärtää monimutkaisia tunteita

ja tunneyhdistelmiä, kykyä ymmärtää asian tai tilanteen aiheuttamat liukumat tunteesta toiseen, kykyä erottaa toisistaan tunteet ja mielialat ja kykyä määrittää tunteisiin vaikuttavia seikkoja, niiden merkityksiä ja seurauksia. Ylimmän portaan muodostaa itse tunteiden säätely, koska mallin mukaan tunteiden säätely ei onnistu, ellei aikaisempiin portaisiin sisältyvät taidot ole hallussa. Mayerin ym. mukaan tunteiden säätely koostuu mm. kyvystä säädellä omia tunnekokemuksia päämäärän kannalta tarkoituksen mukaisesti, kykyä arvioida keinoja, ja käyttää niitä, joilla tunnetta voi heikentää, voimistaa tai pitää yllä ja kykyä sallia sekä myönteiset että kielteiset tunteet, käyttää hyväkseen niiden sisältämää tietoa ja irrottautua tunteesta, ellei siitä ole apua. (Kokkonen 2017, 43-45.)

3 Päihderiippuvuuden yhteys tunnetaitoihin

Yli 40 -vuotisen työuran päihdepuolella tehneen Ilmo Häkkisen kirjassa Toipumiskulttuuri. Päihdetoipuminen ja esimerkin voima (2013) hän kertoo kuinka alkoholismi ja päihderiippuvuudet yleensäkin ovat pohjimmiltaan tunne-elämän sairaus – tunne, tahto ja ymmärrys eivät tee yhteistyötä. Esimerkiksi yksilö ei pääse käsiksi tunteisiinsa, koska ne ovat lukossa tai se on jotain epämääräistä pahaa oloa. Parhaimmillaankin henkilö pystyy kuvaamaan, että koko ajan ahdistaa tai ärsyttää. Toisessa ääripäässä on äärimäiset tunnekokemusten vaihtelut laidasta laitaan ja yksilö voi kokea olevansa täysin tunteidensa viettävänä ilman vaikutusvaltaa niihin. Yhtä kaikki päihderiippuvainen pyrkii päihteellä pakenemaan, välttelemään, säätelemään, unohtamaan tai jopa kieltämään itseltään tunteet tai juuri sen tunteen, joka hänen tulisi kohdata. Kun tähän lisätään jo lapsuudessa alkunsa saaneet suojaimekanismit ja huomaamatta automatisoituneet reagointi- ja käytösmallit, on tunne-elämän ja itsesäätelyn haasteet hyvinkin todennäköisiä. (Häkkinen 2013, 36-37.)

Australialaiset Queenslandin yliopiston psykologian tutkijat Dingle, de Costa Neves, Alhadad ja Hides (2017) vertasivat 35 aikuisen päihteiden käyttäjän tunneilmaisua 35 päihteettömän aikuisen tunneilmaisuuksiin. Päihteitä käyttävät aikuiset osallistuivat kaikki oman asuinalueensa hoito-ohjelmaan tutkimuksen aikana. Päihteettömien ver-

rokkiryhmä oli rakennettu vastaamaan demografialtaan – koulutustaso, ikä, sukupuolijakauma, työllisyystilanne jne. – mahdollisimman hyvin päihteitä käyttävien ryhmää. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt tekivät tunneilmaisuun liittyviä tehtäviä sekä täyttivät Difficulties of Emotion Regulation Scale (DERS)- ja Social Expectancy Scale (SES)- itsearviointilomakkeet. Tutkijat havaitsivat päihteiden käyttäjillä merkittävästi enemmän tunnesäätelyn vaikeuksia kuin verrokkiryhmällä DERS-lomakkeella mitattuna. Päihteiden käyttäjien joukossa oli myös havaittavissa selvästi enemmän alhaista itsearvostusta ja enemmän ahdistuksen ja masennuksen tunteita kuin päihteettömällä ryhmällä (SES-lomake). Lisäksi tunteiden ilmaisu oli sujuvampaa päihteettömien kuin päihteitä käyttävien ryhmässä. (Dingle ym. 2018, 199-200). Tutkijoiden mukaan tutkimuksen tulokset osoittavat, että tunteiden tunnistaminen, ilmaisu ja säätely ovat hankalampaa yksilöille, jotka kärsivät päihdeongelmasta, ja nämä ongelmat itsessään voivat ylläpitää päihteiden käyttöä. Dingle ja muiden (2018, 201) mukaan tämän tutkimuksen tulokset vahvistivat sellaisten aikaisempien tutkimusten tuloksia, joissa oli tutkittu tunteiden säätelyn haasteita liittyen päihteiden käyttöön tai diagnosoituun sairauteen tai stressioireyhtymiin. Kaikissa oli yhteneväisenä nimitäjänä tunnesäätelyn ongelmat, vaikka ns. diagnoosi muuttui tutkimuksesta tutkimukseen.

Saksassa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin alkoholivieroitukseen erikoistuneessa sairaalassa 116 potilasta ja tarkoituksena oli tutkia mm. pitääkö tunnesäätelyn haasteet, erityisesti hankaluus sietää negatiivisia tunnetiloja, yllä alkoholiriippuvuutta. Tutkijat Berking, Margraf, Ebert, Wupperman, Hofmann ja Junghanns (2011) asettivat tavoitteiksi tutkia myös ovatko tunnesäätelytaidot yhteyksissä alkoholiriippuvuuteen ja enustiko tunnesäätelytaidot, tai niiden puutteellisuus, alkoholin käyttöä hoidon aikana tai sen jälkeen. Tutkimukseen osallistuneet potilaat, joista noin 84% oli miehiä ja keski-ikä noin 43-vuotta, kävivät läpi kognitiivisen käyttäytymisterapian jakson, jonka jälkeen alkoi kolmen kuukauden seurantajakso. Mittareina tutkimuksessa käytettiin Emotion-Regulation Skills Questionnaire (ERSQ) kyselyä tunnesäätelytaitojen kartoittamiseksi, alkoholiriippuvuuden vakavuusasteen arvioimiseksi käytettiin Severity Scales of Alcohol Dependence (SESA) itsearviointilomaketta, mahdollisen hoidon aikaisen alkoholin kulutuksen selvittämiseksi käytettiin alkometriä ja virtsakokeita. Tä-

män lisäksi osallistujat saivat päiväkirjan ohjeistuksen kera seurantajaksoille täytettäväksi. Berking ym. myöntävät, että tehdyssä tutkimuksessa oli omat heikkoutensa, kuten juuri tätä tutkimusta varten perustettu kontrolliryhmän puute koska olisi ollut epäeettistä jättää sairaalajaksolla olevista potilaista osa hoitamatta, mutta silti tulokset vahvistivat aikaisempaa tutkimustietoa tunnetaitojen ja alkoholiriippuvuuden yhteydestä. Erityisesti puutteet kohdata, kestää ja toimia itselleen rakentavalla tavalla negatiivisen tunnetilan kohdalla ennustivat hoidon aikaista alkoholinkäyttöä ja puutteet tunnesäätelytaidoissa hoitojakson päätyttyä ennustivat seurantajakson aikaista alkoholinkäyttöä. Berking ym. summaavatkin, että tunnesäätelytaitojen parempi hallinta, sekä nimenomaisesti kyky kohdata negatiivisia tunteita, vaikuttaa olevan avaintekijä alkoholiriippuvuuden hoidossa ja että tunnesäätelypuutteet ovat itse riippuvuutta ylläpitävä tekijä. (Berking ym. 2011, 1, 4-6, 8-9.)

Neacsiu, Bohus ja Linehan (2015) artikkelissaan Dialectical Behaviour Therapy: An Intervention for Emotion Dysregulation, joka julkaistu J.J. Grossin toimittamassa kirjassa The Handbook of Emotion Regulation kirjoittavat, että Kring ja Sloan ovat omissa tutkimuksissaan huomanneet tunnesäätelyhaasteiden olevan monen virallisen diagnoosin alla piilevä ongelma. Neacsiu ym. (2015) jatkavat viitaten Cisler ym. (2010), Harrison ym. (2009), Kring ym. (2004) ja Thorberg ym. (2009), jotka ovat kirjallisuus katsauksissaan osoittaneet, että mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt, päihteiden väärinkäyttö, syömishäiriöt, skitsofrenia ja jopa psykoottiset häiriöt ovat suoraan kytköksissä tunnesäätelyhaasteisiin. (Neacsiu ym. 2015.)

Vuonna 2022 julkaistussa systemaattisessa katsauksessa ja meta-analyysissä tutkijat Stellern, Xiao, Grennell, Sanchos, Gowin ja Sloan kävivät abstraktitasolla läpi noin 1100 päihdeongelmaa ja tunnesäätelyä käsittelevää tutkimusta, joissa mittarina oli käytetty joko Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) tai Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) mittaria. Tutkitut tietokannat olivat Pubmed, PsycInfo ja muutama pienempi lähde. Tulokset raportointiin käyttäen PRISMA-metodia ja artikkelit arvioitiin kahden itsenäisen tutkijan toimesta. Sisäänottokriteerit täyttivät lopulta 22 tutkimusta, joissa painottui alkoholiriippuvuus pääriippuvuutena muiden ollessa opiatti- tai eri huumeriippuvuuksia. Tutkijoiden tavoite systemaattiselle katsaukselle ja meta-analyysille oli järjestelmällisesti arvioida päihderiippuvuuden ja tunnesäätelyn

välistä yhteyttä. Stellern ym. päätyivät johtopäätökseen, että yksilöillä, joilla on diagnostisesti luokiteltava päihteidenkäytön ongelma, näyttää olevan myös suurempia haasteita tunnesäätelyssä verrattuna yksilöihin, joilla ei ole ongelmia päihteiden kanssa. Ero pysyi tilastollisesti merkittävänä, $p < 0.001$, vaikka muut mahdollisesti vaikuttavat tekijät pyrittiin tilastoanalyysia tehtäessä huomioimaan matemaattisesti. Tutkijat havaitsivat esimerkiksi, että aineiston perusteella päihdeongelmaiset saivat selvästi korkeampi tuloksia DERS-mittarilla verrattuna ei-päihdeongelmaisiin. Mitä korkeamman pistemäärän DERS-lomakkeesta saa, sitä todennäköisempää tunnesäätelyn haasteet ovat. DERS-lomakkeen osa-alueista päihderiippuvuudesta kärsivillä korostui erityisesti impulsisäätelyn ja itselleen tarkoituksen mukaisten tunnesäätelystrategioiden käytön heikkous. Systemaattista katsausta tehdessään tutkijat havaitsivat myös varovaisen optimistista näyttöä siitä, että tunnesäätelytaitojen opettaminen voi johtaa parempiin ja pysyvämpiin hoitotuloksiin päihdeongelmaa hoidettaessa. Stellern ym. mukaan kolmen kuukauden mittaisen dialektisen käyttäytymisterapiajakson jälkeen oli systemaattisessa katsauksessakin havaittavissa DERS-pisteiden laskua yksilöillä, joilla oli alkoholiriippuvuus. (Stellern ym. 2022, 30-46.)

4 Dialektinen käyttäytymisterapia verrattuna Grossin tunteiden säätelyn prosessimalliin

Toimintaterapian työskentelytapa voi pohjata moneen ihmisen tietoisuuteen, käyttäytymiseen tai kognitioon perustuvaan teoriaan, jotka pääsääntöisesti on kehitetty psykologian tieteenalalla. Yksi tällainen teoreettinen suuntaus on behavioristinen koulukunta, jonka opeista tietoa ammentavat mm. erilaiset ajattelun ja toiminnan muutokseen tähtäävät terapiamuodot kuten kognitiivis-behavioraalinen terapia ja dialektinen käyttäytymisterapia, mutta myös psykoedukaatio, vaikka se voi olla työväline muissakin yhteyksissä kuin terapiatyössä. (Cole 2012, 155-156). Behavioristissa terapiamuodoissa yksinkertaistettuna pohja ajatuksena on tarkoitus saada aikaan ihmisessä itsessään jokin niin oivaltava ajatus tai kokemus ehdollistumisen myötä, että se toistettuna näkyy muutoksena yksilön käytöksessä ja tekemissä valinnoissa. (Mts. 157)

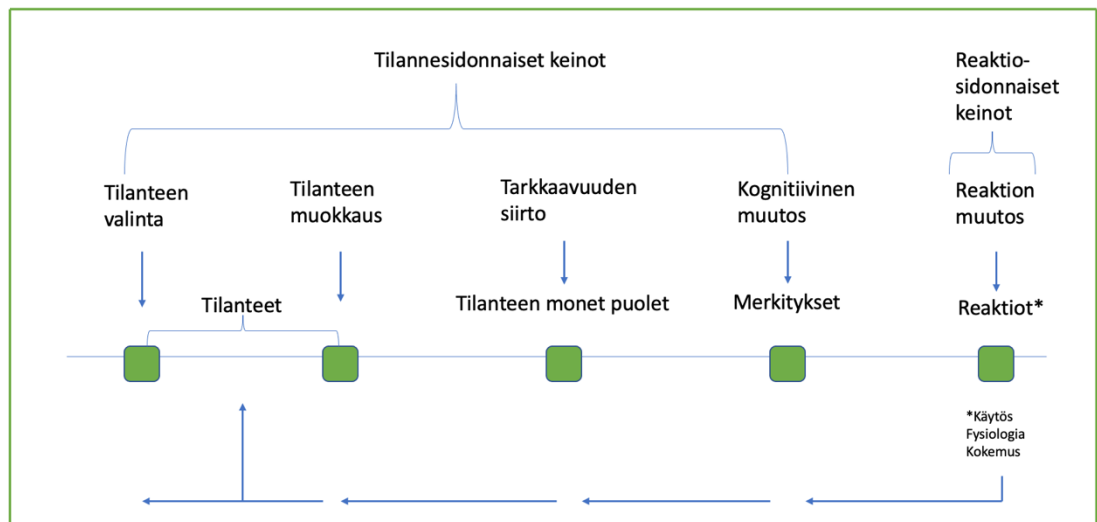
Yhdysvaltalainen psykologian professori Marsha Linehan kehitti 1990-luvun alkupuolella dialektisen käyttäytymisterapian alun perin hoitomuodoksi epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsiville ihmisille, mutta myöhemmin tämän terapianmuodon on osoitettu olevan hyödyksi muillekin asiakasryhmille kuten traumaoireiluun, masennukseen ja alkoholi- ja huumeiden väärinkäyttöön. Käytännössä on havaittu hyötyjä monen sellaisen asiakasryhmän kohdalla, jonka oireilut liittyvät tunnesäätelyn vaikeuksiin. (Sadeniemi ym. 2019, 11.) Neacsiu ym. (2015, 491, 501-502) kertovat, että dialektisen käyttäytymisterapian käytettävyydestä on laajalti näyttöä, koska Neacsiun ja Linehanin tutkimusten mukaan dialektista käyttäytymisterapiaa on tutkittu 21 eri tutkimusryhmän voimin 43 erilaisessa tutkimuksessa, joissa saatu näyttöä dialektisen käyttäytymisterapian toimivuudesta tai dialektisen käyttäytymisterapian taitojen opettamisesta ns. stand-alone -hoitona. Tosin kirjoittajat itsekin myöntävät heikkoukseksi sen, että tutkimusasetelmat ja tutkimuskäytännöt ovat vaihdelleet suuresti tutkimuksesta toiseen.

