



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Milla Kataja

---

## **Dialektisen käyttäytymisterapian taitovalmennus**

Opas taitojen ohjaamiseen

Opinnäytetyö  
Kevät 2025  
Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Milla Kataja

Työn nimi alaotsikoineen: Dialektisen käyttäytymisterapian taitoalennus: Opas taitojen ohjaamiseen

Ohjaaja: Pia-Christine Sainio

Vuosi: 2025

Sivumäärä: 48

Liitteiden lukumäärä: 1

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli perehtyä dialektisen käyttäytymisterapian (DKT) hoito-ohjelmaan sekä kohdentaa tarkastelu erityisesti taitoalennukseen. Yhteistyötahona toimii Attendo Seinäjoen Aalto, joka on nuorten aikuisten mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumispalveluyksikkö.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa dialektisen käyttäytymisterapian taitoalennusopas, joka sisältää kuvauksen DKT:n taustaperiaatteista ja taidoista sekä kriisitaitoihin liittyviä taitoja, joita työntekijä voi hyödyntää asiakkaan kanssa. Oppaan tavoitteena on toimia apuna ja ohjaavana oppaana tilanteissa, joissa asiakas pyytää tai tarvitsee apua omaan tunteensäätelyynsä. Kehittäminen lähti käyntiin yhteisillä keskusteluilla siitä, minkälainen opas voisi olla käytännössä ja minkälaista sen sisältö voisi olla. Oppaan sisältöä päädyttiin lopulta rajaamaan pelkästään ahdingonsietotaitoihin ja muutamaun tunteensäätelytaitoon. Opas on tehty visuaaliseen muotoon Canva-sovelluksella. Oppaan tekeminen on perustunut dialektisen käyttäytymisterapian kirjallisuuteen ja hoito-ohjelman materiaaleihin.

Teoriaosuudessa käsitellään ihmisen persoonan kehittymistä aina temperamentista persoonan häiriöihin. Persoonallisuushäiriöistä tarkastellaan erityisesti epävakaa persoonallisuushäiriötä, johon DKT on kohdistettu. Dialektista käyttäytymisterapiaa avataan laajemmin teorian lopussa. Tutkimusaineistona on taitoalennusoppaan laadullisesta arviointikyselystä saadut vastaukset. Kyselyyn vastasivat Seinäjoen Aallon työntekijät. Kyselystä saadun aineiston analyysimenetelmänä käytettiin teemoittelua ja tämän työvälineenä värikoodausta saatujen vastausten jäsentelyyn.

Tuloksien mukaan oppaasta onnistuttiin tekemään selkeä, helppolukuinen ja visuaaliselta ilmeeltään hyvä kokonaisuus, josta tarvittava tieto on helposti ja nopeasti saatavilla. Monissa vastauksissa ilmeni kehitystoive jonkinlaisen tunnetilan arviointimittarin lisäämisestä, joka osoittaisi värien avulla, mitä taitoa kannattaa käyttää vastaamaan tunteen intensiteettiä. Kysely osoitti, että DKT:n käyttämistä estävät erityisesti aikaresurssit, asiakkaiden yhtäaikaisten kriisit ja työntekijän oma epävarmuus. Tulokset kuitenkin näyttävät, että opas saattaa lisätä varmuutta tarttua taitoalennukseen ja helpottaa myös uusien työntekijöiden perehdyttämistä.

<sup>1</sup> Asiasanat: dialektinen käyttäytymisterapia, taitoalennus, epävakaa persoonallisuushäiriö, persoonallisuushäiriöt

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Social Services

Author: Milla Kataja

Title of thesis: Dialectical Behavior Therapy skills coaching: A guide to skills training

Supervisor: Pia-Christine Sainio

Year: 2025

Number of pages: 48

Number of appendices: 1

---

The purpose of this functional thesis was to explore the Dialectical Behavior Therapy (DBT) treatment program, with a particular focus on skills training. The collaborating organization is Attendo Seinäjoki Aalto, a residential service unit for young adults recovering from mental health issues and substance abuse.

The aim of the thesis was to create a DBT skill training guide that includes a description of the underlying principles and skills of DBT, as well as crisis management skills that employees can use with clients. The goal of the guide is to serve as a helpful and guiding tool in situations where a client requests or needs help with emotional regulation. The development process began with discussions on what kind of guide would be practical and what its content could be. The final contents of the guide was narrowed down to focus only on distress tolerance skills and a few emotional regulation skills. The guide was designed in a visual format using the Canva application. The creation of the guide was based on the literature of Dialectical Behavior Therapy and materials from the treatment program.

The theoretical section of the thesis discusses the development of the human personality, from temperament to personality disorders. Among personality disorders, the focus is on borderline personality disorders, for which DBT is specifically designed. DBT is further explored in detail at the end of the theoretical section. The research data was collected through a qualitative evaluation survey of the skill training guide. The survey was answered by employees of Aalto. The data from the survey was analyzed using thematic analysis, with color coding used as a tool to organize responses.

The results indicated that the guide was successfully created to be clear, easy to read, and visually appealing, with essential information easily and quickly accessible. Many responses suggested the development of an emotional state assessment tool, which would use colors to indicate which skill should be applied based on the intensity of the emotion. The survey also revealed that the use of DBT is hindered primarily by time resources, concurrent crises with clients, and the employees' own uncertainty. However, the results suggest that the guide may increase confidence in using skill coaching and ease the orientation process for new employees.

<sup>1</sup> Keywords: dialectical behavior therapy, skills training, borderline personality disorder, personality disorders

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä .....	2
Thesis abstract .....	3
SISÄLTÖ .....	4
Kuva- ja kuvioluettelo.....	6
Käytetyt termit ja lyhenteet.....	7
1 JOHDANTO .....	8
2 TYÖN TAUSTAA JA TAVOITTEET .....	10
2.1 Yhteistyötaho.....	10
2.2 Kehittämistyön tausta ja tavoitteet.....	12
2.3 Aiemmat tutkimukset aiheesta.....	13
3 IHMISEN PERSOONAN KEHITTYMINEN .....	14
3.1 Temperamentti .....	15
3.2 Stressi ja resilienssi.....	16
3.3 Persoonallisuushäiriöt .....	17
3.4 Epävakaata persoonallisuushäiriötä.....	18
3.5 Biososiaalinen teoria epävakaassa persoonallisuushäiriössä .....	19
3.6 Persoonallisuushäiriöiden hoito.....	20
4 DIALEKTINEN KÄYTTÄYTYMISTERAPIA .....	22
4.1 Tausta .....	22
4.2 Dialektisen käyttäytymisterapian tavoitteita.....	23
4.3 DKT:n hoito-ohjelma.....	23
4.4 Dialektisen käyttäytymisterapian taidot .....	26
4.5 Seurantakortti ja ketjuanalyysi.....	27
4.6 Ohjaajan merkitys ohjaustyössä.....	28
5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT .....	29
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	29
5.2 Menetelmänä kysely.....	29
5.3 Aineiston analyysitapa.....	30
5.4 Luotettavuus ja validuus .....	30

5.5 Tutkimuksen eettisyys .....	31
6 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI .....	33
6.1 Prosessin aikataulutus .....	33
6.2 Oppaan kokoaminen .....	34
7 TULOKSET .....	37
8 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	39
9 POHDINTA .....	41
LÄHTEET .....	44
LIITTEET .....	48

## Kuva- ja kuvioluettelo

Kuva 1 Seinäjoen Aallon kuntoutumisen polku.. .. .	11
Kuva 2 Dialektisen käyttäytymisterapian taidot .. . . .	26
Kuva 3 Kuvakaappaus taitovalmennus-oppaasta .. . . .	35
Kuva 4 Tunteen arviointimittari ja oppaan värikoodattu sisällysluettelo. . . . .	36
Kuvio 1 Cloningerin psykobiologinen malli persoonallisuuden rakentumisesta.....	15
Kuvio 2 Koodatut teemat arviointikyselyn vastauksista.....	39

## Käytetyt termit ja lyhenteet

**DKT** Dialektinen käyttäytymisterapia

# 1 JOHDANTO

Mielenterveys-, päihde- ja erilaiset riippuvuusongelmat ovat hyvin yleisiä ja koskettavat lähes jokaista suomalaista jollakin tavalla. Näiden ilmiöiden kanssa joutuvat väistämättä kosketuksiin myös sosiaalialan ammattilaiset. Sosionomin työssä on tärkeää aito kiinnostus asiakkaan tilanteesta ja taito haastaa asiakasta puhumaan ajatuksistaan ja elämästään (Hotokka, 2025). Dialektisen käyttäytymisterapian (DKT) menetelmät auttavat työntekijää löytämään ratkaisuja asiakkaan haastaviin tilanteisiin, ja DKT antaa myös taitoja asettautua erilaisiin rooleihin vuorovaikutustilanteissa, mikä voi auttaa asiakastilanteiden ratkaisemisessa.

Tunnetaitojen osaaminen on erityisen tärkeää, sillä ne auttavat ymmärtämään erilaisia tunteita ja sitä, miksi ja minkälaisissa tilanteissa niitä viriää ja minkälaisesta tarpeesta ne kertovat (Pöyhönen & Livingston, 2021). Hyvillä tunnetaidoilla varustettu ihminen osaa säädellä tunteidensa voimakkuutta ja kykenee kohtaamaan omat ja muiden tarpeet tyydyttävällä tavalla. Kujala (2024) toteaa tunnetaitojen nousseen jonkinlaiseksi trendiksi, mikä on hyväkin asia, ettei elämä ole pelkkää selviytymistä ja ihmisillä on aikaa keskittyä myös voimavarojensa vahvistamiseen. Hyviä tunnetaitoja vaaditaan myös sosiaalialan ammattilaiselta, sillä auttajan on vaikeaa auttaa, jos hänellä itselläänkin on haasteita käsitellä omia tunteitaan.

Seinäjoen Aallossa nämä ilmiöt näkyvät nuorten asiakkaiden tunteensätelyn haasteina ja häiriöinä. Tämän takia menetelmäksi on otettu käyttöön dialektinen käyttäytymisterapia, jota Aallossa on toteutettu vuodesta 2016 asti. Dialektinen käyttäytymisterapia on tunteensätelyhäiriöstä ja itsetuhoisuudesta kärsiville suunnattu hoitomuoto, jossa tavoitteena on elämisen arvoisen elämän saavuttaminen asiakkaan henkilökohtaisten tavoitteiden perusteella (Kognitiivinen psykoterapiayhdistys, i.a.-a). DKT:ssa opetellaan esimerkiksi ahdingonsietotaitoja, tietoisuustaitoja ja vuorovaikutustaitoja ja näiden lisäksi myös sietämään epämiellyttäviä tunteita. Tavoitteena on oppia tunnistamaan, nimeämään ja ymmärtämään tunteita sekä opetella toimimaan viisaasti tunteiden aiheuttamista yllykkeistä huolimatta.

Tämä opinnäytetyö perustuu dialektisen käyttäytymisterapian ja sen taustojen tutkimiseen, sekä taitoalumnusoppaan suunnitteluun ja toteutukseen. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat: Mitä dialektinen käyttäytymisterapia on? Onko oppaasta hyötyä taitoalumnuksen ohjaamiseen ja minkälaista hyötyä työntekijät kokevat siitä? Oppaasta pyritään saamaan hyötyä niihin tilanteisiin, joissa asukas tarvitsee tai tulee pyytämään apua voimakkaan tunteen säätelyyn. Oppaan tarkoitus on palvella myös uusia tai harvakseltaan keikkailevia



työntekijöitä, joille DKT ei ole tuttu. Opas sisältää lyhyen taustan ja perustiedot DKT:sta sekä vaiheistetut ohjeet, miten työntekijä voi ohjata asukasta käyttämään kutakin taitoa.

DKT on sosiaalialan ammattilaiselle menetelmänä vaikuttava, sillä se sisältää paljon yleishyödyllisiä tunne-, vuorovaikutus- ja tietoisuustaitoja, joita voi hyödyntää monilla eri työkentillä osana työskentelyään erilaisten asiakasryhmien kanssa. Sosionomien tietoperustan ytimessä on tietenkin sosiaalityö, mutta myös asiakkaiden ohjaustyö ja esimerkiksi psykologian ja kasvatustieteen tuntemus ovat tärkeässä osassa sosionomin ammattitaitoa (Koskiluoma, 2021). On toivottavaa, että sosionomilla olisi käytössään monipuolisesti erilaisia menetelmiä ja välineitä hyödynnettäväksi asiakastyössä.

## 2 TYÖN TAUSTAA JA TAVOITTEET

### 2.1 Yhteistyötaho

Tämän opinnäytetyön yhteistyötahona toimii vuonna 2014 perustettu Attendo Seinäjoen Aalto, joka tarjoaa kuntouttavaa asumispalvelua mielenterveys- ja päihdekuntoutujille (Attendo, i.a.). Asiakaskunta sijoittuu 18–30-vuotiaisiin nuoriin aikuisiin. Aallossa on 15 asuntoa, jotka jakautuvat kolmeen eri soluun: Kompassiin, Ankkuriin ja Majakkaan. Aallon pihapiiristä löytyy myös yhteisöllisen asumisen Purje sekä Lautturi, joka tarjoaa kotikuntoutusta itsenäiseen asumiseen muuttaneille. Purjeen asukkaat ovat myös Aallon arjessa mukana yksilöllisten tavoitteidensa mukaan ja Lautturin asiakkailla on mahdollisuus osallistua esimerkiksi yhteisille retkille.

Aallon kuntoutuksen tavoitteena on osallistaa ja motivoida nuorta omaan kuntoutumiseen ja löytää ratkaisuja elämässä etenemiseen (Attendo, i.a.). Seinäjoen Aallossa asuminen perustuu asiakkaan omaan yksilölliseen viikko-ohjelmaan sekä yksikön arkea rytmittävään viikko-ohjelmaan. Asiakkaalle laaditaan kuntoutussuunnitelma, joka tukee tavoitteellista ja suunnitelmallista kuntoutumista. Jokainen nuori aikuinen saapuu yksikköön erilaisessa elämäntilanteessa, joka tarkoittaa myös yksilöllistä kuntoutuspolkua ja kuntoutumisen tavoitteita. Nuoren aikuisen kuntoutussuunnitelmaan ja tavoitteisiin voi kuulua esimerkiksi arjen askareiden harjoittelua, kouluun tai työtoimintaan hakeutumista tai tunteensäätelytaitojen harjoittamista. Aallon toiminnassa korostuu ratkaisukeskeisyys, toiminnallisuus ja yhteisöllisyys.

