



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Reetta Lahti, Tuuli Ranta

Tässä mä olen hyvä!; Autismikirjon nuorten vahvuuksia arjessa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

9.11.2020

Tekijä(t) Otsikko	Reetta Lahti ja Tuuli Ranta Tässä mä olen hyvä!; Autismikirjon nuorten vahvuuksia arjessa
Sivumäärä Aika	44 sivua + 4 liitettä Marraskuu 2020
Tutkinto	Toimintaterapia (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Ohjaaja(t)	Lehtori Mira Lönnqvist Lehtori Janett Halonen
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää yleisimpiä autismikirjon tuomia vahvuuksia ja niiden näkymistä eri toiminnoissa sekä keinoja, joita haastateltavat käyttävät auttaakseen autismikirjon nuoria tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Työn tavoitteena oli konkretisoida nuorelle autismikirjon tuomia vahvuuksia sekä kannustaa nuorta pohtimaan myös muita vahvuuksiaan. Yhteistyökumppanina toimi Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri Eksoten nuoriopsykiatrian neuropsykiatrinen poliklinikka, josta nousi myös tarve opinnäytetyölle.</p> <p>Opinnäytetyön viitekehyksenä toimi Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli CMOP-E. Työn aihetta tarkasteltiin myös positiivisen psykologian näkökulmasta. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisen tutkimuksen periaattein, ja aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastatteluun osallistui viisi henkilöä; kaksi toimintaterapeuttia, erityisopettaja, autismikirjon henkilön vanhempi sekä aikuinen autismikirjon henkilö. Saatu aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti sisällönanalyysin avulla.</p> <p>Haastatteluiden perusteella autismikirjon nuoret eivät usein tunnista omia vahvuuksiaan, vaikka niitä ilmeneekin CMOP-E mallin kaikilla ihmiseen liittyvillä osa-alueilla; affektiivisuus, kognitiivisuus, fyysisyys sekä henkisyys. Vahvuuksiksi muodostui sosiaaliset taidot, sensitiivisyys, omaperäinen ajattelutapa, tiedon käsittely ja hyödyntäminen, säntillisyytensä, itsensä rauhoittaminen sekä erityiset mielenkiinnonkohteet. Tärkeitä keinoja nuorten omien vahvuuksien tunnistamisessa on etenkin niistä keskustelu, vertaiskokemukset ja -palaute sekä nuoren oma pohdinta vahvuuksistaan. Haastattelun tulosten sekä teorian pohjalta tuotettiin autismikirjo –diagnoosin saaville nuorille opas, johon kerättiin tiivistetysti tietoa autismikirjosta, kerrottiin autismikirjon tuomia vahvuuksia helposti samaistuttavan tarinan avulla sekä listattiin erilaisia hyödyllisiä nettisivuja.</p> <p>Useimmat autismikirjon nuorten vahvuudet ovat vahvasti yhteydessä nuoren mielenkiinnonkohteisiin. Opinnäytetyön aihe on tarpeellinen, sillä kirjallisuus sekä tutkittu tieto usein painottaa autismikirjon tuomia haasteita, ja useimmat oppaat ovat tarkoitettu nuoren lähipiirille. Tulevissa opinnäytetöissä olisi tärkeää selvittää tarkemmin erilaisia keinoja tukea nuoren vahvuuksien tunnistamista esimerkiksi nuoren vahvuustyökirjan avulla.</p>	
Avainsanat	autismikirjo, nuori, vahvuudet, positiivinen psykologia

Author(s) Title Number of Pages Date	Reetta Lahti & Tuuli Ranta This is what I'm good at!; Strengths of adolescents with autism spectrum disorder in everyday life 44 pages + 4 appendices November 2020
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Instructor(s)	Mira Lönnqvist, Senior Lecturer Janett Halonen, Senior Lecturer
<p>The main purpose of this thesis was to identify the most common strengths of autism spectrum disorder and demonstrate how they are present in different activities of adolescents. The purpose was also to find out different means the participants used to help the adolescents to identify their own strengths. The main goal was to clarify the strengths for adolescents with autism spectrum disorder and to encourage them to discover their other strengths as well. The thesis was made in cooperation with South Karelia Social and Health Care District's (Eksote) adolescent psychiatry's neuropsychiatric polyclinic.</p> <p>The framework of this thesis was the Canadian Model of Occupation, Performance and Engagement (CMOP-E). The second perspective for this work is positive psychology. The thesis was made using qualitative research methods and the data was collected by theme interview. Five participants were interviewed; two occupational therapists, a special needs teacher, a parent of autism spectrum person and one person with autism spectrum. The collected data was analyzed with data-driven content analysis.</p> <p>Based on the interviews, the adolescents usually don't identify their strengths even if they are found in every field of CMOP-E's person factors; affective, cognitive, physical and spirituality. The main strengths were social skills, sensitivity, distinctive way of thinking, information processing and using, punctuality, calming self and special interests. Important ways of helping adolescents to identify their own strengths are discussing about them, peer experiences and feedback and adolescents' own reflection of strengths. After the results, a booklet for the adolescents was made, based on the interviews and other studies. It contained a summary about the diagnosis, a story about the strengths that comes with it and other useful websites.</p> <p>Most of the strengths are highly connected to persons special interests. Usually, the literature and research underline the daily life challenges adolescents and their families face because of the autism spectrum disorder. Also, because most of the information booklets are made for the family and school instead of the adolescent, this subject is very important. Further research is needed to focus on the different means to help the adolescents identify and use their strengths, for example with a strength-based workbook for the adolescent.</p>	
Keywords	autism spectrum disorder, adolescents, strengths, positive psychology

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tietoperusta	3
2.1	Autismikirjo yleisesti	3
2.2	Nuoruus elämänvaiheena	7
2.3	Positiivinen psykologia ja vahvuusnäkökulma	9
2.4	Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (CMOP-E) pohjana vahvuusajattelulle.	11
3	Tiedonkeruu	14
3.1	Teemahaastattelu	14
3.2	Aineiston käsittely ja analyysi	16
4	Tulokset	20
4.1	Vahvuuden määritelmä	20
4.2	Vahvuudet ja niiden ilmeneminen toiminnassa	21
4.2.1	Affektiivisuus	23
4.2.2	Fyysisyys	24
4.2.3	Kognitiivisuus	25
4.2.4	Henkisyys	26
4.3	Muut teemat	27
4.3.1	Keinot, joilla auttaa nuorta tunnistamaan vahvuuksiaan	27
4.3.2	Nuorten vahvuuksien tunnistaminen	28
5	Vahvuuksia autismikirjolla –oppaan rakentuminen	30
6	Johtopäätökset	34
7	Pohdinta	36
7.1	Opinnäytetyön eettisyys	37
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus	38
7.3	Jatkokehitys	38
	Lähdeluettelo	40
	Liitteet	
	Liite 1. Teemahaastattelurunko	
	Liite 2. Tutkittavan suostumus	
	Liite 3. Tiedote tutkimuksesta	
	Liite 4. Opas	

1 Johdanto

Autismikirjon diagnoosien määrä on nousussa, ja tutkimusten mukaan autismikirjon esiintyvyys väestöstä onkin noin 1 % (Baird ym. 2006; Brugha ym. 2011). Tämän laskutavan mukaan Suomessa olisi noin 55 000 autismikirjon henkilöä, mikä tarkoittaa, että joka sadas meistä olisi autismikirjolla. Autismikirjosta löytyy jo runsaasti tutkimustietoa sekä kirjallisuutta, mutta suuri osa tästä informaatiosta painottuu autismikirjon tuomiin arjen haasteisiin sekä toimintarajoitteisiin. On totta, että se luo omat haasteensa nuoren arkeen, ja näistä haasteista ja vaikutuksista tuleekin olla saatavilla runsaasti tietoa. Kuitenkin omien havaintojemme mukaan nämä helpoiten saatavilla olevat lähteet luovat jollakin tapaa negatiivista kuvaa autismikirjosta. Esimerkiksi Mielenterveystalo (n.d.) kuvaa autismikirjon vaikutuksia lapsen arkeen seuraavalla lauseella: *Autismikirjon häiriöstä kärsivällä lapsella saattaa olla vaikeuksia...* Samoin esimerkiksi Terveyskylän (2017) autismikirjoa koskevalla sivulla tekstin ensimmäinen lause on: *Oireiden vaikeusaste vaihtelee, mutta oleellista on, että oireista aiheutuu merkittävää haittaa.* Informaation lisäksi myös sanamuodot ovat usein negatiivisia, kuten aiemmissa esimerkeissä. Miten tällainen informaatio sitten vaikuttaa omaa identiteettiään etsiviin ja muodostaviin nuoriin, jotka ovat juuri saaneet autismikirjon diagnoosin?