Vaikkakin dialektinen käyttäytymisterapia on alun perin kehittynyt kliinisessä potilastyössä tieteellisen teoreettisen kehittelyn sijasta, ovat tutkijat Neacsiu ym. (2015) artikkelissaan nähneet yhteneväisyyksiä J.J. Grossin alun perin kehittämään tunteiden säätelyn prosessimalliin, joka muotoutui tieteellisen tutkimustyön tuloksena jo viime vuosituhaten puolella ja on sittemmin saanut laajaa hyväksyntää eräänä mallina tunnesäätelylle. Tunnesäätelyn prosessimalli on käyty läpi luvussa 2, ja kuviossa 1 on yksinkertaistettu malli, jonka mukaan tunnereaktiolla on ikään kuin alku- ja loppupisteensä. Näin yksioikoisesti ei J. J. Gross mallia käytännössä ajatellut, mutta hänen mallissaan painottuu tilanteen valinta ja tilanteen vaikutus tunnereaktioon sekä tilanteesta tehdyt tulkinnat ja niiden vaikutus ajatuksiin ja sitä kautta tunnereaktion ylläpitoon. Itse tunnereaktio taas vaikuttaa tilanteen tulkintaan ja siinä valintaan, miten yksilö päättää reagoida tai olla reagoimatta – ja tästä lähtee taas uusi kierros. Sekä tunne säätelyn prosessimalli että dialektinen käyttäytymisterapia näkevät tärkeänä tilannesidonnaiset vaikutukset, niistä tehtyjen tulkintojen vaikutukset ja näiden vaikutukset tunnekokemukseen sekä itse tunnekokemuksen vaikutuksen tilanteeseen. (Neacsiu ym. 2015.)

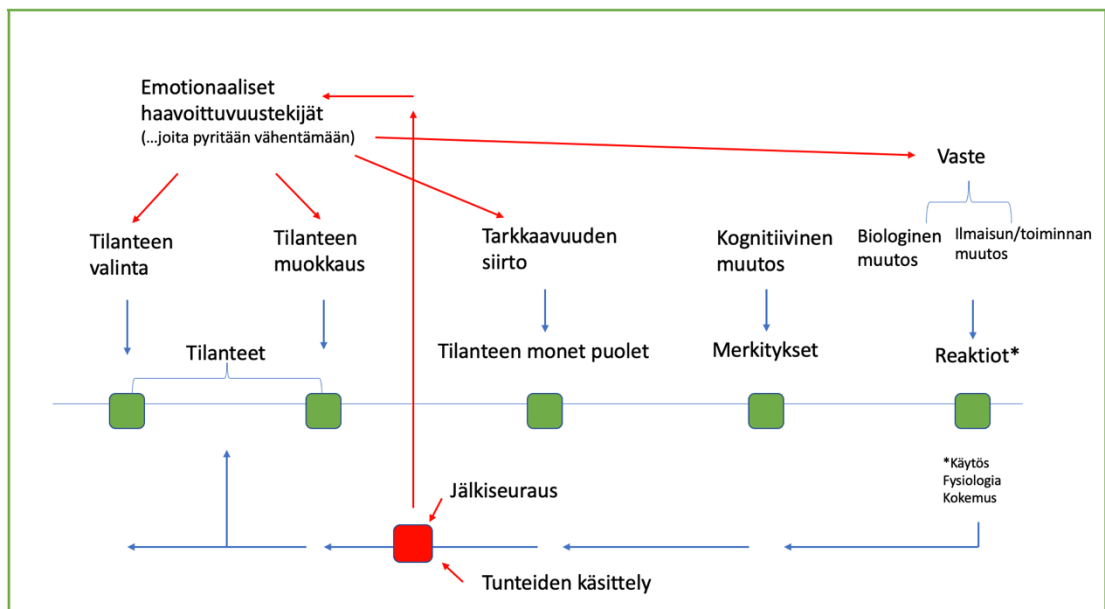
Kirjoittajien mukaan dialektinen käyttäytymisterapia painottaa prosessimallia enemmän niitä tekijöitä, jotka tekevät tarkoituksenmukaisen tunnesäätelyn vaikeammaksi sen jälkeen, kun tunnekokemus on jo virinnyt. Dialektisessa käyttäytymisterapiassa tunnevaste on jaettu itse tunnekokemukseen sekä tunteen ilmaisuun tai sen tukahduttamiseen, joka voi olla juurisyy itselleen haitalliselle toimintatavalle. (Neacsiu ym. 2015, 492.)

Toinen erottava tekijä dialektisessa käyttäytymisterapiassa tunnesäätelyn prosessimalliin verrattuna on emotionaalisten haavoittuvuustekijöiden tunnistaminen, mitkä Linehanin mukaan ovat avainasemassa vaikuttamassa tunnekokemuksen syntyyn, sen voimakkuuteen, tunnekokemuksen tulkintaan ja valintaan reagointitavasta. Emotionaaliset haavoittuvuustekijät Linehanin mukaan vaikuttavat Grossin tunnesäätelyn prosessimallin kohtiin tilanteen valinta ja tilanteen muokkaus sekä tarkkaavuuden siirto ja reaktiot. (Neacsiu ym. 2015, 492).

Kolmas painotusero dialektisessa käyttäytymisterapiassa on osuudet, joissa painotetaan tunteiden käsittelyssä primaari- ja sekundaaritunteiden tunnistamiseen ja ymmärtämiseen sekä jälkiseurausten, niin hyvien että huonojen, tunnistamiseen. (Neacsiu ym. 2015, 493). Dialektisen käyttäytymisterapian painotuksia verrattuna ja yhdistettynä tunnesäätelyn prosessimalliin on kuvattu kuviossa 2 punaisella. Itse toteutus dialektisessa käyttäytymisterapiassa on jaettu ikään kuin moduuleihin, jotka kukin opettavat tietynlaisia taitoja, joilla pyritään vähentämään emotionaalisia haavoittuvuustekijöitä. Tähän palataan luvussa 8.



Kuvio 1. Grossin tunteiden säätelyn prosessimalli. (mukaillen Gross 2014, suomen-
 nokset Kokkonen, M.)



Kuvio 2. Dialektisen käyttäytymisterapian tunnesäätelyn mallia yhdistettynä tun-
 nesäätelyn prosessimalliin. (mukaillen Neacsiu, Bohus, & Linehan 2015, vapaa suo-
 mennos)

5 Tunnesäätelyryhmän teoreettiset lähtökohdat

Toimintaterapian interventioita päihdekuntoutuksen puolella on monia vaihdellen perinteisistä itsestä, asumisesta ja päivittäisistä toiminnoista huolehtimisen harjoittelusta, mielekkääseen toimintaan osallistumiseen ja ahdistuksen hallintaan. Psykoedukaatio on yksi toimintaterapian menetelmistä, mm. sen ymmärryksen lisäämiseen yksilössä, kuinka emotiot ja emotionaaliset ongelmat ovat kytköksissä päihteen käyttöön. Tämän alueen interventiot tapahtuvat yleensä joko yksilö tai ryhmätyöskentelymuodoissa. Uusia käytösmalleja ja tilanteissa toimimista voidaan testata turvallisesti toimintaterapiassa. (Crouch & Alers 2014, 452-453.)

Tieteellisen tutkimuksen parissa on alkanut vasta viime vuosien aikana tulemaan tutkimuksia, joissa pyritään tarkastelemaan dialektisen käyttäytymisterapian taito-osuuden (DBT Skills training, DBT-ST) käyttöä ns. stand-alone hoitona nimenomaan päihdeidenkäyttäjille ja siten, että pääpäihde on alkoholi. Hieman enemmän tutkimustietoa löytyi dialektisen käyttäytymisterapian taitojen käyttämisestä metodina puhtaasti huumeidenkäyttäjille, mutta opinnäytetyössä on pyritty löytämään aineistoa nimenomaan siten, että ne koskisivat alkoholia tai siten, että pääpäihde on alkoholi. Vuonna 2019 julkaistussa artikkelissaan tutkijat Cavicchioli, Movalli, Vassena, Rammella, Prudenziati ja Maffei tutkivat 108 alkoholin ongelmakäyttäjää sisältäneessä kliinisessä kokeessa DKT-taitojen opettamisen vaikutusta tunnesäätelyn haasteisiin kolme kuukautta kestäneen ohjelman avulla. Tässäkin tutkimuksessa alkoholin ongelmakäyttäjillä useilla oli yhtäaikaista toisen päihteen käyttöä. Cavicchiolin ym. tutkimusasetelma oli tämän tutkimuksen kohdalla hyvin moniulotteinen, mutta eräinä mittareina käytettiin peräkkäisten raittiiden päivien määrää (consecutive days of abstinence, CDA) tutkimuksen alussa ja tutkimuksen lopussa sekä tunnesäätelyhaasteiden (difficulties in emotional regulation, DER) mahdollista helpottumista DERS-kyselyllä mitattuna. Kummallakin mittarilla pystyttiin näyttämään kohtalaisesta merkittävään tilastollista muutosta esim. peräkkäisten raittiiden päivien lukumäärän lisääntymisenä. Tämän tutkimuksen yksi tutkimustuloksista oli, että se vahvisti aiempia tutkimustuloksia DKT-taitojen opettamisen hyödyllisyydestä ns. stand-alone hoitona alkoholi- ja päihdeongelmallisille. Cavicchioli ym. (2019) viittaavat aikaisempina vuosina, mm. 2010-2014 esimerkiksi Neacsiun, Rizvin ja Linehanin toimesta, tehtyihin

tutkimuksiin. Lisäksi tutkimus vahvisti näyttöä myös tunnesäätelyhaasteiden ja päihdeongelman välisestä yhteydestä. (Cavicchioli ym. 2019, 3-9.)

Toinen italialaisen yliopiston avoin tutkimus käsitti 244 henkilöä, jotka osallistuivat kolme kuukautta kestäneeseen dialektisen käyttäytymisterapian taitoja opettavaan interventioon. Kaikilla osallistujilla oli diagnostisesti todettu alkoholiriippuvuus ja osalla osallistujista tämän lisäksi myös muuta päihteenkäyttöä. Osallistujista noin 60% oli miehiä ja 40% naisia ja ikävuodet vaihtelivat 21 – 71 ikävuoden välillä. Tutkijat Maffei, Cavicchioli, Movalli, Cavallaro ja Fossati (2018) kirjoittavat, että 157 intervention loppuun asti käyneestä osallistujasta noin 73% oli havaittavissa myönteistä kehitystä joko raittiiden päivien lukumäärässä tai tunteiden säätelyssä tai molemmissa. Tutkimuksessa oli neljä tutkimustavoitetta, joista kaksi liittyivät tunteiden säätelyyn: arvioida mahdollista muutosta tunteiden säätelyssä ja katsoa onko tämän tutkimuksen tulokset tunteiden säätelystä päihdeongelmaan yhtenä vaikuttavana mekanismina linjassa aikaisempien tutkimustulosten kanssa. Edellä mainittujen tutkimustavoitteiden mittareina käytettiin yksilön itsensä pitämää päihdepäiväkirjaa, satunnaistettuja virtsakokeita ja Difficultien in Emotion Regulation Scale (DERS) kyselylomaketta interventiojakson alussa, keskivaiheilla ja lopussa. Maffein ym. mukaan DERS tuloksien kohdalla oli nähtävissä positiivista muutosta esimerkiksi kyvyttömyydessä hyväksyä tunnereaktiota ja kontrolloida käytöstään ns. negatiivisen tunteen vallassa ja parempana taitona käyttää tehokkaita ja joustavia tunnesäätelytaitoja voimakkaan tunnekokemuksen vallitessa. Tutkijat havaitsivat tilastollisesti hyvin merkitävän eron raittiiden päivien lukumäärässä verrattuna tutkimusjakson alkua ja loppua, mutta samalla toteavat, että tähän on voinut vaikuttaa muutkin tekijät kuin tunnesäätelytaitojen lisääntyminen tutkimusasetelmasta sekä kahdesta muusta tutkimustavoitteesta johtuen. Maffei kollegoineen mainitsevatkin tämän tutkimuksen isoimmiksi puutteiksi kontrolliryhmän puutteen, korkeahkon attrition sekä sen, että tutkimusjoukon sisällä tapahtui olosuhdemuutoksia tutkimuksen aikana (avohoito muuttui osastohoidoksi). Toisaalta he kokivat, että tutkimus oli laaja ja ensimmäisiä pääpäihteenä alkoholia käyttäville suunnatuista tutkimuksista, joissa samalla tarkasteltiin dialektisen käyttäytymisterapian taitojen opettamisen vaikuttavuutta ja jonka tulokset olivat linjassa aikaisempien tutkimustulosten kanssa taitojen opettamisen vaikuttavuudesta niin sanottuna stand-alone -hoitona. (Maffei ym. 2018, 2, 8-12.)