Seinäjoen Aalto toimii kolmiportaisesti (kuva 1), mikä tarkoittaa, että asuminen aloitetaan Aallostaa, jonka jälkeen on mahdollisuus siirtyä Purjeen yhteisölliseen asumiseen tai kokonaan itsenäiseen asumiseen, johon Lautturista on mahdollisuus saada kotikäyntejä. Aallostaa saatavat palvelut, kuten osa lääkehoidosta, yhteisölliset toiminnot tai dialektinen käyttäytymisterapia ovat saatavilla vanhoille asukkaille vielä muuton jälkeenkin, jos he ovat Purjeen tai Lautturin palveluissa.



Kuva 1. Seinäjoen Aallon kuntoutumisen polku (Attendo, i.a.).

Aallossa nuorella on omaohjaaja, joka toimii nuoren yhteyshenkilönä ja vastaa hänen asioistaan pääasiallisesti (Attendo, i.a.). Omaohjaaja laatii nuoren kanssa kuntoutussuunnitelman ja työskentelee aktiivisesti yhdessä nuoren kanssa tavoitteiden edistämiseksi. Omaohjaajan lisäksi kuntoutumista ohjaa koko yhteisön toiminta. Yhteisössä opetellaan vastuullisuutta ja harjoitellaan elämänhallintaa ja arjen taitoja, jotka tukevat nuoren itsenäistymistä ja elämässä pärjäämistä. Opeteltavia ja vahvistettavia taitoja ovat muun muassa itsestä huolehtiminen niin hygienian kuin oman turvallisuudenkin suhteen, ruuanvalmistustaidot sekä asioinnit puhelimissa ja julkisissa tiloissa. Näiden lisäksi on tärkeää, että nuorella on myös niin sanotusti talon ulkopuolista elämää, jossa Aallossa harjoiteltuja taitoja voi opetella itsenäisesti. Nuoren elämässä voi olla esimerkiksi harrastuksia, opiskelua tai työtä, jotka altistavat erilaisille uusille tilanteille ja niistä viriäville tunteille. Aallossa on ohjaaja paikalla vuorokauden ympäri ohjaamassa ja tukemassa nuorta elämän tuottamisessa pulmissa. On tärkeää, että nuoren elämässä on muutakin kuin Aallon yhteisö ja toiminta, sillä tarkoituksena on suunnata elämää Aallostakin pois päin ja päästä vähemmän tuettuun tai täysin itsenäiseen asumiseen. Jokaisen nuoren kuntoutumisaika on yksilöllinen, eikä kuntoutuminen rajoitu vain Aallossa asumiseen.

Seinäjoen Aallossa on etuna se, että DKT on saatavilla yksikön sisällä. Näin ollen yksikön ohjaajat ovat jatkuvasti tietoisia kunkin hoito-ohjelmassa olevan asukkaan tilanteesta ja harjoiteltavista asioista. Avohuollossa DKT:n toteuttaminen on tehokasta, kun sitä voidaan toteuttaa arjessa jatkuvasti asukasta ohjaten ja tukien. Se on tehokkaampaa kuin tilanteessa, jossa potilas asuisi omassa asunnossa tai vaikkapa sairaalassa ja hän kävisi terapiassa ympäristönsä ulkopuolella, jolloin hoito perustuu hänen omaan motivaatioonsa harjoitella taitoja arjessa. Motivaatio on muutenkin suuressa osassa terapiaan sitoutumista, eikä sitä ole mahdollista toteuttaa, jos asiakas ei ole sitoutunut toimimaan kohti omia tavoitteitaan ja elämisen arvoista elämää.

## 2.2 Kehittämistyön tausta ja tavoitteet

Seinäjoen Aallossa on toteutettu dialektisen käyttäytymisterapian hoito-ohjelmaa kokonaisvaltaisesti vuodesta 2016 saakka. Tällä hetkellä Aallossa on koko vakituinen henkilöstö koulutautunut DKT-starttikoulutukseen ja neljä ohjaajaa on käynyt jatkokoulutuksen eli intensiivikoulutuksen (Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys, i.a.). Intensiivikoulutukseen pääsee, jos on starttikoulutuksen jälkeen toteuttanut kokonaisvaltaista DKT-hoito-ohjelmaa vähintään puolen vuoden ajan.

Aallossa työskentelee usein myös sijaisia, jotka eivät ole koulutautuneet dialektiseen käyttäytymisterapiaan. Tämän työn tuotoksen tarkoituksena on helpottaa niin sijaisten kuin vanhojenkin työntekijöiden työskentelyä DKT:n parissa. Idea tähän kehittämiskohteeseen tuli yhteisistä keskusteluista Aallon työyhteisössä, johon myös itse kuulun. Taitovalmennusoppaan tarkoitus on toimia tukena ja apuna tilanteissa, joissa asukas pyytää tai tarvitsee akuutisti apua tunnesäätelyynsä. DKT sisältää monia taitoja, mutta opas keskittyy pääosin ahdingonsietotaitoihin, joiden tarkoitus on laskea tunnetta sen ollessa kaikkein voimakkaimmillaan. Taitovalmennus on merkittävä osa dialektista käyttäytymisterapiaa, sillä se perustuu uusien taitojen opettelemiseen haitallisten toimintatapojen tilalle. Taitovalmennuksen on katsottu olevan tehokkainta DKT:n toteuttamisessa, jonka takia sen yleistäminen mahdollisimman monen työntekijän käyttöön on kannattavaa (Kekkonen, ym., 2022).

Tämän työn tavoitteena on helpottaa työntekijöiden työskentelyä ja madaltaa kynnystä taitojen käyttöön asukkaan kanssa. Havaintoihin ja kokemukseen perustuen asukkaita tulee motiivoida ja kannustaa taitojen käyttämiseen, mutta useimmiten taitoja tulee opettaa ”kädestä

pitäen” ja yhdessä tehden. Taitojen käyttäminen ei ole taikatemppu, joten niiden opetteleminen ja harjoittelu vaativat usein kärsivällisyyttä ja toistoja. Tavoitteena on myös tehostaa työntekijöiden työskentelytapoja niin, että taitojen käyttäminen yhdessä tehden olisi ensisijainen työskentelytapa sen sijasta, että asukasta ohjeistetaan useita kertoja sanallisesti toteuttamaan tiettyä taitoa. On ajallisesti tehokkaampaa ja tuottavampaa lähteä heti ensimmäisestä kerrasta tekemään yhdessä. DKT-taitomanuaalissa taidot ovat usean sivun takana selattavissa, mutta taitoalumnus-oppaasta ahdingonsietotaidot ovat helposti saatavilla, kun apua tarvitaan nopeasti ja tehokkaasti. Taitoalumnusopas tulee sisältämään lyhyen kuvauksen DKT:n taustaperiaatteista ja alkusanat taitoalumnuksen toteuttamisesta Aallossa.

### **2.3 Aiemmat tutkimukset aiheesta**

Dialektisesta käyttäytymisterapiasta on tehty lukuisia tutkimuksia ja se on kehittyvä ja muokkautuva, tutkimusnäyttöön perustuva psykoterapeuttinen hoitomenetelmä (Suomen dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys, i.a.). DKT:sta on tehty useita erilaisia AMK-opinnäytetöitä: kirjallisuuskatsauksia, laadullisia tutkimuksia sekä toiminnallisia opinnäytetöitä, muun muassa oppaita, perehdytyskansioita ja potilasohjeita. Työt ovat kuitenkin lähestymiskulmaltaan aina hieman erilaisia ja ne sijoittuvat erilaisiin organisaatioihin ja yksiköihin.

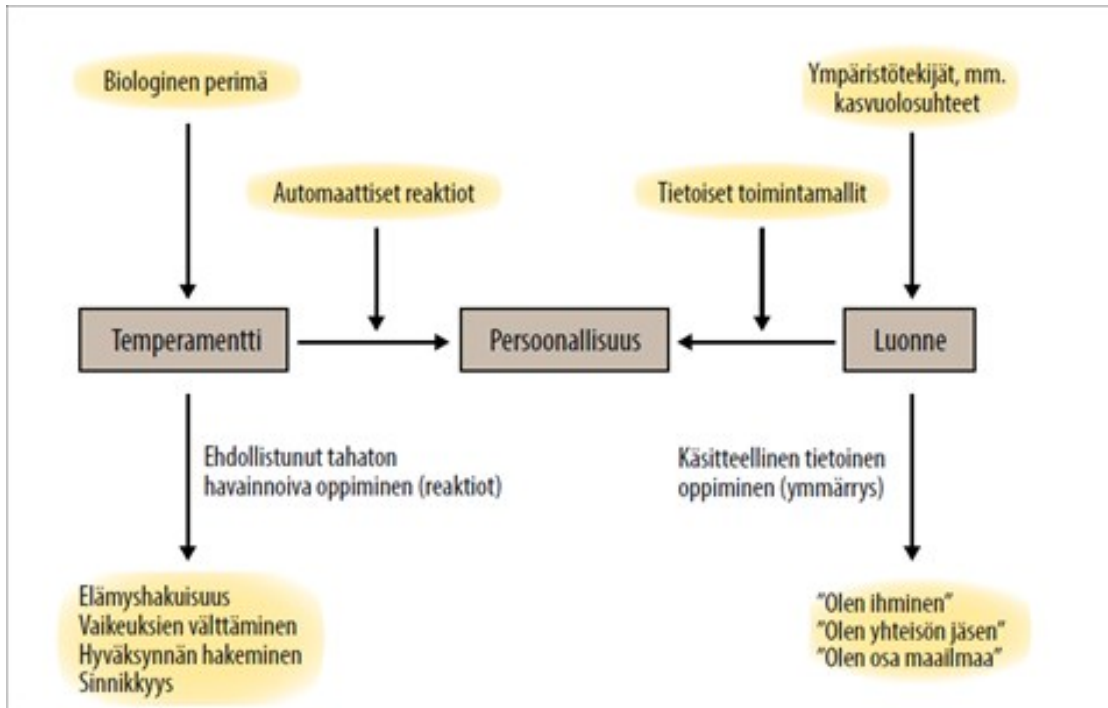
Taitoalumnuksesta on toteutettu tutkimus, jossa on verrattu taitoalumnusryhmää toisenlaiseen ryhmäpsykoterapiaan kolmen kuukauden ajan (Lindeman, 2020). Tässä tutkimuksessa käytettiin mittareina epävakausoireita, affektiivisiä oireita, ahdistuneisuusoireita, psykoosioireita, psykiatrisia oireita, vihamielisyyttä, impulsiivisuutta ja itseä vahingoittavien tekojen ja itsemurhayritysten sekä psykiatristen päivystyskäyntien määrää. Tutkimuksen tuloksina taitoalumnusryhmässä olleiden potilaiden depressio-oireet, ahdistuneisuus ja yleiset psykiatriset oireet laskivat merkittävästi enemmän kuin vertailuryhmässä. Myös muut tarkasteltavat mittarit laskivat hoidon aikana enemmän kuin vertailuryhmässä. Marsha Linehan on DKT:n kehittäjä ja hän on itsekin toteuttanut vastaavan tutkimuksen, ja näiden molempien tuloksista on todettu taitoalumnuksen tärkeä merkitys DKT:n toteuttamisessa (Lindeman, 2020).

### 3 IHMISEN PERSOONAN KEHITTYMINEN

Jotta voimme ymmärtää Dialektisen käyttäytymisterapian funktioita ja menetelmiä, meidän tulee ymmärtää sen hoidon kohteita eli persoonallisuushäiriöitä. Tässä luvussa kerron ihmisen persoonan kehittymisestä, persoonan häiriöistä ja erityisesti epävakaasta persoonallisuushäiriöstä.

Ihmisen persoonallisuudesta ajatellaan sen sisältävän kokoelman jokseenkin läpi elämän pysyviä piirteitä (Lindblom, 2021). Se on psyykkisistä ja fyysisistä tekijöistä muodostuva dynaaminen järjestelmä, joka selittää yksilön tapoja selviytyä ja sopeutua ympäristöön (Kampman ym., 2013). Persoonallisuuden piirteet ilmenevät siinä, miten ihminen suhtautuu ja käyttäytyy ulkoisesti samankaltaisissa tilanteissa ja sosiaalisissa ympäristöissä. Piirteet ovat ominaisuuksia, jotka selittävät yksilön taipumuksia ajattelussa, tunne-elämässä ja käyttäytymisessä.

Persoonallisuutta voidaan tarkastella erilaisten teorioiden avulla. Persoonallisuuspsykologiaan liittyy kaksi peruskysymystä persoonan piirteiden lukumäärästä sekä niiden tilannesidonaisuudesta (Lindblom, 2021). Varhainen tutkija Lewis R. Goldberg on luonut persoonan vakiintuneen viiden piirteen mallin ”The Big-Five, B5-malli”, joita ovat avoimuus, tunnollisuus, ekstraversio eli ulospäinsuuntautuneisuus, sovinnollisuus ja neuroottisuus. B5-mallista neuroottisuuspiirre on korostunut erityisesti epävakaassa, estyneessä ja riippuvaisessa persoonallisuushäiriössä (Kampman ym., 2013). B5-mallista kuitenkin puuttuu konventionaalisuus eli tavanomaisuus, säästäväisyys, huumorintaju ja itsekkyyys, jonka vuoksi mallia kritisoidaan (Lindblom, 2021). Myöhemmät tutkijat ovat kehitelleet uutta HEXACO-mallia, joka on laajempi malli piirteiltään.



Kuvio 1. Cloningerin psykobiologinen malli persoonallisuuden rakentumisesta (Kampman ym., 2013).

Kuviossa 1 Cloningerin malli kuvastaa ihmisen persoonallisuuden jakautumista eri ulottuvuuksiin (Kampman ym., 2013). Mallista neljä ulottuvuutta liittyy tapahtumamuistiin eli havainnoivaan muistiin, jotka ovat perinnöllisiä ominaisuuksia. Nämä ominaisuudet liittyvät yksilöllisiin eroihin oppimisen elämishakuisuudessa, vaikeuksien välttämisessä, hyväksynnän hakemisessa ja sinnikkyudessa. Loput kolme persoonan ulottuvuutta ovat käsitteelliseen oppimiseen liittyvä kehittyminen, joita ovat itsen kokeminen autonomisena yksilönä, osana ihmisjoukkoa lajinsa edustajana ja maailmankaikkeuden osana.

### 3.1 Temperamentti

Temperamentti on ihmisen synnynnäinen biologisesti ja geneettisesti muodostuva psyyken perusrakenne (Kampman ym., 2013). Temperamentti kehittyy yksilöllisesti ympäristövaikutteiden kautta, mutta se on myös automatisoituneita ja perinnöllisiä reaktioita, jotka pohjautuvat keskushermoston reaktiivisuuteen ja aivojen aineenvaihduntaan (Keltikangas-Järvinen, 2022). Kunkin yksilön erilainen ja ainutlaatuinen temperamentti selittää sen, että samassa tilanteessa olleet ihmiset saattavat kokea tilanteen täysin eri tavalla ja reagoida siihen eri tavalla. Teorioiden mukaan myös ihmisen kiintymyssuhteella on vaikutusta temperamentin kehittymiseen (Yalcin, 2024). Jos kiintymyssuhdemalli ei kehity turvalliseksi, lapsesta voi kasvaa herkästi ärsyyntyvä tai epävarma.