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan ja painotetaan autismikirjoa vahvuuksien näkökulmasta. Tämä lähestymistapa poikkeaa suuresta osasta saatavilla olevasta tiedosta, vaikka joitakin tutkimuksia ja selvityksiä aiheesta on jo olemassa. Esimerkiksi Altogether Autism (n.d.) listaa artikkelissaan autismikirjon tuomia vahvuuksia, kuten lukemaan oppimisen hyvin nuorena ja loogisen ajattelutavan, jotka ovat suoraan yhteydessä autismikirjon diagnoosiin. Näiden julkaisujen perusteella uskomme autismikirjon tuovan myös arkea ja toimintakykyä rikastuttavia ominaisuuksia sekä monenlaisia vahvuuksia. Myös tutkijat ajattelevat, että jokaisella yksilöllä on jonkinlaista näkyvää osaamista, taitoja tai vielä kehittymässä olevia taipumuksia, joiden käyttö lisää hyvinvointia ja tyytyväisyyttä (Hotulainen & Lappalainen & Sointu 2014: 265). Diagnoosin saaminen on nuorelle iso asia, joten juuri tällöin olisi tarpeellista muistuttaa nuorta autismikirjon moninaisuudesta. Se ei ole sairaus, vaan uniikki tapa tarkastella ja tuntea ympäröivää maailmaa.

Opinnäytetyön tavoitteena on konkretisoida nuorelle autismikirjon tuomia vahvuuksia haasteiden sijaan ja kannustaa nuorta pohtimaan myös muita omaan persoonaansa liittyviä vahvuuksia. Työn tarkoituksena on tuottaa opas autismikirjon diagnoosin saaville

nuorisopsykiatrian asiakkaille. Nykyiset päivitetyt oppaat ja esitteet ovat suunnattu lähinnä nuorten vanhemmille tai lähipiirille, eikä nuorille itselleen löydy juurikaan päivitettyä ja helposti saatavilla olevaa luotettavaa tietoa autismikirjosta. Nuoret itse tarvitsevat siis selkeän, informatiivisen, helposti sisäistettävän oppaan autismikirjosta ja sen tuomista vahvuuksista. Opas myös auttaa diagnoosin saaneita nuoria käsittelemään asiaa myöhemmin, esimerkiksi terapiassa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää laadullisen tutkimuksen menetelmin yleisimpiä autismikirjon tuomia vahvuuksia ja niiden näkymistä eri toiminnoissa. Opinnäytetyö pyrkii vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin: Millaisia vahvuuksia autismikirjon nuorilla on? Miten nämä vahvuudet ilmenevät toiminnassa? Millaisia keinoja ammattilaisilla ja nuorten lähipiirillä on käytössä auttaakseen autismikirjon nuorta tunnistamaan omia vahvuuksiaan? Tieto kerätään teemahaastattelun avulla haastatteleamalla erityisluokanopettajaa, autismikirjon henkilön vanhempaa, aikuista autismikirjon henkilöä sekä kahta toimintaterapeuttia. Haastattelurunko on muotoutunut teoriaohjaavasti Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin CMOP-E:n ihmisen ja toiminnan osa-alueiden jaottelun mukaisesti. CMOP-E on valikoitunut työn viitekehikseksi, sillä sen avulla pystytään tarkastelemaan ihmisen toimintaa kokonaisvaltaisesti monesta eri näkökulmasta (Law & Polatajko & Baptiste & Townsend 2002: 32).

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden nuorisopsykiatrian neuropsykiatrinen poliklinikka. Tässä yksikössä kohderyhmän kanssa työskentelevät toimintaterapeutit sekä sairaanhoitaja tunnistivat tarpeen autismikirjon nuoren oppaalle, sillä Eksoten työryhmän kokemusten mukaan autismikirjon diagnoosin saaminen on yleensä nuorelle shokki, eikä heiltä tällä hetkellä löydy hyödyllistä ja kohdennettua opasta nuorille. Opinnäytetyön aiheelle on siis selvä tarve.

2 Tietoperusta

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyölle keskeisempiä aiheita, jotta lukijalle muodostuu selkeä kuva opinnäytetyön teoreettisista lähtökohdista sekä käsitteistä. Teoriaosuudessa perehdytään tarkemmin autismikirjoon ja nuoruuteen elämänvaiheena. Luvussa kerrotaan tarkemmin myös positiivisesta psykologiasta ja siitä, miten tämä teoriassa määritellään ihmisen vahvuuksia. Lopuksi perehdytään tarkemmin työssä viitekehyyksenä käytettyyn Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malliin.

2.1 Autismikirjo yleisesti

Autismikirjo on nimensä mukaisesti laaja kirjo, johon kuuluvien henkilöiden toiminnallinen ja kognitiivinen taso on yksilöllinen ja vaihteleva. Osa autismikirjon henkilöistä voi olla jatkuvan avun tarpeessa, kun taas toiset voivat elää täysin itsenäistä elämää. (Coulter 2009, 164.) Autismikirjo on synnynnäinen ja geneettinen neurologinen kehityshäiriö, joka vaikuttaa aivojen kielellisiin toimintoihin sekä käyttäytymistä ja sosiaalista kommunikaatiota sääteleviin osiin (Kerola & Kujanpää & Timonen 2009: 23). Tämänhetkiset diagnoosikriteerit perustuvat ICD-10 (International Classification of Diseases) -tautiluokitukseen; autismikirjoon liittyy aina sosiaalisen vuorovaikutuksen ja vastavuoroisen kommunikaation poikkeavuudet sekä erityiset käyttäytymismuodot ja mielenkiinnonkohteet. Autismikirjoon liittyy tavallisesti myös joitakin aistien poikkeavuuksia. (Vanhala 2014: 84–85.) Seuraavissa kappaleissa kerrotaan tarkemmin, mitä nämä edellä mainitut diagnoosikriteerit tarkoittavat. Lisäksi luvussa käsitellään autismikirjon esiintyvyyttä sekä kirjon ilmenemisen vaihtelevuutta läpi henkilön elämän.

Nykyinen ICD-10 -tautiluokitus tulee muuttumaan vuonna 2022, jolloin uusi ICD-11 -tautiluokitus astuu voimaan. Nykyisessä luokituksessa autismi, Aspergerin oireyhtymä, epätyypillinen autismi sekä disintegratiivinen kehityshäiriö kuuluvat tällä hetkellä laajalajisiin kehityshäiriöihin toisistaan erillisinä diagnooseina. Uudessa ICD-11 tautiluokituksessa erillisdiagnoosien tilalle tulee pelkkä autismikirjon häiriö -käsite, jolloin aiemmin mainittuja F84 -luokituksen diagnooseja ei enää tarkastella toisistaan erillisinä. Diagnoosimuutoksen taustalla on muun muassa eri autismikirjon diagnoosien väliset epäselvät rajat. (Dewereedt 2018; Autismiliitto n.d.) Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan autismikirjoa uuden ICD-11 -luokituksen mukaisesti.