Kolmannessa niinikään Italiassa tehdyssä tutkimuksessa, josta artikkeli julkaistu vuonna 2020, tutkijat Cavicchioli, Movalli, Ramella, Vassena, Prudenziati ja Maffei tutkivat dialektisen käyttäytymisterapian taito-opetuksen käytettävyyttä ja vaikuttavuutta tunnesäätelyongelmiin alkoholiongelmaisilla keskittyen tällä kertaa nimenomaan avopuolella annettavaan interventioon. Tutkimukseen osallistui 171 alkoholi-ongelmaansa hoitoa etsivää yksilöä, jotka kävivät läpi kolme kuukautta kestäneen DBT- Skills training -jakson. Cavicchioli ym. vertasivat tunnesäätelyhaasteiden muutosta kyvykkyyteen pitää yllä raittiutta. Raittiuden ylläpito (abstinence maintenance) mitattiin mm. satunnaistetuilla viikoittaisilla virstakokeilla. Tunnesäätelyn haasteita mitattiin DERS-lomakkeella intervention alussa, ensimmäisen interventio kuukauden jälkeen ja jakson lopussa. Tutkimuksen tulos oli, että DBT-Skills training on toteuttamiskelpoinen hoitomuoto avohoitomuotona alkoholin väärinkäytöstä kärsiville ja että tunnesäätelyhaasteiden helpottuminen on relevantti tekijä raittiuden ylläpitämisessä. Tutkimuksen tuloksia verrattiin aikaisempaan Maffein ym. vuonna 2018 julkaistuun tutkimukseen, jossa tutkimusjoukko koostui sekä avohoitoon että osastohoitoon osallistuneista henkilöistä ja havaittiin, että mm. tunnesäätelyhaasteet helpottuivat hieman enemmän pelkästään avohoitomuodon mukaan menevillä osallistujilla. Tutkijoiden mukaan tämän tutkimuksen heikkous oli kontrolliryhmän puute. Myös hoitoon sitoutumattomuus oli jonkin verran haittaava tekijä. Yleisellä tasolla Cavicchioli ym. perään kuuluttivat tiedeyhteisöltä laajempaa tutkimusta dialektisen käyttäytymisterapian tunnesäätelytaitojen hyödyistä interventiomuotona kohderyhmänä alkoholinväärinkäyttö, jotta aiheesta saataisiin mahdollisesti vankempaa näyttöä viime vuosina tehtyjen lupaavien muutaman tutkimuksen lisäksi. Heidän mukaansa relevanttia näyttöä on jo monen muun diagnostisen sairauden kohdalla, mutta puhtaasti alkoholin väärinkäyttöön keskittyvää vielä harmillisen vähän. (Cavicchioli ym. 2020.)

Systemaattisia kirjallisuuskatsauksia DKT tunnesäätelytaitoharjoitteluun liittyen oli vielä varsin vähän, mutta eräässä alun perin jo vuonna 2015 julkaistussa ja vuonna 2018 päivitetystä systemaattisesta kirjallisuuskatsauksessa kirjoittajat Valentine, Bankoff, Poulin, Reidler ja Pantalone kävivät läpi 17 kliinistä kokeellista tutkimusta, joissa tunnesäätelytaitoharjoittelua oli käytetty tavalla tai toisella pääasiallisena interventiona eli ns. stand-alone hoitona. Läpikäytyt tutkimukset eivät keskittyneet

tiettyyn diagnostiseen sairauteen eli tutkittavissa artikkeleissa oli mukana muitakin sairauksia kuin päihdeongelma. Määrävin tekijä oli siis DKT tunnesäätelytaitoharjoittelun käyttäminen. Valentine ym. (2015) mukaan katsaus antoi alustavia positiivisia tuloksia DKT tunnesäätelytaitoharjoittelusta stand-alone hoitona mm. useisiin mielenterveydellisiin diagnooseihin liittyen, mutta kirjoittajat pidättäytyivät menemästä tämän pidemmälle tuloksissaan. Heidän mukaansa tarvitaan lisää tutkimuksia, joissa tutkimuksen metodologia (esim. kontrolliryhmä puuttui monesta) sekä tutkimusjoukko olisivat keskenään yhteneväisempää, jotta vertailukelpoisia tuloksia olisi mahdollista saada. (Valentine ym. 2018.)

Artikkelissaan Dialectical Behaviour Therapy in a Nutshell kirjoittajat Dimeff ja Linehan (2001) kertovat, että dialektinen käyttäytymisterapia on kokonaisvaltainen hoitomuoto, joka pyrkii palvelemaan viittä tavoitetta (vapaa suomennos):

1. ”edistää käytökseen vaikuttavaa kyvykkyyttä”
2. ”lisää motivaatiota muutosta kohtaan”
3. ”varmistaa, että opitut tavat yleistyvät osaksi arkea”
4. ”terapiaympäristö rakennetaan siten, että se tukee sekä asiakkaan että terapeutin pystyvyyttä”
5. ”edistää terapeutin pystyvyyttä ja motivaatiota siten, että hän pystyy hoitamaan asiakasta tehokkaasti” (Dimeff & Linehan 2001.)

6 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena oli koostaa tunnetaitoryhmän ohjaajalle opas, jonka sisältämää tietoa voi hyödyntää mahdollisissa tulevaisuuden Vantaan Päihdepoliklinikkojen tunnetaitoryhmissä.

Opinnäytetyön työelämää tutkivan kehitystyön tavoitteena oli löytää yksi toimintaterapiaan soveltuva ja hyvin käytännönläheinen **päihdekuntoutujille soveltuva, tunnetaitoja** vahvistava menetelmä per ryhmäkerta kuvattavaksi ohjaajan oppaaseen.

Taustateorioiden mukaisesti käytettävät menetelmät liittyivät tunnesäätelyyn ja sii-

hen oleellisena osana liittyviin stressinsietokykyyn sekä tietoisuustaitoihin. Taustateoriaan liittyi myös ihmissuhdetaitoja käsittelevä osuus, mutta toimeksiantajan ohjeesta sekä opinnäytetyön tekijän resursseista johtuen ihmissuhdetaidot päätettiin rajata ulkopuolelle.

Tämän opinnäytetyön tuloksena syntyi erillinen opas, joka on salainen eikä sitä julkaistu opinnäytetyön liitteenä. Opinnäytetyön ja tunnetaito-ryhmän ohjaajan oppaan omistusoikeus on Vantaan päihdepoliklinikoilla (12/2023 Tikkurila ja Martinlaakso) ja kirjoittajalla (Tutta Nieminen). Tarvittaessa ohjaajan oppaan saa pyydettyä laittamalla viestiä sähköpostilla tutta.nieminen@gmail.com

7 Toimeksiantaja

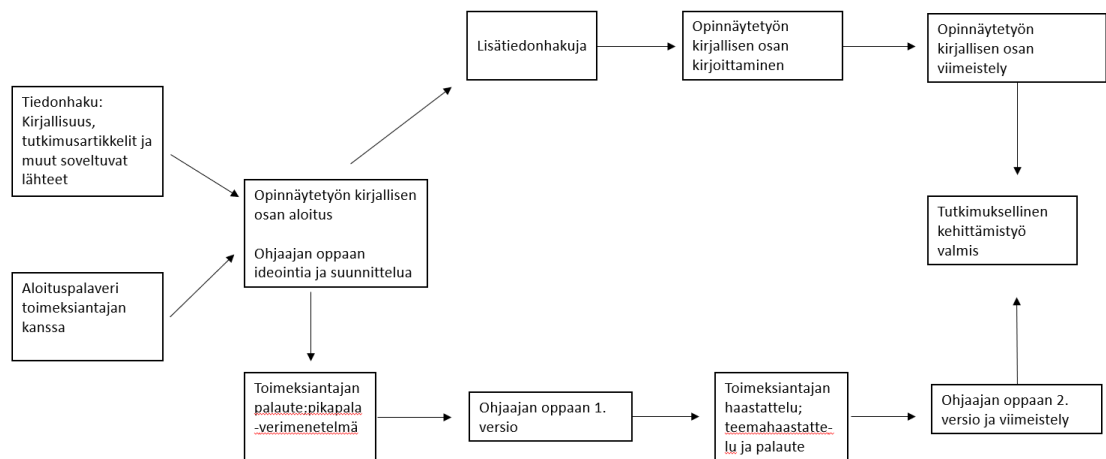
Toimeksiantajana oli Tikkurilan päihdepoliklinikan (entinen Itä-Vantaan A-Klinikka) toimipisteen toimintaterapia ja toimintaterapian piiriin kuuluva osuus päihdepoliklinikan yleisestä ryhmätoiminnan tarjonnasta. Päihdepoliklinikat ovat osa Vantaan ja Keravan hyvinvointialuetta, joiden alaisuudessa kyseiset kaupungit ovat velvoitettu järjestämään asukkailleen mm. päihdehoitoa Sosiaalihuoltolain ja Terveystieteiden lain nojalla. Päihdepoliklinikoilla toteutettava toimintaterapia sisältää yksilöllisen toimintaterapian ohella ryhmätoimintaa, kuten erilaisia luovan ilmaisun ryhmiä. Ryhmät ovat tarkoitettuja kaikille Päihdepoliklinikan asiakkaille ja asiakkaalla on mahdollisuus valita itselleen sopivaan ryhmään osallistuminen sen perusteella mitkä ovat omat kiinnostuksen kohteet ja voimavarat ja mitä ryhmiä on kyseisellä hetkellä alkamassa. Vantaan Päihdepoliklinikkojen toiminta-ajatukseen kuuluu jatkuvasti kehittää ryhmätoimintaa sellaisten aiheiden mukaisesti, mitä asiakaskunnasta nousee. Lähtökohtaisesti yhden ihmisen tarpeiden mukaan ryhmää ei luoda, mutta asiakaskunnan tarpeista on mahdollista tunnistaa teemoja, joista ryhmien aiheet muodostuvat hyödyttämään useampaa asiakasta – kuten esimerkiksi masennukseen ja retkahduksen ehkäisyyn liittyvät ryhmät. (Tikkurilan päihdepoliklinikka.)

Suurimman sidosryhmän muodostavat päihdepoliklinikan asiakkaat ja tarkemmin toimintaterapiaan tulevat asiakkaat. He ovat se loppukäyttäjärühmä, joka opinnäytetyötä tehdessä ja tunnetaito-ryhmän ohjaajan opasta kehiteltäessä oli pidettävä mielessä. Asiakkaiden tarpeiden ymmärtäminen ja kuunteleminen ovat sekä päihdetyön että toimintaterapian ydintä.

8 Opinnäytetyön toteuttaminen

Tässä luvussa kuvataan opinnäytetyön prosessia ja sen etenemisen vaihteita, kuin myös itse ohjaajan oppaan työstämistä. Alla olevassa kaaviossa kuvataan yleistasolla opinnäytetyöprosessin kulku (ks. kuvio 3).

Opinnäytetyön työstäminen alkoi syksyllä 2019 yhtä aikaa työelämlähtöisen kehittämistoiminnan kurssin kanssa. Sekä opinnäytetyössä että kehittämistehtävässä oli sama toimeksiantaja ja kummankin kokonaisuuden aihe liittyi tunnesäätelytaitoihin aikuisilla päihdeongelmaisilla. Opinnäytetyö oli tutkimuksellinen kehitystyö. Toikko ja Rantanen kuvaavat tutkimuksellista kehittämistyötä tutkimuksen ja kehittämistoiminnan yhtymäalueena, jonka lähtökohtana voi olla käytännöntason ongelmat ja kysymykset. Nämä ohjaavat tiedontuotantoa ja asettavat tutkimuksen metodologian reunaehdot (Toikko & Rantanen 2009, 21-22). Tätä opinnäytetyötä ohjasi edellä mainittu toimintamalli.



Kuvio 3. Tutkimuksellisen kehittämistyön prosessi

Toikko ja Rantanen sisällyttävät viisi tehtävää kehittämisprosessiin, jotka yleistasolla kuvattuina ovat 1. kehittämisen perustelut, 2. toimintaan organisoituminen ja resursien määrittäminen, 3. itse kehittämistyön tekeminen, 4. kehittämistyön arviointi ja palautteen kerääminen ja 5. kehittämistyön lopputuloksen julkaiseminen ja käyttöön vieminen. (Toikko & Rantanen 2009, 56-62.) Seuraavassa käydään läpi, mitä kukin vaihe tarkoitti tässä kehittämistyössä.

8.1 Kehittämistyön lähtökohta

Toikko & Rantanen: ” Ensinnäkin kehittäminen edellyttää perusteluja, jolloin otetaan kantaa siihen, mitä ja miksi kehitetään.” (Toikko & Rantanen 2009, 57)

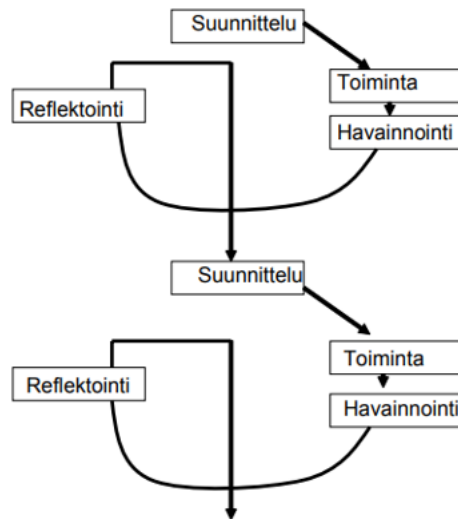
Opinnäytetyön tehtävänä oli laatia työelämässä käytettävä ohjaajan opas tunnetaitoryhmään Vantaan Päihdepoliklinikoiden toimintaterapiaan. Aihe opinnäytetyöhön oli työelämästä lähtöisin olevasta tarpeesta, joten kehittämistyön voidaan katsoa olleen perusteltu.

