



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Takkala Eekku

---

## Abstraktit tunnetaitokortit

”Niin kuin musiikki, kuvastavat tunnetilaa helpommin”

Opinnäytetyö  
Kevät 2024  
Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Takkala Eekku

Työn nimi alaotsikoineen: Abstraktit tunnetaitokortit: ”Niin kuin musiikki, kuvastavat tunnetilaa helpommin”

Ohjaaja: Aalto Anu

Vuosi: 2024

Sivumäärä: 54

Liitteiden lukumäärä: 1

---

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena oli kehittää ja suunnitella abstraktit tunnetaitokortit työskentelyvälineeksi sosiaalialan kentälle. Tavoitteena oli luoda tunnetaitokortit, jotka koetaan lisäarvona korttimenetelmän sisällä. Opinnäytetyössäni käytin hyödyksi aiempaa taidealan asiantuntijuutta ja yhdistin sen työssäni sosionomin asiantuntijuuteen. Tarkoituksena oli selvittää, toimiiko abstraktiteos tunteiden tulkkina ja sosiaalialan asiakkaan ja työntekijän välillä. Selvitin tutkimuksessa myös millaisten tunteiden äärellä sosiaalialan asiakkaat ovat ja mitkä tunteet ovat vaikeimpia sanallistaa.

Teoriaosassa käsittelin tunteita, tunnetaitoja, taidetta, abstraktia taidetta ja värejä. Toiminnallisessa osassa valmistin abstrakteja teoksia käyttäen teoriaa hyödyksi. Tutkimus toteutettiin laadullisilla tutkimusmenetelmillä kyselyn avulla. Yhteistyökumppanit testasivat abstraktit tunnetaitokortit ja vastasivat kyselyyn, joilla kartoitettiin asiakasryhmässä esiintyviä tunteita sekä korttien toimivuutta käytännössä. Tulokset käsittelin sisältöanalyysin avulla. Tutkimusongelman kannalta olennaiset asiat teemoittelin ja niiden perusteella loin tiedostot ja tarkastelin niitä suhteessa teorioihin ja tutkimuskysymyksiin.

Tutkimustulokset osoittivat abstraktien korttien toimivan hyvin sosiaalialan kentällä tunteiden tulkkina. Korteista pidettiin ja ne koettiin hyvänä lisänä korttimenetelmä kentälle. Yhteistyökumppanit toivoivat saavansa kyseiset kortit käyttöönsä, kun olen saanut ne tuotteistettua markkinoille.

<sup>1</sup> Asiasanat: tunteet, tunnetaidot, abstrakti, taide, värit

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Degree programme: Social services

Author/s: Takkala Eekku

Title of thesis: Abstract emotional skills cards: - "Like music, they reflect emotions more easily."

Supervisor(s): Aalto Anu

Year: 2024

Number of pages: 54

Number of appendices: 1

---

The purpose of this functional thesis was to develop and design abstract emotional skills cards as a tool for working in the field of social work. The goal was to create emotional skills cards that are perceived as added value within the card method. In this thesis, the author's previous expertise in the field of art was utilized and combined with the expertise of a Bachelor of social services. The aim was to find out whether the abstract works as an interpreter of emotions and between a social work client and an employee. In the study, it was also investigated what kind of emotions social work clients are faced with and which emotions are most difficult to verbalize.

The theory part deals with emotions, emotional skills, art, abstract art and colours. In the functional part, abstract works were created using theory. The study was carried out as qualitative research using a survey. The partners tested abstract emotional skills cards and responded to a questionnaire that charted the emotions in the customer group and the functionality of the cards in practice. The results were processed through content analysis according to themes based on aspects relevant to the research problem. Files were then created and themes examined in relation to theories and research questions.

The results of the study showed that abstract cards work well in the social field as interpreters of emotions. The cards were liked and seen as a good addition to the card method field. The partners hoped to have access to these cards once they are available.

[1] Keywords: emotions, emotional skills, art, colors

<sup>1</sup> Keywords: word one, word two, word three, word four, word five

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	1
Thesis abstract .....	2
SISÄLTÖ .....	3
1 JOHDANTO .....	5
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTA, TAVOITTEET JA YHTESITYÖTAHOT .....	7
2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat ja aiheen valinta .....	7
2.2 Työn tavoitteet .....	9
2.3 Yhteistyökumppanit .....	10
2.4 Opinnäytetöitä tunnetaitokorteista .....	12
3 TAIDE .....	13
3.1 Taide, luovuus, tunteet ja sosiaalisuus .....	13
3.2 Taide kommunikaation välineenä .....	14
4 ABSTRAKTI TAIDE .....	15
4.1 Abstrakti .....	15
4.2 Abstraktin taiteen historia .....	15
5 VÄRI .....	19
5.1 Mitä värit ovat? .....	19
5.2 Väriopin käsitteitä .....	20
5.2.1 Primääri-, sekundääri- ja tertiäärivärit sekä akromaattiset värit .....	20
5.2.2 Sävy, vaaleus ja kylläisyys .....	20
5.3 Miten värit vaikuttavat ihmiseen tunteisiin ja käyttäytymiseen? .....	22
6 TUNNE .....	25
6.1 Tunteet .....	25
6.2 Vuorovaikutus tunteiden ilmaisun oppimisen taustalla .....	27
6.3 Perustunteet .....	28
6.4 Tunnetaidot .....	30
7 TAIDETYÖSKENTELEY .....	31

7.1	Menetelmät ja välineet .....	31
7.2	Työskentely .....	33
7.3	Testikorttien valmistaminen .....	35
8	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	37
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	37
8.2	Laadullinen tutkimus ja tutkimuskysymykset .....	38
8.3	Aineiston analysointi.....	39
9	KYSELYN TOTEUTUS JA TULOKSET .....	41
9.1	Kyselylomakkeen suunnittelu .....	41
9.2	Yhteistyökumppanit .....	41
9.3	Asiakasryhmät ja testaajien koulutus .....	42
9.4	Korttien testaajien aiempi käyttökokemus korteista.....	42
9.5	Yleisimmät tunteet ja vaikeimmin sanoitettavat tunteet testaajien asiakkailla .....	43
9.6	Abstraktin korttipakan testaamisen tuottamia ajatuksia .....	44
9.7	Ammattitaidon merkitys abstraktin korttipakan käytössä .....	45
9.8	Abstraktit tunnetaitokortit, ottaisitko vai jättäisitkö? .....	45
9.9	Vapaa sana testaajilla .....	46
10	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	47
11	POHDINTA.....	49
	LÄHTEET .....	51
	LIITTEET .....	54

## 1 JOHDANTO

Toiminnallisia ja luovia menetelmiä käytetään keskustelun rinnalla sosiaalialan asiakastyössä (Raatikainen ym., 2019, s.156). Luovilla ja toiminnallisilla menetelmillä pyritään vahvistamaan asiakkaiden hyvinvointia ja osallisuutta sekä tukemaan hänen kuntoutumistaan. Menetelmien avulla voidaan herätellä luovuutta ja lisätä vuorovaikutusta. Kuvataiteen avulla pystytään avaamaan asiakkaan mieltä, menneitä tapahtumia ja rakentamaan yhteistä ymmärrystä asiakkaan elämysmaailmasta.

Tunnetaitokortteja käytetään eri sosiaalialan asiakasryhmillä. Korttien avulla pyritään usein avaamaan ryhmätilanne tai keskustelu sekä opetellaan sanoittamaan ja tunnistamaan tunteita. Markkinoilla olevien tunnetaitokorttien kuvitus on pääasiassa esittävää ja usein tunne on sanallistettu kuviin. Korttimarkkinoilta löytyy tällä hetkellä heikosti abstrakteja korttipakkoja, opinnäytetyöni tähtää täyttämään tätä puutetta.

Abstrakti taide on ei-esittävää taidetta (Tolonen, 1998, s. 103). Kun teos ei esitä tunnettua esinettä, asiaa, aihemaailmaa jää taiteen tulkitsijalle käytettäväkseen oma kokemusmaailma ja sen kautta taiteen tulkitseminen. Esteettinen kokemus kumpuaa, kun kokija on vuorovaikutuksessa teoksen kanssa ja liittyy siihen eri tavoin aiempia kokemuksia ja siitä syntyy muuttuvia merkityksiä, koska merkitykset ovat riippuvaisia sen hetkisestä sosiaalisesta ja kulttuurisesta elämäntilanteesta (Karhu, 2013, s. 62–63).

Sosiaalialan asiakkailla on usein haasteita tunnetaidoissa: Heillä vaikeutta hallita tunteita ja tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen on haasteellista. Tunnetaidoissa on kysymys tunteiden säätelykyvystä vallitsevan tilanteen mukaan Seppänen (2021, s. 57). Heikko tunteiden säätelykyky vaikeuttaa asiakkaan elämää useilla elämänalueilla.

Opinnäytetyöni tavoitteena on tuoda sosiaalialan toiminnallisiin menetelmiin uusi tunnetaitokorttipakka sekä on monipuolistaa markkinoilla olevaa korttivalikoimaa erilaisella kuvituksella, joiden lähtökohtana on itse maalamani abstraktit taideteokset. Selvitän opinnäytetyössäni taiteen, värien, abstraktin ja tunteiden teorioita ja kuinka ne kommunikoivat keskenään. Teoria-aineistoon nojautuen maalaan abstrakteja teoksia, joiden tavoitteena on vastata sosiaalialan asiakkaiden tunnemaailmaa. Valmiita kortteja testataan eri

yhteistyötahoilla ja testaajat vastaavat kyselyyn, jonka perusteella selvitän vastauksia tutkimuskysymyksiini.

Yhteistyötahoja on neljä: Buusti ry:n Saunakujan yhteisövalmennus, asumisvalmennusyksikkö & tukiasunnot, Kokemus- ja vertaistoimijat ry:n Olkkari, Valo-valmennusyhdistys ry, Etelä-Pohjanmaa ja Etelä-Pohjanmaan Ensi- ja turvakotiyhdistys ry:n Etelä-Pohjanmaan turvakoti. Useamman yhteistyötahon käyttäminen opinnäytetyssä antaa laajemman perspektiivin abstraktien korttien toimivuudesta sosiaalialan kentällä ja mahdollistaa mahdollisimman monen sosionomin testaavan menetelmää työssään. Yhteistyötahojen osuus opinnäytetyössä on testata kortteja omilla asiakasryhmillään ja tulkita sosiaalialan ammattilaisen näkökulmasta korttien toimivuutta asiakaskunnallaan.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTA, TAVOITTEET JA YHTESITYÖTAHOT

### 2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat ja aiheen valinta

Sosiaalialan kentällä on monia mielenkiintoisia ilmiöitä, toimintatapoja ja rakenteita. Loputon kiinnostus tieteeseen, uutisiin ja ihmiseen, aiheuttivat minulle ongelmia opinnäytetyön aiheen valinnassa. Lopulta päädyin siihen, mikä on ollut yhtenä haaveena jo ennen kuin olin edes päässyt opiskelemaan; sosiaalialan ja taidealan yhteensovittaminen. Olen valmistunut Rovaniemen Taide- ja käsiteollisuusoppilaitoksesta artemiksi 1996, opintoni ovat sisältäneet teknisen taidon sekä suunnittelun opinnot tekstiilialalla. Omaan laajat opinnot taiteen saralta. Taide ja luovuus ovat osa minua. Kuinka sen sovittaa sosiaalialan opinnäytetyöhän niin, että luovuudestani ja taiteellisuudestani voisivat hyötyä myös muut sosiaalialan kentällä työskentelevät henkilöt. Ratkaisun avain löytyi kohtaamistaiteen opintojen viitoittamalla tiellä. Kohtaamistaiteen tunneilla innostuin monotypiasta ja jäin ihmettelemään töissäni värien sekoittumista ja sattumanvaraisia kuvioita. Mihin tätä värien loputonta seikkailua ja ilottelua voisin käyttää? Abstraktit tunnetaitokortit, niissä voisin hyödyntää värejä ja värien seikkailuja.

Luovuus ja taiteellisuus antavat minulle kyvyn katsella asioita uusista näkökulmista ja halun kyseenalaistaa valmiita malleja. Luovuus aiheuttaa minulle sen, että pohdin tilanteissa eri toimintamalleja, mietin sitä, voisiko joku toinen toimintamalli toimia paremmin? Luovuuden käyttämisessä pitää kuitenkin olla realistinen, ei pidä kehittää uusia toimintamalleja vain siksi, että pitää uudistaa uudistamisen vuoksi. On osattava puntaroida omaksutun tavan hyvät puolet ja heikkoudet. Onko pyörää keksittävä uudelleen, jos se toimii siihen käyttötarkoitukseen jo hyvin. Mielestäni opinnäytetyön lähtökohtana ei siis pidä olla hyväksi havaitun asian/toiminnan toisto tai muuttaminen, vaan sosiaalialalle uutta asiaa tai menetelmää kehittävä työ.

Tunteiden hallinta, paremminkin sen puute, on ollut julkisessa keskustelussa hallitsevana teemana kesällä 2023 (Nieminen, 2024). Uuden hallituksen taival on ollut vaikea juuri sen vuoksi, että osalla uusista ministereistä on ollut tarve vuosia sitten ilmaista vihaansa kirjoituksin, jotka kohdistuvat ihmisryhmiin taustansa vuoksi. Tunteet ovat alkuun panevana



voimana teoille ja varmasti usein syynä lähteä mukaan politiikkaan ja vaikuttamaan asioihin. Joku epäkohta ärsyttää ja jopa vihastuttaa, näihin epäkohtiin on haluttu lähteä tekemään muutosta. Nämä voimakkaasti tunnelatausta synnyttävät kirjoitukset ovat myös lisänneet kirjoittajan näkyvyyttä ja saaneet aikaan seuraajia kirjoittajalleen. Asiallisesti kirjoitetut ilmaisut samasta aiheesta eivät olisi todennäköisesti aiheuttaneet kirjoittajalleen seuraajia siinä mittakaavassa, mitä tunteiden sävyttämä kirjoitus on aiheuttanut. Olisi ollut hyvä puntaroida tunteita ja mieltä, mikä ilmaisu on sopiva eli käyttää tunnetaitoja.

Tunteiden hallinta, tunnetaidot ovat erityisesti tässä hetkessä tarpeen, koska kiihkosamme pystymme samassa hetkessä kirjoittamaan vihamme kaikkien näkyville sähköisillä alustoilla. Toisaalta myös silmiemme eteen tulee jatkuvana virtana aiheita, mitkä nostattavat pintaan tunteita. On hyvä hallita tunteita, sanoittaa niitä ja pohtia, miksi juuri nyt tunnen näin, jotta en toimisi peruuttamattomasti tunteen vallassa. On myös hyvä oppia tunnistamaan tunteita, mitkä ovat pitkän aikaa ”päällä”. Mikä se tunne on ja mistä se voi kummuta? Onko tunne realistinen vai ylläpitääkö joku elämän osa-alue tunnetta päällä ja hankaloittaako tunne jokapäiväistä elämäämme?