Temperamentin ja persoonallisuuden voi eritellä siten, että temperamentti on sisäisten ja ulkoisten ärsykkeiden herättämiä automatisoituneita reaktioita, kun taas persoonallisuus sisältää tarkoituksen ja tavoitteen sisältäviä ominaisuuksia kuten esimerkiksi vastuuntuntoa, katumusta tai itseluottamusta (Keltikangas-Järvinen, 2022). Vaikka temperamentti onkin keskushermostoon ja perinnöllisyyteen liittyvä ominaisuus, se voi silti muokkaantua ja kehittyä läpi elämän. Kaikki ihmiset ovat perustemperamentiltaan samanlaisia, mutta sen piirteet ovat vahvuudeltaan yksilöllisiä ja ainutlaatuisia. Ihmiset ovat sosiaalisia, mutta temperamentti määrittelee sen, miten voimakas tarve ihmisellä on olla sosiaalinen. Siispä voimme todeta, että ihmisen persoonallisuus on liitoksissa yksilön temperamenttiin.

### 3.2 Stressi ja resilienssi

Se, että ymmärrämme mitä temperamentti tarkoittaa ja miten se toimii, vaikuttaa siihen, miten ymmärrämme stressiä ja siihen reagointia (Keltikangas-Järvinen, 2022). Stressistä on vuosikausien ajan ajateltu sen olevan juuri sitä, miksi kukin yksilö sen kokee. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että temperamentti määrittää sen, miten nopeasti yksilö reagoi ja mistä asioista hän kokee stressiä. Jokin asia saattaa aiheuttaa toiselle stressiä, kun taas toiselle se voi olla innoittava haaste, jota kohti hän haluaa edetä. Pitkittyneen stressin myötä ihminen saattaa sairastua, mutta toinen yksilö saattaa kestää stressiä hyvinkin pitkään sairastumatta ollenkaan. Tähän liittyy myös resilienssin merkitys. Resilienssi on ihmisen psyykinen ominaisuus, jonka määrä vaihtelee ihmisten välillä ja joka voi kehittyä tai voimistua eri elämäntilanteissa (Fors & Vuokila-Oikonen, 2021). Resilienssi on teoria, joka tarkoittaa ihmisen selviytymiskykyä vastoinkäymisistä ja kuvaa ihmismielen joustavuutta. Resilientit ihmiset eivät ole immuuneja tai kylmiä ihmisiä, asiat voivat silti satuttaa ja pysähdyttää ihmisen, mutta heillä on paremmat mahdollisuudet olla sairastumatta esimerkiksi masennukseen (Mieli, 2024; Notebaert ym., 2024). Resilienssi kuvaa sitä, miten hyvin ihminen selviytyy ja löytää omat voimavaransa uudelleen. Resilienssin mielletään olevan parempi vanhemmilla ihmisillä, koska he ovat jo kohdanneet paljon vastoinkäymisiä ja pettymyksiä elämänsä aikana ja näin ollen kerryttäneet taitoja niistä selviämiseen, mutta myös hyvin nuorilla henkilöillä voi olla hyvä resilienssi selviytyä elämän vaikeuksista ilman merkittävää psyykkistä vahinkoa (Fors & Vuokila-Oikonen, 2021).

Resilientit ihmiset yleensä luottavat siihen, että asiat järjestyvät (Fors & Vuokila-Oikonen, 2021). Hyvän resilienssin perustana on lapsuuden aikaiset kokemukset hyvästä



emotionaalisesta vanhemmuudesta, rakastetuksi tulemisesta sekä roolimallista, jonka avulla lapsi on saanut hyvän mallin luottamuksesta ja käyttäytymisestä. Oma resilienssiä voi tietoisesti vahvistaa myönteisillä asioilla elämässä, jotka ylläpitävät ja vahvistavat toimintakykyä sekä auttavat sopeutumaan vaikeissa elämäntilanteissa. Myös myönteisellä ajattelulla on vaikutusta siihen, miten ihminen selviytyy vaikeassa tilanteessa ja tätäkin taitoa ihmisen on mahdollista opetella. Tietoinen työskentely myönteisen ajattelun ja optimismin harjoitteluksi on resilienssin vahvistamista. Optimistisen mielen ajattelussa korostuu näkemys siitä, että vaikea asia on jo tapahtunut, mutta tulevaisuudessa sitä ei välttämättä tapahdu. Kun taas negatiivinen ja pessimistinen mieli on taipuvainen ajattelemaan ”taas kävi näin” tai ”en ikinä onnistu”.

### 3.3 Persoonallisuushäiriöt

Persoonallisuushäiriöt näkyvät yksilön arjessa häiritsevinä ja pysyvinä ajattelu- ja käyttäytymismalleina, jotka ovat varsin joustamattomia (Kampman ym., 2013). Rovasalon (2023) mukaan persoonallisuushäiriöt aiheuttavat haittaa kokonaisvaltaisesti, jatkuvasti tai ainakin toistuvasti. Persoonallisuushäiriöiden toteaminen on erityisen vaikeaa, sillä persoonallisuushäiriöiset eivät useinkaan tunnista omaa hoidon tarvettaan. Häiriöt tulevat ilmi yleensä jonkin muun elämän kriisin, kuten päihdeongelman tai masennuksen ohessa. Diagnoosi on usein aikaa vievää ja perustuu muun muassa kokonaisvaltaiseen arvioon psyykkisestä toiminnasta sekä läheisten näkemyksiin potilaasta (Rovasalo, 2023; Mielenterveyden keskusliitto, i.a.). Normaalina pidetyn käytöksen ja persoonallisuushäiriön raja on häilyvä, jolloin käytöksestä aiheutuva haitta toimii hyvänä mittarina näiden erotteluun. Myös ihmisen nuoruuteen ja murrosikään saattaa kuulua ohimenevää emotionaalista epävakausta ilman, että nuorella olisi persoonallisuushäiriö. Siitä huolimatta suurin osa persoonallisuushäiriöistä ilmaantuu nuoruudessa tai viimeistään varhaisaikuisuudessa. Persoonallisuuden häiriöt ovat kohtuullisen yleisiä, sillä 5–15 prosentilla, eli noin 800 000 suomalaisella on jokin persoonallisuushäiriö (Mielenterveyden keskusliitto, i.a.).

Rovasalo (2023) toteaa persoonallisuushäiriöiden olevan pitkäkestoisia, mutta niiden aiheuttaman haitan on todettu lievittyvän iän myötä. Häiriöihin on saatavilla hoitoa, joka auttaa elämään häiriön kanssa, mutta ei poista sitä. Rovasalo painottaa, että persoonallisuushäiriöt ovat eri asia, kuin esimerkiksi pitkäaikaisen päihteiden käytön, aivovamman tai dementian aiheuttamat persoonan muutokset.

### 3.4 Epävakaata persoonallisuushäiriö

Linehan (1993, s. 5) kuvaa teoksessaan, että epävakaata persoonallisuushäiriö -diagnoosi englanninkieliseltä nimeltään ”Borderline personality disorder” on saanut alkunsa 1930-luvulla, jolloin termiä ”borderline” on alettu käyttämään potilaista, jotka eivät hyödy perinteisestä psykoanalyysistä, eivätkä sovi tuohon aikaan käytettyyn kategorisointiin; normaali, neuroottinen tai psykoottinen. Epävakaata persoonallisuushäiriötä on aikoinaan pidetty parantamattomana luonnehäiriönä ja on yhä kokemus siitä, että tavanomainen hoito voi mahdollisesti myös pahentaa potilaan vointia (Koivisto ym., 2020, s. 5). Näitä vanhanaikaisia asenteita saattaa ylläpitää se, että terveydenhuollossa tavataan usein erittäin vaikeasti oireilevia epävakaata persoonallisuuksia, jotka eivät syystä tai toisesta saa toipumistaan käyntiin hoidosta huolimatta.

Epävakaan persoonallisuushäiriön keskeisimpiä oireita ovat tunne-elämän epävakaaus, impulsiivisuus ja vaikeus tulla toimeen toisten ihmisten kanssa (Tarnanen ym., 2020). Tunne-elämän epävakaaus tarkoittaa, että tunteet voivat vaihdella lyhyelläkin aikavälillä vihaisuuden ja ahdistuneisuuden tai masennuksen ja ahdistuneisuuden välillä. Ihmissuhteet ovat usein intensiivisiä ja myrskyisiä ja suhtautuminen toiseen ihmiseen voi vaihdelle nopeastikin voimakkaasta ihailemisesta täydelliseen väheksyntään (Rovasalo, 2023). Heillä on usein haasteita vuorovaikutuksessa ja etenkin kielteiset tunteet ovat herkemmin viriäviä kuin tasapainoisilla ihmisillä (Tarnanen ym., 2020). He reagoivat negatiivisiin ärsykkeisiin usein sietämättömän voimakkaasti ja vaikeat tunteet ja niistä seuraava kriisi saattavat kestää suuren osan päivästä. Mieliala voi vaihdella useita kertoja päivän aikana myös ilman syytä ja usein kyky tunnistaa, arvioida ja säädellä omia tunteita on puutteellista tai täysin olematonta.

Epävakaata persoonallisuus reagoi negatiivisiin tilanteisiin, kuten torjutuksi tulemiseen voimakkaalla häpeän tunteella itseään kohtaan (Tarnanen ym., 2020). Epävakaaseen persoonallisuushäiriöön kuuluu yleensä äärimmäinen herkkyyys huomata vuorovaikutuksessa tapahtuva ohittaminen, välinpitämättömyys tai torjunta, jotka voivat aiheuttaa voimakkaita tunnereaktioita tai vetäytymisen (Koivisto ym., 2020, s. 28). Tällaisissa tilanteissa myös impulsiivisuus tai toisiin kohdistuva viha tai väkivalta voivat lisääntyä. Impulsiivisuus voi näkyä esimerkiksi päihteiden käyttönä, syömishäiriöinä tai osteluna. Itsetuhoinen käytös, impulsiivinen toiminta ja toistuvat itsemurhayritykset tai päivystykseen hakeutumiset ovat tyypillistä toimintaa epävakaalle persoonalle (Rovasalo, 2023). On kuitenkin huomioitava, että tällaiselle toiminnalle voi olla useita syitä, mutta tavallisimmin ne ovat keino yrittää säädellä tuskallisia ja

voimakkaita tunteita (Koivisto ym., 2020, s. 28). Epävakailla persoonilla sosiaalisten roolien merkitys on korostunut ja niitä leimaa turvattomuus, epäluottamus ja epäluulo (Tarnanen ym., 2020). Tunne-elämän epävakaudessa ihmisen oma identiteetti on kroonisesti hämmentynyt, raja itsen ja muiden välillä on häilyvä, vaikka henkilö ei olisikaan psykoottinen (Rovasalo, 2023). Epävakailla persoonilla on usein heikko omanarvontunto ja käsitystä itsestä leimaa tietynlainen rajoittuneisuus (Tarnanen ym., 2020).

Tämän kaltaiset oireet ja käyttäytyminen on usein äärimmäisen raskasta epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsivän läheiselle (Sädeniemi ym., 2020). Myös läheiset voivat kokea voimakasta häpeää tai surua siitä, ettei läheinen ole sellainen kuin he olivat ajatelleet tai toivoneet, eikä ole kykenevä saavuttamaan sellaista elämää kuin tahtoisivat. Tilanteiden vaihtelevuus ja impulsiivinen käytös saattavat hämmentää läheisiä ja aiheuttaa tunnetta kyvyttömyydestä auttaa. Myös läheiset voivat olla vaarassa sairastua vaikeasti oireilen läheisen kautta. Tällaisissa tilanteissa perheterapiasta voi olla apua, jota on saatavilla myös DKT:sta.

Epävakaille persoonallisuuksille tunteet ovat usein hyvin voimakkaita ja hallitsemattomia, jonka takia heille saattaa muodostua välttelykäyttäytymistä tai tunteiden tukahduttamista (Kåver & Nilsonne, 2004, s. 55). Tunteiden tukahduttaminen on haitallista jo itsessään, mutta pitkällä aikavälillä ihminen menettää tunteen antaman tiedon sekä tunteen tuoman avun, koska tunteiden on tarkoitus viestiä jostakin. Tunteiden vältteleminen voi alkaa vain yhdestä tietystä tunteesta ja sitä aiheuttavista tilanteista, mutta se voi vähitellen yleistyä myös muiden tunteiden välttelemiseen ja tukahduttamiseen. Tätä kutsutaan myös tunteiden ylisääteleyksi (Myllyviita, 2024). Pitkällinen tunteiden ylisääteley voi johtaa oman identiteetin hukkumiseen, sillä tunteet eivät ole kertomassa esimerkiksi omista mieltymyksistä tai rajoista. Epämiellyttävät tunteet kertovat asioista ja tilanteista mistä emme pidä tai mistä saamme mielihyvää. Ylisääteley voi johtaa myös rajattomuuteen omassa käytöksessä tai hyväksikäyttöön ihmissuhteissa.

### **3.5 Biososiaalinen teoria epävakaassa persoonallisuushäiriössä**

Linehanin alkaessa kehittää Dialektista käyttäytymisterapiaa, hän perusti sen teoriankehittelyssä biososiaaliseen teoriaan (Koivisto & Lindeman, 2021). Biososiaalisen teorian mukaan epävakaa persoonallisuus kehittyy biologisen haavoittuvuuden ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksessa. Biososiaalisessa teoriassa ajatellaan olennaisesti, että ympäristö ei pysty

vastaamaan lapsen yksilöllisiin emotionaalisiin tarpeisiin. Esimerkkinä tästä voisi toimia tilanne, jossa lapsi on hyvin reaktiivinen ja tunneherkkä, mutta lapsen vanhemmat eivät ole kykeneviä vastaamaan lapsen tarpeisiin esimerkiksi vanhemman oman taidottomuuden tai päihteiden käytön takia. Epävakaan persoonallisuushäiriön kehittymiseen vaikuttaa merkittävästi lapsuuden aikaiset vuorovaikutustilanteet ja traumaattiset kokemukset, mutta myös perintötekijät ja geenit. Pitkään jatkunut lapsen invalidointi, eli toistuva ohittaminen, mitätöinti ja tarpeiden laiminlyöminen voivat johtaa siihen, että kasvaessaan lapsi ei luota omiin havaintoihinsa ja tunteidensa paikkansapitävyyteen (Koivisto & Lindeman, 2021). Tästä voi seurata myös itsensä mitätöintiä, joka voi ilmentyä ajatuksina tai tekoina ja voi olla tietoista tai tiedostamatonta. Itsemitätöinti voi esiintyä esimerkiksi hyvien asioiden eväämisenä itseltään ja ihminen voi ajatella, että ei ansaitse hyvää tai kokee typeryytenä toivoa jotakin sellaista itselleen.