Päihdekuntoutuksen puolella hyvin yleisenä käytäntönä käsitellä tunteita tapahtuu luovien menetelmien kautta kuten esimerkiksi erilaiset piirros-, maalaus- ja kirjoitus-tehtävät, mutta osalle päihdekuntoutujista nämä ovat liian abstrakteja tai päihteiden käytön seurauksena jopa liian vaikeita alentuneiden kognitiivisten toimintojen

vuoksi. Tästä syystä on tarvetta hyvin käytännönläheisille, helpoille ja yksinkertaisille menetelmille. Toisaalta luovilla menetelmillä on paikkansa esimerkiksi siltana aloittaa työskentely. Opas sisältää myös ehdotukset neljän kerran ryhmäsuunnitelmista liittyen tunnekäsittelyn teemoihin tunteiden salliminen, tunteiden tunnistaminen, tunteiden säätely ja tunnetilojen ”ongelmanratkaisu” eli itselleen hankalassa tunnetilassa toimiminen. Ohjaajan oppaassa on myös faktatietoa tunteisiin liittyen ja jokaiselle kerralle erilainen rentoutusmenetelmä.

Opinnäytetyö vastasi toimeksiantajan tarpeeseen kerätä työelämän tutkivan kehittämisen keinoin sopivaa materiaalia käytettäväksi ryhmätoiminnassa aikuisille päihdekuntoutujille suunnatussa tunnetaito-ryhmässä, josta koostettiin ryhmän ohjaajan opas. Tunnetaito-ryhmän on tulevaisuudessa tarkoitus antaa perustietämystä tunnetaitojen käsittelyyn mahdollisimman selkeillä ja yksinkertaisilla menetelmillä. Vastaavaa tunnetaitoihin keskittyvää ryhmää ei ollut Päihdepoliklinikkien ryhmätarjonnassa, jota oltiin juuri kehittämässä ja selkiyttämässä. Tunnetaito-ryhmän ohjaajan opas auttoi myös tässä tarkoituksessa.

Heti alkuvaiheessa päätettiin myös kehittämisprosessissa käytettävä projektimalli. Projektimalliksi valikoitui spiraalimalli sen reflektiivisyyden vuoksi (ks. kuvio 4). Yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa nähtiin, että työstämisen, palautteiden ja muokkausten kautta päästään parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen. Eri projektityömalleista on selitetty lyhyesti kappaleessa 8.2.



Kuvio 4. Spiraalimalli (Toikko & Rantanen 2009, 67)

8.2 Toiminnan valmistelu ja suunnittelu

Toikko & Rantanen: ” Toiseksi varsinainen kehittäminen vaatii toiminnan organisointia, jolloin otetaan kantaa siihen, kuka tekee mitäkin ja millä resursseilla.” (Toikko & Rantanen 2009, 58)

Kehittämistyön aluksi laadittiin kirjallinen yhteistyösopimus opiskelijan, toimeksiantajan ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun välille. Toimeksiantajan kanssa käytiin läpi tutkimussuunnitelma, jossa ilmeni opinnäytetyön tarkoitus, aikataulu ja alustavat tiedonhaun tulokset. Tämän tutkimussuunnitelman pohjalta toimeksiantaja antoi luvan opinnäytetyöhön. Organisointiin kuului myös toimijoiden ja näiden vastuiden määrittäminen. Opinnäytetyön tekijän lisäksi toisena toimijana oli Tikkurilan Päihdepoliklinikan toimintaterapeutti, jonka pääasiallisina vastuina oli palautteen antaminen, yhteistyötapaamisiin osallistuminen ja valmiin oppaan arvioiminen. Muusta vastasi opiskelija.

Oleellinen osa organisoitumisvaihetta oli myös työn ja työvaiheiden aikatauluttaminen. Koko opinnäytetyö aikataulutettiin vaiheineen Excel-taulukkoon, johon oli merkitty erikseen työvaiheet, jotka kuuluivat ensimmäiseen kehityssykliin ja mitkä toiseen kierrokseen. Samaisessa taulukossa oli nähtävissä myös toimeksiantajan työpanosta vaativat kohdat.

Kehittämisprosesseja pyritään usein toteuttamaan jonkinlaisen projektityön mallin kautta. Tällaisia malleja ovat mm. lineaarinen malli, spiraalimalli ja tasomalli sekä edellisille kritiikiksi kehittynyt spagettimalli. Lineaarinen malli pyrkii ohjaamaan työskentelyä selkeinä toisiaan järjestyksessä seuraavina vaiheina, jossa seuraava vaihe alkaa vasta kun edellinen on päättynyt. Tavoitteen määrittelyn kautta edetään suunnitteluun, josta toteutuksen kautta projektin päättämiseen ja arviontiin. Löydetty tulokset, tehdyt johtopäätökset ja mahdolliset jatkokehitysideat muodostavat mieluummin kokonaan uuden projektin kuin, että työskentelyä jatkettaisiin saman projektin puitteissa (Toikko ja Rantanen 2009, 64-65). Tasomalli kuvaa kehittämistoimintaa tasolta toiselle siirtyvänä toimintana mieluummin kuin ajallisesti tietyn aikaa kestävässä asiana. BIKVA-arviointiprosessi on yksi tapa toteuttaa tasomallin mukaista kehittämistyötä. Arviointiprosessi kulkee alhaalta ylöspäin ja sillä pyritään usein selvittämään monen sidosryhmän näkökulmaa projektin kohteena olevaan asiaan. BIKVA-arviointiprosessin tärkeän työvaiheen muodostaa nimenomaisesti arviointivaihe ja tämän työvaiheen tärkeä työkalu on BIKVA-arviointimalli (Brugerinddragelse i kvalitetsurdering) (Toikko ja Rantanen 2009, 68-69). Spagettimalli suhtautuu kriittisesti lineaarisen-, taso-, ja spiraalimallien kehitystyön vaiheiden todellisuuden yksinkertaistamiseen ja eri vaiheiden tarkkaan erotteluun. Käytännössä eri vaiheet usein organisaation sisällä sekoittuvat toisiinsa eivätkä ne aina etene loogisesti. Ympäröivä todellisuus on aina monimutkaisempi kuin mitä malleilla pystytään kuvaamaan ja ottamaan huomioon. Spagettimalli reagoi toimintaympäristöönsä avoimesti ja vapaasti. Sen kehittämisprosessiin sisältyy tehtävien perustelu, organisointi, toteutus, levittäminen ja arviointi kuten muissakin malleissa, mutta itse tehtävän kohde päätetään tilannekohtaisesti kulloisenkin tarpeen mukaan, ja työskentelyn avaimia ovat vapaasti muotoutuva prosessi ja dialogi (Toikko ja Rantanen 2009, 70-71).

Kuten jo mainittu, tässä opinnäytetyössä käytettiin spiraalimallia. Malli sisältää samat vaiheet kuin lineaarinen malli, mutta näiden lisäksi osaksi kehitystyötä nähdään reflektiivisyyden kautta tapahtuva oppiminen, joka kehittää seuraavan kehityssyklin edeltäjäänsä aina hieman paremmaksi. Kehitysprosessi on spiraalimallissa siten jatkuva prosessi, jossa edellisen syklin oppimisen tulokset vaikuttavat seuraavan syklin suunnitteluun ja toimintaan. Spiraalimallisessa kehitystyössä ei välttämättä haeta lopullista totuutta, vaan sillä hetkellä toimivinta ratkaisua, jota voidaan muuttaa niin kauan, kun resursseja kehittämistyön toteuttamiseen riittää (Toikko ja Rantanen, 2009, 66-67).

8.3 Kehittämistyön toteutus

Toikko & Rantanen: *”Kolmanneksi kehittäminen edellyttää luonnollisesti myös varsinaista kehittävää toimintaa.”* (Toikko & Rantanen 2009, 59)

Kehittämistyö alkoi tiedonhaulla sekä tietokannoista, lähdekirjallisuudesta sekä muista luotettavista internet-lähteistä kuten Terveystieteen ja Hyvinvoinninlaitoksen julkaisuista. Opinnäytetyöprojektin ensimmäisen spiraalin muodosti ns. pikapalaute-menetelmä, jossa jokaisesta tunnetaito-ryhmän kokoontumiskerrasta kerättiin ohjaajan näkökulmasta kokemus siitä mikä toimi ja mikä ei. Näiden perusteella toteutettiin raaka versio ohjaajan oppaasta. Tämän jälkeen toteutettiin spiraalin toinen sykli, jossa toimeksiantajan toimintaterapeuttia haastateltiin oppaaseen liittyen. Metodina oli teemahaastattelu. Teemahaastattelu päätettiin tehdä hieman kevyemmällä otteella, kuin mitä itse metodi edellyttää, ottaen huomioon kuinka paljon aikaa ja työtä itse ohjaajan oppaan kokoaminen oli vaatinut. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) kertovat haastattelusta tiedonkeruun menetelmänä, että haastattelu mm. on etukäteen suunniteltu, useimmissa haastattelumetodeissa haastattelija ohjaa tilannetta ja että haastateltavan henkilön on pystyttävä luottamaan, että saatuja tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Haastattelusta oli sovittu etukäteen haastateltavan kanssa, mutta vielä haastattelun aluksi hänelle kerrattiin, mitä oli tarkoitus tehdä ja että haastattelu nauhoitettiin sekä kysyttiin lupa vielä uudemman kerran. Haastattelussa saatu aineisto tuhottiin opinnäytetyöprosessin päätyttyä kokonaisuudessaan.

silloin, kun opinnäytetyön arviointi Jyväskylän Ammattikorkeakoulun puolelta oli valmis. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) jatkavat, että teemahaastattelu voi olla keskusteleva tilanne, jossa puhumisjärjestys on vapaa noudatellen kuitenkin etukäteen haastattelijan valitsemia teemoja. Teemoihin palataan kappaleessa 8.3.2. Haastattelussa ilmenneiden seikkojen perusteella ohjaajan opasta muokattiin vielä kerran, jolloin saatiin tämän opinnäytetyön projektin puitteissa lopullinen versio. Prosessi olisi voinut edetä vieläkin eteenpäin aina uudelle syklille, mutta tässä kohtaa opinnäytetyö päättyi toisen syklin jälkeen.

8.3.1 Tiedonhaku

Tiedonhakuvaiheen tavoitteena oli luoda ymmärrystä tunnesäätelystä tieteellisenä terminä, päihteen väärinkäytön (tässä työssä pääasiassa alkoholin väärinkäytön) ja tunnesäätelyn haasteiden yhteydestä, ja vertaistuen merkityksestä. Toisena tavoitteena oli löytää menetelmiä ja faktatietoa, joita hyödynnettiin jo työelämän kehittämiseen liittyneen tunnetaito-ryhmän toteutuksessa, mutta joiden lopullisista sisällöistä muodostui dokumentoitavat menetelmät tunnetaito-ryhmän ohjaajan oppaaseen. Teoriatiedon hakemisessa hyödynnettiin yleisesti tunnustettuja tieteellisiä artikkelitietokantoja kuten Cinahl, Medline ja Pubmed sekä lähdekirjallisuutta pääasiassa psykologian puolelta, mutta jonkun verran soveltuvaa materiaalia löytyi myös neurotieteiden ja pedagogiikan puolelta. Myös Google Scholar-tietokantaa hyödynnettiin, koska osa artikkeleista oli ilmaiseksi saatavilla lyhyen aikaa kyseisessä tietokannassa siinä missä ne olivat maksullisia artikkelitietokannoissa. Hakuja tehtiin suoraan myös yksittäisistä, luotettavista tietokannoista niiltä osin kuin mitä open access-artikkelit kulloinkin sattuivat sisältämään. Tällaisia tietokantoja olivat esimerkiksi National Institute of Health, Wiley Online Library ja Research Gate -tietokannat. Lisäksi ohjaajan oppaassa käytettiin erinäisiä internet-lähteitä kirjallisuuden lisäksi käytännötason keinojen löytämiseksi, koska tietokantojen artikkelit harvemmin sisälsivät tällaista tietoa. Tietohakuja tehtiin myös American Journal of Occupational Therapy (AJOT) sekä OTseeker sivustoilta, mutta hakulausekkeet eivät tuottaneet sopivia tuloksia. Teoriaan mahdollisesti sopiva aineisto oli joko maksumuurin takana tai se ei ollut saatavilla ilman tunnuksia. Näistä syistä molemmat sivustot jätettiin kokonaan pois.

Opinnäytetyön kannalta alkuperäiset, keskeiset käsitteet olivat tunnesäätely, päihderiippuvuus (pääpäihteenä alkoholi), vertaisryhmä ja dialektinen käyttäytymisterapia aikuisväestössä. Sisäänottokriteereinä oli, että tutkimusten tuli käsitellä aikuisia päihderiippuvaisia ja tunnesäätelyä. Dialektinen käyttäytymisterapia tarkentui toiseksi hakutermiksi hakusanaoperaattoreihin jo alustavien tiedonhakujen jälkeen. Tutkimukset tuli olla julkaistu suomen-, ruotsin- tai englanninkielellä ja tutkimus tuli olla julkaistu 10 vuoden sisällä. Opinnäytetyötä aloittaessa tämä tarkoitti vuotta 2009 ja sitä uudempaa aineistoa. Poissulkukriteerit olivat; tutkimus käsitteli muuta kuin aikuisväestöä ja muuta aihetta kuin tunnesäätelyä eikä siinä viitattu dialektiseen käyttäytymisterapiaan, se oli julkaistu jollakin muulla kuin yllä mainituilla kielillä tai se oli yli 10 vuotta vanhaa. Poissulkukriteereitä olivat myös tutkimuksen maksullisuus tai että tutkimuksesta saatava tieto ei vastannut opinnäytetyön näkökulmaa. Jo alustavassa tiedonhaussa huomattiin, että parhaiten toimivat seuraavat hakusanaryppäät sekä niihin liittyvät tietokannan ehdottamat hakusanaoperaattorit:

A) emotion regulation OR self regulation OR emotion dysregulation OR self regulation AND alcohol abuse* OR substance abuse* AND adult*

Ja tunnesäätelyn keinoihin liittyen

B) dialectical behavior therapy AND alcohol abuse* OR substance abuse* AND adult*.