Sosiaalialalla asiakkailla on tunnetiloja, jotka vaihtelevat eri asiakasprosessien vaiheissa. Asiakkailla on erilaisia valmiuksia tunteiden sanoittamiseen. Olen ollut mukana tilanteissa, joissa on kyselty tunteita ja tunnelmia niin sanoin kuin numeroin ja joskus korteinakin. Markkinoilla on erilaisia kortteja, mutta itselleni on jäänyt tunne, että siellä olisi tilaa korteilla, jotka antaisivat enemmän tilaa luovuudelle, joka kumpuaa asiakkaan kokemusmaailman kautta. Markkinoilla olevat kortit ovat olleet esittäviä tai sanoittavia, kovin ajatuksia ohjaavia. Siksi syntyi ajatus abstrakteista korteista. Abstraktit työt jokainen tulkitsee omalla tavallaan, oman eletyn kokemusmaailman kautta. Ajatuksena oli, että maalaan itse työt, jolloin jokainen työ on uusi ja näin ollen asiakkaat kohtaavat kortit ilman kuvaan liittyvää vanhaa muistoa tai miellelyhtymää. Kortti voi tuoda esiin vanhan muiston, mutta ei sitä kautta, että kuvan olisi nähnyt aiemmin. Ajattelen korttien mahdollisesti peilaavan hyvin sitä tunnetta, jota asiakas sillä hetkellä tuntee. Työntekijältä jää pois myös oma suora vanha miellelyhtymä kortin kuvitukseen, kun kuvitus on myös uusi työntekijälle, jolloin suoraviivainen tulkinta asiakkaan tunteista vähenee. Uudet abstraktit kuvat haastavat asiakasta sanoittamaan omaa tunnemaailmaa itsenäisemmin.

## 2.2 Tutkimuskysymykset ja teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä on:

- Millainen mahdollisuus tai haaste abstraktikuva voi olla tunteiden ilmaisun apuvälineenä?
- Millaisten tunteiden sanallistaminen ja käsitteleminen on haasteellisinta asiakastyössä?

Koen tärkeänä selvittää tutkimuskysymyksen kautta, onko oma intuitio oikea abstraktin kuvan kyvystä ilmaista tunteita. Ennen tutkimusta minulla on olemassa vain omien kokemusten ja tietojen kautta tunne toimivuudesta, mutta pystynkö tutkimuksen kautta näyttämään intuitioni oikeaksi.

Koen myös tärkeänä tietää millaiset tunteet aiheuttavat haasteita sosiaalialan asiakkailta, jolloin pystyn kohdentamaan korttien tunnelmia koettuihin tunteisiin.

Teoreettisena viitekehysenä abstrakteille tunnetaitokorteille toimivat perustunteet, tunnetaidot ja tunteisiin yhdistetyt värit sekä taiteen ja abstraktin taiteen teoria. Pysin tarkastelemaan opinnäytetyössäni, kuinka tärkeää on tuntea taiteen- ja värien teoria sekä tunteiden teoria, näin pystyn toteuttamaan kortit, mitkä kuvaavat tunteita. Haluan tuottaa tuotoksen, mistä on hyötyä sosionomin työssä. Näiden mielenkiintoisten asioiden ympärille rakennan opinnäytetyöni.

## 2.2 Työn tavoitteet

Opinnäytetyöni on toiminallinen opinnäytetyö, jonka tarkoituksena on valmistaa abstraktit tunnetaitokortit käytettäväiksi tai työkaluksi sosiaalialan kentällä. Korttien tarkoituksena on tuoda uusi ja erilainen menetelmäkorttipakka tunteiden ilmaisun tueksi.

Työn teoriaosuus koostuu kolmen teeman alle: abstraktitaide ja värien merkitys sekä tunteet. Käyn läpi abstraktin taiteen historiaa, värien merkitystä ja taiteen ja sen kokijan vuorovaikutusta. Tarkoitukseni on saada teorian kautta ymmärrys siihen, kuinka vahvasti abstraktit teokset ovat yhteydessä tunteisiin niin taiteen tekijän kuin taiteen näkijän osalta.

Tunteenteoria alkaa tunteen käsittelemisellä, miksi tunnemme jotain niin kuin tunnemme. Käyn teoriassa lävitse perustunteet sekä mitä merkitystä tunteilla on vuorovaikutuksissamme. Tunneteorian avulla pyrin avaamaan tunnetaitojen tärkeyttä juuri tässä hetkessä, missä elämme.

Opinnäytetyön tutkimuksellisessa osuudessa perehdyn eri sosiaalialan ammattilaisten ajatuksiin tunteiden ilmaisun haasteista. Millaisten tunteiden sanoittaminen on vaikeaa ja millaisia apuvälineitä heillä on käytössä tunteiden sanoittamiseen. Vien myös abstraktien korttien testipakan arvioitavaksi yhteistyökumppaneille ja teen niihin liittyvän kyselyn, millä kartoitan pakan tarpeellisuutta tai tarpeettomuutta lisämenetelmänä tunnetaitokortteihin. Avaako korttipakka asiakkaan ja työntekijän yhteistä ymmärrystä asiakkaan tunnetilasta ja mahdollisista haasteista sen hetkessä tilanteessa?

### 2.3 Yhteistyökumppanit

Abstraktien tunnetaitokorttien testaamisessa oli yhteistyökumppanina neljä sosiaalialan toimijaa. Halusin löytää erilaisia toimijoita ja haasteita sosiaalialalta, saadakseni useamman näkökulman tunnepuolen haasteisiin sekä useamman testaajan korteille. Lisäksi pidin tärkeänä saada mahdollisimman laajan arvioinnin korttien käytettävyydestä oikeissa asiakastilanteissa. Korteja testasivat seuraavat toimijat:

- Buusti ry, Saunakujan yhteisövalmennus, asumisvalmennusyksikkö & tukiasunnot.
- Kokemus- ja vertaistoimijat ry, Olkkari.
- Valo-valmennusyhdistys ry, Etelä-Pohjanmaa.
- Etelä-Pohjanmaan Ensi- ja turvakotiyhdistys ry, Etelä-Pohjanmaan turvakoti.

Buusti ry:n toiminta on yhteisöllistä valmennusta, jossa jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa (Buusti ry., i.a.). Buusti ry tuottaa ja kehittää kuntoutus- ja työllistymispalveluita psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen tuen tarpeessa oleville asiakkaille Etelä-Pohjanmaan alueella. Saunakujan yksikön toimintaan kuuluu asumisvalmennusyksikkö, joka tarjoaa yhteisöllisyyttä ja tukea kuntoutujalle, mutta Saunakujalla ei ole ympärivuorokauden

henkilökuntaa, joten asukkaat ottavat itse vastuuta arjen sujuvuudesta. Saunakuja tarjoaa myös yhteisövalmennusta, mikä on suunnattu täysi-ikäisille nuorille aikuisille, joilla on diagnosoitu neuropsykiatrinen ja/tai psykiatrinen häiriö, piirteitä siitä tai toiminnanohjauksellisia haasteita. Yhteisövalmennuksessa asiakas osallistuu monipuolisiin ryhmätöihin, ja hänellä on myös mahdollisuus vuorovaikutukseen sekä sosiaalisten tilanteiden harjoitteluun yhteisön turvallisella tuella.

Kokemus ja vertaistoimijat ry:n tehtävänä on lisätä mielen hyvinvointia ja tukea päihteettömän elämän mahdollisuuksia (Olkari, i.a.). Yhdistys toimii matalan kynnyksen periaatteella, jossa arvoina ovat leimaamattomuus, tasa-arvoisuus, asiakaslähtöisyys ja kuuluksi tuleminen. Yhdistys haluaa tukea vertaisuutta antaen mahdollisuuden vertaisryhmien syntymiseen sekä ylläpitämällä koulutettujen kokemusasiantuntijoiden työskentelyä kentällä. Yhdistys on uskonnollisesti ja poliittisesti riippumaton. Yhdistyksen toimipisteen nimi on Olkkari ja Olkkarin kävijöillä ei tarvitse olla mitään diagnoosia vaan tarkoituksena on tarjota tila, missä voidaan vaikuttaa mielen hyvinvoinnin tai päihdeasioiden hyväksi. Se on foorumi missä on mahdollisuus vaikuttaa, osallistua ja löytää yhteyttä toisiin.

Valo-valmennusyhdistys työskentelee työllisyyden, osaamisen, hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi, kaikkein heikoimmassa asemassa olevien ihmisten tukemiseksi (Valo-Valmennus, i.a.). Se työskentelee työllisyyden edistämisen, nuorisotyön, koulutuksen päihde- ja mielenterveystyön, rikosten ennaltaehkäisyn ja uusintarikollisuuden ennaltaehkäisyn, asunnottomuuden ennaltaehkäisyn ja asunnottomien tukemisen kentällä palveluntuottajana sekä tutkimus ja kehityskeskuksena. Seinäjoella toiminnan keskiössä on pajatoiminnat, kuten kuntouttavan työtoiminnanpaja sekä tuunaus- ja mediapaja. Pajojen sisällöt muokkautuvat asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden mukaan, unohtamatta omien rajojen rikkomista ja turvallisessa ympäristössä uusien asioiden kokeilemistä sekä niistä innostumista.

Ensi- ja turvakoti ry auttaa turvattomissa ja vaikeissa oloissa eläviä lapsia ja perheitä sekä tekee perheväkivaltaa ehkäisevää työtä (Ensi- ja turvakotiyhdistys, i.a.). Seinäjoen turvakoti on tarkoitettu perhe- ja lähisuhdeväkivaltaa kokeneille sekä sen uhan alla eläville, ikään tai sukupuoleen katsomatta. Turvakoti on paikka, jossa pyritään kodinomaisuuteen,

paikka missä ollaan suojassa väkivallalta tai sen uhalta. Turvakoti tarjoaa akuuttiin tilanteeseen ammatillista tukea, ohjausta ja neuvontaa.

## 2.4 Opinnäytetöitä tunnetaitokorteista

Oletin löytäväni opinnäytetyönä tunnetaitokorttien tekijöinä lähinnä vain ammattikorkeakoulujen sosionomiopiskelijoita. Mutta tunnetaitokortteja olivat tehneet opinnäytetyönä myös tuleva medianomi, terveydenhoitaja ja kuvataiteilija. Samaa teemaa on siis lähestytty useammasta eri näkökulmasta.

Senja Kuusimäki (2022) tutkii aihetta omassa opinnäytetyössään kuvataiteilijan näkökulmasta eli hän perehtyy värien ja kuvien merkitykseen tunteiden sanoittamisessa. Sosionomi-opiskelijat: Ahtiainen, Al-Qatawneh ja Kuismanen (2020) suunnittelivat kortit tunnetaitojen vahvistamiseen kaksikulttuurisille perheille. Heidän työssään keskeisinä tutkittavina teemoina oli tunteet, tunnetaidot, kaksikulttuurisuus ja perheet. Talvivaara & Virtanen (2023) tekivät opinnäytetyön terveydenhoitajan tutkinto-ohjelmassa ja heidän opinnäytetyönsä oli suunnattu koululaisille. Heidän opinnäytetyönsä nimi on Tunnetaidot koululaisten mielenterveyden tukena, tunnetaitokortit terveydenhoitajan työvälineeksi. Heidän keskeisiä teemojaan tutkimuksessa oli koululaisten mielenterveys ja tunnetaidot. Emmi Kronholm (2023) on suunnitellut medianomi-opintojen opinnäytetyössään Lasten tunnetaitokortit 3–6-vuotiaille. Hän tarkasteli työssään tunnetaitoja, värejä, piktogrammeja. Lisäksi hän perehtyi länsimaalaisen kulttuurin näkökulmasta värien psykologiaa ja symboliikkaa. Yhdistävänä tekijänä kaikissa opinnäytetöissä oli tunteiden teorian tutkiminen riippumatta tutkinto-ohjelmasta.

Opinnäytetöiden tekijöille on ollut mukana yhteistyökumppaneita eli kohderyhmiä, joille kortit on suunniteltu. Yhdessä tarkastelemassani opinnäytetyössä tutkimus oli tehty vertailemalla ja olemassa olevia tunnetaitokortteja. Lähdemateriaaleja tutkiessani havaitsin saman ongelman kuin mitä itselläni on ollut: vaikeus löytää uusia lähteitä värioppiin sekä lähteiksi kelpaavien lähteiden pienen määrän.

## 3 TAIDE

### 3.1 Taide, luovuus, tunteet ja sosiaalisuus

Sosiaalialan asiakastyössä hyödynnetään usein toiminnallisia ja luovia menetelmiä perinteisen keskustelun rinnalla (Raatikainen ym., 2019, s.156). Taide ja luovuus kulkevat käsikädessä. Taide on toimintaa, missä keskiössä on tekijä, teos ja tulkitsija. Taide on sosiaalisten kokemusten hahmottamista sellaiseen muotoon, että se tulee yleisempään tietoisuuteen ja sitä kautta ihmisten väliseen vuorovaikutukseen (Karhu, 2013, s. 50). Esteettinen kokemus kumpuaa, kun kokija on kontaktissa teoksen kanssa ja yhdistää siihen monella tapaa aiempia kokemuksia. Syntyy muuttuvia merkityksiä, koska merkitykset ovat riippuvaisia sen hetkisestä sosiaalisesta ja kulttuurisesta elämäntilanteesta (mts. 62–63).

Taiteen tavoite on herättää tunteita, emootioita. Myllyviita (2016 s. 19) kirjoittaa tunteiden syntyvän aina ihmisen ja ympäristön yhteisvaikutuksesta. Näin ollen ihmisen henkilökohtaiset tavat ja ominaisuudet havainnoida ja arvioida tilannetta vaikuttavat tunteisiin, joita hän tilanteessa kokee. Raatikainen (2019, s. 156) kertoo kirjassaan luovan toiminnan mahdollisuuksista avata yhteyksiä ja lisätä ymmärrystä toisen ihmisen tilanteesta kulttuurisessa kontekstissa.

Bergströmin ja Taipaleen (2020, s.46) mukaan, taide on silta sisimpään ja se aukaisee ovet ihmisen psyykkiseen maailmaan. Katsojakokemuksessa yhdistyvät usein katsojan menneisyys ja nykyisyys, ja taiteen herättämät tunteet liittyvät tiettyyn hetkeen. Taideteos voi auttaa ymmärtämään omaa elämäntilannetta ja avata uusia näkökulmia oman elämän hahmottamiseen. Se on väline, joka kuvittaa alitajunnan. Katsoja tunnistaa asioita, joita ei tiennyt tietävänsä – taide herättää oivalluksia. Yksityisestä kokemuksesta tulee universaali kokemus.

Karjalainen (2019 s. 66) on sanoittanut seuraavasti taidetyöskentelyn merkitystä erilaisissa sosiaali-, terveys- ja kasvatustilanteissa ja toimintaympäristöissä: Innostamisen ja elämyksen tarjoamisen lisäksi taiteellisen toiminnan tavoitteena on esimerkiksi asiakkaan luovuuden ja itseilmaisun herättely ja vahvistaminen, hyvän olon lisääminen,

ryhmytymisen edistäminen ja kommunikaation helpottaminen. Tunne-elämän tietoisuutta voidaan myös vahvistaa taidetyöskentelyllä.