Vuorovaikutustaidot

Autismikirjon henkilöiden yksi keskeisimmistä käyttäytymismuodoista on erilaisuus sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kommunikaation taidoissa (Tani & Grönfors & Timonen 2011: 116). Sosiaalisiin taitoihin nähdään kuuluvan muun muassa kyky kuunnella toista ihmistä, keskustelun aloittaminen ja sen ylläpitäminen, kysymysten esittäminen, yhteistyö muiden kanssa ja erilaisuuden sietäminen. Sosiaalisia taitoja ovat myös omien ja muiden tunteiden tunnistaminen, ilmaiseminen ja ymmärtäminen, pettymysten sietäminen, ongelmanratkaisu-, päätöksenteko-, sekä neuvottelutaidot. (Keltikangas-Järvinen 2010). Autismikirjon henkilöllä voi olla erilaisuutta yhdessä tai useammassa edellä mainituista taidoista. Joillakin autismikirjon henkilöillä voi ilmetä vuorovaikutustilanteissa hankaluutta tunnistaa toisen ihmisen tunnetiloja, jakaa huomiota tai ottaa katsekontaktia toiseen ihmiseen. (Kerola ym. 2009: 37.)

Myös Utah Frithin sentraalinen koherenssi -malli voi vaikuttaa autismikirjon henkilöiden vuorovaikutukseen. Mallin mukaan autismikirjon henkilön tapa tarkastella asioita ja ympäröivää maailmaa keskittyy useasti yksityiskohtiin, kuin laajemman kokonaiskuvan luomiseen. Tämän vuoksi autismikirjon henkilön on usein vaikea havaita asiayhteyksien merkitystä tai ymmärtää niin sanotusti rivien välistä luettavaa informaatiota. (Tani ym. 2011: 221.)

Kommunikointi ja kielen kehitys varhaislapsuudessa perustuvat suurimmalla osalla autismikirjon lapsista näköaistiin. Lapsen keskittyminen painottuu kuuloaistimuksia enemmän visuaalisiin aistimuksiin, minkä vuoksi äänteiden erottelukyky voi olla haastavaa. Erottelukyvyyn poikkeavuudet voivat näkyä puheentuoton viivästymisenä, jolloin lapsi ilmaisee itseään ja tunteitaan muilla keinoilla, kuten kehollisilla tavoilla. Autismikirjon lapsi voi esimerkiksi näyttää erityistä innostustaan sanallisen ilmaisun sijaan heiluttamalla käsiään. (Kerola ym. 2009: 60–61.)

Autismikirjon henkilön vuorovaikutukseen vaikuttaa myös *Theory of mind*, eli mielenteoria. Mielenteorialla kuvataan ihmisen ymmärrystä siitä, että toisen ihmisen ajatukset ja tunteet ovat omista ajatuksista ja tunteista erillisiä. Kaikki eivät siis tunne samalla tavalla kuin henkilö itse. Autismikirjon henkilöillä on usein poikkeavuutta toisen ihmisen mielen ja tunnetilojen ymmärtämisessä sekä aistimisessa, ja toisen asemaan voi olla hankala asettua. Henkilöt eivät välttämättä lue ja tulkitse toisen ajatuksista ja tunteista antavia vihjeitä, kuten kehonkieltä ja ilmeitä. (Attwood 2012: 106–108.)

Mielenteoriasta on käytetty myös muita termejä, kuten mentalisaatio tai mielen sokeus. Myös empatia -käsitettä käytetään usein ilmiön kuvaamisessa. Nämä termit antavat kuitenkin vääränlaista käsitystä autismikirjon henkilöiden mielenteoriasta. Kyseessä ei ole autismikirjon henkilön empatiakyvyn puuttuminen tai se, ettei henkilö välittäisi toisen ihmisen tunteista. Sen sijaan ilmiöllä tarkoitetaan toisen ihmisen tunnetilojen sekä ilmeiden ja eleiden lukemisen erilaisuutta. Autismikirjon henkilö ei vain välttämättä huomaa kaikkia hienovaraisia vihjeitä toisen ihmisen tunnetiloista ja ajatuksista. (Attwood 2012: 106–108.)

Käyttäytyminen ja mielenkiinnonkohteet

Autismikirjon henkilöiden muista poikkeava käyttäytyminen alkaa näkymään jo varhaislapsuudessa. Autismikirjon lapsi on usein tavallista vähemmän kiinnostunut ihmiskasvoista, jolloin vuorovaikutus vanhemman kanssa voi jäädä vähemmälle. Autismikirjon lapsi saattaa vuorovaikutuksen sijaan viihdyttää itseään esimerkiksi havainnoimalla ympäristöään, kuten katselemalla varjoja. Sosiaalisen vuorovaikutuksen erilaisuus saattaa johtaa lapsen kommunikoinnin väärinymmärryksiin. Lähipiirin virheelliset tulkinnat lapsen ajatuksista ja tahdosta voivat ymmärrettävästi näkyä turhautumisena ja esimerkiksi kiu-kunpuuskina. (Kerola ym. 2009: 90–91.) Tällöin lapsen lähipiirin olisi erityisen tärkeää yrittää ymmärtää lapsen ajatuksia ja tarpeita esimerkiksi erilaisten tukikeinojen avulla, jotta lapsi kokisi tulleeensa ymmärretyksi ja kuulluksi.

Lapsen kokemukset omien tarpeidensa tyydyttymisestä saattavat vaikuttaa lapsen itse-tuntoon ja -luottamukseen. Tästä syystä uudet tilanteet saattavat olla lapselle outoja tai ahdistavia, jolloin muuttuviin tilanteisiin voi olla haastavaa sopeutua. Autismikirjon henkilöt nauttivatkin usein arjen rutiineista. (Kerola ym. 2009: 90–91.) Muuttumaton ja tasainen arkirytmii luo autismikirjon henkilölle turvallisuuden tunnetta ja parantaa toimintakykyä. Henkilöt ovat usein myös luotettavia rutiineihin ja aikatauluihin liittyvissä asioissa. (Eteva 2015; Altogether Autism n.d.)

Autismikirjon henkilöillä esiintyy erityisen vahvoja mielenkiinnonkohteita, jotka jaetaan yleisesti kahteen eri tyyppiin; keräily ja tietyn aihepiirin tiedon hankinta (Attwood 2012: 165). Henkilöt usein syventyvät johonkin rajattuun ja kaavamaiseen aiheeseen hyvin yksityiskohtaisesti. Autismikirjon lapsi voi esimerkiksi tutkia perinpohjaisesti lelun pintamateriaalia tai värinää, jolloin lelun perimmäinen käyttötarkoitus jää vähemmälle. (Kosken-tausta & Koski & Tani 2018.) Erityinen mielenkiinnonkohde ja siihen syventyminen voi

näkyä myös tietämyksenä ja lahjakkuutena esimerkiksi erilaisilla akateemisilla alueilla, kuten matematiikassa tai fysiikassa (Altogether Autism n.d.)

Erityisillä kiinnostuksenkohteilla on monta eri tehtävää, ja ne voivat esimerkiksi auttaa autismikirjon henkilöä ahdistuksessa ja peloissa. Perehtyessään pelon kohteeseen voi autismikirjon henkilö lievittää pelon tunnetta lisäämällä tietämystään aiheesta. Esimerkiksi ilotulituspelko voi lieventyä selvittämällä ilotulitusten toimintaperiaatteita ja rakennetta. Kiinnostuksenkohde voi toimia myös yhtenä mielihyvän lähteenä. Mielenkiinnonkohde voi syntyä, kun autismikirjon henkilö kokee jonkin tilanteen turvalliseksi ja yhdistää aikaisempia kokemuksia ja mielikuvia tilanteeseen. Autismikirjon henkilö voi yhdistää esimerkiksi kalastamiseen lapsuuden mökkeilyn ja mökillä vallinneen turvallisen ja tasaisen ilmapiirin. Erityiskiinnostuksenkohde voi myös vaikuttaa positiivisesti autismikirjon henkilöiden vuorovaikutukseen. Usein vuorovaikutustilanteet ovat henkilöille helpompia ja luontevampia, jos heidän on mahdollista kertoa mielenkiinnonkohteestaan muille. Yhteinen mielenkiinnonkohde auttaa luomaan uusia ystävyys-suhteita, ja se voi myöhemmin jopa auttaa työllistymisessä. (Attwood 2012: 167–194.)