Toimintaterapian merkitseminen hakutermiksi yhdistettynä aikuisiin ja tunteisiin ei useimmissa tietokannoissa synnyttänyt joko yhtään hakutuloksia tai vain muutamien tulosten, jotka kyllä käsitelivät toimintaterapian keinoja päihdeongelman asiakaskunnan kanssa, mutta ei tunnesäätelyyn liittyvin keinoin. Myös termi "peer group" jouduttiin jättämään pois hakusanaryppäistä, koska joko hakutuloksia tuli liian paljon käsiteltäväksi tai kyseinen termi toi artikkelia, jotka käsitelivät vertaisryhmää tai vertaisryhmäkokemuksia joltain muulta kannalta kuin tunteiden säätelyn.

Kussakin tietokannassa hakutulokset käytiin ensin läpi otsikkotasolla, joista sopivimmat valittiin seuraavaan vaiheeseen eli luettavaksi läpi tiivistelmätasolla. Tiivistelmistä valittiin kokonaan luettavaksi ne artikkelit, jotka käsitelivät tunnesäätelyä ja

joissa pääpähde oli selkeästi alkoholi tai vaikutti olevan alkoholi. Muutama artikkeli karsiutui koko artikkelin lukemisen jälkeen, koska pääpähde olikin joku muu kuin alkoholi tai pääpähde jäi epäselväksi. Termi "substance use disorder" vaihteli jonkin verran tutkimuksissa välillä sisältäen vain alkoholin, välillä tarkoittaen huumeita ja lääkkeitä ja välillä näitä kaikkia edellä mainittuja tai sitten sitä ei oltu tarkemmin avattu. Muutama artikkeli putosi pois, koska tekstin tarkemmalla lukemisella selvisi, että mukana oli alle 18-vuotiaita, siitäkin huolimatta, että hakusanaoperaattoreihin oli määritelty "ADULT" tai sen eri muotoja. Tämän jälkeen artikkelit ryhmiteltiin seuraavasti: a) Dialektinen käyttäytymisterapia + alkoholi, b) Dialektinen käyttäytymisterapia + tunteiden säätely c) Muu aihetta tukeva materiaali. Materiaali käytiin tämän jälkeen vielä kertaalleen läpi ja lopullisesti opinnäytetyöhön valikoitui kahdeksan artikkelia, joille tehtiin oheisen taulukon, taulukko 1, mukainen jaottelu teoriaperustaan liittyen. Tiedonhakua tapahtui koko prosessin ajan ja joko opinnäytetyön teoriaa tai itse ohjaajan oppaan sisältöä hyödyttävää materiaalia otettiin mukaan vielä viime metreilläkin.

Taulukko 1. Aineisto päihderiippuvuuden yhteydestä tunteiden säätelyyn ja tunnetaitoharjoitteluun

Tunnetaidot & päihderiippuvuus	DKT taitoharjoittelu & päihderiippuvuus
<u>Dingle ym. 2017. Individual and interpersonal emotion regulation among adults with substance use disorders and matched controls</u>	<u>Cavicchioli ym. 2019. The therapeutic role of emotion regulation and coping strategies during a stand-alone DBT skills training program for alcohol use disorder and concurrent substance use disorder</u>
<u>Berking ym. 2011. Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive behavioral therapy for alcohol dependence</u>	<u>Maffei ym. 2018. Dialectical behaviour therapy skills training in alcohol dependence treatment: findings based on open trial.</u>
<u>Neacsiu, Bohus & Linehan. 2015. Dialectical behavior therapy: an intervention for emotion dysregulation (viitaten lukuisiin kirjallisuuskatsauksiin artikkelissaan)</u>	<u>Cavicchioli ym. 2020. Feasibility of dialectical behavior therapy skills training as an outpatient program in treating alcohol use disorder: the role of difficulties with emotion regulation and experiential avoidance</u>
<u>Steller ym. 2022. Emotion regulation in substance use disorder: a systematic review and meta-analysis.</u>	<u>Valentine ym. 2015. The use of dialectical behavior therapy skills training as stand-alone treatment: a systematic review of the treatment outcome literature</u>
	<u>Neacsiu, Bohus & Linehan. 2015. Dialectical behavior therapy: an intervention for emotion dysregulation</u>

8.3.2 Ohjaajan oppaan tekeminen

Oppaan tekemisen aikana pidettiin tapaamisia työelämäkumppanin kanssa, joista saatujen palautteiden ja näkemysten perusteella ohjaajan oppaaseen tehtiin korjauksia ja muokkauksia. Toikon ja Rantasen (2009, 66) mukaan spiraalimallissa korostuu toteutuksen ja palautteen välinen vuoropuhelu ja tätä pyrittiin noudattamaan koko oppaan laatimisen ajan. Oppaan laatiminen alkoi keskustelulla toimeksiantajan kanssa siitä, että aiemmin toimintaterapian syventäviin opintoihin kuuluvan kehittämistehtävän yhteydessä oli toteutettu Tunnetko tunteesi? -ryhmä ja nyt tässä ryhmässä käytetty materiaali haluttiin johonkin sellaiseen muotoon, että sitä voisi hyödyntää uudestaan. Tavoitteena olisi laatia ohjaajan opas, josta selkeästi näkee, mitä asiaa kullakin ryhmäkerralla tulee käsitellä, tarvittavat materiaalit lueteltuna ja ryhmäkerran kulku suunniteltuna. Ohjaajan oppaan ulkoasuun saatiin muutoin vapaat kädet, kunhan ulkoasu olisi selkeä ja ryhmäkerrat helposti eriteltävissä. Lopulliseksi ohjaajan oppaan toimitustavaksi toimeksiantajalle sovittiin PDF-tiedosto. Kansilehden väriksi valikoitui sininen ulkoasu toimeksiantajan silloisen virallisen logon päävärin mukaan. Opinnäytetyötä aloittaessa toimeksiantaja kuului Vantaan kaupungin sosiaali- ja terveysalan palveluihin, mutta vuoden 2023 alusta muuttui Vantaan Keravan Hyvinvointialueen alaiseksi palveluksi.

Kummankin kehityssyklin haastattelut tapahtuivat Zoom-ohjelmalla yhteisesti toimeksiantajan kanssa sovittuina aikoina. Ensimmäisen kehityssyklin Zoom-palaverissa kerättiin ns. pikapalaute ryhmäkerroista ohjaajan näkökulmasta. Ajatuksena oli selvittää lyhyesti ja napakasti työelämäkumppanin kanssa mikä ryhmäkerrassa toimi ja mikä ei, jotta nämä palautteet voitiin huomioida jo ohjaajan oppaan ensimmäiseen versioon. Nämä Zoom-palaverit kestivät 15-20 minuuttia ja muistiinpanot tehtiin käsin eikä niitä nauhoitettu. Toisen kehityssyklin Zoom-palaveri, noin 60 minuuttia, nauhoitettiin ja tällöin Tikkurilan päihdepoliklinikan toimintaterapeuttia haastateltiin lähes valmiiseen oppaaseen liittyen. Haastattelu oli pieni teemahaastattelu ja aiheina olivat mm. itse sisältö, oppaan ulkoasu ja selkeys, koettu tiedonlaatu ja sekä näkemys käytettävyydestä. Haastattelun jälkeen analysoitiin haastattelussa vielä esiin tulleet

muutostoiveet ja ne otettiin huomioon ohjaajan oppaan lopulliseen versioon. Kehitystyön ajan tehtiin päiväkirjamerkintöjä tehdyistä töistä, muistiinpanoista, palaverista jne. prosessin dokumentoimiseksi.

Työelämäkumppani antoi pääasiassa positiivista palautetta. Ohjaajan opas koettiin hyvin jäsennellyksi, ryhmäkertojen sisällöt ja tarvikkeet oli riittävällä tasolla kuvattu, ja oppaan materiaali koettiin riittävän laajaksi ja monipuoliseksi aina ryhmän alkumainoksesta palautelomakkeisiin asti. Lisäplussan sai Lisää ideoita –kappale ohjaajan oppaan lopussa. Kehityskohteiksi teemahaastattelussa nousi:

1. Nähtiin selkeämmäksi, että jokainen ryhmäkerta alkaa aina sivun ylälaidasta pakotetun sivunvaihdon avulla, vaikka se tarkoitti mahdollisesti lisäpituutta itse oppaaseen.
2. Aluksi ryhmään oli erillinen kasvotusten tapahtuva alkuhaastattelu. Tämä alkuhaastattelu päätettiin ottaa osaksi aloituskertaa, koska a) se sopii ryhmän teemaan ja toimii samalla osallistujien aiheeseen virittämisenä ja toisiin ryhmäläisiin tutustumisena ja b) se on ryhmän ohjaajan kannalta tehokkaampaa työajankäyttöä kuin sopia työviikkoon erilliset yksilölliset haastattelukerrat.
3. Lähdetiedot nähtiin selkeämpänä mainita aina siinä kohtaa, jossa kyseisestä asiasta kerrottiin sen sijaan, että ne olisivat ainoastaan yhtenä pitkänä luettelona oppaan lopussa
4. Ihmiskehon kuva päätettiin laittaa Ohjaajan oppaan liitteisiin sen kokoisena kuin sitä ryhmäkerralla on tarkoitus käyttää, jotta se on suoraan tulostettavissa ilman tarvetta käyttää Wordin leikkaa&liimaa -toimintoa ja kuvan suurentamista sopivaksi.
5. Ensimmäisen työskentelykerran ohjeisiin nähtiin selkeämmäksi laittaa vielä pari havainnekuvaa menetelmän työskentelyvaiheista
6. Muutamia lauserakenteita ja kieliooppikommelluksia korjattiin.

Näiden muutosten jälkeen ohjaajan oppaasta tulostettiin paperinen versio, jotta nähtiin, toimiiko opas myös perinteisellä paperilla. Aina tulostettu versio ei vastaa sitä mitä PDF-tiedostossa näkyy - niin tälläkin kertaa. Muutamien asettelujen ja sivun orientaatiota muuttamalla myös paperinen versio näytti hyvältä ja oli selkeä. Tämän jälkeen toimeksiantajalle lähetettiin lopullinen versio PDF-tiedostona.

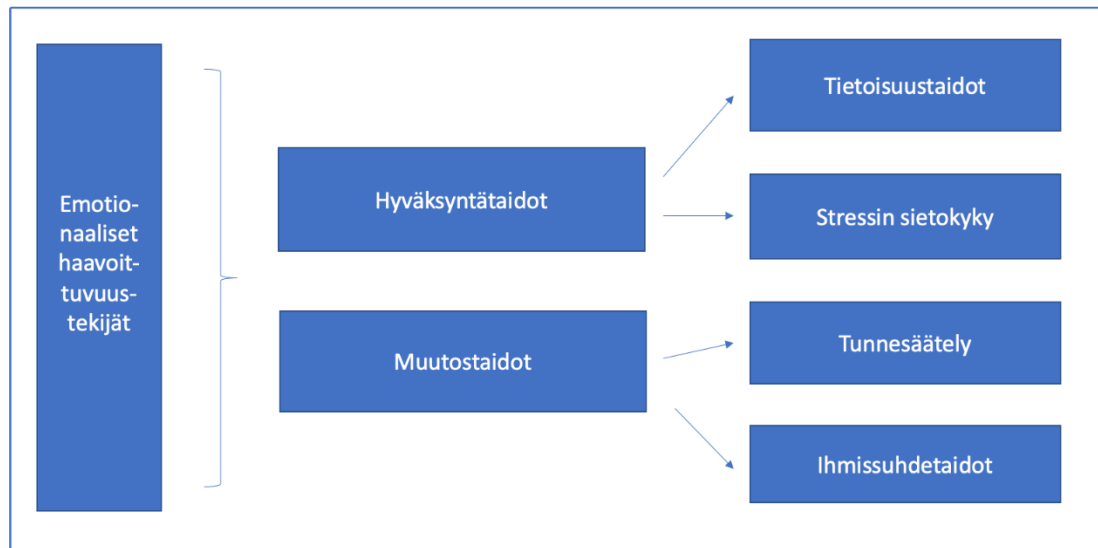
8.4 Lopputulos ja tulosten levittäminen

Toikko & Rantanen: ” *Viidenneksi kehittämisellä pyritään myös uusien palveluiden ja tuotteiden levittämiseen.*” (Toikko & Rantanen 2009, 62)

Opinnäytetyön lopputuloksena syntyi 55 sivuinen ryhmänohjaajan opas, joka on toimitettu toimeksiantajalle. Opas ei ole liitteenä sen vuoksi että, tekijänoikeudet säilyvät ohjaajan oppaan laatijalla ja tilaajalla. Oppaassa on mallinnettu neljälle ryhmäkerralle menetelmiä siitä, miten tunnetaitoja voidaan kullakin ryhmäkerralla käydä läpi. Lisäksi ryhmäkerroilla käydään läpi rentoutusmenetelmiä ja faktatietoa tunnesäätelyyn liittyen. Tämän lisäksi on erilliset aloitus- ja lopetuskerrat, jolloin ryhmäkertoja on yhteensä kuusi. Aloituskerta toimii johdatteluna aiheeseen ja ryhmäläisten tutustumisena kun taas erillinen lopetuskerta toimii yhteenvetona kaikesta työskentelystä ja tilaisuutena osallistujille käydä läpi kokemuksiaan.