Tutkimukset osoittavat, että epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsivillä on lähes aina turvaton kiintymyssuhdemalli, mutta epävakaiden persoonallisuuksien kiintymyssuhdemallit ovat usein niin vaihtelevia, että niitä on haastavaa luokitella tunnettujen mallien mukaisesti (Koivisto ym., 2020, s. 64). Turvaton kiintymyssuhde tarkoittaa, että lapsi ei ole kokenut aikuisen olevan saatavilla, eikä hän näin ollen ole oppinut turvallisesti käsittelemään ja säätelemään omia tunteitaan (Korkalainen, 2023). Lapsi saa itselleen mallin maailmasta, joka ei vastaa hänen tarpeisiinsa ja on sattumanvarainen ja kaoottinen rakastamiensa läheisten toimesta, mikä hyvin todennäköisesti johtaa kiintymyssuhteen häiriintymiseen ja vaikuttaa elämään myös myöhemmin lapsen kasvetta aikuiseksi. Turvaton kiintymyssuhde ei kuitenkaan ole automaattinen tuomio persoonallisuushäiriöön.

### **3.6 Persoonallisuushäiriöiden hoito**

Rovasalo (2023) toteaa persoonallisuushäiriöiden hoidon perustuvan psykoterapiaan. Persoonallisuushäiriötä ei saada poistettua ihmiseltä, mutta sen oireistoa ja haitallista käytöstä voidaan saada rauhoitettua psykoterapialla, mikäli se on toteutettu ammattimaisesti ja potilas sitoutuu hoitoon. Hoito edellyttää olennaisesti ihmisen omaa motivaatiota onnistuakseen, sillä terapia on aina vapaaehtoista. Hoitoon sitoutuminen heikkenee, mitä vaikeampi persoonallisuushäiriö on kyseessä. Lääkehoidosta saattaa hyötyä hyvin yksilöllisesti, mutta lähtökohtaisesti lääkehoidon kokeilut ovat persoonallisuushäiriöiden hoidossa täyttävä hakuammuntaa ja etenkin bentsodiatsepiinit aiheuttavat vain lisää impulsiivisuutta ja kiihtyneisyyttä. Lisäksi

lääkehoidon lisääminen kasvattaa yliannostusriskiä impulsiivisesti käyttäytyvän potilaan hoidossa.

Kognitiivinen psykoterapia sisältää monia eri psykoterapiamuotoja, jotka eroavat niiden työskentelytavoiltaan ja painotuksiltaan (Kognitiivisen psykoterapian yhdistys, i.a.-b). Tällaisia psykoterapiamuotoja ovat esimerkiksi ahdistuksen tai masennuksen kognitiivinen psykoterapia, skeematerapia, kognitiivis-analyttinen psykoterapia ja dialektinen käyttäytymisterapia, johon tässä työssä perehdytään. Nämä terapiamuodot voivat sisältää yksilö-, ryhmä-, pari- tai perheterapiaa. Kognitiivinen psykoterapia on alun perin kehitetty lyhytterapiaksi, mutta tätä terapiamuotoa voi olla myös pitkäaikaisempina. Kognitiivisesta psykoterapiasta voi saada hyödyn myös lyhytterapiana, noin 6–8 tapaamisen aikana. Kognitiivisessa psykoterapiassa tavataan normaalisti 1–2 kertaa viikossa ja terapiakäynti kestää noin 45 minuuttia. Terapiatyöskentelyn hoidonkohteita ovat pääasiassa asiakkaalle haittaa tuottavat ajatukset ja uskomukset sekä näihin liittyvät haastavat tunteet. Terapiassa voidaan käsitellä myös häiriintyneiden kiintymyssuhteiden aiheuttamia tunnekokemuksia.

Kognitiivisen psykoterapian peruseriaatteena on, että ajatukset ja tunteet ovat liitoksissaan toisiinsa, joten ajatuksia muokkaamalla kyetään luomaan joustavuutta ajatteluun ja sitä kautta muutosta myös tunnekokemukseen (Kognitiivisen psykoterapian yhdistys, i.a.-b). Terapiassa on tarkoituksenmukaista harjoitella uusia käyttäytymismalleja ja toimintatapoja usein hyvin arkisissakin tilanteissa. Kognitiivisessa psykoterapiassa lähestytään haasteita niihin altistaen, jolloin hankalia tilanteita pystytään harjoitella tuetusti ja ohjatusti terapeutin kanssa. Tätä psykoterapiamenetelmää voidaan hyödyntää masennuksen, epävakaan persoonallisuushäiriön, skitsofrenian, traumaperäisen stressireaktion tai unettomuuden hoidossa. Kaiken psykoterapeuttisen työskentelyn erityisenä tavoitteena on luottamuksellisen terapiasuhteen luominen (Särkelä, 2015, s. 72). Turvallinen ja yhteistoiminnallinen terapiasuhte luo parhaimmat edellytykset potilaan edistymiselle.

## 4 DIALEKTINEN KÄYTTÄYTMISTERAPIA

### 4.1 Tausta

Dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) on Marsha Linehanin kehittämä kognitiivisen psykoterapian alamuoto, joka on suunnattu pääosin vaikeista tunnesäätelyvaikeuksista ja itsetuhoisesta käyttäytymisestä kärsivien hoitoon (Kognitiivinen psykoterapiayhdistys, i.a.-a). Marsha on kehittänyt DKT:n oman sairastumisensa seurauksena, sillä hän on itse viettänyt paljon aikaa sairaalahoitossa nuoruusvuosinaan (Kekkonen ym., 2022). Marsha oli yksi vaikeimmista potilaista; hän viilteli ja poltti käsivarsiaan, hakkasi päätänsä seinään ja yritti toistuvasti itsemurhaa ollessaan sairaalassa. Marshalle diagnosoitiin skitsofrenia ja hän kokeili lukuisia eri hoitokeinoja, joista ei ollut apua. Lopulta hän koki voimakkaan henkisen kokemuksen, jonka seurauksena hän pystyi hyväksymään itsensä sellaisena kuin hän on. Marsha ymmärsi kärsineensä koko tuon ajan epävakaasta persoonallisuushäiriöstä, eikä skitsofreniasta. Tästä syntyi radikaalin hyväksynnän termi, jolla hän kuvaili itsensä hyväksymistä. DKT:ssa keskeisintä on radikaali hyväksyntä ja dialektisuus. Dialektisuus tarkoittaa musta-valkoajattelun vastakohtaa, jossa pyritään näkemään asiat eri näkökulmista. Se on itsensä hyväksymistä sellaisena kuin on, samalla kun pyrkii muuttumaan ja terapeutin tehtävä on auttaa potilasta dialektisuuden toteuttamisessa.

Epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsivien potilaiden määrä kasvoi merkittävästi sairaalamaailmassa 90-luvulla (Linehan, 1993, s. 3). Potilaat kärsivät äärimmäisistä haasteista tunteidensa hallinnassa. Epävakaasta persoonallisuushäiriöstä kärsivistä noin 70 prosentilla oli historiaa itsensä vahingoittamisesta tai itsemurhan yrittämisestä. Tämä prosenttiosuus sisälsi ei hoitoa tarvitsevat tapaukset, kuten itsensä naarmuttaminen tai ihon polttaminen tupakalla, sekä vaativaa sairaanhoitoa tarvitsevat teot, kuten lääkeyliannostukset tai itsensä puukottaminen (mts. 4). Itsemurhan yritykset olivat kuitenkin harvoin onnistuneita. Sairaaloiden hoitajat olivat pulassa potilaiden kanssa, joille ei ollut riittävän tehokasta hoitomenetelmää ongelmien ratkaisemiseksi. Suurin osa itsemurhaa yrittäneistä tai itsetuhoisesti käyttäytyvistä potilaista oli naisia ja Linehan onkin kehittänyt DKT:n nimenomaan epävakaan persoonallisuushäiriödiagnoosin ja itsetuhoista historiaa omaaville naispotilaille.

## 4.2 Dialektisen käyttäytymisterapian tavoitteita

Dialektisen käyttäytymisterapian ydintavoitteita on elämisen arvoisen elämän saavuttaminen yksilöllisesti henkilön omien elämäntavoitteiden pohjalta (Kognitiivinen psykoterapiayhdistys, i.a-a.). Terapia perustuu työskentelyyn, jossa potilas ja terapeutti yhdessä tutkivat esimerkiksi itsetuhokäyttäytymiseen johtavia tilanteita ja etsivät yhdessä opetellen ja harjoitellen uudenlaisia taitoja käsitellä haastavia tunteita. Tämän tavoitteena on opettaa käyttäytymään toimivammin haastavien tunteiden, kuten ahdistuksen äärellä, jotta kärsimys ja tuska vähentyisivät.

DKT-hoitoon liittyy erityisiä funktioita, jotka tulee toteutua, jotta terapiasta voidaan puhua Dialektisena käyttäytymisterapiana (Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys, i.a.). Funktioita ovat; kyvykkyyden lisääminen (taitoryhmä), muutosmotivaation vahvistaminen (yksilötapaamiset, joissa toteutuu tavoitteiden kirkastaminen, käyttäytymisen analysointi, validatio, uuden käyttäytymisen suunnittelu ja harjoittelu sekä vahvistussuhteet), uuden käyttäytymisen yleistymisen varmistaminen (puhelintuki), terapeuttien motivaation ja osaamisen lisääminen (konsultaatiotiimi ja työnohjaus/koulutukset) sekä ympäristöön vaikuttaminen (esim. perhetapaamiset tai yhteistyökumppaneiden informointi).

## 4.3 DKT:n hoito-ohjelma

Dialektisen käyttäytymisterapian hoito-ohjelmaan sisältyvät kerran viikossa toteutuva yksilö psykoterapia sekä ryhmämuotoinen taitoalvalmennus, jonka tavoitteena on oppia uusia taitoja (Koivisto ym., 2020, s. 168). Usein potilailla on hoidon alussa merkittävä määrä haastavia ongelmia monilla eri elämän osa-alueilla, jonka takia hoidon kohteita tulee asettaa tärkeysjärjestykseen (mts. 172). Prioriteeteissa ensimmäisenä on itsetuhoainen tai muita tuhoava käyttäytyminen. Jos potilas on käyttäytynyt tällä tavalla tapaamista edeltävästi, asiaa käsitellään seuraavassa istunnossa. Jos potilas ei ole toiminut ensimmäisen prioriteetin mukaisesti, tarkastellaan toisena olevaa prioriteettia, joka on terapiasuhdetta häiritsevä käyttäytyminen. Tämä sisältää niin terapeuttia tai potilasta koskevat ongelmat. Mikäli tässä havaitaan ongelmia, asiaa käsitellään istunnossa. Mikäli ensimmäinen ja toinen prioriteetti ovat kunnossa, keskitytään elämänlaatua heikentävään tai vakautta horjuttavaan käytökseen. Tällaista käytöstä voivat olla esimerkiksi pakonomaiset ajatukset, itsesyytökset, syömishäiriö tai lamaanuttava häpeä. Neljäs prioriteetti on puutteellisten taitojen kehittäminen. Priorisoinnin on

tarkoitus vähentää hoidon kaoottisuutta, lisätä tapaamisten aiheiden karkeaa ennakoitavuutta sekä ennen kaikkea mahdollistaa keskittyminen olennaiseen.

Taitoryhmässä opetellaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja harjoitellaan jatkuvasti niiden soveltamista arkeen ja elämään ryhmien ulkopuolella (Koivisto ym., 2020, s. 168). Ryhmässä annetaan yleensä kotitehtäviä, joita suoritetaan seuraavan viikon aikana ennen seuraavaa ryhmää. Ryhmän alkupuolisko käytetään keskusteluun siitä, millaisia kokemuksia ryhmäläisillä on ollut kotitehtävän taidon harjoittelusta. Yksilöterapian ja taitoalennusryhmän lisäksi potilas voi istuntojen välillä soittaa terapeutille, mikäli hän tarvitsee apua tunteidensa säätelyssä. Puhelinkonsultaation tarkoituksena on auttaa potilasta pyytämään apua taitavasti ja erityisesti oikea-aikaisesti, ennen kuin toimimaton käyttäytyminen alkaa olla ainut vaihtoehto potilaalle. DKT:n keskeisin tavoite on taitojen yleistyminen arkeen. Tämä on syy sille, miksi potilaalle pyritään tarjoamaan kaikki mahdollinen tuki hänen opettellessaan uutta ja etenkin avohuollon yksikössä on otollisimmat olosuhteet mahdollistaa tuki. Terapiassa pyritään vahvistamaan sitä, että terapeutti on saatavilla myös silloin kun potilas on toiminut toimivasti ja kyvykkäästi. Tällä pyritään ehkäisemään sitä, että potilas ei ole yhteydessä vain silloin kun hänellä on jokin suuri ongelma tai hän voi huonosti. Myös terapeutin tulee osoittaa kiinnostusta potilaasta silloinkin, kun hänellä on asiat hyvin ja hän onnistuu.

Dialektisen käyttäytymisterapiaa ei voi toteuttaa ilman viikoittaista konsultaatiotiimiä, jossa DKT:aa toteuttavat terapeutit keskustelevat potilaidensa hoidon etenemisestä ja saavat toisiltaan apua pitääkseen terapian toteuttamisen tehokkaana (Koivisto ym., 2020, s. 169). Dialektisessa käyttäytymisterapiassa koko tiimi hoitaa potilasta ja on vastuussa potilaasta. Tämän tarkoituksena on keventää terapeuttien stressiä esimerkiksi potilaidensa itsetuhoisuudesta. Tiimin tehtävä on tukea ja vahvistaa toinen toisiaan sekä ylläpitää DKT:n olettamuksia ja periaatteita, etenkin haastavissa tilanteissa, kun potilasta on vaikea ymmärtää.

Terapeutteja ja terapiaa koskee olettamukset, jotka toimivat hoidon toteuttamisen tausta-aatteina:

Suurinta välittämistä mitä terapeutti voi tehdä, on auttaa asiakasta muuttumaan niin, että hän pääsee kohti omia tavoitteitaan. DKT:ssa tärkeintä on selkeys, täsmällisyys ja myötätunto. Terapeuttinen suhde on tasavertaisten ihmisten todellinen suhde. Käyttäytymisen lainalaisuudet ovat universaaleja ja koskevat myös terapeutteja. Terapeutit tarvitsevat tukea. DKT-terapeutti voi epäonnistua terapian toteuttamisessa tuloksellisesti. DKT voi epäonnistua tavoitteiden saavuttamisessa



silloinkin, kun terapeutit toteuttavat sitä hyvin. (Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys, i.a.-a.)