Aistisäätely

Monella autismikirjon henkilöllä on jonkinlaista aistisäätelyn erilaisuutta, jolla tarkoitetaan aistialiherkkyyttä, aistiyliherkkyyttä tai aistien erottelun vaikeutta. Autismikirjossa yleisin aistipoikkeavuus on äänyliherkkyys, minkä vuoksi meluisa ympäristö voi olla kuormittava ja jopa ahdistava. Toisaalta aistipoikkeavuus voi näkyä myös merkittävänä aliherkkyytenä, minkä seurauksena esimerkiksi tuntoaistialiherkkyyttä kokeva henkilö ei reagoi kipuun tai epäsopiviin lämpötiloihin, kuten yleensä aistituntemukset ohjaisivat. Aistimusten erilaisuus voi olla henkilöiden elämään merkittävästi vaikuttava tekijä. Osa autismikirjon henkilöistä on ilmaissut aistiherkkyysien vaikuttavan heidän elämäänsä jopa enemmän kuin muut autismikirjon piirteet, kuten edellä mainitut sosiaaliset taidot tai käyttäytymismallit. (Attwood 2012: 264–284.)

Esiintyvyys ja muutokset elämän eri vaiheissa

Autismikirjon esiintyvyys on noin 1 % koko väestöstä (Baird ym. 2006; Brugha ym. 2011). Autismikirjon ilmentyvyys on pysynyt vakaana jo pitkään, mutta diagnoosien määrä on ollut kasvussa (Lundström & Reichenberg & Anckarsäter & Lichtenstein & Gillberg 2015). Diagnoosien määrän kasvuun on vaikuttanut autismikirjon aiempaa tehokkaampi tunnis-

taminen etenkin jo lapsen varhaisessa iässä. Autismikirjo havaitaankin useimmiten lapsuudessa ennen kolmea ikävuotta, kun lapsen vuorovaikutustaidot alkavat kehittymään. Autismikirjon esiintyvyys on noin neljä kertaa yleisempi pojilla kuin tytöillä. Tämä yleisesti johtuu tyttöjen alidiagnosoimisesta. (Timonen & Castrén & Ärölä-Dithapo 2019: 52–62.)

Autismikirjo ei ole staattinen tila, vaan se muuttuu muotoaan elämän eri vaiheissa. Autismikirjon tavallisimmat oireet usein lievittyvät iän myötä, ja esimerkiksi vuorovaikutustaidot ja kommunikaatio kehittyvät. Mielenkiinnonkohteiden ja toiminnan kaavamaisuus ja rajoittuneisuus voi vähentyä, ja moni autismikirjon henkilö pystyykin itsenäiseen elämään ja esimerkiksi opiskeluun ja työssäkäyntiin. (Koskentausta & Koski & Tani 2018.) Tähän muutokseen vaikuttaa esimerkiksi kasvatuksellinen kuntoutus, jolla tarkoitetaan autismikirjon henkilön toimintaympäristöissä myönteisesti vaikuttavien tekijöiden kokonaisuutta. Kuntoutuksella voidaan myönteisesti edistää ja tukea kirjolla olevan toiminnanohjaus- ja vuorovaikutustaitoja sekä vastavuoroista kommunikointia. Toiminnanohjaustaidot ovat itsenäistyvälle nuorelle tärkeitä taitoja ja kuntoutuksen tavoitteena onkin se, ettei nuori käytä kaikkea vapaa-aikaansa omaan mielenkiinnostuksenkohteelle, jotta hän pystyisi luomaan rutiineja päivälle. Kuntoutuksella pyritään vahvistamaan nuoren vuorovaikutustaitoja ja harjoittelemaan vastavuoroista kommunikointia. (Kerola ym. 2009: 194.)

2.2 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoruus on ajanjakso, joka sijoittuu ihmisen elämässä lapsuuden ja aikuisuuden väliin. Se on erilaisten muutosten aikaa, jossa ihmisen psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset taidot alkavat kypsyä. Nuoruusaikaa ei ole tarkasti rajattu, vaan on olemassa monia määritelmiä siitä, missä iässä nuoruus alkaa ja milloin se loppuu. Yleisesti käsitetään, että nuoruusikä sijoittuu noin 11–25 ikävuoden väliin, ja se jakaantuu kolmeen eri vaiheeseen. (Nurmiranta & Leppämäki & Horppu 2009: 72–80.)

Nuoruuden ensimmäistä vaihetta kutsutaan **varhaisnuoruudeksi**, joka sijoittuu 11–14-ikävuosille. Tällöin nuori alkaa vähitellen itsenäistymään, mikä tarkoittaa vanhemmista irtautumista sekä ystäviin yhä tiukemmin tukeutumista ja samaistumista. Tämän vuoksi kotona voi ilmetä suuriakin yhteenottoja ja erimielisyyksiä. Varhaisnuoruudessa nuori voi alkaa voimakkaasti kyseenalaistamaan vanhempiensa asettamia rajoja ja muokkata niitä itselleen sopivammaksi. (Aalberg & Siimes 2007: 67–71.) Vanhempien tehtävänä onkin toimia nuoren ohjaajana antaen nuorelle suuntamerkkejä, jotta nuori kehittyisi hyvinvoivaksi aikuiseksi ja rakentaisi itselleen merkityksellistä arkea (Leskisenoja &

Sandberg 2019). Nuoruusaika koetaan usein melko rankaksi, sillä oma keho muuttuu ja nuoren oma itsetunto sekä identiteetti ovat vasta rakentumassa ja muodostumassa (Aalberg & Siimes 2007: 67–71).

Tutkimusten mukaan, jopa 80 %:lla autismitietäjien nuorista esiintyy mielenterveysongelmia, esimerkiksi ahdistusta tai masennusta (Vanhala 2014: 85–86). Tämän vuoksi on tärkeää, että nuori pääsee yhdessä lähipiirinsä kanssa rakentamaan turvallisesti omaa identiteettiään, ja näin ollen kasvattamaan itsetuntoaan (Bauminger & Shulman & Agam 2004). Itsetunto rakentuu monesta eri tekijästä ja sen tarkoituksena on lisätä käsitystä itsestään. Sen rakentumiseen vaikuttaa nuoren ympäristön ja lähipiirin suhtautuminen nuoreen. Todennäköistä on, että nuori on elämänsä aikana saanut palautetta siitä, mitä asioita hänen pitäisi vielä harjoitella, sekä siitä, miten nuori toimii jollakin tavalla väärin tilanteissa. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että nuori ja nuoren lähipiiri vahvistavat nuoren omia voimavaroja ja resursseja. Näin saadaan nuoren itseluottamusta vahvistettua, minkä seurauksena nuoren minäkuva selkeytyy. Itseluottamus auttaa nuorta olemaan joustavampi erilaisissa tilanteissa, kuten sosiaalisissa suhteissa tai siirtymätilanteissa. (Hattersley 2014: 19–26.)