Ryhmäkertojen sisällöissä on mukailtu Linehanin dialektisen käyttäytymisterapian työkirjaa, mutta tässä työssä varsinaisena lähdetietona työkirjan sisällöstä toimi M.B. Colen vuonna 2012 julkaiseman kirjan tiedot Linehanin työkirjan sisällöstä, koska varsinainen työkirja oli maksullinen. Toisena päälähteenä oli Sadeniemen, Häkkisen, Koiviston, Ryhäsen ja Tsokkisen vuonna 2019 julkaisema kirja Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville, jonka sisältö suurelta osin pohjautuu M. Linehanin dialektiseen käyttäytymisterapiaan. Myös Lauri Nummenmaan ja kumppaneiden tutkimuksia ihmisten tunteista on hyödynnetty ryhmäkerroilla.

Linehanin ideaa tunnesäätelytaitojen ikään kuin modulaarisesta opettamisesta on pyritty soveltamaan siten, että ryhmäkerroilla 2-5 jokaisella tulee käsiteltyä sekä tunnesäätelyä ja stressinsietokykyä harjoitteen muodossa. Tietoisuustaitoja tulee harjoiteltavaksi yhdellä kerralla enemmän ja jokaisen kerran aluksi lyhyesti omaa sen hetkistä olotilaansa kuunnellen ja merkitsemällä sopiva hymynaama asteikolta. Oheisessa kuvassa, kuvio 5, on kuvattuna perusidea dialektisessa käyttäytymisterapiassa läpikäytävistä taidoista sekä moduuleista.



Kuvio 5. Dialektisen käyttäytymisterapian modulariteetti. (mukaillen Linehan & Wilks 2015, vapaa suomennos)

Linehan suunnitteleman dialektisen käyttäytymisterapian työskentelyn työkirjan harjoitteiden avulla käydään läpi neljä osa-aluetta (huom. vapaa suomennos): tietoista läsnäoloa ja havainnointia (core mindfulness), ihmissuhteita (interpersonal effectiveness), tunnesäätelyä (emotion regulation) ja stressinsietokykyä (distress tolerance). Linehanin mukaan epävakaata persoonallisuushäiriötä on pohjimmiltaan itsesäätelyn vaikeutta, joka koostuu häiriöistä tai haitallisista toimintamalleista tunnesäätelyssä, ihmissuhteissa, käyttäytymisessä, tietoisissa valinnoissa ja käsityksessä omasta itsestä. (Cole 2012, 175.) Kappaleissa 3 ja 5 on käsitelty, miten samankaltainen problematiikka piilee monen muunkin diagnostisen mielenterveys- ja riippuvuussairauden taustalla.

Ihmissuhdetaidot päätettiin toimeksiantajan kanssa rajata pois jo aiheeseen aikaisemmin liittyneen kehitystyön kohdalla. Tästä syystä ohjaajan oppaassakaan ei ole aihetta käsitelty, mutta ihmissuhteita käsittelevässä osa-alueessa harjoitellaan sellaisia taitoja, joita yksilö tarvitsee rakentaessaan hyvää ja turvallista ihmissuhdetta tai pitääkseen jo olemassa olevan hyvän ihmissuhteen siten, että oman itsensä arvostus on myös terveellä pohjalla. Tällaisia taitoja ovat mm. kyky tunnistaa ihmissuhteita haittaavia ja hankaloittavia tekijöitä omassa toiminnassaan ja kyky tehdä toimintasuunnitelma hankalien tilanteiden varalta. Harjoitteina voivat toimia mm. erilaiset omien tunteiden ja mielipiteiden ilmaisuun kannustavat harjoitteet. (Cole 2012, 176.)

Tietoinen läsnäolo ja havainnointi Linehanin mukaan tarkoittaa mm. sellaisien havainnointitekniikoiden opettelua, joissa keskitytään yhteen asiaan kerrallaan, tästä kerätään mahdollisimman paljon objektiivista tietoa ja pyritään muodostamaan looginen, tiedostettu päätelmä tilanteesta/yksilöstä sen sijaan, että tehdään liian nopeita johtopäätöksiä tai annetaan ns. tunteen viedä. (Mts.176) Oppaassa tähän alueeseen liittyviä tehtäviä ovat esimerkiksi:

- jokaisen kerran alussa ja lopussa tapahtuva hetken hiljentyminen kuuntelemaan omaa, juuri sen hetkistä olotilaa ja tämän näkyväksi tekemistä rastittamalla hymynaama
- yhdellä ryhmäkerroista käydään läpi erilaisia tekniikoita liittyen itselleen hankalassa tunnetilassa toimimiseen, esimerkiksi Ketjuanalyysi
- yhdellä ryhmäkerroista käydään läpi luettu tietoisuusharjoite, jonka perusideana on hankalan asian muuttaminen mielikuvaharjoitteen avulla

Tunnesäätelyä harjoitetaan Linehanin mukaan aloittamalla tunnesäätelyn perusteista eli tunteiden tunnistamisesta ja nimeämisestä sekä vähentämällä sitä uskomusta, ettei tunteilleen voi mitään. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen on Linehanin mukaan: *"...ensimmäinen askel kohti rationaalista päättelyä, jolla vähennetään tunteiden negatiivisia vaikutuksia."* Harjoitteina ovat mm. sellaiset harjoitteet, joiden kautta nimetään primääritunteita, ja herätetään miellyttäväksi koettuja tunteita. (Mts.176) Tähän aihealueeseen ohjaajan oppaassa on useampikin tehtävä tai toiminta, mutta alla muutama esimerkki:

- tunteiden sallimista ja herättelyä harjoitellaan heti aloituskerran jälkeen vesiväri-maalausta hyödyntävällä taideterapeuttisella menetelmällä
- omia tunteita käsitellään valmiiksi jäsennellyn taulukon avulla
- tunnekokemusta käsitellään myös tilannepohjaisen kokemuksen kautta

Stressinsietokykyä tulee harjoitella Linehanin mukaan sen vuoksi, että elämä ei ole koskaan täydellistä ja eteen tulee väistämättä vaativia tilanteita, joissa tuntuisi helpoimmalta palata vanhoihin toimintamalleihin. Hänen alkuperäisenä ajatuksena oli pystyä pysäyttämään ne kriisitilanteet, joissa epävakaa persoonallisuushäiriötä sairastavat ihmiset usein reagoivat päihteiden käytöllä tai muulla itseään vahingoittavalla käytöksellä, jopa itsemurhalla. Hän haluaa opettaa tekniikoita, jotka tähtäävät

mm. itsensä rauhoittamiseen, huomion tietoiseen siirtämiseen muuhun kuin vaikeaan tilanteeseen ja kognitiivisia harjoitteita, joilla pyritään esimerkiksi hyväksynnän kautta parempaan tietoiseen päätökseen ja jopa asennemuutokseen. (Mts.176) Ohjaajan oppaassa tätä aluetta on pyritty toteuttamaan seuraavasti:

- aloituskertaa lukuun ottamatta jokaisella ryhmäkerralla on erilainen ja helposti arjessa toteutettava rentoutusharjoite
- ryhmäkertoihin 2-5 kuuluu tietoisuus-osio, jossa pyritään päihdänsäntoressa antamaan faktatietoa tietyistä tunnesäätelyyn liittyvistä asioista, esimerkiksi tunne- ja stressitilaan liittyvistä aivojen rakenteista

Opas on tallennettu kummankin toimipisteen toimintaterapeutin käytössä olevaan yhteiseen internet-kansioon, jotta sitä voidaan tarvittaessa hyödyntää sekä Tikkurilassa että Martinlaaksossa. Päihdepoliklinikoilla on omistusoikeudet opinnäytetyön laatijan lisäksi, joten materiaalia voidaan ajan myötä päivittää ja muuttaa kulloinkin soveltuviin tarkoituksiin ja ryhmätoteutuksiin.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koostaa tunnetaitoryhmän ohjaajalle opas, jonka sisältämää tietoa voisi hyödyntää mahdollisissa tulevaisuuden Vantaan Päihdepoliklinikkojen tunnetaitoryhmissä. Tutkivan kehitystyön tavoitteena oli löytää yksi toimintaterapiaan soveltuva ja käytännön tekemistä vaativa päihdekuntoutujille soveltuva, tunnetaitoja vahvistava menetelmä per ryhmäkerta kuvattavaksi ohjaajan oppaaseen. Toimeksiantajalla oli tarve muun päihdepoliklinikan ryhmätoiminnan kehittämistyön pohjalta esiinnousseiden tarpeiden perusteella tunnetaitoryhmälle, jossa perustunnetaitoja voisi käydä läpi napakasti, aikuisille sopivaan pakettiin laitettuna. Opinnäytetyön tuloksena syntyi 55 sivuinen tunnetaitoryhmän ohjaajan opas, jossa neljällä ryhmäkerralla keskitytään tunnetaitoihin, ks. kuvio 6, ja lisäksi on erilliset aloitus- ja lopetuskerrat. Opinnäytetyöstä saatu palaute oli pääsääntöisesti positiivista ja ohjaajan oppaan ryhmäkertojen materiaali koettiin riittävän laajaksi ja monipuoliseksi.

Sisältö

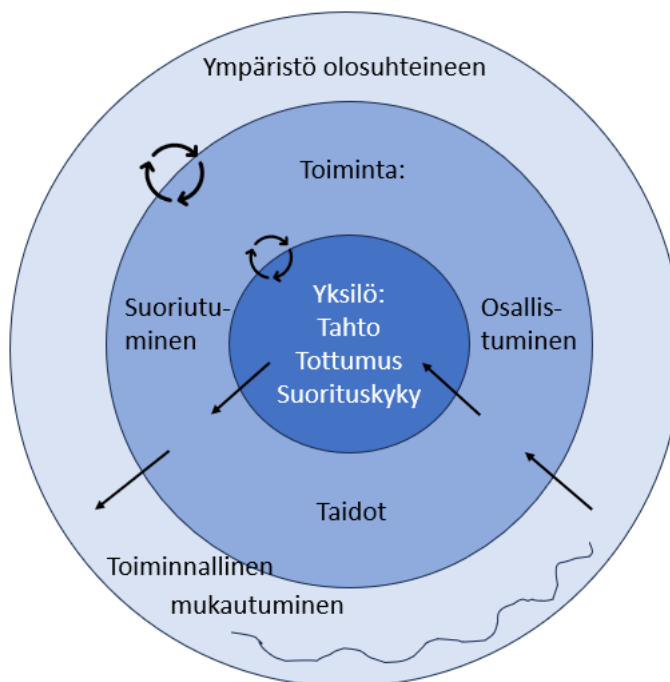
1	Johdanto.....	3
2	Aloituskerta	9
3	Ensimmäinen työskentelykerta: Tunteiden salliminen ja tunnekokemuksen herättely	11
3.1	Työskentelyn sisältö	11
3.2	Tietoiskun sisältö päivämäärältä 18.2.2020	17
4	Toinen työskentelykerta: Tunteiden tunnistaminen ja tunteiden kehollisuus.18	
4.1	Työskentelyn sisältö	18
4.2	Tietoiskun sisältö päivämäärältä 25.2.2020	24
5	Kolmas työskentelykerta: Tunteiden sanallistaminen ja tunteiden tilannesidonnaisuus	26
5.1	Työskentelyn sisältö	26
5.2	Tietoiskun sisältö päivämäärältä 3.3.2020	31
6	Neljäs työskentelykerta: Itselleen hankalassa tunnetilassa toimiminen	33
6.1	Työskentelyn sisältö	33
6.2	Tietoiskun sisältö päivämäärältä 10.3.2020	38
7	Lopetuskerta.....	40
8	Lisää ideoita.....	41
	Lähteet.....	45
	Liitteet	47

Kuvio 6. Ohjaajan oppaan sisällysluettelo

9.1 Teoriapohjan tarkastelu

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa isoksi pohdinnan kohteeksi nousi toimintaterapian anti ja -teorian yhdistäminen aihealueeseen, jota perinteisesti tutkitaan ja käsitellään psykologian puolella. Vaarana oli, että sisältö muodostuisi ikään kuin ”liian” keskustelevalaksi. MOHO:n mukaisesti yksilö sen hetkisine ominaisuuksineen ja taitoineen on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Jonkin uuden tuominen esimerkiksi oppimisen, tapamuutoksen, olosuhteiden, ajattelun tms. muutoksen

vuoksi, muuttaa tätä dynamiikkaa uusien ajatusten, tunteiden ja tekemisen kautta. Kun yksilö tarpeeksi monta kertaa toistaa toisenlaista toimintatapaa, muodostuu siitä pikkuhiljaa uusi ja pysyvä toimintatapa. (Taylor 2017, 141-142.) Tätä dynamiikkaa on havainnollistettu alla olevassa kuviossa 7, jossa ympyrää kiertävä nuoli tarkoittaa tarvittavaa toistoa, suora nuoli sitä jotain yllykettä yksilön sisältä tai ulkopäin, joka laukee muutoksen, ja aaltoileva viiva uuden tavan oppimista. Pähderiippuvuudesta toipuminen vaatii yksilöltä usean uuden ajattelu- ja toimintatavan oppimista, koska vanhoista tavoista kiinni pitäminen vain pitäisi yllä riippuvuutta. Voidaan ehkä ajatella, että päihderiippuvuudessa on opittu sarja tapoja ja tottumuksia, jotka eivät palvele yksilöä. Paremmat tunnesäätelyyn liittyvät taidot ovat yksi niistä monista uusista taidoista, joilla voidaan auttaa asiakasta kohti hänelle hyödyllisempiä toimintatapoja. Taidot, heikot tai hyvät, näkyvät arjessa tekoina tai niiden puutteena. Ohjaajan op-
paalla on haluttu omalta osaltaan vastata tähän tarpeeseen ja luoda työkalu ammat-
tilaiselle, jotta hän voi auttaa toipuvaa asiakasta matkallaan.