Myös asiakkaita kohtaan on olettamuksia, joita noudatetaan toteutettaessa Dialektista käyttäytymisterapiaa:

Asiakkaat tekevät aina parhaansa. Asiakkaat haluavat parantaa elämäänsä. Asiakkaiden täytyy oppia ja käyttää uutta käyttäytymistä kaikissa olennaisissa tilanteissa ja ympäristöissä. Asiakkaat eivät voi epäonnistua DKT:ssa. Vaikka asiakkaat eivät ole aiheuttaneet omia ongelmiaan, heidän täytyy silti osallistua niiden ratkaisemiseen. Silloin kun muutosta ei tapahdu, asiakkaiden täytyy tehdä vielä enemmän, yrittää vielä kovemmin ja olla vielä motivoituneempia. Vaikeista tunteensätelyongelmista kärsivät itsetuhoisen ihmisen elämä on sietämätöntä sellaisena kuin hän sitä tällä hetkellä elää. (Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys, i.a.-a.)

DKT:ssa taidoilla tarkoitetaan sellaisia toimintoja, jotka edesauttavat ihmistä pääsemään tavoitteisiinsa tunteensätelyssään (Kåver & Nilsonne, 2004, s. 85). Dialektisessa käyttäytymisterapiassa ongelmakäyttäytyminen, kuten esimerkiksi viiltely, mielletään taitopuutoksina. DKT:n ytimessä on näiden puuttuvien taitojen opetteleminen ja yleistäminen arkeen. Taitoja opetellaan DKT:ssa pääasiassa kerran viikossa pidettävässä taitoryhmässä, mutta taitoja voidaan opetella myös yksilöterapiassa. Seinäjoen Aallossa taitovalmennusta toteutetaan arjessa jatkuvasti. Aallossa ohjaajat toimivat taitovalmentajina lähes päivittäin, mikäli asukas tarvitsee tukea tunteensätelyyn, tunteiden sietämiseen, ongelmanratkaisuun tai vuorovaikutukseen.

#### 4.4 Dialektisen käyttäytymisterapian taidot



Kuva 2. Dialektisen käyttäytymisterapian taidot (Linehan, 2015).

Kuvan 2 havainnollistamista taidoista taitovalmennus-oppaassa hyödynnetään pääasiassa ahdingonsietotaitoja, jotka on vielä jaoteltu kriisitaitoihin, todellisuuden hyväksynnän taitoihin sekä riippuvuuksien hallintaan. Tietoisuustaitoja pidetään DKT:n ydintaitoina, sillä niiden avulla opetellaan havainnoimaan ja kuvaamaan asioita tarkasti, neutraalisti ja tuomitsemattomasti, elämään tässä hetkessä ja osallistumaan vuorovaikutukseen toisten ihmisten ja ympäristön kanssa (Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys, i.a.-a.). Tietoisuustaitoihin ja DKT:aan kuuluu olennaisesti viisaan mielen käsite, joka tarkoittaa loogisen ajattelun, eli järkimielen sekä tunnemielen yhdistämistä. DKT:ssa puhutaan usein viisaan mielen päätöksistä, joita on helppo havainnollistaa esimerkkien avulla: Mitä ostat kaupasta, jos menet sinne tunnemielellä? Entä järkimiellellä? Mitä kaupasta tulee mukaan, kun käytät viisasta mieltä,

jossa kuuntelet sekä tunteita, että järkevää ajattelua? Myös haavoittuvuustekijät, kuten huonosti nukutut yöunet tai nälkä altistavat meitä ajattelemaan ja toimimaan herkemmin tunne mielellä.

On myös tärkeää, että ihminen oppii sietämään ahdistusta, sillä muuten hän ei kykene ratkomaan ongelmiaan tehokkaasti (Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys, i.a.). Ahdingon sietämiseen hyviä taitoja ovat esimerkiksi huomion siirtäminen muualle ja hyväksynnän taidot. Ahdingon sietämisen lisäksi tulee jatkuvasti työskennellä tunteiden kanssa, opetella sallimaan tunteita, ymmärtämään ja ottamaan ne todesta, jolloin puhutaan itsevalidaatiosta. Ihmisen tulee tunnistaa, milloin tunteiden mukaan on viisasta toimia ja milloin se ei ole kannattavaa. Mikäli tämä on hankalaa, harjoitellaan tunteensäätelytaidoista toimimista toisin kuin tunne edellyttää (kuva 2). Esimerkiksi voimakas pettymys ja kiukku saattavat luoda ihmiselle yllykkeen tehdä samoin ihmiselle, joka on aiheuttanut pahan mielen, mutta toimiminen tunteen vastakkaisella tavalla voi tässä esimerkissä tarkoittaa tietoisista tapahtuman hyväksymistä ja jonkin hyvän teon tekemistä pettymyksen aiheuttajalle. Vuorovaikutustaidot (kuva 2) opettavat meille uusien ihmissuhteiden luomista ja ylläpitämistä sekä taitavaa kieltäytymistä ja omien rajojen vetämistä, joka on hyödyksi erityisesti haitallisissa ihmissuhteissa.

#### 4.5 Seurantakortti ja ketjuanalyysi

DKT:ssa käytetään seurantakorttia eli ”viikkokorttia”, jota asiakas täyttää päivittäin (Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys, i.a.-a.). Yksilöterapiassa valitaan ajankohtaiset käyttäytymiset seurattavaksi viikkokorttiin. Viikkokortissa voidaan seurata esimerkiksi viilteilyä, pakko-oireita tai itsetuhoisia ajatuksia sekä näiden esiintyvyyttä, kestoa ja voimakkuutta päivittäin.

Mikäli ongelmakäyttäytymistä on viikon aikana ilmennyt, DKT:ssa hyödynnetään tutkimusvälineenä ketjuanalyysiä, jossa asiakas ja terapeutti selvittävät jokaista yksityiskohtaa myöden käyttäytymisketjun vaiheet ja pyrkivät saamaan näistä aikajärjestyksessä kulkevan tapahtumien ketjun (Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys, i.a.-a.). Ketjusta selviää haavoittuvuustekijät, laukaisevat tekijät, ensisijaiset ja toissijaiset tunnereaktiot, tuomitsevat ja arvottavat ajatukset, varsinainen ongelmakäyttäytyminen sekä näiden lyhyen ja pitkän aikavälin seuraukset. Työskentely jatkuu ratkaisuanalyysin tekemiseen, jossa suunnitellaan uusi, turvallinen ja tehokas käyttäytyminen kyseiseen tilanteeseen. Viitaten edellisen kappaleen

esimerkkiin, ihminen saattaisi toimia ylläkkeen mukaan ja lähteä kostamaan kaverin aiheuttamaa pettymystä. Ketjusta voisimme tunnistaa, että kyseinen henkilö ei ollut syönyt koko päivänä, joka on haavoittuvuustekijänä herkistämässä tunteiden viriämistä. Ensisijaisena tunteena on voinut olla pettymys kaverin toimintaan, mutta tästä on nopeasti virinnyt toissijaiseksi tunteeksi viha, jolloin henkilö itse ei enää tunnista olevansa pettynyt. Viha on aiheuttanut halun kostaa ja vaikeus säädellä tunnetta on aiheuttanut sen, ettei ihminen ole kyennyt rauhoittumaan ja vetäytymään kostoaikeistaan. Henkilöllä on saattanut olla tässä kohtaa myös tuomitseva ajatus kaveria kohtaan, että hän on aiheuttanut pettymyksen ilkkurisesti tahallaan. Tämän jälkeen tehtäisiin ratkaisuanalyysi, miten koston päätyneet tilanne olisi voitu estää ja mikä olisi ollut taitavaa käyttäytymistä tilanteessa.

#### **4.6 Ohjaajan merkitys ohjaustyössä**

Ohjaustyössä ohjaajan tulee asettaa omat asenteet sivuun ja kohdattava asiakas aidon kiinnostuneesti ja uteliaasti. On erityisen tärkeää tunnistaa asiakkaan avun tarve ja pyrkiä keksimään siihen ratkaisuja (Hotokka, 2025, s. 39). Aallon kaltaisessa yksikössä on tärkeää, että ohjaaja kuuntelee ja on aidosti kiinnostunut asiakkaan asioista. Ohjaaja voi omalla tunteensääteilyllään vaikuttaa paljon vuorovaikutustilanteiden kulkuun, sillä tunteet huomataan nopeasti ilmeissä, eleissä, äänensävyssä tai kehollisissa reaktioissa (Hotokka, 2025, s. 39). Asiakas voi myös oppia tunnetaitoiselta ohjaajaltaan esimerkiksi peilaamalla tunteita tai havainnoimalla ohjaajan käytöstä. Vaikka sosiaalialan ammattilaisella ei olisikaan DKT-koulutusta tai osaamista siitä, on tunnetaitojen opetteleminen vähintään mitä ammattilainen voi tehdä, sillä niistä taidoista on hyötyä kaikkialla sosiaalialan työkentällä. Myös sosiaalialan kompetenssit edellyttävät eettistä osaamista ja asiakastyön osaamista, joiden hallitseminen vaatii myös hyvää itsetuntemusta ja tunnetaitoja (Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto, 2023). Raatikainen (2019) muistuttaa, että jätämme emotionaalista jalanjälkeä jälkeemme ja voimme itse vaikuttaa siihen, onko se positiivinen vai negatiivinen.

## 5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS JA MENETELMÄT

### 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimuksellisen kehittämisen tapa ja sitä käytetään yhtenä opinnäytetyön tyyppinä ammattikorkeakouluissa (Kostamo ym., 2022, s. 11). Tässä opinnäytetyötyypissä asiantuntijuus osoitetaan opinnäytetyön tuotoksella ja raportilla, joka kuvastaa perusteellisesti tuotosta varten tehtyjä valintoja, ratkaisuja sekä koko prosessin kulkua. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotokset ovat yleensä ammatillisia käytäntöjä jouhevoittavia ohjeita tai oppaita, josta tässäkin opinnäytetyössä on kyse (mts. 13). Digitalisaatio on monipuolistanut toiminnallisten opinnäytetöiden toteutustapoja, sillä tuotoksista on mahdollista tehdä esimerkiksi videona, peleinä tai podcastina. Tämän opinnäytetyön tuotoksena luotiin visuaalinen, värillinen ja helposti luettava opas niin digitaalisessa kuin fyysisessäkin muodossa. Opas tehtiin Canva-sovelluksessa.

### 5.2 Menetelmänä kysely

Tutkimuksessa on käytetty menetelmänä laadullista kyselyä oppaan arviointia varten. Kysely tarkoittaa aineistoa, jossa kerätään standardoidusti tietoa ja jossa kohdehenkilöt muodostavat perusjoukon otoksen (Hirsjärvi ym., 2009, s. 193). Standardoitu tarkoittaa sitä, että kaikilta kysytään samat asiat täysin samalla tavalla. Kyselyjen etu on, että niillä voidaan kerätä laajasti tutkimusaineistoa, sitä voidaan saada useilta henkilöiltä sekä monilta eri alueilta, riippuen kysymysten asettelusta. Menetelmä on tehokas ja aikaa säästävää. Kyselyn haasteena on sen pinnallisuus sekä se, että vastaajien suhtautumisesta kyselyä kohtaan ei voi olla varma. Kyselyn vastaajat eivät välttämättä suhtaudu koko tutkimukseen tai kyselyyn vakavasti tai vastaa siihen täysin rehellisesti. Kyselyissä tulee huomioida vastausvaihtoehtojen ja avoimien kysymysten tasapaino sekä asettua vastaajien asemaan.

Aallon työyhteisölle toteutettiin arviointikysely oppaan oltua käytössä 29.1.–23.2.2025. Kysely toteutettiin anonymisti verkossa Wepropol-kyselynä. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää taitovalmennusoppaan hyödyllisyyteen ja käyttöön vaikuttavia seikkoja. Kysymyslomakkeen laadinnalla ja kysymysten hyvällä suunnittelulla voi vaikuttaa paljon tutkimuksen onnistumiseen (Hirsjärvi ym., 2009, s. 199). Kyselyssä käytettiin sekä avoimia- että monivalintakysymyksiä (liite 1). Kyselyyn vastasi yhdeksän työntekijää, joka sisältää suurimman osan tällä hetkellä

työskentelevistä työntekijöistä. Taustakysymyksinä käytettiin kysymyksiä Aallossa työskentelemistä vakituisesti tai määräaikaisesti, DKT-koulutuksesta, ja DKT-osaamisesta yleisesti. Kyselyyn vastanneita pyydettiin lukemaan opas ennen kyselyyn vastaamista, mutta kysymykset pyrittiin muotoilemaan niin, että kyselyyn vastaaminen onnistuisi, vaikka ei olisikaan lopulta lukenut opasta.

Kyselyssä olisi voitu kysyä vastaajien koulutustaustaa, mutta tämä olisi rikkonut anonymiteettiä, sillä työyhteisö on pieni ja siellä on vain muutamia eri alojen edustajia, kuten sairaanhoitajia, sosionomeja ja lähihoitajia. Koulutustaustalla ei nähty olevan merkitystä kyselyn vastauksissa, koska kaikki tekevät yksikössä samaa työtä ja toteuttavat DKT:aa melko samalla tavalla.

### **5.3 Aineiston analyysitapa**

Aineistojen analysoiminen, tulkitseminen ja johtopäätösten tekeminen on tutkimuksien ydin (Hirsjärvi ym., 2009, s. 221). Tässä vaiheessa tutkijalle selviää, vastasiko tutkimus tai kehittämistyö ongelmiin. On myös mahdollista, että juuri analyysivaiheessa ymmärretään, mitä olisi pitänyt tehdä toisin. Tässä tutkimuksessa aineiston analyysiin ryhdyttiin heti arviointikyselyn päätyttyä.

Aineistoja voidaan analysoida monin eri tavoin ja ne voidaan jäsenellä selittäviin ja ymmärttäviin lähestymistapoihin (Hirsjärvi, ym., 2009, s. 224). Tässä tutkimuksessa analyysitapana käytettiin teemoittelua. Teemoittelulla tarkoitetaan olennaisimpien aiheiden eli teemojen hakemista aineistosta (Juhila, 2021a). Jäsentämistapana käytettiin värikoodausta, jolla pyrittiin jäsentämään kyselyn vastauksissa nousseita teemoja. Koodaaminen on perusväline aineiston käsittelyyn ja sen tarkoituksena on erotella ja yhdistellä aineistosta saatavia aiheita ja nimetä niitä yhdistävillä otsikoilla (Juhila, 2021b).