### **3.2 Taide kommunikaation välineenä**

Luonnollisen vuorovaikutuksen saaminen asiakastilanteissa ei ole aina vaivatonta. Sosiaalialalla haasteet ovat moninaisia, siksi tarvitaan erilaisia menetelmiä kontaktin saamiseen. Mikä voisi olla se keino, jolla saadaan avattua keskusteluyhteys? Taiteen tekeminen ja näkeminen on yksi luonnollinen tapa lähteä rakentamaan merkityksellistä keskusteluyhteyttä ja tunneilmaisua (Karjalainen, 2019, s. 78–79). Työntekijän ja asiakkaan luottamuksellinen suhde saattaa syventyä kuvien katselun kautta

Taiteessa asioita ja tapahtumia kuvataan usein metaforien eli kielikuvien ja allegorioiden eli vertauskuvien avulla (Karjalainen, 2019, s. 78). Nämä kuvat voivat olla lempeä silta vaikeiden haasteiden esille tuomiseen ja yhteisen ymmärryksen saavuttamiseen. Kuva on ihanteellinen väline niissä tilanteissa, kun asiakkaan itseilmaisussa kielellisesti on haastetta, kuten esim. maahanmuuttajilla. Kuinka löytää oikeaa adjektiivia kuvastamaan mieltä ja ajatuksia? Kuvallisessa ilmaisussa ei kuitenkaan tarvitse noudattaa sääntöjä, jotka liittyvät kieleen kuten rakenne, kielioppi tai logiikka (Karjalainen, 2019, s. 79).

## 4 ABSTRAKTI TAIDE

### 4.1 Abstrakti

Abstrakti taide mielletään taiteeksi, joka ei esitä mitään silmin nähtävää. Teoksissa ei pyritä jäljittelemään tunnistettavaksi todellisuudessa olevaa asiaa vaan teoksen tulkinta tapahtuu katsojan mielessä. Kallio ym. (2002, s. 11–12) kertovat yleisessä merkityksessä abstraktin taiteen tarkoittavan tapaa pelkistää ja tyyliellä kuvattava kohde kullekin aikakaudelle ja kulttuurille ominaisten esteettisten normien mukaan siten, että muotojen ja värien avulla korostuvat aiheen yhteiset ja yleispätevät piirteet. Abstraktissa taiteessa hyödynnetään ihmisten visuaalista kokemuspiiriä luomatta silti havaintoharhaa todellisuudesta. Tolonen (1998, s. 103) kertoo seuraavasti abstraktin taiteen käsitettä: abstraktia taidetta käytetään tavallisemmin kattamaan lukuisia nonfiguratiivisen, ei-esittävän, taiteen muotoja. Taideteoksen sisältö on joko luonnonaiheen abstrahointia tai se muodostuu viivoista, väreistä ja muodoista, joita ei voi ilmaista sanallisesti. Johannes Itten (1970, s. 95) sanoi kirjansa jälkisanoina seuraavasti: ”Kaiken taiteen tehtävä on vapauttaa muodon ja värin henkinen olemus aihe maailman vankilasta”. Juuri tästä pyrkimyksestä on syntynyt abstrakti taide.

### 4.2 Abstraktin taiteen historia

Abstraktin taiteen historian sanotaan alkaneen 1910 (Tolonen, 1998, s. 103). Silloin venäläinen taidemaalari Wassily Kandisky maalasi ensimmäisen puhtaasti abstraktin työn, *Untitled* (kuva 1), jolla ei ollut selvää aiheita ja joka vaikutti ajatuksiin värein ja muodoin. Kandisky ei ollut kuitenkaan ainoana maailmassa 1900-luvun alussa abstraktin taiteen tekijänä, samaan aikaan Frantisek Kupka, Kasimir Malevich, Piet Mondrian ja Hilma af Klint suuntasivat esittävän taiteen tekemisestä kohti abstraktia esittämistä. (Müller ym. 2020, s.32) kertoivat kirjassaan Hilma af Klintin poikkeavan edellä mainituista miestaiteilijoista siinä, että hän ei halunnut näille abstrakteille töilleen julkisuutta vielä eläessään, vaan hän piti teoksensa vain pienen piirin tiedossa. Tämä tieto kertoo siitä, että uusi ja erilainen tapa jakoi ihmisten mielipiteitä hyväksynnästä halveksuntaan. Hilma af Klint ei todennäköisesti



ollut vielä valmis ottamaan vastaan kritiikkiä vaan halusi välttyä tältä piilottamalla suurelta yleisöltä työnsä.



Kuva 1. Kandinskyn maalama abstrakti teos. Wassily Kandinsky Untitled 1910, (Tio Bellido, 1998, s. 65).

Abstraktin taiteen lähtökohdat eri taiteilijoilla eivät olleet samoja, eri taiteilijoiden polut lähtivät ja kulkivat omia reittejään kohti abstraktia taidetta. Müller ym. (2020, s.32) kertovat Wassily Kandinskin tulleen abstraktiin esittämiseen ekspressionismista, joka hylkäsi kuvantamisen todellisuuden pikkuhiljaa. Hilma af Klintin teokset pyrkivät taas kuvaamaan näkymättömiä konteksteja näkyviksi eli hänen teoksiensa lähtökohtana ei ollut väri ja muoto, vaan hänen näkymättömät kontekstinsa, jotka kumpusivat hänen teosofisesta aatteestaan (kuva 3). Ateneumin (Ateneum, 2018, s. 8) mukaan Frantisek Kupkan väylää

abstraktintaiteen esittäjäksi viitoitti musiikki (kuva 2). Hän halusi tuottaa taiteellisesti jotakin “näkemisen ja kuulemisen väliltä”. Kupka ei tavoitellut abstraktiota kubismin kautta, vaan kehitti oman tyylinsä intuitiivisesti ajatuksenaan musiikin yleismaailmallisuus. Frantisék Kupka on kertonut luovansa kuviot väreillä, kun taas säveltäjä Bach loi sen sävelin.



Kuva 2. Kupkan maalaama teos. Frantisék Kupka, Dicks of Newton. 1912. (Müller-Westermann, I., 2020, s. 33).

Abstraktintaiteen historiaa lukiessani huomasin vahvan yhteyden abstraktintaiteen tekijöillä kiinnostuksen tutkia värejä ja muotoja sekä ymmärtää asioita teorioiden kautta. Abstraktintaiteen pioneereja tutkiessani havaitsin heillä olevan taustalla akateemiset opinnot. Maalaaminen ei ole pelkkää värien läiskintää vaan älyllistä tutkimusta, pyrkimystä kuvittaa jotain, mitä emme näe naturalismina.

Tolonen (1998, s.104) kertoo, että Wassily Kandinsky on kirjoittanut 1910: “Tietoisesti tai tietämättä taiteilijat antautuvat vähitellen materiaalilleen, tutkivat sitä, asettavat henkiselle vaa`alle niiden elementtien sisäisen arvon, jotka sopivat heidän taiteensa luomisen.” Kun



taas František Kupkan mielestä modernintaiteen tekijän on hyvä ymmärtää tieteellisiä tosiasioita, hän oli itsekin opiskellut biologiaa ja muita luonnontieteitä. Hän on sanonut mm., ettei voi ymmärtää modernia taiteilijaa, joka ei osaa käyttää mikroskooppia ja kaukoputkea. Taiteen tekeminen ei hänen mielestään ollut pelkkää teknisen ja historiallisen tiedon hallintaa vaan moderniin taiteen tekemiseen tarvitaan myös älyllistä ymmärrystä (Ateneum, 2018, s.91).



Kuva 3. Af Klintin maalaama teos. Hilma af Klint, The Large Figure Paintings, No. 5, The Key to all Works, 1907. (Müller-Westermann, I., 2020, s.21).

## 5 VÄRI

### 5.1 Mitä värit ovat?

Johannes Itten (1970, s.8) on sanoittanut näin: ”Kuten liekki synnyttää valon niin, valo synnyttää värin. Värit ovat valon lapsia ja valo on värien äiti. Valo on maailman luomisen perusvoima, näyttäytyy meille värien henkenä ja maailman elävänä sieluna.” Tämä kauniisti kirjoitettu määritelmä värin synnystä on taiteilijan, taidekoulun opettajan ja väriopin teoreetikon suorastaan runollista ilmaisua. Hän on kirjoittanut (mts. s.6) päiväkirjaansa: ”Samoin kuin sana saa merkityksensä toisten sanojen joukossa, samoin väri saa ilmaisunsa ja toden luonteensa vain toisten värien joukossa”.

Väri syntyminen ja kokeminen on monien asioiden yhteenliittymä: voisi sanoa sen olevan vaikeasti ymmärrettävä kokonaisuus. Värin syntyy valon vaikutuksesta ja valo on aaltoliikkeenä etenevää sähkömagneettista säteilyä (Rihlma, 1997, s.10). Sähkömagneettinen säteily osuu heijastavaan pintaan ja heijastuu säteinä ihmisen silmään (mts. s.11), aivot käsittelevät havaintomme värillisiksi kokemuksiksi. Kari Enqvist on kirjoittanut Pekosen (2003, s. 67) toimittamassa kirjassa seuraavasti: ”Esineillä ei siis ole mitään luontaista väriä vaan ainoastaan potentiaali heijastaa valoa tai yleisemmin sähkömagneettista säteilyä tietyllä tavalla”.

Värien havaitsemiseen vaikuttaa myös ihmisen oma kokemusmaailma (Pekonen, 2003, s. 67). Enqvist kertoo Pekosen toimittamassa kirjassa, kuinka taidemaalarin harjaantunut silmä havaitsee eri tavalla ympäristön kuin sellainen, joka on kasvanut harmaassa nokisessa slummissa ja jatkaa, kuinka tieto, tunteet ja aivojemme yleinen tila siis vaikuttaa jopa niin, että jos tiedämme jonkin kappaleen punaiseksi, aivomme osaavat toistaa värin samantyyppisenä riippumatta pienistä valaistusmuutoksista

Arnkil (2021, s.32) toteaa tämän päivän tieteellisen väritutkimuksen painottavan itse havaintotapahtumaa. Miten koemme värit ja kuinka näköjärjestelmämme niitä käsittelee, ovat etualalla tutkimuksessa eikä niinkään valon käyttäytyminen. Hän jatkaa: väri on kohteen ja havaitsijan vuorovaikutuksessa syntyvä ilmiö ja vuorovaikutukseen vaikuttaneet – ja

vaikuttavat joka hetki – ihmisen miljoonien vuosien ekologinen sopeutuminen havaintotahtumassa toteutuva sosiaalinen, biologinen ja esteettinen tarkoituksenmukaisuus.

Itten (1970, s.17) on myös aikoinaan sanonut, että värihavainto ei ole värin fysikaalis-kemiallista havainnointia, vaan se on ihmisen henkinen ja älyllinen toiminto. Ittenin mukaan värihavainnoista oleellisimmat ja syvimät jäävät silmän ulkopuolelle ja kertonut vain sydämen näkevän ne (mts. s. 7). Väri ei siis ole objektiivinen asia vaan subjektiivinen, meidän oma kokemusmaailmamme vaikuttaa siihen.

Kuinka monesti itsekkin olen törmännyt siihen, kuinka joku on sanonut väriä ihan eriksi, miksi itse olen sen mieltänyt. Varsinkin ns. välivärit ovat aiheuttaneet enemmän tulkinnanvaraa, onhan ne päävärien sekoituksia, jolloin sekoitussuhde voi olla hyvinkin erilainen, joten mielikuva vaikkapa oranssista voi vaihdella todella suurella skaalalla.

## **5.2 Väriopin käsitteitä**

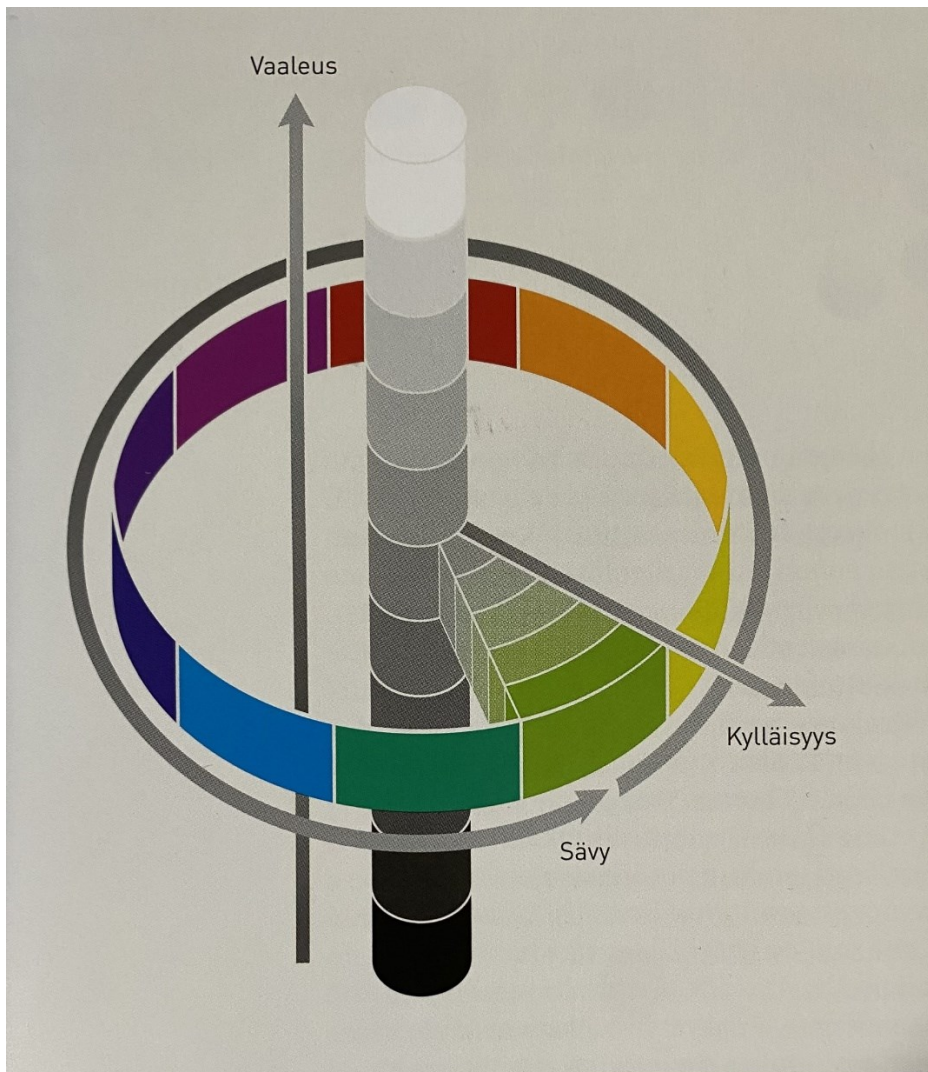
### **5.2.1 Primääri-, sekundääri- ja tertiäärivärit sekä akromaattiset värit**

Päävärit eli primaarivärit ovat keltainen, punainen ja sininen (Arnkil, 2021, s. 72; Edwards, 2006, s. 21–23). Nimitys perustuu siihen, ettei päävärejä pystytä synnyttämään värejä yhdistelemällä. Välivärit, oranssi, vihreä ja violetti saadaan, kun sekoitetaan kahta primääriväriä keskenään. Väliväriä kutsutaan myös sekundääriväriksi. Kun taas sekundääriväriin sekoitetaan kolmatta pääväriä, saadaan aikaan tertiäärivärejä eli toisen asteen väri, kuten esimerkiksi ruskean tai harmaan sävyjä. Akromaattiset väreihin kuuluvat musta, valkoinen ja sävyttömät harmaat eli harmaat, joissa on vain valkoista ja mustaa. Akromaattinen tarkoittaa väritöntä Arnkil (2021, s. 290).