Kuvio 7. Uuden toimintatavan muodostumiseen vaikuttavat tekijät. (mukaillen Inhi-
millisen toiminnan malli, Taylor 2017)

M. Linehanin Dialektisen käyttäytymisterapian taitoharjoittelu-moduulit antoivat pohjan oppaaseen valituille tehtäville, joiden avulla osallistuja pääsee harjoittelemaan niin stressinsietotaitoja, tietoisuustaitoja kuin tunnesäätelytaitoja. J. Grossin Tunteiden säätelyn prosessimallin mukaisesti yksilöllä on käytettävissään tilansidonnaisia ja reaktiosidonnaisia keinoja, joilla hän voi vaikuttaa tunnekokemuksen tilanteeseen tai tunnekokemukseen liittyviin yksilöstä riippuvaisiin tekijöihin; tarkkaavuuden siirto, kognitiivinen muutos ja reaktion muutos. Stressinsieto-, tietoisuus- ja tunnesäätelytaitoja sitkeästi harjoittelemalla, pikkuhiljaa toistojen kautta päästään vaikuttamaan myös Tunteiden säätelyn prosessimallin mukaisiin kohtiin. Esimerkiksi tietoisuustaidot linkittyvät Grossin mallissa jollakin tasolla kaikkiin kohtiin; yksilö tulee tietoisemmaksi ajattelu- ja toimintatavoistaan (kognitiivinen muutos), hänen keholiset reaktiot rauhoittuvat tai hän reagoi haastavaan tunnetilanteeseen järkevämmän (reaktiosidonnaiset keinot), ja hän valitsee toisenlaisen tavan toimia tilanteessa aiempaan verrattuna esimerkiksi poistumalla tilanteesta sen sijaan, että päihderiippuvaisena ottaisi ”vain sen yhden huikan” kaverin tarjoomasta (tilanteen valinta ja muokkaus, tarkkaavuuden siirto).

Huomion arvoista on, että Dialektinen käyttäytymisterapia terapiamuotona vaatii virallisen koulutuksen eikä sitä tästä syystä voi suoraan hyödyntää vaikkapa toimintaterapiassa. Kehittämistyön tarkoituksena ei ole ollut, että toimintaterapiassa ryhdyttäisiin käymään esimerkiksi Linehanin terapian tueksi kehittämää Dialektisen käyttäytymisterapian työkirjaa läpi. Ajatuksena on ollut, että Linehanin kehittämää taito-osuuksia soveltaen toimintaterapiaan, sekä asiakaskuntaan muokaten, toimisi hyvänä lähtökohtana.

9.2 Eettisyyden tarkastelu

Tutkimustyön eettisiä ohjeita julkaisevan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan, TENK:n, ohjeistus kattaa koko tieteellisen tutkimustyön kaaren suunnittelusta, tiedon keräämisestä, analysoimisesta ja raportoinnista aina tiedon säilyttämiseen ja hävittämiseen asti (Ronkainen, Pehkonen ja Lindblom-Ylänne 2011, 38). Vaikka tutkimuksellisessa kehitystyössäkin lähtökohta tulee olla tiedon avoimuus ja prosessin läpinäky-

vyys, sitä ei välttämättä voida käytännössä täysin toteuttaa esimerkiksi asiakkaan yksityisyyttä suojelevien lakien tai yrityksen yrityssalaisuutta suojelevan lainsäädännön vuoksi. Tässä opinnäytetyössä ei kerätty tietoa suoraan Tikkurilan päihdepoliklinikan asiakkailta eikä työssä tule esille yksittäisiä henkilöitä. Eettisiä ohjeita noudatettiin myös siten, että työelämäkumppanille tehty nauhoitettu Zoom-haastattelu tuhottiin opinnäytetyön arvioinnin valmistuttua. Myös pikapalaute -menetelmällä käsin kirjoittamalla saadut tiedot, joita ohjaajan oppaan kasaamisessa sittemmin hyödynnety, tuhottiin. Opinnäytetyötä tehdessä eettisyyteen kiinnitettiin huomiota myös siltä kannalta, ettei kohderyhmän asiakaskunnasta käytetty mahdollisesti leimaavan kuulosta kieltä, koska päihderiippuvuus on sairaus muiden joukossa. Tästä huolimatta päihderiippuvuuteen koetaan kuuluvan monia leimaavia tekijöitä ja asenteita, joita ei haluttu tällä kehittämistyöllä vahventaa.

9.3 Luotettavuuden tarkastelu

Kaikessa tieteellisessä tutkimustyössä haetaan luotettavuutta, joka yleensä ymmärretään kvalitatiivisessa tutkimuksessa korkeilla reliabiliteetin ja validiteetin osoittimilla ja kvantitatiivisessa tutkimuksessa taasen vakuuttavuudella. Toikon ja Rantasen (2009, 121) mukaan kehittämistoiminnassa luotettavuuden mittarina toimii erityisesti tiedon käytettävyys. Heidän mukaansa tiedon tulee olla sekä luotettavaa että käytännöntasolla toimivaa. Ohjaajan oppaan tehtävät, harjoitteet ja tiedot pyrittiin muodostamaan siten, että tietyn teeman alla on aina oma selkeä kokonaisuus, joka ryhmäkerralla tulee käsiteltyä. Kohderyhmänä olevan asiakaskunnan erityispiirteenä on matala sitoutumisen taso hoitoon toipumisen alkupuolella. Tämä vaikutti päätökseen pitää ryhmäkertojen lukumäärä selkeästi alle kymmenessä kerrassa, jottei ryhmäkertojen lukumäärä muodostuisi asiakkaalle osallistumisen esteeksi. Työelämäkumppani koki teemahaastattelussa varsinkin taulukointiin perustuvat tehtävät ja rentoutusharjoitteet käytännön tasolla toimiviksi.

Toikko ja Rantanen (2009, 122-123) kertovat, että kehittämistoiminnan luotettavuuden kriteerit, validiteetti ja reliabiliteetti, ovat samat kuin muunkin tieteellisen tutkimustoiminnan kriteerit siltä osin kuin kehittämistoimintaan liittyy tutkimusasetelmia.

Opinnäytetyön luotettavuutta kasvattaa se, että aiheeseen sopivia artikkeleita haettiin toimintaterapian lisäksi myös pedagogiikan ja psykologian puolelta. Mukaan hyväksyttiin vain ne artikkelit ja systemaattiset katsaukset, jotka parhaiten vastasivat opinnäytetyön näkökulmaa sisäänottokriteerien lisäksi. Hyväksytyt artikkelit nähtävissä liitteessä 1.

Monen diagnostisen mielenterveys- ja riippuvuussairauden sekä stressioireyhtymän virallisen diagnoosin alla piilee tunnesäätelyhaasteita (Berking ym. 2011, Dingle ym. 2018 ja Stellern ym. 2022). Tutkijat havaitsivat päihteiden käyttäjillä merkittävästi enemmän tunnesäätelyn vaikeuksia ja tunneilmaisun kapeutta kuin verrokkiryhmällä (Dingle ym. 2018). Berking ym. (2011) ja Dingle ym. (2018) tutkimuksissa selvisi, että tunnesäätelypuutteet olivat itsessään riippuvuutta ylläpitävä tekijä. Päihteiden käyttäjillä on todettu olevan selvästi enemmän alhaista itsearvostusta ja enemmän ahdistuksen ja masennuksen tunteita kuin päihteettömillä, ja erityisesti korostuivat impulsisäätelyn ja itselleen tarkoituksen mukaisten tunnesäätelystrategioiden käytön heikkous (Dingle ym. 2018 ja Stellern ym. 2022). Berking ym. (2011) tutkimuksesta selvisi, että tunnesäätelytaitojen parempi hallinta, nimenomaisesti kyky kohdata negatiivisia tunteita, vaikuttaa olevan avaintekijä alkoholiriippuvuuden hoidossa.

Sekä Valentine ym. (2018) ja Cavicchioli ym (2019) ovat tutkineet DKT tunnesäätelytaitoharjoittelua niin sanottuna stand-alone hoitona. Valentine ym. olivat pidättyväisiä mutta varovaisen positiivisia tuloksissaan tutkimusmetodologian kirjavuuden vuoksi, mutta taasen Cavicchioli ym. pystyivät osoittamaan positiivista muutosta mm. peräkkäisten raittiiden päivien lukumäärässä. Myös Maffei ym. (2018) huomasivat peräkkäisten raittiiden päivien lukumäärän lisääntymistä DKT taitoharjoittelujakson aikana. Maffei ym. mukaan oli nähtävissä positiivista muutosta esimerkiksi kyvyttömyydessä hyväksyä tunnereaktioita ja kontrolloida käytöstään niin sanotun negatiivisen tunteen vallassa, sekä parempana taitona käyttää tehokkaita ja joustavia tunnesäätelytaitoja voimakkaan tunnekokemuksen vallassa. Cavicchiolin ym. (2020) tutkimuksessa todettiin, että DKT taitoharjoittelujakso on toteuttamiskelpoinen hoitomuoto avohoitomuotona alkoholin väärinkäytöstä kärsiville ja että tunnesäätelyhaasteiden helpottuminen on relevantti tekijä raittiuden ylläpitämisessä.

Reliabiliteettiin liittyy toistettavuuden käsite eli sama tutkimusasetelma kysymykseen ja sisältöineen pitäisi olla toistettavissa, jolloin saadaan näkyviin mahdolliset mittariston epävakaudet tai puutteet johdonmukaisuudessa (Ronkainen ym. 2011, 131-132). Toikko ja Rantanen näkevätkin, että kehittämistoiminnassa suurimmat ongelmat liittyvät juuri toistettavuuteen, koska se on usein kehittämisprojektien luonteen vuoksi hankalaa tai jopa mahdotonta. He nostavat esimerkiksi ryhmäprosessin seuraamisen. Ryhmäprosessiin liittyy aina olosuhde- ja yksilötekijöitä, jotka eivät pysy samoina, vaikka itse ryhmän sisältö ja ohjaus toistettaisiin samanlaisina (Toikko ja Rantanen 2009, 123). Myös tässä kehittämistyössä toistettavuuteen liittyvät asiat olivat vaikuttavia tekijöitä, koska kyseessä oli ensimmäinen kehitystyö aihealueesta, jonka lopputuloksena syntyi ensimmäinen versio ohjaajan oppaasta. Sen jälkeisestä mahdollisesta kehitystyöstä ei opinnäytetyön laatijalla ole tietoa ja on äärimmäisen epätodennäköistä, että olosuhteet toistuisivat täysin samanlaisina. Ohjaajan kokemukseen materiaalin toimivuudesta ja ryhmästä vaikuttaa suuresti myös ohjaajan oma ryhmän ohjaamiskokemus sekä kulloinkin ryhmään osallistuvat henkilöt ja heidän kulloisetkin elämäntilanteensa.

9.4 Kriittinen tarkastelu

Vaikka Valentine ym. (2015) systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessaan ja Cavicchioli ym. (2019 ja 2020) sekä Maffei ym. (2018) tutkimuksissaan löysivät positiivisia signaaleja dialektisen käyttäytymisterapian taitoharjoittelun vaikutuksista, myös päinvastaisia näkemyksiä on olemassa. Harvey, Hunt ja White (2019) päätyivät omassa systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessaan, jossa kävivät läpi 14 tutkimusta, ettei dialektisen käyttäytymisterapian vaikuttavuudesta tunnesäätelyhaasteisiin ole pitävää näyttöä. Myös Harvey ym. nostivat esille tutkimusasetelmien hyvinkin kirjavan metodologian ja sen, että itse DKT taitoharjoittelua ei ole toteutettu samanlaisena tutkimusten välillä. Nämä taas vaikuttavat suuresti vertailukelpoisten tulosten saatavuuteen.

Kovin moni viime aikaisista tutkimuksista näytti olevan melkein saman italialaisen tutkimusryhmän tuloksia liittyen DKT tunnesäätelytaitoharjoittelun tutkimiseen. Pois

lukien Saksassa tehty tutkimus. Varsinaisesti tämä ei itse kehittämistehtävään eli ohjaajan oppaan tekemiseen vaikuttanut negatiivisesti, mutta opinnäytetyön teorian kannalta olisi ollut laadukkaampaa, jos italialaisten tutkimusryhmien lisäksi tutkimustyötä olisi tehty muuallakin. Kyseiset tutkijat itsekin peräänkuuluttavat lisää tutkimusta aiheesta muissa tiedeyhteisöissä.

Opinnäytetyön luotettavuutta olisi kasvattanut, jos kaikki löydetty tutkimusartikkelit olisivat olleet systemaattisia katsauksia, meta-analyyseja tai sokkoutettuja vertaisryhmätutkimuksia, mutta opinnäytetyön näkökulmasta – alkoholiriippuvuus, tunnesäätely, DKT taitoharjoittelu – oli laadukasta tutkimusta tehtynä vielä varsin vähän. Tästä syystä mukaan on pitänyt ottaa ns. vähempiarvoisia tutkimusasetelmia. Toisena kompromissina jouduttiin hyväksymään termin ”substance abuse/use” kohdalla, että se osassa tutkimuksista sisälsi myös muutakin päihdettä kuin alkoholi. Toisaalta tässä kohtaa tutkimus heijastaa reaali maailmaa: alkoholin lisäksi käytetään muutakin. Laadukkaampia tutkimuksia aiheesta näytti kuitenkin olevan tulollaan, koska artikkelitietokannoissa oli jo nähtävissä tiivistelmiä tutkimuksista vuosilta 2021-2023, mutta laajemmat tiedot olivat opinnäytetyön loppuun saattamisen hetkellä maksumuurin takana.