### **5.4 Luotettavuus ja validius**

Kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan sen luotettavuutta (Hirsjärvi ym., 2009, s. 231). Vaikka tutkimuksen menettelyohjeita pyrittäisiin noudattamaan, voi tulosten luotettavuus ja pätevyys silti vaihdella. Luotettavuus tarkoittaa tulosten toistettavuutta, eli sitä, että kuka tahansa tutkija voisi saada tutkimuksesta saman tuloksen. Tämä tutkimus on tässä hetkessä

luotettava, sillä kyselystä saatava arviointitieto on ajankohtainen tarpeisiin nähden, mutta vuoden päästä se ei välttämättä enää ole, ja kyselyllä voitaisiin saada eri tulos oppaan hyödyllisyydestä, koska yksikön asukkaat vaihtuvat, eikä asukkaiden haasteet ole välttämättä aina yhtä vaativia.

Tutkimuksen validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä ollaan mittaamassa (Hirsjärvi ym., 2009, s. 231). Tässä tapauksessa oppaan arviointikysely toimii hyvänä menetelmänä mitata työyhteisön kokemusta oppaan hyödyistä ja anonyymiteetti lisää vastausten luotettavuutta paremmin, kuin esimerkiksi kasvokkain toteutettu arviointihaastattelu. Tämän kyselyn kohteena on varsin pieni työyhteisö, joten tutkimus voisi olla validimpi, jos se kohdennettaisiin suurempaan työyhteisöön, jossa olisi myös enemmän diversiteettiä iässä, kokemuksessa tai näkemyksissä. Näin kyselystä saisi enemmän materiaalia analyysivaiheeseen.

## 5.5 Tutkimuksen eettisyys

Etiikkaan kuuluu peruskysymykset siitä, mikä on hyvää tai pahaa ja mikä on oikeaa tai väärää (Hirsjärvi ym., 2009, s. 23). Tutkimuksen tekemiseen liittyy yleisesti ottaen paljon eettisesti huomioon otettavia asioita ja kysymyksiä. Näiden asioiden tunteminen on tärkeää ja jokaisen tekijän vastuulla huolehtia kuntoon. Suomessa tutkimushankkeiden eettisyyttä ja asianmukaisuutta kohtaan suoritetaan valvontaa.

Tieteelliset menettelyohjeet sisältävät yleisiä ohjeistuksia rehellisyydestä, huolellisuudesta, tarkkuudesta tutkimustyössä, työn tallentamisessa ja esittämisessä sekä arvioinnissa (Hirsjärvi ym., 2009, s. 24). Tieteellisessä tutkimuksessa tulee soveltaa oman työhön sopivasti eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tuloksia julkaistaessa tulee noudattaa avoimuutta. Toisten työtä tulee kunnioittaa ja antaa heille heidän ansaitsemansa arvo. Ohjeet sisältävät ohjeistuksia myös työryhmän jäsenten aseisiin, rahoituslähteisiin sekä hyvästä hallintokäytännöstä, mitkä eivät koske tämän työn toteuttamista. Tässä työssä on noudatettu tieteellisiä menettelyohjeita ja etenkin huolellisuuteen, rehellisyyteen ja tarkkuuteen on kiinnitetty huomiota.

Tässä työssä eettisiä kysymyksiä olivat ihmisten kunnioittaminen, aineiston anonymisointiin liittyvät seikat ja tiedonhankinnalliset näkökulmat (Hirsjärvi ym., 2009, s. 25). Ihmisarvon kunnioittaminen tässä tilanteessa tarkoittaa suostumusta tutkimuksen toteuttamiseen yksikössä.

Tutkimuslupa hankittiin Attendon kehityspäälliköltä ja Aallon työyhteisö oli myötämielinen kehittämistyön toteuttamiseen. Tutkimuksen mahdollisista aiheista käytiin keskustelua työyhteisön kehittämispäivällä, ja aiheen suunnittelua jatkettiin yhteyshenkilön kanssa myöhemmin tiiviimmin. Myös yhteyshenkilöltä on kysytty suullisesti suostumus yhteyshenkilönä toimimiseen ja tutkimukseen osallistumiseen. Työn arvioinnissa tuotetussa kyselyssä tuli huomioida kyselyn anonymiteetti, joka informoitiin yksikköön jo oppaan arviointijaksolla. Tiedonhankinnan näkökulmasta yhteistyötaholta saatavia lähdemateriaaleja lainatessa tuli huomioida, ettei niiden lainaaminen aiheuta puutteita terapian toteuttamisessa arjessa.

Tutkimuksessa vältettäviä asioita ovat plagiointi, tuloksien kritiikittömyys, harhaanjohtava raportointi, toisten tutkijoiden vähättely sekä tutkimukseen myönnettyjen määrärahojen väärinkäyttö (Hirsjärvi ym., 2009, s. 26–27). Tässä tutkimuksessa on vältetty plagiointia käyttämällä APA7-ohjeistuksia. Työssä on käytetty suoria lainauksia, sillä DKT:ssa on tiettyjä sääntöjä ja olettamuksia, joita ei voi muokata omin sanoin kirjoitetuksi, jolloin tekstin suora lainaaminen on välttämätöntä. Myös muita DKT:aan liittyviä vakioita on ollut haasteellista muotoilla omiin sanoihin. Tekstissä on kuitenkin kiinnitetty huomiota siihen, että lähteet ja tekstiviitteet ovat asianmukaisesti merkattu, eikä toisen tuottamaa tietoa väitetä omaksi. Taito- ja valmennusoppaassa lähdeviitteet on merkattu oppaan viimeiselle sivulle kootusti.



## 6 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI

### 6.1 Prosessin aikataulutus

Opinnäytetyöprosessi alkoi itsenäisillä pohdinnoilla sekä keskustelulla yhteistyötahon kanssa siitä, minkälaista tarvetta yksikössä olisi kehittämiselle DKT:n osalta. Näiden keskusteluiden pohjalta syntyi idea tähän toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Alussa tarkoituksena oli tehdä taito- ja valmennusoppaaseen laajemmin sisältöä taitoihin liittyen, mutta materiaalia on niin paljon, että päädyimme lopulta Aallon yhteyshenkilön kanssa kaventamaan sisältöä pelkästään kriisitaitoihin, jotka ovat lopulta tarpeellisimpia taitoja akuutteihin tilanteisiin Aallossa. Olemme tehneet suunnittelutyötä pääosin vapaamuotoisten keskusteluiden kautta ja oppaan toteutus on ollut verrattain vapaamuotoista, koska yksiköstä on myös omaa kokemusta ja tietoa siitä, mitkä asiat ovat tärkeitä ottaa huomioon oppaassa. Yksikön yhteyshenkilö on pääsääntöisesti antanut vinkkejä ja suuntaa antavia ideoita, minkälainen oppaan sisältö voisi olla.

Kun aihe oli selvä, Attendolta haettiin tutkimuslupaa, joka saatiin 19.11.2024. Tämän jälkeen tehtiin yhteistyösopimus ja tietosuojaseloste, jotka allekirjoitettiin Attendon edustajan, tekijän ja ohjaavan opettajan kanssa. Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin lähteisiin tutustumisesta ja teorian kokoamisesta. Teoriassa kiinnitettiin erityisesti huomiota siihen, että tietoperusta tulee olla selkeä ja kattava, jotta myös sellaiset lukijat, jotka eivät ole perehtyneet ihmisen mieleen ja DKT:aan, ymmärtävät mistä on kyse. Kuten teorian alussa todetaan, tulee ymmärtää ihmisen persoonan kehittymistä, jotta voi ymmärtää persoonan häiriöitä sekä dialektista käyttäytymisterapiaa, joka voi olla uutena melko vaikea kokonaisuus hahmottaa.

Taito- ja valmennusoppaan tekeminen aloitettiin tammikuussa, jolloin yhteydenpitoa oli tiiviimmin Aallon yhteyshenkilön kanssa. Opasta tarkistutettiin yhteyshenkilöllä kahteen kertaan muutoksia tai lisäysehdotuksia varten ennen oppaan viemistä yksikköön. Opinnäytetyöprosessi on ollut aikataulullisesti haastava, sillä aikataulu on ollut hyvin tiukka. Tavoitteena oli saada opas valmiiksi tammikuun aikana, jotta se olisi käytössä mahdollisimman pian alkuvuoden aikana ja oppaan arviointia ehdittäisiin tehdä ennen opinnäytetyön valmistumista. Opasta tarkistutettiin Aallon yhteyshenkilöllä ennen sen viemistä yksikköön koko muun työyhteisön nähtävälle. Tarkistuksen jälkeen muutoksia ei tarvinnut tehdä, joten aikataulussa pysyttiin ja taito- ja valmennus-opas vietiin yksikköön arviointijaksolle 29.1.2024. Koko prosessin tavoiteaikataulu alkoi hahmottua paremmin, kun prosessi saatiin etenemään jo tuolloin toivotulla tavalla.

Oppaan arviointikysely oli käynnissä 24.2.–9.3.2025. Tämän jälkeen saatuja tuloksia lähdettiin analysoimaan ja viimeistelemään opinnäytetyötä sekä tekemään toivottuja muutoksia oppaaseen.

## 6.2 Oppaan kokoaminen

Oppaan sisältö perustuu Marsha Linehanin (2015) suomennettuun taitomanuaaliin, jota hyödynnetään DKT:n hoito-ohjelmassa. Päädyimme Aallon yhteyshenkilön kanssa lopulta rajaamaan taito- ja tunteenvalmennus-oppaan sisällön ahdistuksenhallintataitoihin sekä muutamaun tunteen säätelytaitoon, sillä ne ovat Aallossa tärkeimpiä kriisitaitoja ja oppaan on tarkoitus olla tukena kriisitilanteissa. Oppaaseen ei haluttu lisätä mitään ylimääräistä tai turhaa tietoa, jotta sen tavoite selkeydestä toteutuisi.

Oppaasta haluttiin tehdä helposti luettava ja visuaalinen tuotos. Tämän takia sisältö luotiin ensin tekstinkäsittelyohjelmaan ja sieltä Canva-sovellukseen, jossa se muokattiin visuaaliseen muotoon (kuva 3). Visuaalinen tuotos on useimmiten mielekkäämpää lukea ja tekstikin pyrittiin jäsentämään niin, että yhdellä sivulla on kuvattu yksi taito ja jos taitoja on yhdellä sivulla kaksi, ne pyrittiin kuvaamaan mahdollisimman lyhyesti, jotta sivut eivät tule liian täyteen. Sivuilla käytettiin kuvia havainnollistamaan aihetta sekä taustavärejä elävöittämään ulkoasua. Kuvilla on usein myös muistia helpottava vaikutus, joten kuvia on järkevää käyttää mieleen painumisen vahvistamiseksi (Terävä, 2018). Tekstissä asiakkaita kutsutaan asukkaiksi, koska myös yksikössä puhutaan asukkaista ja ohjaajista, joten on järkevää puhutella samoilla termeillä.

STOP-TAITO 

**S** eis – Älä reagoi, pysähdy! tunteet yrittävät saada sinut toimimaan ilman harkintaa. Ohjaa asukasta pysymään kontrollissa.

**T** aaksepäin! – Ohjaa ottamaan askel taaksepäin ja ottamaan tauko. Älä anna tunteiden ohjata impulsiiviseen toimintaan.

**O** le tarkkailija – Havainnoi ja tarkkaile, huomioi mitä itsessäsi tapahtuu. Mikä tilanne on oikeasti, mitä ajatuksia minulla on, mitä tunteita? Mitä muut todella tekevät tai sanovat? Voit kysyä nämä kysymykset asukkaalta.

**P** idä mieli tietoisena – Toimi tietoisena, mieli avoimena. Ohjaa asukasta huomioimaan omat ajatukset ja tunteet, tilanne sekä muiden tunteet, ajatukset ja sanomiset, kun hän on harkitsemassa miten toimii. Ohjaa miettimään hänen tavoitteitaan ja kysymään viisaalta mieleltä; Mitkä asiat pahentavat tai helpottavat tilannetta?

11

Kuva 3. Kuvakaappaus taitovalmennusoppaasta.

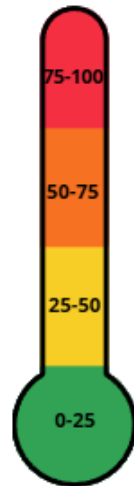
Opas oli kyselyn vastauksien perusteella onnistunut ja tekijänsä on myös tyytyväinen tuotokseen. Kyselyn vastauksista ilmeni hyviä kehitysehdotuksia, joista valikoitiin lisäyksenä oppaaseen tunteen arviointimittari (kuva 4), jonka pohjalta ohjaaja voi navigoida oikean taidon vastaamaan asukkaan tunnetilan intensiivisyyttä. Sisällysluettelossa värjättyjen taitojen sivuihin lisättiin sivun reunaan värillinen palkki, jotta väri näkyy myös oppaan ollessa kiinni, jolloin navigointi on helpompaa.

## TUNTEEN ARVIOINTIMITTARI

Pyydä asukasta arvioimaan tunnetilaansa asteikolla 0-100.

Oppaan taidot on merkattu sisällysluetteloon mittarin väreillä sen mukaan, mitä taitoa kannattaa käyttää tunnetilan voimakkuuden mukaan.

Päätavoitteena on taitojen käyttämisen jälkeen aktivoitua takaisin arkeen ja siihen mitä oli tekemässäkin.



## SISÄLLYSLUETTELO

Dialektisen käyttäytymisterapian taidot.....	6
DKT:n taustaolettamuksia.....	7
Tunteiden säätelyä vaikeuttavat tekijät.....	8
Biososiaalinen teoria.....	9
Viisas mieli.....	10
Ahdingonsietotaitojen tavoitteet.....	11
Kriisitaidot.....	12
STOP-taito.....	13
Plussat ja miinukset.....	14
TIP/LLL-taito.....	15
Huomion siirtäminen muualle.....	16
Itsensä rauhoittaminen.....	17
Hetken parantaminen.....	18
Ahdingonsietotaidot -	
Todellisuuden hyväksynnän taidot....	19
Radikaali hyväksyntä.....	20
Mielen kääntäminen ja myöntyvyys..	21
Puolihymy ja avoimet kädet.....	22
Tunteensäätelytaidot - toimiminen tunteelle vastakkaisella tavalla.....	23
Tietoisuus tämänhetkisistä ajatuksista.....	24
Ongelmanratkaisu.....	25

Kuva 4. Tunteen arviointimittari ja oppaan värikoodattu sisällysluettelo.