Nuoruuden myllerryksessä apuna voi olla oman mielenkiinnonkohteen löytäminen ja siihen keskittyminen sekä sen kehittäminen. Aihe itsessään motivoi nuorta, ja mielenkiinnonkohteen avulla nuori pääsee tekemään asioita, joissa hän on taitava ja joiden tekemisestä hän saa suurta iloa. Nuorelle luonteva ja mielekäs toiminta vahvistaa nuoren käsitystä itsestään ja lisää hänen hyvinvointiaan. (Grove & Hoekstra & Wierda & Begeer 2018; Kumpulainen & Mikkola & Hilppö & Lipponen 2014.)

Varhaisnuoruuden jälkeen alkaa **varsinainen nuoruus**, joka sijoittuu 15–17-ikävuodelle. Tässä vaiheessa nuorelle alkaa kehittymään selkeämpi minäkuva sekä käsitys omasta identiteetistään. Oma identiteetti pyrkii vastaamaan kysymykseen *Kuka minä olen?* Se muodostuu nuoren fyysisistä ominaisuuksista, vanhempien, ystävien ja intiimien suhteiden avulla, sekä nuoren omista arvoista. Kun nuori tutkii ja testaa omaa identiteettiään, näkyy se yleensä nuoren epävarmuutena ja oman arvomaailman kyseenalaistamisena. (Aalberg & Siimes 2007: 67–71.) Ihmissuhteet ovat ihmiselle yksi elämän tärkeimmistä hyvinvoinnin edellytyksistä. Ystävien tuki ja vertaissuhteet korostuvat tässä ikävaiheessa, ja kaveripiirin tuoma vertaistuki onkin yksi keskeisimpiä asioita nuoren elämässä. Laadukkaat vertaissuhteet lisäävät kaikkien nuorten, myös autismitietäjien nuorten, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja näin lisää nuoren hyvinvointia. (Leskisenoja & Sandberg

2019.) Vahvoilla kaverisuhteilla sekä tuella voi olla vaikutusta myös esimerkiksi koulu-
menestykseen, eikä nuoren mahdolliset haasteet vuorovaikutuksessa ja sosiaalisissa
suhteissa vähennä ystävyysuhteiden merkitystä (Carter ym. 2014).

Myöhäisnuoruus, joka sijoittuu yleensä 18–25-ikävuodelle, on aikaa, jolloin nuoren
maailmankuva selkeytyy ja identiteetti alkaa asettua ja vakiintua osaksi nuorta (Nurmi-
ranta ym. 2009: 72–80). Tässä elämänvaiheessa voidaan ratkaista monia lapsuusiän
pulsia ja täten kasvaa ehjemmäksi. Nuoruuden tärkein tavoite onkin itsenäistyminen
sekä oman ristiriidattoman identiteetin luominen. (Aalberg & Siimes 2007: 67–71.) Autis-
mikirjon nuorten itsenäistymistä voidaan tukea monin eri tavoin, kuten kuvataulujen, vi-
deoiden ja sosiaalisten tarinoiden avulla (Schack 2014). Niin ammattilaisten, kuin mui-
denkin aikuisten on tärkeää ymmärtää nuoruusiän haasteet ja nuoruusikäisten käyttäy-
tyminen.

Myönteisen minäkuvan ja vahvan itsetunnon rakentamiseksi nuoren täytyy saada onnis-
tumisen kokemuksia sekä tulla tietoiseksi omista vahvuuksistaan. Aikuisen tuki ja läsnä-
olo on tällöin tärkeää, jottei nuori koe jäävänsä yksin tässä ikävaiheessa. Aikuisen teh-
tävänä on vahvistaa nuoren uskoa itseensä sekä vahvuuksiinsa. (Leskisenoja & Sand-
berg 2019.)

2.3 Positiivinen psykologia ja vahvuusnäkökulma

Opinnäytetyön keskeisenä näkökulmana on positiivinen psykologia. Sen mukaan viime
vuosikymmenten ongelmakeskeinen ajattelu- ja interventiotapa ei ole tuonut merkittävää
harppausta kohti ongelmien ratkaisua, minkä vuoksi psykologiassa on alettu kiinnittää
erityisesti huomiota myös luontevahvuuksien voimistamiseen ja hyödyntämiseen
haasteiden sijaan. Positiivinen psykologia tieteenalana pyrkii löytämään jokaisesta yksi-
löstä omat vahvuutensa ja kannustaa hyödyntämään näitä vahvuuksia hyvinvoinnin ja
onnellisuuden edistämässä. (Uusitalo-Malmivaara 2014: 18–19.)

Autismikirjo tuo osaltaan haasteita arjen toimintakykyyn, eikä näitä haasteita tule sivuut-
taa. Positiivinen psykologia ei pyri kieltämään elämän negatiivisia puolia, vaan korosta-
maan hyvää (Gable & Haidt 2005). Omien kokemustemme mukaan tällä hetkellä suuri
osa autismikirjoa koskevasta kirjallisuudesta ja saatavilla olevasta informaatiosta painot-
taa kirjon tuomia negatiivisia oireita ja arjen haasteita. Yhtenä ilmiön esimerkkinä Duo-
decimin lasten ja nuorten autismikirjon häiriöitä käsittelevässä artikkelissa kuvataan au-
tismikirjon pääoireita otsikolla *Keskeisiä vaikeuksia* (Moilanen & Mattila & Loukusa &

Kielinen 2012). Tämä on arvokasta informaatiota sekä ammattilaisille että autismikirjon henkilöille ja heidän lähipiirilleen, mutta tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että negatiivinen informaatio käsitellään aivoissa positiivista perusteellisemmin. Tämä tarkoittaa sitä, että negatiivisilla kokemuksilla on suurempi ja pidempi vaikutus yksilöön. Esimerkiksi huono ensivaikutelma jää yksilön mieleen paremmin kuin hyvä vaikutelma ja negatiiviset tunnekokemukset ja tapahtumat muistetaan positiivisia paremmin. Ihmisen huomio kiinnittyy helpommin negatiivisiin tapahtumiin ja informaatioon, minkä vuoksi ne muistetaan paremmin ja niiden vaikutukset kantavat pidemmälle. (Baumeister & Bratslavsky & Finkenauer 2001.)

Tämän vuoksi myös autismikirjon henkilön vahvuuksia ja onnellisuutta tulisi tukea, sillä pelkkien arjen keskeisten vaikeuksia tarkastelu ja hoitaminen ei riitä. Kuten Marie Jahodankin (1958) on todennut, pahoinvoinnin poistaminen ei takaa hyvinvointia (Uusitalo-Malmivaara 2014: 19–20). Seligman (2002: 8) uskookin, että yksilön omien vahvuuksien käyttö lisää yksilön koettujen, aitojen positiivisten tunteiden määrää. Tutkimusten mukaan optimismin kokemus vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen (Gable & Haidt 2005). Optimistiset ihmiset uskovat ongelmien olevan vain väliaikaisia, ohimeneviä tilanteita, kun taas pessimismi johtaa kontrollin puutteen kokemukseen. Pessimistiset ihmiset usein ajattelevat ongelmien kestävän ikuisesti, ja negatiivinen tunnetila aktivoikin yksilöä havainnoimaan ja keskittymään siihen, mikä on väärin. Positiivinen tunnetila taas ohjaa yksilöä tarkastelemaan sitä, mikä on hyvää ja oikein. (Seligman 2002: 9–10, 39.) Jos haastepainotteisen informaation lukeminen vaikuttaa ihmiseen niin merkittävästi, voisi ajatella, että tämä informaatio osaltaan vaikuttaa myös optimismin kautta mielenterveyteen. Autismikirjon lapsilla ja -nuorilla onkin todettu olevan enenevässä määrin ahdistuneisuus- ja masennusoireita (Strang ym. 2012).