### **5.2.2 Sävy, vaaleus ja kylläisyys**

Sävy, vaaleus ja kylläisyys käsitteet sekoitetaan hyvin usein. Arkikieleen on vahvistunut käsitteitä sanoista sävy, vaaleus ja kylläisyys. Se mitä nämä tarkoittavat eivät aina vastaa

väriteorian käsitystä edellä mainituista sanoista. Väriteoriassa värisävy tarkoittaa värin punaisuutta, keltaisuutta, vihreyttä jne. (kuvio 1). Vaaleus ilmaisee pinnan heijastuvuutta, väriskaalaa valkoisesta mustaan. Kylläisyyden avulla verrataan väriä valoisuusakseliin nähden eli kuinka värikylläinen väri on suhteessa esimerkiksi harmaaseen Arnkil (2021, s. 70–71). Kun väri on kylläinen, se ei kykene ottamaan vastaan pigmenttiä, niin että värin kylläisyys kasvaisi.



Kuvio 1. Väriä on luonnehdittu tällä kolmiulotteisella mallilla jo 400 vuotta sitten (Arnkil, 2021, s. 71). Kolmesta värimääritteestä muodostuu kolmiulotteinen väriavaruus.

### 5.3 Miten värit vaikuttavat ihmiseen tunteisiin ja käyttäytymiseen?

Lukiessa värien teorioista kertovaa kirjallisuutta, ja etenkin viime vuosituohannella kirjoite-tuissa teoksissa, oli saatettu yhdistää joku tietty sävy hyvinkin voimakkaasti johonkin emoo-tioon eli tunteeseen kuten suomalainen arkkitehti ja värioppiin perehtynyt Seppo Rihlama kirjoitti vuonna 1997 Värioppi-kirjassaan (1997, s. 109) punaisen järkyttävän ja ärsyttävän ihmisen henkistä tasapainoa. Vastaavia tulkintoja sävyjen vaikutuksista emootioihin oli muil-lakin sävyillä, mutta sävyjen valoisuutta tai kylläisyyttä ei tuotu esiin sävyistä kerrotuista emootioyleistyksistä Rihlaman Värioppi-kirjassa. Arnkil (2021, s. 267) on kirjassaan esitel-lyt Valdezin ja Mehrabianin kokeita ja kertoo ettei värien psykologiset vaikutukset johdu niin-kään sävystä vaan havaitusta tummuudesta, vaaleudesta ja kylläisyydestä. Tutkijat muistut-tavat siitä, ettei yhdelle tunteelle ole olemassa yhtä oikeaa väriä ja emootiot eivät itsessään ole yksiulotteisia (mts. 268).

Arnkil (2021, s. 267) kertoo, kuinka tutkimuksissa aktivaatio lisääntyi kylläisyyden kasvaessa eli aktiivisuus on suurempaa kirkkaan punaisessa sävyssä kuin hennon vaaleanpunaisessa. Kun taas kokeissa kaikki tummat värit näyttäytyivät dominoivina eli hyökkäävinä. kokeiden tuloksena vaaleus ja kylläisyys vaikutti tulokseen enemmän kuin sävy. Arnkil (2021, s. 268) antaa hyvän esimerkin leikkaussaleissa usein käytetystä vihreästä sävystä, jonka oletetaan rauhoittavan. Hänen mukaansa tutkimus ei tue tätä väitettä. Tutkimuksen mukaan kaikki ei-kylläiset ja keskivaaleat värit rauhoittavat, olkoonkin sävy mikä tahansa.

Arnkil (2021, s.268–270) kertoo kirjassaan Padovan yliopiston psykologian laitoksen profes-sorin Osvaldo da Pos ja Perthissa Curtin University of Technologyn muotoiluosaston pro-fessori tekivät väriä ja emootiota koskevan tutkimuksen. Tutkimuksessa käytettiin Ekmanin ja Friesenin 1978 valmistamia universaaleja emootioita kuvaavia kasvokuvia. Tutkimuk-sessa oli kasvot, jotka kuvastivat seuraavia tunteita: vihaa, yllättyneisyyttä, inhoa, surua, iloa ja pelkoa (kuvio 2). Testissä tehtiin koe sekä yhdellä värillä että kolmen värin väriyhdistel-mällä. Kokeessa ilmeni, että tietyille ilmeille toistui huomattavan yksimielisesti tiettyjä sävyjä, kuten että enemmistö osallistujista mielsi punaisen ja mustan värin vihaan. Yksittäisille sä-vyille ei löytynyt niin vahvoja yhtäläisyyksiä ilmeisiin kuin saman asteisille vaaleuden tai kyl-läisyyden väreille.





Kuvio 2. Kolmen yhdistelmän värin tulokset liitettyinä emootioihin (Arnkil, 2021, s. 269). A. viha, B. yllättyneisyys, C. inho, D. suru, E. ilo ja F. pelko.



Vaaleat värit yhdistettiin iloon ja yllättyneisyyteen (Arnkil, 2021, s. 268). Yllättävää oli myös, että myös pelko yhdistettiin vaaleisiin väreihin, mutta tosin kuitenkin hiukan valoisuudeltaan tummempiin väreihin kuin ilo ja yllättyneisyys. Keskivaaleisiin väreihin luokiteltiin suru ja inho, viha tummiin väreihin. Suru ja pelko olivat kylläisyydeltään melko alhaisia, harmaan sävyjä ja murrettuja sävyjä. Kylläisiin väreihin miellettiin usein ilo, yllättyneisyys ja viha.

Tutkimuksessa selvitettiin myös kolmen värin vaaleusyhdistelmää ja tulokset olivat seuraavanlaisia: yllättyneisyys ja ilo olivat vaaleimmat, viha ja inho olivat tummimmat, suru ja pelko olivat keskivaaleita (Arnkil, 2021, s. 270). Kylläisyysaste yhdistelmissä, ilo ja yllättyneisyys olivat hyvin kylläisiä, kellertäviä ja punertavia, viha oli melko punaista ja suru sekä pelko miltei vailla kylläisyyttä.

## 6 TUNNE

### 6.1 Tunteet

Kun käytetään käsitettä emootio, tarkoitetaan joko reagoititapaa, tiettyä tunnetta tai tietoisien läsnäolon laatua (THL 2013, s. 39). Seppänen (2021, s. 15) kertoo kirjassaan, että emootio eli tunne on lyhytkestoinen, tietyssä tilanteessa heräävä mekanismi. Nummenmaa (2010, s. 12–13) kuvailee kirjassaan *Tunteiden Psykologia*, kuinka tärkeät ympäristön vihjeet laukaisevat tunnemekanismimme, jotka tuottavat eloonjäämisen kannalta välttämättömän tehostavan käyttäytymisreaktion. Myllyviita (2016, s. 10–19) toteaa, että tunteet syntyvät aina ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksesta. Tunteiden tarkoituksena on havaintojamme ja kehomme reaktioiden ohjaaminen siten, että pystymme toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla itsellemme merkityksellisissä tilanteissa.

Nummenmaa (2010, s.13) selittää kirjassaan tunne-sanana englanninkielisen sanan vastineen emotion-sanana kantasanana on latina kielen verbi emovere, joka tarkoittaa liikuttamista tai ulospäin liikkumista. Tunteiden tarkoitus syvimmissä merkityksessä on saada aikaan meissä liikettä ja toimintaa, reaktioita, jotta säilyisimme hengissä. Siira ja Saarinen (2011, s.21) toteavat kirjassaan: tunteet eivät ole alun perin kehittyneet tunteilua varten vaan ne ovat olleet olemassa selviytymisen mahdollistamiseksi. Tunteet tarjoavat nopeita, automaattisia ratkaisuja tilanteissa, jotka ovat toistuneet maapalolla satojatuhansia vuosia (mts. s. 25).

Tunteen aiheuttamasta liikkeestä voin kertoa esimerkin, kun olin menossa uimaan kesällä. Menin portaita pitkin kohti järveä, reippain askelin, koska olin juuri hetkeä aiemmin käyttänyt samaa reittiä. Hetkessä huomasin olevani kaiteiden päällä keikkumassa, koska olin astua käärmeen päälle. Pelon aiheuttama reaktio oli niin nopea, että enää en pystynyt muistamaan, miten käärme siinä oli. Muistan vain, kuinka keikuin heikkojen kaiteiden päällä.

Nummenmaa (2010, s. 18) kertoo automaattisista tunnereaktioista, jotka ovat muovautuneet lajikehityksessä: monimutkaisiksi elimistön puolustusjärjestelmiksi, joiden tarkoituksena on reagoida ympäristössä tapahtuviin, hyvinvointiimme merkittävällä tavalla

vaikuttaviin tapahtumiin. Tunnereaktiot muokkaavat sekä kehomme että mielemme tilaa, sellaisella tavalla, että olemme joka hetki paremmin valmiita kohtaamaan näitä haasteita.

Käärmetapahtuma on mielestäni hyvä esimerkki siitä, kuinka syvällä meihin on evoluution ketjussa koodattu tunnereaktio, joka pistää meidät liikkeeseen, ilman analysointia varaan asteesta. Lopultahan selvisi käärmeen olleen rantakäärme, kun tilanteeseen tuli henkilö, joka tunnisti käärmeen. Rantakäärme ei ole myrkyllinen, mutta reagoin tilanteessa hengenvaarallisen käärmeen vaatimalla tavalla. Pelontunne siis otti ohjat tilanteessa ja varmisteli eloonjäännin. Siira ja Saarinen (2011, s.25) kirjoittivat kirjassaan, useissa kokeellisissa tutkimuksissa on voitu todentaa, että ihmisaivot ovat ensisijaisesti kiinnostuneet hyvinvointia ja terveyttä uhkaavista ärsykkeistä. On siis parempi säikähtää turhaan käärmeen näköistä keppiä kuin olla säikähtämättä oikeaa käärmettä.

Tunne on kehollinen tapahtuma, vaikka ajattelempa sen olevan kielen ja ajattelun tuotos Siira & Saarinen (2011, s. 21). Aivot eivät tunne mitään: aivot antavat tunnekokemukselle tietoisesta merkityksen. Kehollinen reagointi tapahtuu sekunnin murto-osissa, kun taas tietoisuus ja kielellisyys tunteelle tapahtuu noin sekunnin kuluttua (mts. 21). Tämä kielen ja kehon välinen reaktiojärjestys kertoo meille evoluution kehitysjärjestyksestä, toisaalta myös tärkeysjärjestyksestä. Tuskin olisin tätä kirjoittamassa, jos esi-isät olisivat pohtineet kielellisesti tunteita ennen kehollista reaktiota – kyllä susi olisi napannut pohtijan kitaansa. Evoluutio tapahtuu hitaasti, sen vuoksi meillä on oppimista kehon ja tunteiden yhteydestä ja taidossa ilmaista ja säädellä tunteita, jotta selviytyisimme 2000-luvun yhteiskuntarakenteissa.

Emootiot, halut, mielialat, tuntemukset ja näkemykset ovat osa yksilöllistä tunteiden kokemusmaailmaa THL (2013, s. 39). Jokaisella ihmisellä on yksilölliset tavat reagoida ympärillä oleviin tapahtumiin. Tunteiden voimakkuus vaihtelee, mitä vahvempi tunteesi on, sitä tärkeämpi asia sinulle on, johon tunne liittyy Jääskinen ja Pelliccioni (2017, s. 14). Ympärillä olevat ihmiset, tilanteet, esineet vaikuttavat yksilöllisesti, joko negatiivisesti tai positiivisesti. Positiiviset ja negatiiviset tunnereaktiot on kuitenkin käsiteltävä terveellä ja rakentavalla tavalla (mts. s. 39). Syntyvillä tunteilla on kolme ulottuvuutta: psyykinen, fyysinen, ja sosiaalinen (Seppänen, s. 15). Psyykkiseen ulottuvuuteen kuuluvat tulkinnat mielensisäisistä havainnoista sekä suhtautuminen ulkopuolisesta maailmasta

havaittuihin asioihin (mts, s.16). Psykkistä toimintaa ovat myös tiedonkäsittelyn toiminnot, tunteet ja motiivit. Fyysiset reaktiot ovat muun muassa punastuminen ja sydämen sykkeen nouseminen. Kolmantena seikkana tunteiden ulottuvuuksissa on sosiaalinen ulottuvuus, ihminen elää vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin, joten suurin osa psyykkisestä toiminnastamme on sosiaalista vuorovaikutusta ja sen säätelyä.

Tunteiden alkeellisin tehtävä on saada meidät pysymään hengissä, mutta tunteilla on muitakin merkityksiä. Kokkosen (2017, s.11) mukaan, tunteet rikastuttavat elämäämme tekemällä siitä merkityksellisen ja mielenkiintoisen ja opettamalla meille itsestämme jotakin uutta. Jos tunteita ei olisi, olisiko meillä syytä elää? Heräisimmekö aamulla töihin? Auttaisimmeko vanhusta syömisessä? Ilman tunteita olisimme robotteja. Toimisimme aamusta iltaan samalla kaavalla piittaamatta ympärillä tapahtuvista asioista. Tunteet erottavat ihmisen tekoälystä ja roboteista (Virolainen & Virolainen, 2020, s.15). Ihminen pystyy rationaalisin päätöksiin, mutta tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että monet päätökset perustuvat silti tunteisiin, päätöksen takana vaikuttaa jossain määrin jokin tunne Virolainen & Virolainen (2020, s.15).