## 7 TULOKSET

Arviointikyselyyn vastasi yhteensä yhdeksän henkilöä ja kaikki vastaajat olivat perehtyneet taito- ja valmennusoppaaseen ennen vastaamista. Vastaajista 78 prosenttia työskentelee Aallossa vakituisesti, joka vastaa lähes kaikkien vakituisten työntekijöiden osallistumista kyselyyn. Työsuhteen muoto haluttiin selvittää siksi, että sen avulla saa hieman suuntaa antavaa tietoa, että miten tuttua Aallon arki sekä DKT ovat vastaajille kokonaisuudessaan. Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki olivat käyneet joko startti- tai intensiivikoulutuksen Dialektiseen käyttäytymisterapiaan. Enemmistö arvioi osaavansa DKT:n perusasiat asteikolla 1–7 viiden ja kuuden kohdalle, eli lähemmäksi erittäin hyvää. Kyselyn mukaan DKT:n menetelmät ovat käytössä viikoittain tai jokaisessa työvuorossa.

Kyselyssä selvitettiin mitkä asiat estävät käyttämästä DKT:n taitoja ja menetelmiä ja tämän kysymyksen vastauksiin käytettiin värikoodausta. Tämä oli tärkeä kohta selvittää, sillä vastauksien pohjalta opasta voitiin kehittää niin, että se voisi mahdollisesti ehkäistä estäviä tekijöitä. Suurimpana estävänä tekijänä nousi aikaresurssit sekä epävarmuus. Aikaresurssit liittyivät henkilökohtaiseen ajankäyttöön ja sen suunnitteluun sekä motivaatioon sisällyttää DKT ajallisesti arkeen ja eri asukkaiden samanaikaisiin kriiseihin, jolloin oikea-aikaisen ja tehokkaan avun antaminen on haastavaa. Epävarmuus nousi omasta osaamisesta ja siihen luottamisesta, koska DKT on iso kokonaisuus ja vaatii paljon osaamista, että oivaltaa mitä taitoa voisi käyttää missäkin tilanteessa.

Välillä DKT:ta ei ehdi hyödyntämään parhaalla mahdollisella tavalla ja niin perusteellisesti kuin haluaisi. (Anonyymi vastaus)

Vastaajista 77,8 prosenttia ei ollut vielä kyselyyn mennessä hyödyntänyt opasta ohjaustilanteissa, mutta aikovat hyödyntää ja loput olivat jo ehtineet testata opasta käytännössä. Oppaan hyödyllisyydestä kysyttäessä vastauksista nousi ajatuksia sen helppokäyttöisyydestä ja mahdollisuudesta vilkaista nopeasti ohjattava taito esimerkiksi ahdistuksen hallinnassa tai uusien asiakkaiden ohjaustilanteissa tehokkuuden lisäämiseksi. Oppaan arveltiin lisäävän varmuutta käyttää taitoja asiakkaan kanssa, koska oppaan voi helposti ottaa mukaan. Vastauksissa nostettiin esiin myös oppaan tuki perehdytystilanteissa. Oppaan koettiin olevan selkeä, joten uusien työntekijöiden voi olla helpompi hahmottaa DKT:aa sen avulla.

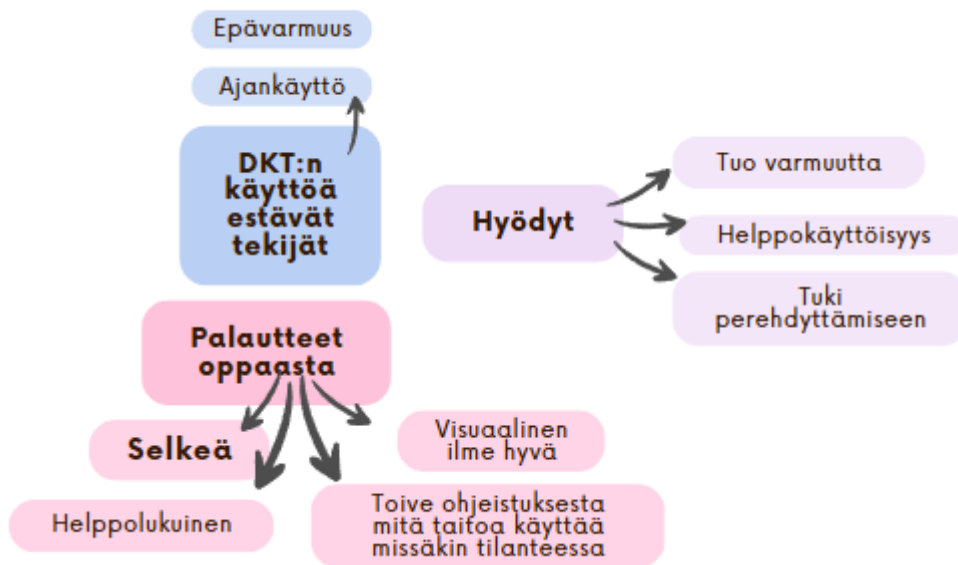
Kysymysten 11 ja 12 kohdalla (liite 1) tuli hyviä kehitysehdotuksia oppaan jatkojalostusta varten. Oppaan alkuun pyydettiin ahdistuksen tason arviointiin mittaria, joka osoittaisi värien avulla myös sen, mitä taitoa kannattaa kullakin ahdistuksen tasolla käyttää (kuva 4). Tämä kehitysidea päädyttiin toteuttamaan, sillä se nousi useammassa vastauksessa esiin. Mittari koskee kuitenkin kaikkien tunnetilojen arviointia, ei pelkästään ahdistuksen, sillä asukkaan tunteensäätytilanne saattaa koskea mitä vain tunnetta. Yhdessä vastauksessa kaivattiin selkeämpää jäsenystä oppaaseen, mutta vastauksesta ei ilmennyt, minkälaista jäsenystä tällä haetaan. Pääasiassa opas nähtiin selkeänä, ymmärrettävänä, helppolukuisena ja visuaalinen ilme hyvänä. Osassa vastauksista toivottiin lyhyempää ”alkusanat” osiota, kun taas toisten mielestä se oli sopivan mittainen ja ytimekäs. Alkusanat sisältävät tiivistelmän oppaan tarkoituksesta ja DKT:sta ja se on yhden sivun pituinen.

Oppaasta varmasti hyötyä yksikön arjessa. Hienosti tehty opas, poimien yleinen ja tarvittava tieto taitoalumnukseen. Oppaasta osattu tehdä selkeä! Mahtavaa!  
(Anonyymi vastaus)

Eräässä vastauksessa toivottiin lisäyksenä ”Näin taitoalumnat tehokkaasti”-osiota. Koen, että tehokas taitoalumnus on hyvin vaikeasti määriteltävä käsite ja siihen vaikuttavat monet, myös työntekijään kohdistuvat yksilölliset asiat, joten en kokenut viisaaksi lisätä sitä oppaaseen. Tämä on kuitenkin mahdollista lisätä myöhemmin, mikäli yksikkö kokee sen tarpeellisena.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli dialektisen käyttäytymisterapian tutkiminen sekä taitoalennuksen kehittäminen Seinäjoen Aallossa. Aihe on ajankohtainen, koska tunnetaidot ovat olleet jo muutaman vuoden enemmän esillä. DKT:n taidot ovat yleisiä ihmishuuhdetaitoja, tunteensäätelytaitoja tai tietoisuustaitoja, joita jokaisella on ja joita kuka tahansa voi oppia (Safilian-Hanif, 2024). Opinnäytetyön tuotoksena tehdyn taitoalennussoppaan tavoitteena oli helpottaa taitoalennukseen ryhtymistä ja madaltaa kynnyistä sen käyttämiseen Aallon asiakastyössä. Arviointikyselystä saaduista palautteista (kuvio 2) voisi päätellä, että tavoitteissa on onnistuttu ja kysely on vastannut tutkimuskysymyksiin oppaan hyödyllisyydestä. Voidaan todeta, että oppaasta on hyötyä taitoalennuksen toteuttamiseen ja hyöty painottuu varmuuden saamiseen yksilötasolla. Koko työyhteisön eduksi on hyöty perehdyttämisessä ja helppokäyttöisyyden voisi ajatella helpottavan myös ajankäyttöllisiä haasteita, jotka ilmenevät DKT:n käyttöä estävissä tekijöissä.



Kuvio 2. Koodatut teemat arviointikyselyn vastauksista.

Kyselystä noussut toive tunnemittarista (kuva 4) lisättiin oppaaseen vielä ennen oppaan teettämistä sidotuksi asiakirjaksi. Yhteistyötaholle on annettu muokkaus oikeudet taitoalennussoppaaseen, joten yksikössä voidaan jatkaa oppaan kehittämistyötä, mikäli sille nähdään tarvetta tulevaisuudessa.

Kyselyn tuloksista voidaan päätellä, että oppaan kaltaisessa asiakirjassa on tärkeää olla visuaalista ilmettä ja kuvia, jotta lukeminen on miellyttävää ja mielenkiintoista. Sivut tulee

kuitenkin pitää tekstimäärältään vähäisenä, jotta sivut eivät ole liian täynnä tietoa. Tulokset osoittavat, että DKT:n kaltaiselle isolle kokonaisuudelle on hyvä olla tukea antavia lisämateriaaleja, jotka helpottavat pilkkomaan kokonaisuutta ja tutustumaan pieniin osioihin kerrallaan. Pienempi osio on myös helppo ottaa käyttöön käytännön työssä, mikä on uudenkin työntekijän näkökulmasta hyvä asia. Opasta voi käyttää myös perehdytyksen tukena, kuten kyselyn tulokset toivat esiin. Etenkin uudelle työntekijälle, jolle DKT saattaa olla vieras, pienempi kokonaisuus voi olla helpompi ottaa haltuun työskentelyn alussa, koska opas ohjaa sanasta saan, miten asukasta voi ohjeistaa toimimaan.

Jokisen (2021) mukaan vaikuttavuuden arvioiminen on laadullisessa arviointitutkimuksessa hankalaa, sillä vaikuttavuus tarvitsisi mahdollisimman tarkat panokset ja tulokset, joiden suhdetta voitaisiin arvioida. Ajattelen kuitenkin, että toiminnallisessa opinnäytetyössä, kuten tämä, voidaan myös pidemmällä aikavälillä arvioida ja päätellä oppaan hyödyllisyyttä arjessa. Prosessin arvioinnin ja kyselyn tuloksien perusteella voisi päätellä, että oppaalla on vaikuttavuutta ja se tulisi olemaan hyödyksi käytännössä etenkin uusien työntekijöiden työskentelyssä.

Opinnäytetyön teoriaosuus vastaa tutkimuskysymykseen siitä, mitä DKT tarkoittaa. Teoriassa esiin tuodut aikaisemmat tutkimukset taito- ja valmennuksesta vahvistuvat myös arviointikyselyn vastauksissa. Jokainen kyselyyn vastannut käyttää DKT:aa vähintään viikoittain, mikä tarkoittaa, että DKT:n menetelmille on tarvetta ja se on myös tuottavaa, koska toimimatonta menetelmää tuskin hyödynnettäisiin viikoittain. Näin ollen teoriassa viitattujen aiempien tutkimusten tulokset taito- ja valmennuksen merkityksestä ja vaikutuksesta toistuvat myös tässä tutkimuksessa.



## 9 POHDINTA

Prosessin aikana osaaminen DKT:n kokonaisuudesta ja persoonallisuushäiriöistä on vahvistunut merkittävästi. Perinteisesti ensimmäisenä päälukuna olisi työn pääaihe, eli tässä tapauksessa dialektinen käyttäytymisterapia, mutta halusin tietoisesti aloittaa teoriaosuuden persoonan kehittymisestä. Mielestäni se oli tärkeää etenkin sellaisten lukijoiden kannalta, joille DKT tai persoonallisuushäiriöt eivät ole tuttuja. Koin tämän tärkeänä säilyttää teorian rungossa. Myös käsitys tunnetaitojen tärkeydestä on pohdituttanut työskentelyn aikana paljon. Sosiaalialalla työntekijän vastuu myös omasta tunnetyöskentelystä on suuri ja mielestäni Raatikaisen (2019) muistutus emotionaalista jalanjäljestä on hyvä kaikkien muistaa sosiaali- ja terveysalalla työskennellessään.

Sosionomi voi työskennellä monilla erilaisilla työpaikoilla niin yksityisellä, julkisella kuin kolmannella sektorillakin (Talentia, i.a.). Yksi alan suuria työkenttiä on erilaiset yksiköt, kuten eri asiakasryhmille suunnatut asumisyksiköt tai lastensuojeluyksiköt. Alalla on paljon velvoitteita, lakeja, suosituksia ja vastuuta. Kaikille sosiaalialan työkentille on kuitenkin yhteistä ihmisten kohtaaminen, vuorovaikuttaminen sekä erilaisten ilmiöiden havainnoiminen ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen (Talentia, i.a.). Sosiaalialan asiakkaila on lähes poikkeuksetta jonkinlaisia haasteita, jotka ovat usein myös linkittyneitä jonkinlaisiin ilmiöihin. Ilmiöt voivat olla peräisin monien sukupolvien takaa. Sosionomin tehtävänä on työssään havainnoida näitä ilmiöitä ja pyrkiä työllään edistämään ihmisten tilanteita ja auttamaan heitä kohti elämisen arvoista elämää ja osaksi yhteiskuntaa.

Kuten jo johdannossa tuotiin esiin tunnetaitojen merkitystä nykyajan maailmassa, on sekin ilmiö itsessään, että tunnetaidoista on vihdoinkin alettu puhumaan laaja-alaisemmin. Usein teemat nousevat pintaan jonkin olemassa olevan ongelman takia, joita ovat tässä kohtaa puutteelliset tunnetaidot ja tunnekasvatuksen häiriöt. Mielestäni on tärkeää, että sosionomi tiedostaa työssään vastaavanlaiset ilmiöt ja hänellä olisi työkaluja vastata ilmiöiden takana oleviin haasteisiin. On tärkeää ottaa asioista selvää ja tutustua erilaisiin menetelmiin, jotka auttavat ammattilaista auttamaan muita. DKT on vahvasti tiimihoitoa, jota varten käydään koulutus, jotta sitä voidaan toteuttaa asianmukaisella tavalla. Se ei kuitenkaan estä ketä tahansa sosiaali- ja terveysalan ammattilaista perehtymästä aiheeseen ja sisäistämästä DKT:ssa olevia periaatteita ja taitoja, jotta hän saa lisää työkaluja asiakkaidensa auttamiseen. Laajemmin hyödynnettynä tämä voisi laajentaa sosionomien menetelmäosaamista ja tehostaa asiakkaiden kanssa työskentelyä ja kohtaamista. Mielestäni on tärkeää, että sosiaali- ja terveysalan

työntekijöillä on ymmärrystä sekä sosiaalialasta että terveysalasta, koska asiakasryhmä on useinkin sama ja yhteistyötä tehdessä on hyvä ymmärtää erilaisia hoitomuotoja ja menetelmiä, joilla asiakkaita tuetaan ja autetaan.