Vahvuuksille löytyy tutkimuksista monenlaisia määritelmiä, ja arkikielessä käsitettä ymmärretään eri tavoin. Ne ovat yksilön positiivisia ominaisuuksia, jotka ilmenevät erilaisissa tilanteissa, ja joiden käyttö saa yksilössä aikaan hyvää oloa ja mielihyvää (Seligman 2002: 9.) Linley ja Harrington (2006) määrittelevät vahvuudet ”luonnolliseksi kapasiteetiksi käyttäytyä, ajatella ja tuntea tavalla, joka mahdollistaa optimaalisen toiminnan ja suoriutumisen parhaan mahdollisen lopputuloksen saavuttamiseksi”. Toisessa määritelmässä vahvuuksilla tarkoitetaan ihmisellä jo ennestään olevia ominaisuuksia, jotka tuntuvat yksilölle luonnollisilta ja motivoivilta käyttää. Yksilö saa niistä energiaa, ja näin ollen niiden käyttö voi parantaa hyvinvointia. (Brdar & Kashdan 2010.) Vahvuudet tulee ensin löytää ja tunnistaa, jonka jälkeen niitä voi alkaa hyödyntämään ja kehittämään (Clifton & Harter 2003).

Luontevahvuuksien käytöllä on havaittu olevan vaikutuksia yksilön onnellisuuteen ja elämäntyytyväisyyteen, ja niiden nähdään olevan pohjana yksilön täyden potentiaalin käyttämiselle (Uusitalo-Malmivaara 2014: 75; Clifton & Hartet 2003). Monissa tutkimuksissa onkin todettu, että omien vahvuuksien käyttö vähentää masennusoireita ja stressiä, ja lisää yksilön hyvinvointia. Tutkijat uskovat, että vahvuuksien avulla yksilön on mahdollista täyttää psykologiset tarpeensa, kuten tarpeen kuulua joukkoon, autonomian tunteen sekä kyvykkyyden. Yksilö kokee olevansa innoittunut päästessään tarkoituksenmukaisesti käyttämään vahvuuksiaan. (Young & Kashdan & Macatee 2014: Seligman 2002: 135–136.) Tutkijoiden mukaan nuorilla omien vahvuuksien tunnistaminen on yhteydessä positiivisiin tulevaisuuden odotuksiin ja tätä kautta itsetuntoon (Hotulainen ym. 2014: 265). Vahvuuksien käytöllä ja tunnistamisella on siis todettu olevan runsaasti positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin, joten tätä olisi tärkeää hyödyntää myös autismikirjon henkilöiden kohdalla.

2.4 Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (CMOP-E) pohjana vahvuusajattelulle.

Yhtenä toimintaterapian keskeisenä mallina toimii Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli CMOP-E, joka toimii opinnäytetyössä keskeisenä viitekehyksenä. Sen mukaan ihmisen toiminnallisuus on kokonaisuus, joka rakentuu kolmesta eri osa-alueesta ja näiden dynaamisesta vuorovaikutuksesta; ihminen, toiminta sekä ympäristö. (Law ym. 2002: 33.) Mallin mukaan toiminta nähdään siltana ihmisen ja ympäristön väliselle vuorovaikutukselle (Davis 2017). Kuviossa 1. on esitetty mallin keskeiset osa-alueet ja niiden välinen vuorovaikutus.

erinomaisiin suorituksiin, ja vahvuuksia on mahdollista opetella käyttämään ja hyödyntämään monilla eri tavoilla. Tutkijat ajattelevat, että laajempi kirjo vahvuuksia auttaa yksilöä toimimaan ja sopeutumaan paremmin ympäristön vaatimuksiin. (Young ym. 2014.) Esimerkiksi erään tutkimuksen mukaan vahvuuspohjainen työskentely lisää työntekijöiden sitoutumista työhön sekä työn tehokkuutta ja asiakastyytyväisyyttä (Clifton & Harter 2003).

CMOP-E mallin mukaan **ihminen** nähdään kokonaisuutena, joka on jatkuvassa dynaamisessa vuorovaikutuksessa toiminnan ja ympäristön kanssa. Ihmisen suoriutumiseen vaikuttavia tekijöitä tarkastellaan kolmen eri osatekijän avulla; kognitiivisuus, affektiivisuus ja fyysisuus. Nämä mallin kolme havaittavissa olevaa osa-aluetta toimivat tiiviissä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Kognitiivisuudella tarkoitetaan kaikkea ihmisen psyykkistä ja älyllistä toimintaa, joihin kuuluu esimerkiksi keskittyminen, muisti ja päätely. Affektiivisuuteen kuuluu kaikki ihmisen sosiaaliset tekijät sekä tunteet. Fyysisyydellä tarkoitetaan yksilön sensorisia, motorisia ja sensomotorisia valmiuksia. (Law ym. 2002: 43–44.) Vahvuudet ovat yksilön tapoja ajatella, tuntea ja käyttäytyä (Young ym. 2014). Nämä ominaisuudet yhdistyvät yksilössä ainutlaatuisiksi kokonaisuudeksi, joka vaatii kehittämistä ja toisaalta myös ylläpitoa, jotta se säilyy nuoren elämässä. Oikeanlaisessa ympäristössä ja olosuhteissa näitä nuoren voimavaroja on mahdollista valjastaa käyttöön. (Leskisenoja & Sandberg 2019.) Mitä enemmän vahvuutta harjoittelee, sitä vahvempi ja kokonaisvaltaisempi siitä tulee (Clifton & Harter 2003).

Ihmisen keskiössä nähdään **henkisyys**, joka ilmenee ihmisen aitona minuutena. Sitä pidetään tahdon, motivaation ja itseohjautuvuuden lähteenä, sillä se kuvastaa yksilön sekä toiminnan merkityksen ja merkityksellisyyden kokemusta. Ihminen siis toimii omien arvojen ja uskomustensa pohjalta, ja ne antavat elämään ja toimintaan merkitystä ja tarkoitusta. (Law ym. 2002: 42.) Vahvuuksia pidetään perustavanlaatuisena osana yksilön identiteettiä ja ihmisyyttä (Leskisenoja & Sandberg 2019). Vahvuuksien käyttö on yksilölle motivoivaa ja energisoivaa, ja niiden käyttöä ohjaa yksilön sisäinen ja subjektiivinen tahto. Ihmisillä näyttäisi olevan luontainen taipumus ja kaipuu käyttää omia vahvuuksiin, ja tämän toteutuessa yksilöt kokevat usein elinvoimaisuutta ja hyvinvointia. (Young ym. 2014; Govindji & Linley 2007.) Omien vahvuuksien kehittäminen ja käyttäminen voikin mahdollistaa yksilölle merkityksellisen ja menestyksekkään elämän, jolloin elämässä ei ole kyse enää vain pelkästä arjesta selviytymisestä (Leskisenoja & Sandberg 2019).

3 Tiedonkeruu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmillä yleisimpiä autismikirjon tuomia vahvuuksia sekä niiden näkymistä eri toiminoissa. Työssä selvitettiin myös keinoja, joita haastateltavat ovat käyttäneet auttaakseen nuorta tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Jotta tutkimuskysymyksiin olisi mahdollista löytää vastauksia, valittiin opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi haastattelu. Haastattelun avulla aineistoksi saadaan uutta, mahdollisesti subjektiivista tietoa haastateltavilta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 56).