## **6.2 Vuorovaikutus tunteiden ilmaisun oppimisen taustalla**

Opimme tunteita vuorovaikutuksessa toisiimme (Livingston & Pöyhönen, 2020, s. 20). Vastasyntyneellä vauvalta puuttuu kielellinen taito, millä kommunikoida ja ilmaista itseään. Tunteita vauva pystyy ilmaisemaan esimerkiksi itkemällä, olemalla hiljaa ja liikkeellä. Nämä ilmaisut kertovat vauvan ja meidän aikuisten perustuneista: pelosta, ilosta, surusta, vihasta, hämmästyksestä ja inhosta. Vauvan ilmaistessa omaa tunnetilaa hän pyrkii saamaan huoltajan huomion sekä saada se hoivan, millä hän pysyy elossa. Elossa pysymiseen riittää ruoka, juoma, puhtaus sekä turvallinen ympäristö. Minimitasolla tuotettu hoiva jättää kuitenkin sosiaalisen kehityksen vajavaiseksi, jos hoiva toteutuu hoivaajan tahdon mukaisesti ja vauvan omaa tunnetilaa ei peilata hoivan toteutumiseksi. Launonen toteaa (2023, s. 8) että tärkeät, varhaiset vuorovaikutuskokemukset lähtevät siitä, että vanhemmat ja muut vauvaa kokeneemmat viestijät virittäytyvät vauvan vuorokausirytmiiin ja tunnetilaan. He tulkitsevat tai ylitulkitsevat tämän varhaista toimintaa ikään kuin se olisi tarkoituksellista viestintää ja vastavuoroisesti reagoivat näihin ”viesteihin” selvästi ja lasta palkitsevalla tavalla.

Tunteiden ilmaiseminen on vuorovaikutusta ja sosiaalista toimintaa, jossa osapuolet vaikuttavat vuorotellen toisiinsa. Nummenmaa (2010, s. 11) mukaan, tunteemme sekä ohjaavat toimintaamme sosiaalisissa tilanteissa, muovaavat automaattisesti vireystilaa, että vaikuttavat siihen, kuinka tulkitsemme ja havaitsemme tapahtumia ympärillämme.

### **6.3 Perustunteet**

Perustunteita ovat: mielihyvä (ilo), viha, pelko, hämmästys, suru ja inho. Jaottelun lähtökohdaksi perustunteille on tutkijoiden mukaan se, että näitä tunteita tunnemme erillisinä tosistaan riippumattomina tunteina (Nummenmaa, 2010, s. 33). Tunnereaktiot syntyvät keskushermostossa ja siellä on toisistaan riippumattomia järjestelmiä, joista kukin on erikoistunut ainoastaan tiettytyyppisten hyvinvoinnin kannalta merkityksellisten informaation tulkitsemiseen ja siihen reagoimiseen. Kaikilla perustunteilla on siis oma keskushermostollinen perustansa (mts. s. 33–34).

Lajikehityksen myötä on syntynyt perustunteet (Nummenmaa 2010, s. 34). Hyvinvoinnin ja elämässä selviytymisen kannalta on ollut eriarvoisia tapahtumia, tärkeät tapahtumat ovat olleet välttämättömiä ja merkityksellisiä, usein toistuvia ja niistä selvinneet yksilöt ovat olleet etulyönti asemassa lajitovereihinsa nähden. Nummenmaa arvelee tämän johdanneen siihen, että meillä on valmius reagoida kuudella perustunteella tiettytyyppisiin tapahtumiin. Perustunteiden sanotaan olevan pääpiirteittäin yleismaailmallisia. Näihin perustunteisiin liitetyt kasvoniilmeet tunnustetaan lähes kaikkialla maailmassa (mts. 34).

Nummenmaa (2010, s. 35) on seuraavasti kuvannut perustunteet:

### **Perustunteet ja niiden tehtävät toiminnanohjauksessa**

**Mielihyvä.** Mielihyvän kokemukset ohjaavat yksilöä kohti hyödyllistä toimintaa. Eläinten mielihyväjärjestelmä liittyy pääasiassa biologisten perustarpeiden, kuten syömisen, juomisen, lisääntymisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen hankkimiseen. Näiden perustarpeiden tyydyttäminen aihe aiheuttaa voimakkaita mielihyvän kokemuksia, mikä puolestaan saa meidät hakeutumaan tällaisten asioiden pariin. Myönteiset tunnereaktiot auttavat myös elimistöä palautumaan stressitilasta.

**Pelko.** Pelkoreaktioita saavat aikaan sellaiset tapahtumat, jotka uhkaavat psyykkistä tai fyysistä hyvinvointiamme. Pelon voidaan ajatella olevan mielihyvälle vastakkainen mekanismi, joka ohjaa yksilöä pois päin haitallisista tapahtumista. Voimakkaat pelkoreaktiot tuntuvat yksinkertaisesti niin epämiellyttäviltä, että pelottavia asioita haluaa välttää jo ennakkoon. Täten pelkoreaktio siis auttaa meitä pakenemaan haitallisista tilanteista ja välttämään niitä jo edeltä käsin.

**Inho.** Inhon tunteita aiheuttavat tyypillisesti voimakkaasti epämiellyttävät hajut tai maut, mutta toisaalta myös sellaisten asioiden näkeminen, joiden tiedämme olevan epämiellyttävän tuoksuisia makuisia tai tuntuisia. Inhoreaktion pääasiallinen tarkoitus on estää haitallisten, k esimerkiksi pilaantuneiden tai myrkyllisten ruokien ja juomien nauttimista. Ihmisillä ihoreaktioita saattavat kuitenkin aiheuttaa muutkin kuin hajut tai makuaistimukset. Oppimisen ansiosta ihmiset voivat kokea esimerkiksi moraalista inhoa, jos he näkevät sellaisia - vaikkapa seksuaalisuuteen liittyviä - asioita, jotka ovat voimakkaassa ristiriidassa heidän omien moraalikäsitteensä kanssa.

**Suru.** Suru vähentää yksilön yleistä toimintavalmiutta, hidastaa sekä tiedon käsittelyä että motoristen järjestelmien toimintaa. Lisäksi surun ilmaisu saavat aikaan empaattista käyttäytymistä muissa ihmisissä ja siten edistävät yksilön mahdollisuuksia saada apua muilta ihmisiltä.

**Viha.** Viha nostaa yksilön toimintavalmiutta ja suuntaa fyysiset ja psyykkiset resurssit joko puolustamiseen – itsen tai läheisen suojeluun - tai toisaalta vastustajan kimppuun hyökkäämiseen. Viha kohottaa ja ylläpitää yksilön toimintavalmiutta siten, että mahdollisuudet esimerkiksi oman edun puolustamiseen paranevat. Toisaalta vihan ilmauksia - esimerkiksi vihaisia kasvon ilmeitä tai eleitä - voidaan käyttää myös ennakoina pelotteina, ja monissa tapauksissa pelkästään tämän tyyppinen uhkaileminen saattaa saada hyökkääjän pakenemaan.

**Hämmästy.** Hämmästyneisyyttä koetaan silloin, kun jokin havaintomme ei vastaa lainkaan odotuksiamme. Hämmästyksen kokemus keskeyttää sen hetkisen toimintamme ja valmistaa meidät muuttamaan toimintaamme uutta ja yllättävää tilannetta paremmin vastaavaksi.

## 6.4 Tunnetaidot

Tunnetaidot ovat kykyä tunnistaa, ilmaista tai säädellä omia tunteita rakentavasti (Seppänen, 2021, s.40; Lahtinen & Rantanen, 2019, s.24). Tunnetaidot ovat osa mielenterveyttä ja auttavat ihmisen hyvinvointia kaikin tavoin (Seppänen 2021, s.40). Tunnetaidot tarkoittavat kaikkia niitä taitoja, joita käytetään, kun yritetään vaikuttaa siihen, miltä ihmisestä tuntuu (Lahtinen ja Rantanen 2019, s. 26). Tunnetaidot ovat tunteiden säätelyn keinoja. Säädellään koettuja tunteita, niiden ilmaisua ja niiden voimakkuutta. Hyvät tunnetaidot ovat sitä, että tiedostetaan ja ymmärretään tunteita, jotka tilanteeseen liittyvät, ja että osataan toimia niin, että tunteet tulevat huomioiduksi. Seppänen (2021, s.57) toteaa, ammattikielessä puhumme psyykkisestä itsesäätelystä, tällä tarkoitetaan ajattelun ja tunteiden mukauttamista valitsevaan tilanteeseen. Ihmisellä on jonkin verran kykyä kontrolloida tunteita, käsitellä pettymyksiä ja ylläpitää positiivista minäkuvaa. Itsesäätely auttaa meitä ylläpitämään itsearvostustamme, identiteettiämme ja minäkäsitystämme.

Lahtinen & Rantanen (2019, s.27) sanoittavat tunnetaitoisuudesta seuraavasti, tunnistetaan tilanteessa ilmenevät tunteet ja kyetään sovittamaan toimintasi kyseisten tunteiden mukaisesti. Olennaista on ymmärtää, että kaikkien tilanteiden taustalla on erilaisia tunteita ja että ne otetaan jollain tapaa huomioon tilanteen käsittelyssä.

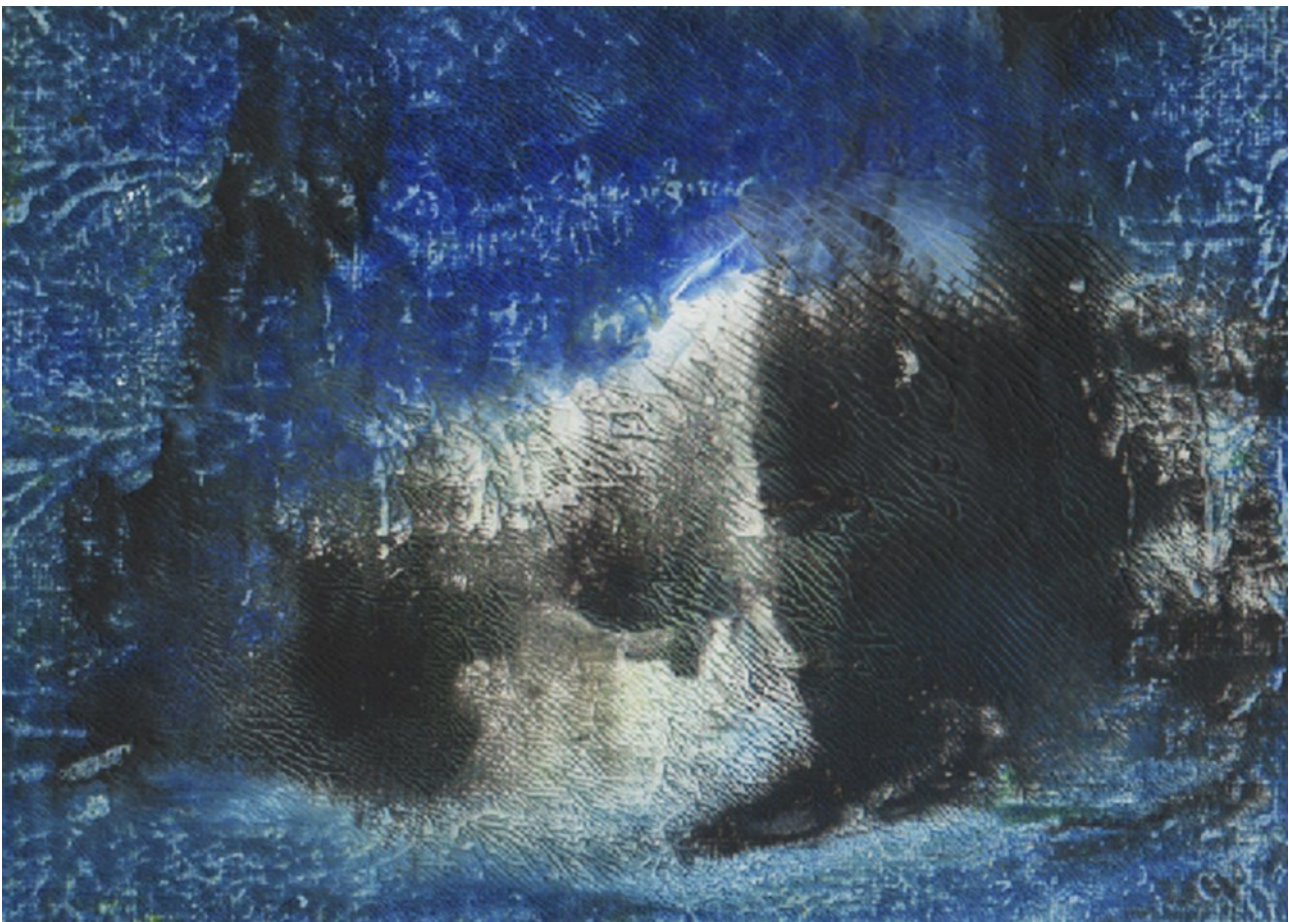
Lahtinen & Rantanen (2019, s.28–29) toteavat tunnetaitojen koostuva tiedosta ja taidosta. Tiedot tarkoittavat kykyäsi havainnoida tunteita niin, että tiedostetaan, miltä sinusta tai toisesta tuntuu. Tiedostetaan tunteiden vaikutukset toimintaan ja kyetään huomioimaan tunteet toiminnassa. Taidon avulla viedään tiedot käytäntöön; ajatellaan ja toimitaan huomioitujen tunteiden mukaisesti. Tunnetaitojesi kehittämisessä tiedolla ja taidolla on tärkeät roolit. Tunteiden säätelyssä auttaa usein jo se, että on tietoinen tunteen vaikutuksesta toimintaan ja ajatteluun. Oppiessasi, tunteiden tyypillisen vaikutuksen ihmiseen, tunteet alkavat tuntua hyväksyttävämiltä ja normaalimmilta ja näin kykenet suhtautumaan tuntemisiin tunteisiin rauhallisemmin.

## 7 TAIDETYÖSKENTELEY

### 7.1 Menetelmät ja välineet

Tunnetaitokorttieni lähtökohtana oli värit ja niiden liikkeet alustalla. Työt toteutin A5-kokoisina teoksina. Levitin maalausalustalle joko akryyli-, vesi- tai peiteväriä ja tämän väritetyn maalausalustan päälle laitoin akvarelliarkin ja painelin arkkiä alustaa vasten. Varovasti irrotin arkin maalaus pohjasta ja näin arkille muodostui yksilöllinen abstraktiteos. Tätä yhden kerran painantatekniikkaa kutsutaan monotypiaksi (kuva 6).

Useimmiten lisäsin joko samoja värejä alustalle tai lisäsin jotain toista sävyä ja painoin uuden teoksen. Saman sävy maailman teoksia syntyi useita, mutta jokainen teos oli kuitenkin uniikki teos.



Kuva 6. Monotypiatyö (Takkala 2023).



Pääosa alustavista töistä on siis monotypia töitä, mutta osaa teoksista jatkoin jälkeenpäin lisäämällä kuviointia (kuva 7) joko maalamalla siveltimellä tai käyttämällä erilaisia ei-maalauvälineitä pinnan teossa, kuten luottokorttia, ruiskuja ja teräviä piikkejä. Nämä työt eivät enää olleet monotypiatöitä vaan ne muuttuivat käsittelyn myötä sekatekniikkatöiksi (kuva 8).



Kuva 7. Monotypiateos, joka on toteutettu akryyliväreillä. Vieressä on mustassa akryyliväriä pyöritelty pallo (Takkala 2023).



Kuva 8. Sekatekniikkatyö (Takkala 2023).