Oppaan suunnitteleminen yhteistyössä Aallon yhteyshenkilön kanssa oli mielekästä. Visuaalinen työskentely on minulle entuudestaan tuttua, joten sen lisääminen oppaaseen oli luonnollista. Kyselyn kysymyksien laatiminen oli positiivinen haaste, sillä kysymyksiä tuli pohtia laajasti, jotta ne vastaisivat mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiin. Kyselystä saadun aineiston analysoiminen oli mielenkiintoista ja jännittävää. Olen tyytyväinen prosessiin, saatuihin tuloksiin ja oppaan sisältöön ja ulkoasuun.

Opinnäytetyöprosessiin ovat kuuluneet vahvasti sosiaalialan kompetenssit. Prosessissa on tarvittu eettistä osaamista heti alkuvaiheista lähtien (SOAMK, 2023). Oppaan tehtävänä on tehostaa taito- ja koulutusta ja yhdenmukaistaa sitä, jonka tuloksena jokainen asiakas saisi mahdollisimman yhdenvertaisesti ja saman tasoisesti hyvää ohjausta haasteisiinsa. Opas on myös osa asiakastyön osaamista. DKT on yksi menetelmä, jonka avulla asiakkaita voidaan tukea ja ohjata kuntoutumisen aikana niin yksilö- kuin ryhmämuotoisestikin. Tutkimuksellinen kehittämisosaaminen on kehittynyt koko prosessin ajan.

Oman oppimiseni kannalta tämä opinnäytetyöprosessi on vahvistanut sosionomin kompetensseista etenkin tutkimuksellista kehittämisosaamista sekä johtamisosaamista. Tiedon tuottaminen opinnäytetyöhön on tuntunut mielekkäältä ja se on haastanut innovatiiviseen ajatteluun siitä, mikä kehittäisi Aallon taito- ja koulutusta mahdollisimman tehokkaasti. Itsensä johtamisen taidot ovat olleet merkittävässä roolissa koko prosessin ajan, koska aikataulu on ollut melko tiukka. Jos aikataulu olisi ollut väljempi, tutkimuksesta olisi voinut tehdä vieläkin syvällisemmän ja oppaasta laajemman, mutta tällöin koko oppaan konsepti olisi muuttunut toisenlaiseksi, eikä se olisi palvellut samoja tavoitteita.

Kehittämistyötä voisi vielä jatkaa esimerkiksi tekemällä ohjeistuksen tehokkaaseen taito- ja koulutukseen tai tutkimalla taito- ja koulutusta asiakkaiden näkökulmasta. Myös asiakkaille voisi luoda tiivistetyn taito-oppaan tai perehdytyksen DKT:aan. DKT on yleistynyt ja sitä hyödynnetään myös sairaalaosastoilla potilaiden ahdistuksen hallinnassa. Kokemus on näyttänyt, että monilla kuntoutujilla saattaa olla negatiivinen kokemus DKT:sta, koska siitä ei ole ollut apua ja taitojen käyttämiseen ei ole saanut apua. Vaikuttaisi siltä, ettei DKT:aa ole välttämättä toteutettu tavalla, miten sitä pitäisi toteuttaa, joten asiakas saattaa kokea jääneensä

yksin vaikeissa tilanteissa. Tämän takia on erityisen tärkeää olla asiakkaalle läsnä ja tukena vaikeana hetkenä ja harjoitella yhdessä uusia keinoja ahdistuksen hallintaan ja omien tunteiden säätelyyn. Ammattilaisina meidän tehtävänä on keskittyä syihin käyttäytymisen ja toiminnan takana. Haastavat tilanteet asiakkaiden kanssa ratkeavat usein nopeammin, kun kohtaamme haasteet uteliaana ja kiinnostuneena juurisyistä.

Tämä tutkimus voi antaa uuttakin tietoa niille ammattilaisille tai opiskelijoille, joille aiheet eivät ole tuttuja. Toivon, että lukija pystyy ottamaan tästä jotakin mukaansa omaan työhönsä tai kenties kiinnostuu oppimaan aiheesta lisää ja levittää tietoa myös ympärilleen. Parhaimmassa tapauksessa DKT:n menetelmät ja kenties taitovalmennusopas voivat olla hyödyksi laajemminkin ja etenkin Attendon sisällä myös muissa yksiköissä.

## LÄHTEET

- Attendo. (i.a.) *Attendo Seinäjoen Aalto*. Haettu 16.12.2024, <https://www.attendo.fi/palvelumme/mielenterveys-ja-paihdepalvelut/yksikot-mielenterveys/seinajok/attendo-seinajoen-aalto/>
- Fors, R., & Vuokila-Oikonen, P. (26.5.2021). *Resilienssi – Näkökulma ja merkitys vaikeuksista selviytymiseen*. Aluehallintovirasto. <https://avi.fi/-/resilienssi-nakokulma-ja-merkitys-vaikeuksista-selviytymiseen>
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. (15). Tammi.
- Hotokka, M. (2025). Lisää tietoa tarvitaan: Mitä jokaisen sosiaalialan ammattilaisen pitäisi tietää mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusasioista? *Talentia*, 2025(2), 39–40.
- Jokinen, E. (2021). *Laadullinen arviointitutkimus*. Tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusasetelma/laadullinen-arviointitutkimus/>
- Juhila, K. (2021a). *Teemoittelu*. Tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>
- Juhila, K. (2021b). *Koodaaminen*. Tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/koodaaminen/>
- Kampman, O., Poutanen, O., & Aromaa, E. (2013). Temperamentti ja persoonallisuushäiriöt masennuksen muovaajina. *Duodecim*, 129(18), 1908–1915. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11230>
- Kekkonen, V., Koivisto, M., Lindeman, S., & Tolmunen, T. (2022). Dialektinen käyttäytymisterapia on tehokas ja käytännönläheinen hoitomenetelmä tunne-elämän epävakauteen liittyvän itsetuhoisuuden vähentämisessä. *Duodecim*, 138(21), 1951–1958. <https://www.duodecimlehti.fi/duo17090>
- Keltikangas-Järvinen, L. (2022). Temperamentti – mitä se on ja mihin se vaikuttaa? *Duodecim*, 138(2), 139–144. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16652>
- Kujala, E. (26.3.2024). Lasten tunnekasvatus kuormittaa jo valmiiksi uupuneita vanhempia. Yle. <https://yle.fi/a/74-20075595>
- Kognitiivinen psykoterapiayhdistys. (i.a.-a). *Dialektinen käyttäytymisterapia (DKT)*. <https://kognitiivinenpsykoterapia.fi/kognitiivinen-psykoterapia/dialektinen-kayttaytymisterapia-dkt/>

- Kognitiivinen psykoterapiayhdistys. (i.a.-b). *Kognitiivinen psykoterapia*.  
<https://kognitiivinenpsykoterapia.fi/kognitiivinen-psykoterapia/>
- Koivisto, M., & Lindeman, S. (12.3.2021). Dialektinen käyttäytymisterapia epävakaan persoonallisuuden hoidossa. *Lääkärilehti*. 76(10), 638–643.  
<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/dialektinen-kayttaytymisterapia-epavakaan-persoonallisuuden-hoidossa/?public=5e04689b28b424f9e9f3dcb7ce07c420>
- Koivisto, M., Korkeila, J., Stenberg, J-H., & Taiminen, T. (2020). *Epävakaata persoonallisuutta*. Duodecim.
- Korkalainen, P. (2023). *Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammainen-henkilo-vanhempansa/kiintymyssuhteen-merkitys-ja-sen-tukeminen#turvaton>
- Kostamo, P., Airaksinen, T., & Vilkka, H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. *Art House*.
- Koskiluoma, K. (10.6.2021). Nyt on sosiaaliohjauksen aika. *Talentia*.  
<https://www.talentia.fi/talentia-lehti/nyt-on-sosiaaliohjauksen-aika/>
- Kåver, A., & Nilsson, Å. (2004). Dialektinen käyttäytymisterapia tunne-elämältäään epävakaan persoonallisuuden hoidossa. *Edita*.
- Lindblom, J. (20.9.2021). Tutkittua: Persoonallisuuden piirteet, tilanteet ja yksilön dynamiikka. *Psykologi*, 2021(4). <https://psykologilehti.fi/persoonallisuuden-piirteet-tilanteet-ja-yksilon-dynamiikka/>
- Lindeman, S. (8.6.2020). *Lyhytkestoinen dialektinen käyttäytymisterapia (DKT) ja epävakaata persoonallisuushäiriö*. Käypähoito. <https://www.kaypahoito.fi/nak09510>
- Linehan, M., M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford.
- Linehan, M., M. (2015). *DBT Skills training handouts and worksheets*. (2). Guilford.
- Mielenterveyden keskusliitto. (i.a.). *Persoonallisuushäiriöt*. Haettu 6.2.2025,  
<https://mtkl.fi/tieto-ja-tutkimus/mielenterveyden-hairiot/persoonallisuushairiot/>
- Mieli ry. (2024). *Resilienssi auttaa selviytymään*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>
- Myllyviita, K. (2024). *Tunteet ja tunteiden säätely*. Duodecim.  
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01398>

- Notebaert, L., Harris, R., MacLeod, C., Crane, M., & Bucks, R., R. (29.8.2024). *The role of acute stress recovery in emotional resilience*. PeerJ,12(4), artikkeli e17911.  
<https://doi.org/10.7717/peerj.17911>
- Pöyhönen, J., & Livingston, H. (2021). *Mitä ovat tunnetaidot ja miksi niitä täytyy opetella? Tunnetaitoja lapselle*. <https://www.tunnetaitojalapselle.fi/artikkelit/tunnetaidot>
- Raatikainen, E. (6.2.2019). Tunteet (sosiaalialan) työssä. *Uudistuva sosiaalialan osaaminen*.  
<https://blogit.metropolia.fi/uudistuva-sosiaalialan-osaaminen/>
- Rovasalo, A. (2023). *Persoonallisuushäiriöt*. Duodecim.  
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00407>
- Safilian-Hanif, C. (2024). *DBT: Dialectical behavior therapy*. Dialectical Behavior Therapy.  
<https://dialecticalbehaviortherapy.com/>
- Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto (SOAMK). (2023). *Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit*.  
<https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSEIT-2023.pdf>
- Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys. (i.a.-a). *Dialektinen käyttäytymisterapia*.  
<https://dkt-yhdistys.fi/dkt-jatkokoulutus-2024-2025/>
- Suomen Dialektisen käyttäytymisterapian yhdistys. (i.a.-b). *DKT:n sovelluksia ja terapioiden kesto*. <https://dkt-yhdistys.fi/ammattilaisille/>
- Sädeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T., & Tsokkinen, A-L. (2020). *Viisas mieli: Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville*. Duodecim.
- Särkelä, L. (2015). Kognitiivis-analyttisen psykoterapian käytäntöä: KAT erilaisissa mielenterveyden häiriöissä. Teoksessa L. Särkelä, S. Tikkanen & P. Haanpää (toim.), *Kognitiivis-analyttinen psykoterapia* (s. 54–75). Duodecim.
- Talentia. (i.a.). *Talentialaisten ammatit ja tutkinnot: Tutustu talentialaisten yleisimpiin ammatteihin ja tutkintoihin*. <https://www.talentia.fi/tyoelamainfo/amatit-ja-patevyudet/amatit-ja-tutkinnot/>
- Tarnanen, K., Korkeila, J., & Tuunainen, A. (2020). *Epävakaa persoonallisuus*. Käypä hoito.  
<https://www.kaypahoito.fi/khp00074>
- Terävä, H. (10.3.2018). *Ihmisten välinen vuorovaikutus: Kahvinkeittoakin sujuu kuvien avulla helpommin – kuvat auttavat ymmärtämään ja tukevat muistia*. Yle. Haettu 2.4.2025,  
<https://yle.fi/a/3-10098647>

Yalçın, V. (2024). Temperament: A grounded theory study on the formation of temperament. *South East Asia Early Childhood Journal*, 13(2), 68–87.  
<https://doi.org/10.37134/saecj.vol13.2.5.2024>

## **LIITTEET**

### **Liite 1. Arviointikyselyn kysymykset**



**Liite 1. Arviointikyselyn kysymykset**

- 1) Työskentelen Aallossa
  - a) Vakituisesti
  - b) Määräaikaisena
  - c) Sijaisena
- 2) Oletko käynyt DKT-starttikoulutuksen tai intensiivikoulutuksen?
  - a) Kyllä, starttikoulutuksen
  - b) Kyllä, intensiivikoulutuksen
  - c) En kumpaakaan.
- 3) Miten hyvin koet osaavasi DKT:n perusasiat, kuten taidot ja perusolettamukset? (numeroasteikko 1-7, erittäin huonosti – erittäin hyvin)
- 4) Käytätkö työssäsi DKT:n menetelmiä?
  - a) Jokaisessa työvuorossa
  - b) Viikottain
  - c) Harvemmin kuin viikottain
  - d) En ollenkaan
- 5) Mikä sinua estää käyttämästä DKT:n taitoja tai menetelmiä? (Esimerkiksi kouluttamattomuus, epävarmuus, pelko tilanteen vaikeutumisesta entisestään, suorituspaine, DKT:n vaikeus tai epäselvyys, ajankäyttö, jaksaminen, oma motivaatio, resurssit jne.)
- 6) Oletko lukenut taitoalmentamiskäsikirjan?
  - a) Kyllä olen.
  - b) En ole.
- 7) Oletko hyödyntänyt taitoalmentamiskäsikirjaa ohjaustilanteissa?
  - a) Kyllä olen.
  - b) En ole.
  - c) En ole, mutta aion hyödyntää.
- 8) Jos et ole lukenut tai käyttänyt taitoalmentamiskäsikirjaa, mistä se johtuu?
- 9) Minkälaisista tiedoista haluaisit DKT:stä tai käsikirjan käytöstä?
- 10) Minkälaisista hyötyä olet kokenut käsikirjasta ja minkälaisissa tilanteissa voisit sitä käyttää? (Voit pohtia esimerkiksi ohjaustilanteiden helpottumista, nopeutumista, tehokkuutta, oletko saanut varmuutta ohjaamiseen tai onko käsikirja madaltanut kynnystä taitoalmentamiseen?)

- 11) Mitä ajattelet oppaan sisällöstä ja visuaalisesta ilmeestä? (Voit pohtia esimerkiksi: onko opas selkeä, tukeeko opas asukkaan ohjaamista, löytyykö tarvittava tieto helposti, ovatko ohjeet ymmärrettäviä, onko DKT:n taustatietoja kuvattu riittävästi oppaassa?)
- 12) Miten kehittäisit taitoalumnus-opasta?
- 13) Avoin palaute