Dialektisen käyttäytymisterapian tunnesäätelytaitoharjoittelu omana kokonaisuutenaan vaikuttaa kuitenkin mielenkiintoiselta ja lupaavalta aihealueelta ja toivottavasti tulevaisuudessa aiheesta tehdään lisää tutkimusta.

10 Johtopäätös ja jatkotutkimusehdotukset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli laatia tunnetaitoryhmän ohjaajalle opas, jonka sisältämää tietoa voi hyödyntää mahdollisissa tulevaisuuden Vantaan Päihdepoliklinikkojen tunnetaitoryhmissä. Lisäksi kehitystyön tavoitteena oli löytää yksi toimintaterapiaan soveltuva ja hyvin käytännönläheinen päihdekuntoutujille soveltuva, tunnetaitoja vahvistava menetelmä per ryhmäkerta kuvattavaksi ohjaajan oppaaseen. Tuotoksena syntyi 55 sivuinen tunnetaitoryhmän ohjaajan opas, joka sisältää yhteensä kuusi ryhmäkertaa. Ryhmäkerroilla 2-5 käsitellään tunnetaitoihin ja tunnesäätelyyn

liittyviä asioita ja käydään läpi erilaisia harjoitteita, jotka liittyvät esimerkiksi tunnekokemukseen tai stressin hallintaan.

Johtopäätöksenä tästä tutkivasta työelämän kehittämisprojektista voidaan todeta, että opas vastaa annettuun kehittämistehtävään. Oppaan tehtävät tukevat tunnetaitojen kehittämistä ja ne perustuvat J. J. Grossin ja Marsha Linehanin teorioihin sekä useisiin tutkimusartikkeleihin liittyen aihealueeseen päihderiippuvuudesta ja tunsäätelystä. Muodostetut tehtävät ovat työelämän palautteen perusteella otettu käyttöön ja todettu toimiviksi.

Jatkossa Tunnetko tunteesi? -ryhmän ohjaajan oppaan käytettävyydestä olisi mielenkiintoista kerätä kokemuksia Tikkurilan ja Martinlaakson päihdepoliklinikkojen toimintaterapeuteilta. Myös ryhmään osallistuneiden henkilöiden kokemuksia ryhmästä ja sen teemoista olisi mielenkiintoista tutkia tai tehdä vertailevaa alku- vs. lopputilanne -tutkimusta siitä, kokevatko osallistujat kehittyneensä tunnetaidoissa ryhmän myötä.

Lähteet

Alkoholien riskirajat. N.d. Alko Oy. Viitattu 20.8.2019 ja 15.11.2023.

<https://www.alko.fi/vastuullisesti/alkoholi-ja-terveys/alkoholin-riskirajat>

Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman, P., Hofmann, S. & Junghanns, K. 2011. Deficits in Emotion-Regulation Skills Predict Alcohol Use During and After Cognitive Behavioral Therapy for Alcohol Dependence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. June 2011 79, 3, 307-318. Viitattu 10.8.2019. National Institute of Health. Public Access database.

Cavicchioli, M., Movalli, M., Vassena, G., Ramella, P., Prudenziati F., & Maffei. C. 2019. The therapeutic role of emotion regulation and coping strategies during a stand-alone DBT skills training program for alcohol use disorder and concurrent substance use disorder. *Addictive Behaviours* 2019, Vol 98, 106035. Viitattu 13.1. 2020. <https://janet.finna.fi>, Pubmed

Cavicchioli, M., Movalli, M., Ramella, P., Vassena, G., Prudenziati F., & Maffei. C. 2020. Feasibility of dialectical behavior therapy skills training as an outpatient program in treating alcohol use disorder: the role of difficulties with emotion regulation and experiential avoidance. *Addiction Research and Theory*. 2020: Vol. 28, 2, 103-115. Viitattu 9.9.2021. <https://janet.finna.fi>, Cinahl

Cole, M.B., 2012. *Group Dynamics in Occupational Therapy. The Theoretical Basis and Practice Application of Group Intervention*. 4th ed. Thorofare, USA: SLACK. ISBN: 978-1-61711-011-5

Crouch, R. & Alers, V. 2014. *Occupational Therapy in Psychiatry and Mental Health*. 5th ed. Chichester, West Sussex, UK: Wiley Blackwell. ISBN: 978-1-118-62422-7

Dimeff, L. & Linehan., M. 2001. Dialectical Behaviour Therapy in a Nutshell. *The California Psychologist*, 34, 10-13. Research Gate. Open access. Viitattu. 6.1.2020.

https://www.researchgate.net/publication/239279018_Dialectical_Behavior_Therapy_in_a_Nutshell

Dingle, G., da Costa Neves, D., Alhadad, S. & Hides, L. 2017. Individual and interpersonal emotion regulation among adults with substance use disorder and matched controls. *British Journal of Clinical Psychology*. 2018. Vol 57,2, 186-202. Viitattu 6.12.2019. <https://janet.finna.fi>, Pubmed

Gross, J.J. 1998. Antecedent – and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. Vol. 74, 1. Viitattu 5.9.2019. <https://janet.finna.fi>, Pubmed

Gross, J.(toim.), 2014. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. *Handbook of Emotion Regulation*. 2nd edition. The Guilford Press. New York. Ilmainen lukunäyte. Google Scholar.

Harvey, L., Hunt, C. & White, F. 2019. Dialectical Behaviour Therapy for Emotion Regulation Difficulties: A Systematic Review. *Behaviour Change*. April 2019. 1-22. Cambridge University Press. Viitattu 25.11.2023. <https://cambridge.org/core/terms> doi:10.1017/bec.2019.9

Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. (toim.) 2014. Päihdehoitotyö. 5.-8. p. Helsinki: Sanoma Pro

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2016. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 3. p. Helsinki: Edita.

Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri. Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Tallinna: Prometheuskustannus Oy

Intensiiviryhmä. Päihdepalvelut. Vantaa. N.d. http://www.vantaa.fi/instance/data/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/124127_intensiiviesite_23_3_2016.pdf

Kokkonen, M. 2017. Ihastuttavat, vihasuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. 3. p. Jyväskylä: PS-Kustannus

Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. (toim.) 2018. Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapland University Press

Linehan, M. & Wilks, C. R. 2015. The Course and Evolution of Dialectical Behavior Therapy. American Journal of Psychotherapy, Vol. 69, No. 2. Viitattu 5.3.2023. <https://janet.finna.fi>, Cinahl

Luotonen N. 2023. Numerot puhuvat 2: Alkoholin haitat suomalaisilla työpaikoilla – Kuinka paljon ne maksavat, miten ne ilmenevät ja miten niitä voi vähentää? Ehkäisevä päihdetyö EHYT Ry. Viitattu 25.11.2023. <https://ehyt.fi/tuote/numerot-puhuvat-2/>

Maffei, C., Cavicchioli, M., Movalli, M., Cavallaro, R. & Fossati, A. 2018. Dialectical behaviour therapy skills training in alcohol dependence treatment: findings based on open trial. Substance Use & Misuse. 2018, Vol. 0, 1-18. Taylor & Francis Group 2018. Viitattu 6.12.2019. <https://janet.finna.fi>, Pubmed

Martinlaakson päihdepoliklinikka. N.d. Viitattu 18.1.2020 http://www.vantaa.fi/terveys- ja_sosiaalipalvelut/paihteet_ja_mielenterveys/ongelmana_alkoholi_tai_laakkeet/lansi-vantaan_a-klinikka

Miettinen, A. & Rantapuska, E. 2018. Numerot puhuvat. Kuinka tehokkaasti alkoholin aiheuttamia taloudellisia tappioita työpaikoilla voisi vähentää? Ehkäisevä päihdetyö EHYT Ry. Waasa Graphics. Viitattu 6.5.2020. http://www.ehyt.fi/sites/default/files/tiedostot/Numerot_puhuvat_raportti_verkkoon.pdf

Neacsiu, A. D., Bohus, M., Linehan, M. 2015. Dialectical Behavior Therapy: An Intervention for Emotion Dysregulation. Teoksessa Gross, J. (toim.) 2015. Handbook of Emotion Regulation 2nd edition. Ilmainen lukunäyte. Viitattu 14.8.2019.

https://books.google.fi/books?id=Ccx2BgAAQBAJ&printsec=frontcover&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Nikkinen, A-M. 2022. Toimintaterapeutti. Tikkurilan Päihdepoliklinikka. Zoom-haastattelu.

Päihdeongelmien tunnistaminen ja hoito. 21.12.2015. Päivitetty 17.6.2020. Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. Viitattu alunperin 4.5.2020. Tarkistettu 25.11.2023.
<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihdeongelmaisten-palvelut>

Päihdetilastollinen vuosikirja 2019. Alkoholi ja huumeet. 2020. Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. Suomen virallinen tilasto. Helsinki: PunaMusta. Viitattu 4.5.2020. Pysyväisosoite: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-438-7>

Päihdetilastollinen vuosikirja 2022. Alkoholi ja huumeet. 30.1.2023. Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. Suomen virallinen tilasto. Helsinki: PunaMusta. Viitattu 25.11.2023. Pysyväisosoite: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-009-5>

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. ja Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro.

Saaranen-Kauppinen, A. ja Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 6.1.2022 <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>

Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A-L. 2019. Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. Helsinki: Duodecim

Stellern, J., Xiao, K., Grennell, E., Sanches, M. & Gowin, J. 2022. Emotion regulation in substance use disorder: a systematic review and meta-analysis. Society for the study of addiction. Journal of Addiction. 2023. Vol. 118, 1, 30-47. Viitattu 13.5.2023.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/add.16001> Wiley Online Library.

Taylor, R. 2017. Kielhofner's model of human occupation: Theory and application. Fifth edition. Philadelphia: Wolters Kluwer, 3–10.

Tikkurilan päihdepoliklinikka. N.d. Viitattu 3.2.2020. [https://www.vantaa.fi/terveys-
_ja_sosiaalipalvelut/paihteet_ja_mielenterveys/ongelmana_alkoholi_tai_laak-
keet/ita-vantaan_a-klinikka](https://www.vantaa.fi/terveys-ja_sosiaalipalvelut/paihteet_ja_mielenterveys/ongelmana_alkoholi_tai_laakkeet/ita-vantaan_a-klinikka)

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.

Valentine, Bankoff, Poulin, Reidler ja Pantalone. 2015. The use of dialectical behavior therapy skills training as stand-alone treatment: a systematic review of the treatment outcome literature. Journal of clinical psychology 2015. Vol. 71, 1, 1-20. Viitattu 6.12.2019. <https://janet.finna.fi>, Medline

Liitteet

Liite 1. Aineistotaulukko

Kirjoittajat	Vuosi	Artikkelin nimi	Tulokset
Berking ym.	2011	Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive behavioral therapy for alcohol dependence	Tunnesäätelytaitojen parempi hallinta, nimittäin kyky kohdata negatiivisia tunteita, vaikuttaa olevan avaintekijä alkoholi-riippuvuuden hoidossa. Tunnesäätelypuutteet ovat itse riippuvuutta ylläpitävä tekijä.
Cavicchioli ym.	2019	The therapeutic role of emotion regulation and coping strategies during a stand-alone DBT skills training program for alcohol use disorder and concurrent substance use disorder	DKT taitojen opettamisen vaikutusta ns. stand-alone -hoitona: positiivista muutosta esimerkiksi peräkkäisten raittiiden päivien lukumäärän lisääntymisenä.
Cavicchioli ym.	2020	Feasibility of dialectical behavior therapy skills training as an outpatient program in treating alcohol use disorder: the role of difficulties with emotion regulation and experiential avoidance	DKT taitojen opettamisen vaikutusta ns. stand-alone -hoitona: on toteuttamiskelpoinen hoitomuoto avohoitomuotona alkoholin väärinkäytöstä kärsiville ja että tunnesäätelyhaasteiden helpottuminen on relevantti tekijä raittiuden ylläpitämisessä
Dingle ym.	2017	Individual and interpersonal emotion regulation among adults with substance use disorders and matched controls	Tunteiden tunnistaminen, ilmaisu ja säätely ovat hankalampaa yksilöille, jotka kärsivät päihdeongelmasta, ja nämä ongelmat itsessään voivat ylläpitää päihteiden käyttöä.
Maffei ym.	2018	Dialectical behaviour therapy skills training an alcohol dependence treatment: findings based on open trial.	DKT taitojen opettamisen vaikutusta ns. stand-alone -hoitona: myönteistä kehitystä joko raittiiden päivien lukumäärässä tai tunteiden säätelyssä tai molemmissa

Kirjoittajat	Vuosi	Artikkelin nimi	Tulokset
Neacsiu, Bohus & Linehan	2015	Dialectical behavior therapy: an intervention for emotion dysregulation	Tunnesäätelyhaasteet monen virallisen diagnoosin alla piilevä ongelma. / Dialektisen käyttäytymisterapia validi hoitomuoto.
Stellern ym.	2022	Emotion regulation in substance use disorder: a systematic review and meta-analysis	Yksilöillä, joilla on diagnostisesti luokiteltava päihteidenkäytön ongelma, näyttää olevan suurempia haasteita tunnesäätelyssä. Päihderiippuvuudesta kärsivillä korostui impulsisäätelyn ja itselleen tarkoituksen mukaisten tunnesäätelystrategioiden käytön heikkous. / Varovaisen optimistista näyttöä; tunnesäätelytaitojen opettaminen voi johtaa pysyvämpiin hoitotuloksiin päihdeongelmaa hoidettaessa.
Valentine ym.	2015	The use of dialectical behavior therapy skills training as stand-alone treatment: a systematic review of the treatment outcome literature	Alustavia positiivisia tuloksia DKT tunnesäätelytaitoharjoittelusta stand-alone hoitona mm. useisiin mielenterveydellisiin diagnooseihin liittyen, metodologia kirjavaa.

Liite 2. Tunnetko tunteesi? -ryhmän ohjaajan opas (salassa pidettävä)

Kansilehti