## 7.2 Työskentely

Maalausten tekemisen aloitin jo syksyllä 2022 saatuaani idean opinnäytetyön aiheesta. Taidetta voi tehdä aikataulutetusti, mutta silloin vapaus ja luovuus kärsii, ainakin minulla. Tarvitsin monenlaisia tunnelmia, koska koin, että teoksissa näkyvät tunteet tehdyt teokset. Jotta pystyin saamaan erilaisia tunteita teoksiin, tarvitsin myös itse erilaisia tunnetiloja. Ruokin omia tunteita musiikilla, luontokävelyillä, taidenäyttelyillä, taidekirjoilla, mutta eniten inspiraatiota antoi oman elämän tapahtumat. Välillä oli hyvä tehdä siinä mielentilassa, jossa ei lainkaan tunnu siltä, että voisi mitään tehdä – kynäote oli puristava. Tällaisessa mielentilassa työt olivat hyvin erilaisia kuin taiteen tekemisen flow-tilassa. Abstraktien teoksien maalaamista jatkoin tammikuuhun 2024 saakka, teoksia syntyi lähes 200 kappaletta.

Taidetyöskentely oli useimmiten monen tunnin työrupeama. Se vei mennessään sekä ajan että tilan (kuva 9). Vedoksia oli pöytätasot täynnä, jolloin täytyi jopa ripustaa erillinen naru, johon pystyin pyykkipojilla ripustamaan töitä kuivumaan. Töiden tekeminen oli todella antoisaa, varsinkin pyrkiessäni saavuttamaan niihin tunnetiloja, jotka saattaisivat vastata muidenkin tunnetiloja. Oli kiehtovaa tehdä töitä, koska tekniikka ei raamittanut töitä tarkasti vaan sattuma oli koko ajan läsnä työskentelyssä. Monotyyppitöissä värin tarttuminen arkille on sattumanvaraista – työt ovat siis osin sattuman tulosta.



Kuva 9. Työpöytä työskentelyn jälkeen (Takkala 2023).

Katsoessani valmiita töitäni saatoinkin huomata siellä hahmoja, joita en ollut sinne suunnitellut (kuva 10). Töihin tuli sattumalta ahdistavuutta, sattumalta iloa kuvioiden ja värien myötä. Teoria oli kuitenkin värimaailman lähtökohtana tunteille. Sillä tiesin eri värien ja väriyhdistelmien aiheuttavan eri tunteita. Pelkän sattumaan ei työskentelyni nojannut vaan nojasi vahvasti tutkittuun tietoon värien vaikutuksesta mieleen ja tunteisiin.



Kuva 10. Piru ilmestyi työhön (Takkala 2022).



### 7.3 Testikorttien valmistaminen

Valmiit teokset kopioin väritulostimella ja samalla skaalasin teosten koon sopivammaksi eli postikortti kokoon. Tästä alkoi valtava leikkaus-, liimaus-, askarteluvaihe, kun paperileikkurilla leikkasin väritulostukset suorakaiteenmuotoisiksi papereiksi ja nämä leikatut teokset liimasin valkoisiin korttipohjiin. Teoksia, joista valmis korttipakka piti valita, oli lähes 200 kpl (kuva 11). Osa töistä oli hyvin samankaltaisia johtuen siitä, että menetelmässäni työstin uudelleen ja uudelleen saamaa maalausallustaa lisäten aina hiukan eri värejä. Alkuperäinen ajatus oli tehdä yksi pakka, joka kiertäisi jokaisessa testauspaikassa. Tarkastelin kortteja peilaten väriteorioihin, lajittelin niitä eri pinoihin ja aina tuntui, ettei kaikki kortit päässeet mukaan, vaikka kaikki olisivat olleet oikeutettuja testattavaksi. Lopulta sain idean viidestä pakasta, joihin tulisi noin 40 korttia/pakka. Etsin tietoa markkinoilla olevista pakoista ja suurimmassa osassa oli yli 30 korttia, joissakin pakoissa määrä lähenteli jopa sataa korttia. Ajattelin abstraktin aihepiirin olevan niin runsas ja vaativa, että suuri kortti määrä voisi olla liian haastava ihmisille, joilla on haasteita elämässä. Siksi päädyin tuohon noin 40 kortin määrään testipaikoissa.



Kuva 11. Valmiita kortteja testattavaksi (Takkala 2024).

## 8 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on osoittaa asiantuntijuus tekemällä opinnäytetyö, josta valmistuu tuotos, joka palvelee kohderyhmää (Kostamo ym. 2022, s. 11). Kehittävällä ja tutkimuksellisella otteella tehdyllä tuotoksella ja raportilla, joissa lähtökohdat, valinnat ja ratkaisut ovat perusteltuja sekä osoitetaan ammatillinen asiantuntijuus (mts. 11).

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osiosta: konkreettisesta tuotoksesta ja sen raportoinnista. Ilman raportointia opinnäytetyön tekijältä jää puuttumaan asiantuntijuuden vaatima akateeminen kirjoittamisprosessi, jolloin kyseessä ei olisi opinnäytetyö laisinkaan (Kostamo ym. 2022, s. 12). Ilman tuotosta opinnäytetyön voisi tehdä, mutta silloin kyseessä olisi teoreettinen tutkimus ei toiminnallinen opinnäytetyö. Siitä ei valmistuisi mitään konkreettista esinettä tai tapahtumaa.

Sosiaalialalla toiminnallinen opinnäytetyö lähtee yleensä kentän tarpeesta kehittää jotain heillä jo käytössä olevaa tai tehdä aivan uusi menetelmä tai tuotos heidän tarpeitaan vastaavaksi. Minulla opinnäytetyöprosessi lähti liikenteeseen omasta kokemuksesta ja mielenkiinnosta yhdistää taidealan asiantuntijuus sosiaalialan havaitsemaani mahdollisuuteen. Lähdin liikenteeseen tuotos edelle ilman yhteistyökumppania. Vaikka itse koin suorastaan flow-tilan saadessani idean opinnäytetyöstä, niin ennen kuin ehdotin aihetta opinnäytetyöstä ohjaavalle opettajalle, kävin keskusteluja korttien ideasta useamman sosiaalialan ammattilaisen kanssa. Keskustelujen perusteella varmistui intuitioni ottaa aiheeksi abstraktit tunnetaitokortit. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellinen kehittäminen tapahtuu aina jossakin ammatillisessa toimintaympäristössä, johon tavoitteena oleva tuotos tehdään (Kostamo ym., 2022, s. 32). Tärkeässä osassa toiminnallisessa opinnäytetyössä oleva/olevat yhteistyötaho ja -tahot tulivat siis minulle mukaan vasta, kun olin aiheeni jo päättänyt.

Opinnäytetyön tietoperustan olen rakentanut taide-, väri- ja tunneteorioiden pohjalle. Näihin teorioihin nojaten olen pystynyt tuottamaan erilaisia tunnetiloja peilaavia abstrakteja teoksia. Yksi abstrakti teos on vasta yksi osa koko tuotosta. Tuotoksen työstäminen on ollut hidasta

vaikkakin todella antoisaa tekemistä, unohtamatta sitä tosi seikkaa, kuinka paljon taidetyökentely aiheutti sotkua ja kaaosta kotonani .

## 8.2 Laadullinen tutkimus ja tutkimuskysymykset

Toiminnallisen opinnäytetyöhöni liittyvä aineistonkeruu toteutettiin laadullisena lomakekyselynä. Kun tehdään laadullisella tutkimusmenetelmällä tutkimusta niin silloin havainnoidaan merkitysten maailmaa, joka on ihmisten välinen ja sosiaalinen (Vilkka, 2015, s.118). Toteutettaessa laadullisella tutkimusmenetelmällä tutkimusta etsitään vastauksia aina kysymyksellä: Mitä merkityksiä tutkimuksessa tutkitaan? Kysymys vaatii täsmentämistä tutkimuksessa, tutkitaanko käsityksiin vai kokemuksiin liittyviä merkityksiä. Omassa työssäni tutkin sosiaalialan työntekijöiden kokemuksia ja heidän havaintojaan tunteista sekä heidän havaintojensa abstraktien korttien toimivuudesta asiakastilanteissa.

Aineistonkeruumenetelmänä on kysely avoimilla kysymyksillä. Kun päämääränä on saada vastaus siihen, miksi ihminen toimii ja ajattelee omalla tavallaan, on parasta kysyä asiaa häneltä itseltään (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 84). Koin kyselyn olevan hyvä menetelmä, koska se antoi suuremman ajallisen ja ajattelemisen vapauden testaajaryhmille vastata kysymyksiin ennen abstraktien korttien testaamista sekä niiden testaamisen jälkeen. Kyselytutkimuksen etuna voidaan pitää sitä, että kyselyn avulla on mahdollista kerätä laaja tutkimusaineisto; tutkimukseen voidaan saada paljon osallistujia ja heiltä voidaan kysyä useita asioita (Hirsijärvi ym., 2009, s. 190). Omassa tutkimuksessani määrä ei näyttele isoa osaa, johtuen tutkimuksen ajankäytöstä, korttien testaaminen vie oman aikansa, joten on mahdollista testauttaa kortteja monella eri toimijalla. Laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutetussa tutkimuksessa tutkimusaineiston päämääränä ei ole määrä vaan sen laatu (Vilkka, 2015, s.150). Tavoitteena on, että tutkimusaineisto toimii apuvälineenä asian tai ilmiön ymmärtämisessä tai teoreettisesti mielekkään tulkinnan muodostamisessa.

Aiheeni taidepainotus korosti avointen kysymysten käyttöä kyselyssä, koska koen aiheeni olevan erityisen kokemusherkkä. Tarvitsin tietoa, joka kertoo minulle, kuinka testiryhmät kokevat korttien toimivan? Kun kyseessä on myös taide, niin jokainen kokee taiteen omalla tavallaan, oman kokemusmaailman kautta, niin silloin liian rajattu kysymys voi jättää vastauksista hyviä havaintoja puuttumaan. Tärkeänä aspektina pidin myös sitä, että testaajilla

oli oma rauhansa arvioida tuotosta, koska vain rehellinen vastaus kehittää tuotosta. Kortteja oli testaamassa neljä toimipistettä ja heillä oli 3–4 viikkoa aikaa testata kortteja. Kyselyssä täytyi huomioida, millaiset mahdollisuudet toimipisteillä on käytännössä testata kortteja, milloin heillä on sellaista toimintaa ja mihin korttien käyttö soveltuu.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä ovat:

- Millainen mahdollisuus tai haaste abstraktikuva voi olla tunteiden ilmaisun apuvälineenä?
- Millaisten tunteiden sanallistaminen ja käsitteleminen on haasteellisinta asiakastyössä?

### **8.3 Aineiston analysointi**

Tutkimukseni aineisto koostui kyselyn vastauksista. Kysely koostui kahdesta osiosta, kysymyksistä ennen korttien testaamista ja kysymyksistä korttien testaamisen jälkeen. Vastaukset ovat sosiaalialan ammattilaisia laatimia omasta kokemusmaailmasta sekä havainnoista testatessaan kortteja asiakkailla.

Tiedon muodostaminen on taito, jota tarvitaan ratkaisujesi tueksi, kun tehdään havaintoja kootusta aineistosta (Kostamo, 2022, s. 58). Havainnot etsitään esiin aineistosta lähiluvulla. Lähiluvulla tarkoitetaan, että luetaan aineistoja useaan kertaan oppiakseen, mitä aineistossa sanotaan kehittämästäsi aiheesta. Tämän jälkeen tehdään havaintojen keskinäistä vertailua ja yhdistellään samaan teemaan tai aiheeseen kuuluvia asioita tai ilmaisuja. Tätä prosessia kutsutaan sisältöanalyysiksi.

Oman aineistoni käsittelyn aloitin tulostamalla kyselylomakkeet ja lukemalla aineistoja useampaan kertaan. Koska olen hyvin visuaalinen ihminen, lähdin aineistosta huomioimaan asioita väreillä eli alleviivasin eri värein tutkimusongelmista nousseet teemat. Teemoittelussa on kyse siitä, että aineistosta paikannetaan tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet eli teemat (Tietoarkisto, i.a.).



Teemoittelun jälkeen kokosin saman teeman alla olevat aineistot omiksi tiedostoiksi ja lähdin tarkastelemaan teemoja suhteessa teoriaan ja tutkimuskysymyksiin. Teemoittelua rytmitti hyvin kyselyn kysymykset.

## 9 KYSELYN TOTEUTUS JA TULOKSET

### 9.1 Kyselylomakkeen suunnittelu

Kyselylomakkeen suunnittelun pohjana oli muodostamani tutkimuskysymykset. Millaisten tunteiden sanallistaminen ja käsitteleminen on haasteellisinta asiakastyössä? Millainen mahdollisuus tai uhka abstraktikuva on tunteiden ilmaisun apuvälineenä? Tutkimuskysymysten lisäksi koin tärkeänä saada taustatietoa asiakaskunnasta ja millaisella asiantuntijuudella korttien testaaja havainnoi korttien toimivuutta käytännössä.

Kyselyyn tuli A-kysymykset, joihin vastattiin ennen korttien testaamista ja näitä kysymyksiä oli 6 kappaletta. B-kysymyksiin vastattiin korttien testaamisen jälkeen ja tässä osiossa oli 5 kysymystä. Kaikki kysymykset olivat avoimia kysymyksiä. Avointen kysymysten tavoitteena oli saada vastaajilta harkittuja mielipiteitä ja vastaamista rajataan vain vähän (Vilkkä, 2015, s.106). Avointen kysymysten valintaa puolsi kohderyhmän ja aiheen hyvä tuntemus. Lähetin kysymykset sähköpostilla testaajille sekä tulostin samat kysymykset mukaan korttipakkaan.

### 9.2 Yhteistyökumppanit

Yhteistyökumppaneita lähdin kartoittamaan tammikuussa 2024. Yritin löytää sopivan kattauksen sosiaalialan toimijoita, jotka soveltuisivat hyvin testaajaryhmiksi: sukupuoli-identiteetiltään erilaisia henkilöitä, lapsia/aikuisia ja eri ilmiöiden äärellä olevia asiakasryhmiä Seinäjoen seudulla. Soitin ja esittelin projektini, Turvakodille, Saunakujalle, Olkkarille, ja Valo-Valmennukselle. Kaikki valitsemani toimijat suostuivat yhteistyöhön, joten vihdoin oli käsillä korttien ennakkonäytös.

Toimitin sekä kyselyn että kortit toimipisteisiin testaittaviksi tammikuun lopulla 2024 ja sovin noutavani kortit takaisin viikolla 8. Testaajilla oli 3–4 viikkoa aikaa testata kortteja ja vastata kyselyihin.

Vauhdikas eteneminen alkuvuodesta aiheutti myös yhden virheen korttien testaamiseen. Unohdin laittaa korttien käyttöohjeet. Toisaalta virhe ei ollut kokonaisuuden kannalta oleellinen, koska tutkinhan abstraktien korttien soveltuvuutta asiakastyöskentelyyn ja siihen

antaako uudet kortit mitään uutta kentälle, jolloin jos testaaja ei olisi koskaan käyttänyt kortteja työssään, niin en olisi saanut vastausta, joka pohjautuu testaajan kokemuksiin korteista vaan vastaus olisi tullut yksien korttien käytöstä ja silloin en olisi saanut vastausta tutkimuskysymykseeni vertailun perusteella.