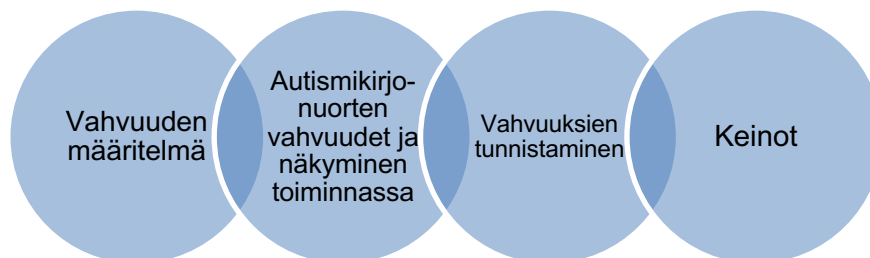
3.1 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on suosittu tiedonkeräysmuoto, ja sitä käytetään aineiston keräämiseen silloin, kun aiheesta tiedetään vielä vähän. Teemahaastattelu on joustava puolistrukturoitu haastattelumuoto, jossa on kuitenkin tarkasti etukäteen mietitty haastattelun teemat. Haastattelijoiden on pitänyt perehtyä huolellisesti aihealueeseen, jotta selvitettävä aihepiiri on rajattu työn tarkoituksen mukaan. Teemahaastattelu takaa keskustelunomaisen haastattelutilanteen, jossa pystytään takaamaan haastateltaville tilaa myös vapaalle keskustelulle aiheesta. Haastateltavien kanssa ei ole tarkoitus puhua kaikista teemoista yhtä laajasti tai syvällisesti, sillä teemahaastattelu pohjautuu yksilön henkilökohtaiseen kokemukseen ja tietoon selvitettävästä aihepiiristä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2009: 56.) Haastattelun muodoksi valittiin teemahaastattelu, jotta haastateltavat saivat kertoa nuorten vahvuuksista mahdollisimman laajasti omasta näkökulmastaan. Teemahaastattelu valikoitui myös siksi, että jokaisella haastateltavalla on oma erityisosaaminen tiettyyn teema-alueeseen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2009: 56).

Haastattelut päätettiin toteuttaa Microsoft Teams -etäyhteyden avulla COVID-19-tilanteen sekä pitkien välimatkojen vuoksi. Haastatteluun valittiin viisi henkilöä, jotta aiheesta saataisiin tarpeeksi laaja ja monipuolinen kuva. Haastateltavia valitessa pohdittiin osallistujien omasta näkökulmastaan tuottaman tiedon tarkoituksenmukaisuutta opinnäytetyön aiheen kannalta. Tämän perusteella haastatteluun valittiin kaksi toimintaterapeuttia, erityisluokanopettaja, autismikirjon nuoren vanhempi sekä aikuinen autismikirjon henkilö, joilla kaikilla oli omakohtaista kokemusta autismikirjon nuorista tai autismikirjosta. Toimintaterapeutit toivat haastatteluun monipuolista näkökulmaa arjesta, opettajalta

saatiin tietoa kouluympäristöstä sekä vanhempi ja nuori osasivat kertoa enemmän vapaa-ajan ja itsestä huolehtimisen näkökulmista. Näin haastatteluiden avulla oli mahdollista kerätä tietoa autismikirjon nuorten vahvuuksista monelta eri osa-alueelta.

Haastatteluun valitut teemat pysyivät samoina haastateltaessa eri henkilöitä, mutta käytössä olevat kysymykset muotoiltiin haastateltavan mukaan. Haastattelurunkoa muodostaessa pyrittiin saamaan vastauksia työn tutkimuskysymyksiin; Millaisia vahvuuksia autismikirjon nuorilla yleisesti on? Miten nämä vahvuudet ilmenevät toiminnassa? Millaisia keinoja ammattilaisilla ja nuorten lähipiirillä on käytössä auttaakseen autismikirjon nuorta tunnistamaan omia vahvuuksiaan? Haastattelun teemat liittyivät kuvion 2 mukaisesti haastateltavan käsitykseen vahvuuden määritelmästä, autismikirjon tuomiin vahvuuksiin sekä niiden ilmenemiseen eri toiminnoissa, nuorten vahvuuksien tunnistamiseen sekä haastateltavien keinoihin auttaa autismikirjon nuoria tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Vahvuuksien selvittämisellä pyrittiin saamaan aineistoa oppaseen, kun taas haastateltavien käyttämien keinojen avulla oli tarkoitus rakentaa mahdollisimman relevantti ja oikein kohdennettu opas.



Kuvio 2. Haastattelun teemat.

Haastattelussa päätettiin käsitellä vahvuus –aihetta haastateltavan omien käsitysten pohjalta rajaamatta tai määrittelemättä käsitettä etukäteen. Omien kokemustemme mukaan aihe voi olla monelle vieras, joten käsitteen määrittely etukäteen olisi mahdollisesti vaikuttanut haastateltavien kertomien vahvuuksien määrään ja laatuun. Kysymällä haastateltavien omaa käsitystä aiheesta varmistettiin se, että jokainen oli ymmärtänyt, mitä käsite pääpiirteittäin tarkoittaa. Teemat *vahvuuden määritelmä ja tunnistaminen* eivät suoraan vastanneet tutkimuskysymyksiin. Nuorten omien vahvuuksien tunnistamisen selvittäminen antoi kuitenkin perusteluja oppaan sekä opinnäytetyön tärkeydelle ja ajankohtaisuudelle.

Haastattelussa käsiteltävät teemat lähetettiin haastateltaville etukäteen, jotta heidän oli mahdollista valmistautua haastatteluun ja pohtia kysymyksiä rauhassa. Omien kokemus-temme mukaan vahvuus –aihe saattaa tarvita tarkempaa pohtimista, sillä se ei välttämättä ole kaikille haastateltaville tuttu tai helposti ymmärrettävä aihe. Näin haastateltavien oli mahdollista orientoitua aiheeseen ja teemoihin ennen haastattelutilannetta, ja näin haastatteluissa saatiin kerättyä enemmän aineistoa.

Osa haastattelurungosta muotoutui teoriaohjaavasti opinnäytetyössä viitekehyksenä toimivan Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin CMOP-E:n osa-alueiden mukaan (Law ym. 2002: 32). Autismikirjon nuorten vahvuuksia selvitettiin kognitiivisuuden, affektiivisuuden ja fyysisyyden osa-alueilla sekä esimerkkejä vahvuuksien näkymisestä toiminnassa käsiteltiin koulun, vapaa-ajan ja itsestä huolehtimisen näkökulmista. Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin avulla vahvuuksia oli mahdollista tarkastella monesta eri näkökulmasta, ja se loi selkeää struktuuria haastattelurunkoon. Mallin ympäristönäkökulma jätettiin opinnäytetyön ulkopuolelle, jotta aihe pysyi tarpeeksi rajattuna.

3.2 Aineiston käsittely ja analyysi

Haastatteluiden jälkeen haastatteluaineisto litteroitiin, eli nauhoitukset kirjoitettiin puhtaaksi tekstinkäsittelyohjelmalla helposti analysoitavaan muotoon. Litteroinnin keskiössä ei ollut kieli eikä kielenkäyttö, vaan haastatteluaineistosta litteroitiin puhutut lauseet ja virkkeet. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 78–80.) Litteroinnin jälkeen saatu haastatteluaineisto käytiin läpi koodaamalla. Litteroidusta aineistosta koodattiin olennaisimmat asiat käyttäen eri värikoodeja kuvaamaan eri teema-alueita. Värikoodit muodostuivat haastattelun teemojen mukaisesti, ja niitä syntyi yhdeksän; 1. määritelmä, 2. vahvuudet, 3. vahvuuksien esimerkit, 4. vahvuudet koulussa, 5. vahvuudet vapaa-ajalla, 6. vahvuudet itsestä huolehtimisessa, 7. vahvuuksien tunnistaminen, 8. vahvuuksien tunnistamisen esimerkit, 9. käytössä olevat keinot vahvuuksien tunnistamiseen.