Kaikki neljä toimijaa testasi kortit. Kolmelta toimijalta sain vastaukset kaikkiin kysymyksiin, yhdellä toimijalla oli vastaamatta osaan B-osion kysymyksistä.

### **9.3 Asiakasryhmät ja testaajien koulutus**

Kortteja testattiin hyvin laaja-alaisesti eri sosiaalialan haasteiden parissa olevien aikuisten-asiakkaiden kanssa. Kysymyksillä asiakasryhmästä haluttiin saada kokonaiskuva testaajajoukosta ja näin ollen tietoa abstraktienkorttien soveltuvuudesta eri toimijoiden keskuudessa. Vastauksen perusteella testaajina on ollut eri taustaisia sosiaalialan asiakkaita.

Jokaisessa testaustoimipisteessä vähintään yhdellä testaajalla oli koulutuksena sosionomikoulutus (Yamk/ Amk), sen lisäksi lähihoitajia löytyi lähes jokaisesta toimipisteestä. Tällä kysymyksellä varmistettiin, että kortteja on testaamassa myös sosionomeja, jotta testaajilta löytyy sosionomien kompetenssi tarkastella abstraktienkorttien haasteita ja mahdollisuuksia ammatillisuuden kautta.

### **9.4 Korttien testaajien aiempi käyttökokemus korteista**

Kaikissa toimipisteissä testaajilla oli aiempaa kokemusta korttien käytöstä asiakastyössä. Jokaisesta vastauksesta nousi esille kuva- ja tunnekorttien käyttö sekä Hidasta elämää-sarjan kortteja oli käytetty useissa toimipisteissä. Yleisesti vastauksista selvisi kaikissa testauspaikoissa käytettävän monipuolisesti erilaisia kortteja asiakastyöskentelyssä. Kysymyksellä haluttiin varmistaa testaajilta vaaditut kyvyt tarkastella abstrakteja kortteja korttimenettelyn sisällä.

Korttien käyttöön liittyvänä kysymyksenä tiedusteltiin, millainen on useimmiten käyttämäsi aloitus korteilla. Kysymyksen tarkoituksen oli saada vastaus siihen, millaista roolia

korttimenetelmä näyttelee tunteiden selvittämisen taustalla sosiaalialan asiakastyössä. Vastauksista ilmeni kaikkien käyttävän eniten tämänhetkisen tunnelman/fiiliksen selvittävää kysymystä.

### 9.5 Yleisimmät tunteet ja vaikeimmin sanoitettavat tunteet testaaajien asiakkailta

Vastaaajilta kysyttiin 1–3 yleisimmin esiintyvää tunnetta asiakkailta. Tavoitteena oli löytää usein esiintyviä tunteita ja tutkailla teoksia tunteiden perusteella löytyykö teoksista sellaisia, jotka kuvastavat teorian kautta oikeita väriyhdistelmiä ja näin saada täsmennettyä tietoa korttipakan sisältöön. Kaksi tunnetta löytyi useammasta vastauksesta: ahdistus ja pelko. Yleisesti ottaen tunteet olivat negatiivisia tunteita, mutta yhdestä vastauksesta nousi esille myös kaksi positiivista tunnetta: rohkeus ja toivo. Negatiivisten tunteiden tunteet sijoituivat pääasiassa Myllyviidan (2016, s. 75) esittämässä luokittelussa pelko osion alle. Rohkeus ja toiveikas tunteena ei sijoitu luokittelu suoraan yhdenkään perustunteen alle, mutta oma tulkintani niistä on, että hämmästyksen ja ilon alle molemmat sijoittuvat, koska koen rohkeuden vaativan ihmiseltä myös uteliasuutta, energisyyttä ja toivo taas jonkinasteista luottavuutta.

Ahdistus, epävarmuus on ollut päällimmäiset tunteet mitä asiakkaat pyörittelevät, sanoittavat usein. Ahdistus monesti hallitsee liikaakin elämää joillakin. Epävarmuus (ja pelko) noussut nyt pintaan yleisesti asiakkailta, kun etuuksiin tehdään leikkauksia ja hyvinvointialueen säästötoimenpiteet kohdistuvat myös kuntouttavaan työtoimintaan. (H3)

Väsymys, rohkeus, toivo. (H4)

Kyselyssä haluttiin saada tietoa asiakaskunnan tunteista ja niiden sanoittamisesta ja käsittelemisen haasteista. Tällä kysymyksellä kartoitettiin vastauksia tutkimuskysymykseen, tunteiden tunnistamisen ja sanallistamisen haasteista. Tunteiden sanoittamisen ja ilmaisun haasteita löytyi testaaajien asiakasryhmiltä. Pelättiin tunteita ja ei osattu sanoittaa tuntemaansa tunnetta.

Häpeää en muista kenenkään sanoittaneen, vaikka se on yleinen tunne lähi-suhdeväkivaltaa kokijoiden kanssa työskentelyssä. (H4)

Suurilla osilla asiakkaista on tunnetaidoissa paljon kehittämistä, he tuovat usein itsekin tämän esille. Osa pelkää tiettyjä tunteita, välttelee niitä (ahdistus, pelko, suru, yksinäisyys) minkä vuoksi osa turruttaa vaikeita, päälle jääviä tunteitaan mm. someen ja päihtisiin. Itsetuntemus ja itseluottamus monilla heikkoa, ei uskalleta tai osata kohdata itseään ja kaikkia tunteita. Moni tarvitsee ammattilaisen tuekseen elämän varrella mm. tunteiden ymmärtämiseen/käsittelyyn, sillä taustalla on usein vaikeita kokemuksia/traumoja, mitkä lähtevät purkautumaan. (H1)

## 9.6 Abstraktin korttipakan testaamisen tuottamia ajatuksia

Testaajilta toivottiin vastauksia testaamisen jälkeen, antoiko abstrakti tunnetaitokorttipakan käyttö jotain uutta korttityöskentelyyn. Kysymyksellä kartoitettiin abstraktin korttipakan tarvetta korttimenetelmän sisälle. Vastauksista selvisi korttien olevan erilaiset ja tuovan lisäarvoa korttityöskentelyyn. Ne herättivät keskustelua. Vastauksista nousi esille, kuinka kortit ovat inspiroineet eri tunteiden ja fiilisten pariin. Abstraktit kuvat antoivat tilaa asiakkaan omalle tulkinnalle. Samasta kuvasta asiakkaat tulkitsivat erilaisia tunteita.

Eri ihmiset tulkitsivat samaa korttia eri tavoin eli kortit antoivat runsaasti mahdollisuuksia tunteille ja ajatuksille. Kortit toimivat apuna myös spontaaniin tarinankerrontaan vertaistuellisessa ryhmässä, ”Aluksi oli toivotonta, mutta sitten alkoi näkyä valoa tunnelin päässä...”. Ryhmässä ihmiset jakoivat enemmän fiiliksiään abstrakteista korteista, kuin esim. yksinkertaisista tunnekorteista. Kuvassa oli ikään kuin mahdollisuus useammalle tunteelle. (H4)

Kortit herättivät aivan eri tavoin keskustelua, kun ne olivat abstraktit. Lähestymistapa oli kaiken kaikkiaan erilainen; asiakkaat saivat osallistua matalalla kynnyksellä ja kertoa valitsemastaan kortista juuri sen, mitä halusivat. Moni nosti useamman kortin; negatiivista tunnetta/muistoa herättävän kortin mutta myös toivoa/iloa/luottamusta/mielihyvää herättävän kortin. Kortit ja tulkinnat niistä herättivät usein hyvää keskustelua ja elämän ihmettelyä ylipäänsä (varjoja ja valoja). Monelle kortit muistuttivat elämän hyviin asioihin katsomista ja itselle mieluisten asioiden tekemistä, tämä oli todella hieno huomata. Välillä asiakkailla on ollut ns. korttiähky, mutta näiden korttien suhteen ei tullut kyllästymistä tai puutumista. Nämä kortit laittoivat kuitenkin eri tavalla miettimään henkilökohtaisia asioita: taide menee usein monilla niin syvälle sieluun kutkuttelemaan merkityksellisiä, koskettavia asioita. (H1)

Kyselyssä haluttiin saada vastaus testaajilta: millaisia haasteita kohtasivat korttien parissa. Kysymyksen tavoitteena oli löytää vastaus tutkimuskysymykseen, jossa pohditaan, onko abstraktit kortit uhka. Kyselyn perusteella haasteet jäivät vähäisiksi, jolloin joillakin oli ollut

vaikea valita kortti. Yhdessä ryhmässä neuropsykiatrisista haasteista kärsivä asiakas oli kokenut, ettei saa korteista irti juuri mitään, jos ei ole selkeitä kuvia/sanoja.

Ei huomattu haasteita. Ehkä osan oli vaikea valita kortti. (H2)

Testasin kortteja useamman kerran eri kokoisissa aamuryhmissä. Riippui paljon asiakkaiden voinnista, kuinka kauan ja kuinka syvälle halusivat kulloinkin uppoutua tulkitsemaan kortteja. Yksi nepsy-diagnoosin asiakas sanoi, että hänen on hyvin vaikea saada irti korteista juuri mitään, jos ei ole selkeitä kuvia/sanoja. Hän kuitenkin koki mielenkiintoisena kortit ja osallistui aktiivisesti korttien nostamiseen ja keskusteluihin. Ohjaajan vastuulla on tietenkin huomioida asiakkaiden erityistarpeet. (H1)

## 9.7 Ammattitaidon merkitys abstraktin korttipakan käytössä

Testaajilta kysyttiin koulutuksen ja ammattitaidon merkitystä korttien käytössä. Tällä kysymyksellä kartoitettiin abstraktien korttien soveltuvuutta erityisesti sosionomien käyttöön. Vastaukset jakautuivat: yhdessä vastauksessa korttien olevan helppokäyttöiset, eivätkä vaadi erityisosaamista käyttäjältä ja sitten oli vastaus, jossa ehdottomasti koettiin hyödyksi ammattitaito, koska korteista puuttui ohjeet. Sosionomin koulutuksen ja työkokemuksen koettiin olevan hyödyksi korttien käyttöön haasteellisten asiakkaiden kanssa.

Kyllä, koska korttien käyttö on tuttua, niin olisi helpompi ohjeistaa korttien käytössä, etenkin kun korteissa ei ollut ohjetta mukana. Ohje olisi hyvä. (H2)

Kyllä, tämä tärkeää tämän asiakasryhmän kanssa. Oli todella hyvä, että koulutuksen ja kokemuksen lisäksi asiakkaat ovat tuttuja. Luottamuksen myötä he avaavat helposti kipeitä asioita (hankalat elämäntilanteet, asiat, kokemukset) On tärkeää osata ymmärtää erilaisia asiakkaita/ryhmädynamiikkaa, sosionomin koulutus sekä eritoten työkokemus siis tärkeää. (H1)

## 9.8 Abstraktit tunnetaitokortit, ottaisitko vai jättäisitkö?

Kyselyn lopuksi kysyttiin testaajien mielipidettä korttipakan jatkosta eli olisiko pakalla käyttöä työssä, jos sellainen olisi mahdollista hankkia. Vastausten perusteella abstraktille korttipakalle olisi tilausta.

Ehdottomasti! Kortit olivat todella kauniit ja monipuoliset. Ne on helppo ottaa käyttöön eri asiakasryhmien parissa ja varmasti yksilötyöskentelyssäkin. Ohjaajana mukavaa ja inspiroivaa käyttää. (H1)

## 9.9 Vapaa sana testajilla

Kyselyn lopuksi oli mahdollisuus kertoa tuntemuksia, ajatuksia, mitä kortit testajissa herätti. Kysymyksellä kartoitettiin tutkimuskysymyksen mahdollisuus -osiota. Testajilta tuli tärkeää informaatiota erityisesti tässä kysymyksessä korttien kehittämisen suhteen. Toivottiin lisää vaaleamman sävyisiä kortteja sekä laajemmalla värimaailmalla, keltapohjaisia kortteja oli testajien mielestä paljon. Vapaassa sanassa kuitenkin palaute oli todella hyvää ja nämä sanat selkiyttivät projektin tarpeellisuuden ja varmistivat korttien tulevaisuuden – eli aion tuotteistaa kortit myytävään muotoon.

Hämmästyttävän hyvin toimivat kortit. Jos saan kortit itselleni, niin tulisi kyllä aktiiviseen käyttöön. Abstrakti aihe antaa mahdollisuuden monipuoliseen käyttöön. (H4)

Korteissa oli aika paljon samannäköisiä kortteja. Keltaista oli käytetty paljon. Osa toivoi, että olisi myös enemmän kortteja, joissa valkoista (eli ei niin paljon voimakkaita värejä). Kortit oli hienosti tehty, jäätiin pohtimaan, onko ne itse maalattu vai tehty koneella. (H2)

Asiakkaat pitivät todella paljon korteista. Ne herättivät heissä paljon erilaisia muistoja, tuntemuksia, tunteita ja ajatuksia laidasta laitaan. Heidän mielestään oli mukavaa ja tärkeää käydä läpi jokaisen valitsemat kortit ja jakaa kortista heränneitä asioita muille. Yksi asiakas sanoitti, että on erityisen tärkeää jakaa asioita muille ääneen, kun positiiviset tunteet tarttuvat ja koko päivän on parempi fiilis. Kortit koettiin houkutteleviksi, mielenkiintoisiksi ja moniulotteisiksi. Niitä jäi moni vain ihailemaan ja tutkailemaan päivän aikana. Kiitos, kun saimme testata kortteja, ne ovat upeat! (H1)

Asiakas: ”Niin kuin musiikki, että kuvastavat tunnetilaa helpommin”. (H3)

## 10 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tekemisen punaisena lankana oli selvittää, voisiko abstraktit teokset olla tunteiden tulkkina asiakkaille ja erityisesti työväliseen sosionomeilla. Lähdin kartoittamaan asiaa kahdella tutkimuskysymyksellä. Millaisten tunteiden sanallistaminen ja käsitteleminen on haasteellisinta asiakastyössä ja millainen mahdollisuus tai uhka abstraktikuva on tunteiden ilmaisun apuväliseenä?

Ensimmäinen tutkimuskysymys pyrki kartoittamaan, millaisten tunteiden sanallistaminen ja käsitteleminen on haasteellisinta sosiaalialan asiakkailla? Ovatko tutkimukseen osallistuneet sosiaalialan ammattilaiset havainneet tiettyjä tunteita, mitä on vaikeaa sanoittaa työntekijälle tai löytyykö usein toistuvia tunteita eri sosiaalialan ilmiöissä. Tunnemaailman kirjon selvittämisellä pyrin löytämään tiedon siihen, millaisia teoksia värimaailmoineen nämä tutkimuksessa esille tulevat tunteet vaatisivat, jotta voisin kohdentaa abstraktin korttipakan värimaailman vastaamaan yleisimpiä esille tulevia tunteita. Kyselyn tuloksissa negatiivisina tunteina pelko ja ahdistus löytyi kahdesti, kerran mainittuna oli epävarmuus, väsymys sekä häpeä. Negatiivisten tunteiden tunteet sijoituivat pääasiassa Myllyviidan (2016, s. 75) esittämän tunnerattaan pelko osion alle. Positiivisina tunteina esille tulivat toivo ja rohkeus. Korttien värimaailman pääpaino täytyy olla pelkoa ilmaisevien väriyhdistelmien kylläisyyksissä ja valoisuuksissa. Tutkimuksen mukaan pelko on miltei vailla kyläisyyttä eli harmaan sävyissä sekä murretuissa heikosti kylläisissä väreissä (Arnkil, 2021, s. 270). Asiakkaiden nostamat toivo ja rohkeus eivät ole lokeroituneena perustunteiden alle luokittelussa, mutta ovat ilon ja hämmästyksen alla olevia tunteita. Kortteihin vaaditaan silloin kylläisiä, punertavia ja kellertäviä sävyjä johdattelemaan toivon ja rohkeuden ilmaisemiseen (mts. 270).

Toisena tutkimuskysymyksenä oli, millainen mahdollisuus tai haaste abstraktikuva on tunteiden ilmaisun apuväliseenä? Kysymyksellä kartoitin, miten sosiaalialan ammattilaiset kokevat abstraktit kuvat korttimenetelmässä. Itselläni oli vahva visio korttien toimivuudesta työväliseenä sosiaalialan kentällä. Tutkin sisältyykö opinnäytetyöhöni haasteita vai onko menetelmä sittenkin mahdollisuus.



Kyselyn vastausten perusteella abstraktit kortit ovat ehdottomasti mahdollisuus. Testaajat olivat havainneet abstraktien korttien antavan enemmän tilaa asiakkaan tulkinnalle sekä inspiroineet eri tunteiden ja fiilisten pariin. Kortit koettiin houkutteleviksi, mielenkiintoisiksi ja moniulotteisiksi. Vastauksista ilmeni korttien lisännen jopa vuorovaikutusta menetelmän äärellä. Vastauksista selvisi korttien toimivan suurimmalle osalle asiakkaista. Vain muutamalle asiakkaalle kuvattomuus ja sanattomuus oli aiheuttanut haasteita. Korttien käyttöä ja ohjeistusta täytyy tarkentaa silloin, jos asiakaskunnassa on neuropsykiatristen haasteiden kanssa eläviä, koska osalle heistä abstraktius voi tuottaa haastetta.

Kyselyn perusteella abstraktit tunnetaitokortit ovat toimiva väline synnyttämään vuorovaikutusta asiakkaan ja työntekijän välillä. Asiakkaat pystyivät löytämään korteista tunteitaan vastaavan maalauksen. Kaikki testaajat kokivat kortit niin toimiviksi, että halusivat saada kortit käyttöönsä ja siksi tulen tuotteistamaan kortit.

## 11 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe varmistui syksyllä 2022. Päätin tehdä abstraktit tunnetaitokortit. Aloitin innolla teorian etsimisen samoin kuin abstraktien teosten tekemisen. Tein opinnäytetyötä opiskeluiden ja töiden lomassa ja tämä aiheutti haastetta aikataulutukselle. Omat haasteet toi äidin voimien hiipuminen ja pois nukkuminen. Alkuperäinen tavoite oli valmistua jo syksyllä 2023, mutta siitä oli pakko luopua. Oli annettava aivoille aikaa levätä. Tammi-kuussa 2024 lähes puolen vuoden tauon jälkeen, jatkoin työskentelyä opinnäytetyön parissa. Stressaava elämäntilanne oli alkanut helpottamaan, mutta kognitiiviset haasteet näyttäytyivät prosessin aikana muistissa sekä tiedon käsittelyssä. Haasteet hidastivat työskentelyä ja opinnäytetyö eteni välillä aivan väärässä järjestyksessä.

Olen tehnyt 1990-luvulla artemikoulutuksessa opinnäytetyön, joten pieni muistikuva oli siitä prosessista. Yhdistävänä tekijänä näissä prosesseissa oli taide ja suunnittelu. Silloin tein tilaustyönä ekumeenisen kappelitekstiilin hotelli Taivaanvalkeaan Kittilään ja nyt suunnittelin omasta kiinnostuksesta abstraktit tunnetaitokortit. Paljoa en pystynyt aiempia opintojani ja kokemustani opinnäytetyöprosessissa hyödyntämään, mutta muisto siitä, että sitkeydellä silloinkin työ tuli valmiiksi, niin se auttoi tälläkin kertaa.

Abstraktien tunnetaitokorttien teoreettinen viitekehys nivoutui yhteen prosessin edetessä. Irralliset teoriat yhdistyivät toisiinsa. Teoreettisen viitekehysten lähteitä kerätessä kirjapinot kohosivat kohoamistaan: mielenkiintoisia kirjoja löytyi niin taide- kuin tunnepuolelta. Prosessi pakotti tehokkaaseen teosten läpikäymiseen, jolloin jokaista sivua ei voi lukea, vaikka aihe olisi kuinka kiinnosta tahansa. Syntyi oivalluksia, joita ei ollut osannut odottaa. Abstraktia taidetta tutkiessa nousi pintaan se syy, miksi minua kiehtoi ajatus tehdä abstraktit kortit. Abstraktin taiteen pioneereilla oli useimmiten tarve maalata sisäistä maailmaa, mikä ei näyttyäydy muutoin ulkopuolisille. Siitähän näissä korteissa on kyse: menetelmä millä pyritään avaamaan vuorovaikutus asiakkaaseen ja saamaan näkyväksi pinnan alle kätkeytyvät tunteet ja sisäiset maailmat.

Teorian yksi mielenkiintoisimmista havainnoista oli teoreettinen määritelmä harmaalle, valkoiselle ja mustalle: niitä kutsutaan akromaattisiksi väreiksi eli värittömiksi. Kun yhdistetään tähän värien ja tunteiden yhteys, havaitsin surun kuvattavan juuri näillä akromaattisilla

väreillä. Suru on tunne, milloin tuntuu, ettei valoa ole elämässä ja ilman valoa ei ole kylläisiä sävyjä.

Tehdessäni abstraktia taidetta koin teoksen kuljettavan minua matkalle, jonka määränpäästä ei ollut täydellistä tietoa. Teos saattoi joko harkitusti tai sattumalta muovautua täysin erilaiseksi, jota mielessäni olin ennalta suunnitellut. Koin tämän matkan usein peilaavan omia, senhetkisiä tunnetiloja. Maalatessani töitä käytin myös yhtenä inspiraation lähteenä eri tunnetiloihin eri tyylilajeja edustavia musiikkikappaleita. Tunteet muuttuivat minulla väreiksi ja struktuureiksi.

Korttien testaajilta saatu palaute ylitti kaikki odotukseni. Olen kokenut, että abstrakti taide jakaa mielipiteitä ja pelkäsin palautteen olevan pahimmillaan sitä, että teokset ovat lasten töherryksiä. Palautteesta tuli todella lämmin ja onnellinen olo. Kortit toimivat asiakastyössä ja teoksista oli pidetty myös taiteellisessa kontekstissa. Kortit on koettu olevan hyvä lisä korttimenetelmän sisälle.

Opinnäytetyöprosessi kokonaisuutena oli pidempi kuin olin suunnitellut. Elämään kuuluu muuttujia, joita ei voi itse hallinnoida, on kyettävä elämään niiden kanssa ja tekemään muutoksia, jotta voi saavuttaa päämäärän terveenä. Ulkopuoliset tekijät haastoivat eniten prosessin etenemistä. Opinnäytetyön iso runko toimi, löysin luotettavia lähteitä teorioihin, teosten tekeminen sujui ongelmitta ja yhteistyökumppanit olivat erinomaisia. Joitakin virheitä sattui, mutta tiedän sen, että silloin kun läheinen hiipuu, niin tärkeintä on olla läsnä hänelle, ei opinnäytetyö. Jos olisin priorisoinut opinnäytetyön ykköskategoriaan, olisin silloin täysin väärällä alalla. Olen erittäin tyytyväinen lopputulokseen. Tein juuri niin hyvän opinnäytetyön, johon juuri tässä elämänvaiheessa kykenin.

Opinnäytetyön avulla pystyin yhdistämään kaksi asiantuntijuutta, artenomin ja sosionomin. Pystyin näyttämään ammatillisen kompetenssin molemmissa asiantuntijuuksissa. Sosionomin kompetensseista erityisesti tutkimuksellinen kehittämistyö ja innovaatio-osaaminen tuli toteen näytetyksi opinnäytetyössäni (Raatikainen ym., 2019, s. 21). Ympyrä on sulkeutunut. Olen edennyt siihen, josta unelmoin ennen sosionomiopintoja: taiteen ja sosiaalialan yhdistäminen.

## LÄHTEET

- Ahtiainen, E., Al-Qatawneh, N. & Kuismanen, E. (2020). *Tunnetaitojen vahvistaminen kaksikulttuurisissa perheissä. Toiminnallisten menetelmäkorttien kehittäminen*. [AMK-opinnäytetyö, Metropolia ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020112323801>
- Arnkil, H. (2021). *Värit havaintojen maailmassa*. Aalto-yliopisto.
- Ateneum (2018). *Frantisék Kupka*. Ateneumin julkaisut (n:o 112). Ateneum Kansallisgalleria.
- Buusti ry. (i.a.). *Saunakuja*. [Saunakujan yhteisövalmennus | Buustiaelamaan](#)
- Edwards, B. (2006). *Värit. Luovan maalaamisen opas*. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ensi- ja turvakotiyhdistys ry. (i.a.). *Etelä-Pohjanmaan Ensi- ja turvakotiyhdistys ry. Palvelut - Etelä-Pohjanmaan Ensi- ja turvakotiyhdistys ry (ensijaturvakotienliitto.fi)*
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Tammi.
- Itten, J. (1970). *Värit taiteessa*. Kustannus Oy Taide.
- Kallio, R., Kallio, V., Kämäräinen, E., Lahtinen, H., Mattila, T., & Sakari, M. (2002). *Taiteen pikkujättiläinen*. Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Karhu, M. (2013). *Taide sosiaalisen kokemuksen ilmaisuna: taiteellis-teoreettinen tutkielma taiteen tekemisen lähtökohdana*, [väitöskirja]. Aalto-yliopisto.
- Karjalainen, A. (2019). *Luovan toiminnan työtavat: Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle*. PS-kustannus.
- Kaunismäki, S. (2022). *Vahva minä – tunnekortit*. [AMK-opinnäytetyö, Lapin AMK]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022111722932>
- Kostamo, P, Airaksinen, T & Vilkkä, H. (2022). *Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Art House.
- Kronholm, E. (2023). *Lastentunnetaitokortit – 3–6-vuotiaiden lasten tunnekorttien suunnittelu*. [AMK-opinnäytetyö, Metropolia ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202305098521>

- Launonen, K. (2023). *Vuorovaikutus: Kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin*. Opika.
- Livingston, H. & Pöyhönen, J. (2020). *Tunnetaitojen käsikirja: Askeleittain etenevä tunnetaito-ohjelma lapselle ja vanhemmalle*. Kustannus-Mäkelä.
- Müller-Westermann, I. & Høgsberg, M. (2020). *Hilma af Klint. Artist. Researcher. Medium*. Moderna museet Hatja Cantz.
- Myllyviita, K. (2016). *Tunne tunteesi*. Duodecim.
- Nieminen, T. (24.3.2024). Mitä todella tapahtui? *Helsingin Sanomat*. <https://www.hs.fi/politiikka/art-2000010224922.html>
- Nummenmaa, L. (2010). *Tunteidenpsykologia*. Tammi.
- Olkkari. (i.a.). Kokemus- ja vertaistoimijat Olkkari ry. <https://olkkari.net/>
- Pekonen, O. (2003). *Elämän värit*. Kopijyvä kustannus.
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. (2019). *Ammattina sosionomi*. Sanoma Pro Oy.
- Rihlana, S. (1997). *Värioppi*. Rakennustieto.
- Seitsalo, S & Taipale, I. (2020). *Taide vanhin voitehista. Kuvataidetta sairaaloissa*. HUS taidetoimikunta.
- Seppänen, M. (2021). *Tunnetaidot voimavarana. Opas sosiaali- ja terveysalalle*. Ps-kustannus.
- Siira, J. & Saarinen, M. (2011). *Tunnekartalle. Tietoisempaan tunne-elämään*. Kirjapaja.
- Talvivaara, N. & Virtanen, K., (2023). *Tunnetaidot koululisten mielenterveyden tukena. Tunnetaitokortit terveydenhoitajan työvälineeksi*. [AMK-opinnäytetyö, Tampereen ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202302282910>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (2013). *Mielenterveyden edistäminen kouluissa*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-949-7>

Tietoarkisto. (i.a.) *Tutkimusmenetelmien verkkokäsikirja*. [Tutkimusmenetelmien verkkokäsikirja - Tietoarkisto \(tuni.fi\)](#)

Tio Bellido, R. (1988). *Kandinsky*. Bracken Books.

Tolonen, M. (1998). *Matka taiteen historiaan*. Kirjayhtymä.

Valo-Valmennus, (i.a.). *Toiminta*. [Toiminta | Valo-Valmennusyhdistys ry](#)

Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. PS-kustannus.

## **LIITTEET**

Liite 1. Kyselylomake

**Kyselylomake abstraktien tunnetaitokorttien testaajaryhmille.****Kysymykset ennen korttien testaamista.**

- 1.Millaisten asiakasryhmien kanssa työskentelet?
- 2.Mikä on koulutuksesi?
- 3.Oletko käyttänyt kortteja aiemmin työskentelyssä apuna? Millaisia kortteja olet käyttänyt?
- 4.Mikä on useimmiten käyttämäsi aloitus korteilla? Esim. Valitse kortti, mikä kuvastaa tämän hetken tunnelmaa?
- 5.Jos olet työssäsi käsitellyt tunteita, niin mitä tunteita muistat asiakkaiden useimmin sanoittaneen (1–3 yleisintä tunnetta)?
- 6.Oletko huomannut jonkun erityisen tunteen sanoittamisen ja käsittelemisen haasteellisenä?

**Kysymykset korttien testaamisen jälkeen.**

- 1.Antoiko abstraktin tunnetaitokorttipakan käyttö jotain uutta korttityöskentelyyn? Jos antoi, niin kerrotko lyhyesti, mitä?
- 2.Aiheuttiko pakka jotain haasteita työskentelyyn? Jos aiheutti, niin kerrotko lyhyesti millaisia?
- 3.Koitko oman koulutuksen ja ammattitaidon olleen hyödyksi korttien käytössä ja jos koit, niin missä tilanteessa erityisesti?
- 4.Voisitko kuvitella hyödyntäväsi pakkaa työssäsi, jos sellainen olisi käytössäsi?
- 5.Vapaa sana korteista. Voit kirjoittaa tuntemuksia, ajatuksia, mitä kortit sinussa teissä herätti. Voit olla myös kirjoittamatta.

Kiitos, kun osallistuit ja olit mukana opinnäytetyön tekemisessä.