Koodausvaiheessa pohdittiin koodatun tiedon tarkoituksenmukaisuutta, ja sitä, saadanko juuri näillä koodauksilla muodostettua perusta aineiston analyysille. Haastatteluiden pääteemojen mukaiset koodaukset mahdollistivat relevantin tiedon poimimisen aineistosta. Se osa aineistosta, jota ei ollut tarkoituksenmukaista käsitellä tutkimuskysymystemme kannalta, koodattiin harmaalla, jotta analyysivaiheessa olisi mahdollista palata tarvittaessa myös tähän aineistoon. Koodatessa oli tärkeää pysytellä yleisellä tasolla

ilman aineiston analysointia, sillä aineisto sisälsi runsaasti kohtia, jotka olisi ollut mahdollista sijoittaa moneen eri värikoodiin. Tällaisia olivat erityisesti vahvuuksista annetut esimerkit. Tällaiset kohdat päätettiin koodata sen teeman värillä, jossa asia oli haastattelussa tullut ilmi. Vasta analyysivaiheessa oli tarkoitus käydä koodaukset läpi, ja ryhmitellä ne koodausvaihetta tarkemmin.

Aineiston analyysitavaksi valikoitui työssä teoriaohjaava sisällönanalyysi, joka alkoi aineistolähtöisellä sisällönanalyysilla. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa pääpaino on saadussa aineistossa, eikä analyysiä ohjaa aikaisempi teoria tai hypoteesi. Litteroinnin jälkeen aineisto analysoitiin sisällönanalyysin kolmivaiheisen prosessin mukaisesti. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto redusoiitiin, eli haastatteluista tullut aineisto kirjoitettiin uudelleen tiivistettyyn muotoon. Toisessa vaiheessa aineisto klusteroitiin eli samaa aihepiiriä käsittelevät haastattelun aineistot kerättiin yhteen asianmukaisesti nimetyn alaluokan alle. Kolmannessa vaiheessa klusteroitu aineisto abstrahoiitiin eli klusteroinnissa syntyneet samaa laajempaa aihetta käsittelevät alaluokat yhdistettiin isommiksi yläluokiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)



Kuvio 3. Sisällönanalyysin työvaiheet.

Prosessissa haastateltavien sitaatit pelkistettiin ja niistä koottiin alaluokkia, jotka edelleen yhdistettiin ylä- ja pääluokiksi. Nämä muodostivat pohjan työn tuloksille. Taulukossa 1 on esitetty esimerkki haastatteluaineiston sitaatin pelkistämisestä eli redusoinnista.

Taulukko 1. Esimerkki sitaattien pelkistyksestä.

Sitaatti	Pelkistys
“Helppo olla niinkun tällaisessa sosiaalisessa tilanteessa on helppo olla koulussa silloin, kun tiedät jotain asiasta tosi paljon.”	Kun keskustelunaiheesta tietää paljon, on sosiaalisessa tilanteessa helppo olla.
“Niin tota et nuori kun laittaa napit korville niin he voi rauhoittaa sitä omaa aistimaailmaansa”	Aistimaailman rauhoittaminen musiikin-kuuntelulla.

Klusteroinnissa teemojen pelkistetyt lauseet luokiteltiin saman aihepiirin mukaisiksi ryhmiä. Käytännön työssä tämä toteutui niin, että pelkistetyt lauseet tulostettiin ja leikattiin erillisiksi lauseiksi, jolloin pelkistykset oli mahdollista eritellä ja yhdistellä asianmukaisesti alaluokkiin. Käytetty menetelmä oli tarkoituksenmukainen, jotta runsasta aineistomäärää pystyttiin tarkastelemaan perusteellisesti samalla kuitenkin säilyttäen kokonaiskuvan aineistosta. Näin saatiin muodostettua alaluokat, jotka nimettiin sisältöä kuvaavalla otsikolla. Alaluokkia muodostui 23, joista kukin sisälsi autismikirjon nuoren vahvuuksia sekä vahvuuksien näkymistä toiminnassa. Taulukossa 2 on esimerkki alaluokan ”mielenkiinnonkohteen avulla verkostoituminen” muodostumisesta pelkistyksistä. Osa pelkistyksistä jouduttiin poistamaan haastateltavien tunnistamisen välttämiseksi.

Taulukko 2. Esimerkki alaluokan muodostumisesta.

Pelkistys	Alaluokka
Kun keskustelunaiheesta tietää paljon, on sosiaalisessa tilanteessa helppo olla.	Mielenkiinnonkohteen avulla verkostoituminen
Sosiaaliset tilanteet ovat helpompia nuorelle koulussa, kun tietää keskustelemaan asiasta paljon.	
Kun nuori löytää oman mielenkiinnonkohteen, pystyy hän jakamaan sen muiden kanssa ja saada ystäviä tämän kautta.	
Nuori löytää välitunnilla ystäviä, jotka ovat kiinnostuneita samoista asioista ja joiden kanssa jutella mielenkiinnonkohteesta.	
Mielenkiinnonkohteet auttavat nuorta jakamaan omia mielipiteitä sekä keskustelemaan vastavuoroisesti muiden saman mielenkiinnon omaavien ihmisten kanssa.	
Saattaa opettaa myös muille osaamistaan asiasta, joustavuus.	
Samankeskustelun ihmisten kanssa on helppo olla.	
Verkostoituu omalla tavalla mielenkiinnonkohteesta riippuen.	
Mielenkiinnonkohde korostuu siinä, miten ja mistä nuori puhuu.	

Työn aikataulullisista syistä sekä haastatteluaineiston runsauden vuoksi tehtiin päätös, että kattavampi analyysi tehdään vahvuus -käsitteen määritelmälle sekä autismikirjon nuoren vahvuuksille. Työn kaksi viimeistä teemaa *autismikirjon nuoren vahvuuksien tun-*

nistaminen sekä keinot, joita haastateltavat käyttävät auttaakseen vahvuuksien tunnistamista jätettiin analyysivaiheen klusterointitasolle, eli niistä muodostettiin pelkät alaluokat.

Kun vahvuuksien alaluokat saatiin muodostettua, alettiin näistä alaluokista muodostamaan yläluokkia eli abstrahoimaan. Tässä vaiheessa alaluokkia tiivistettiin sekä joitakin niistä yhdistettiin päällekkäisyyksien vuoksi. Alaluokkia työhön muodostui lopulta 18, klusteroinnin jälkeisen 23 sijaan. Nämä alaluokat jaettiin kuuteen yläluokkaan, jotka kuvaavat konkreettisia autismikirjon nuoren vahvuuksia. Yksi alaluokista jäi irralliseksi alaluokaksi, sillä siitä ei ollut tarkoituksenmukaista johtaa enää yläluokkaa. Taulukossa 3 on esitetty esimerkki siitä, miten alaluokat yhdistyvät yläluokaksi ”sosiaaliset taidot”. Analyysin jälkeen työhön muodostui seuraavat 8 yläluokkaa; vahvuuksien määritelmä, sosiaaliset taidot, sensitiivisyys, itsensä rauhoittaminen, omaperäinen ajattelutapa, säntillisyyden, tiedonkäsittely ja hyödyntäminen, mielenkiinnonkohde.

Taulukko 3. Esimerkki miten alaluokat muodostivat yläluokan.

Alaluokka	Yläluokka
Mielenkiinnon kohteen avulla verkostoituminen	Sosiaaliset taidot
Huumorintaju	
Suora kommunikointi	
Muiden käyttäytymisen havainnointi ja mallintaminen	
Lujat perhe- ja kaverisuhteet	
Muiden käyttäytymisen havainnointi ja mallintaminen	

Yläluokkien jälkeen analyysiä ohjasi teoriaohjaava sisällönanalyysi, sillä yläluokat jakautuivat työssä viitekehyksenä toimivan Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin (CMOP-E) osa-alueille. Teoriaohjaavan sisällönanalyysin vaiheet etenevät aineistolähtöisen sisällönanalyysin kaltaisesti, mutta abstrahointivaiheessa analyysiin tuodaan pääluokat jonkin aiemman teorian teoreettisista käsitteistä (Tuomi & Sarajärvi 2018). Opinnäytetyössä pääluokat muodostuivat CMOP-E:n kahdesta osa-alueesta; henkisyys ja ihminen. Näistä jälkimmäinen jaotellaan kolmeen osatekijään; affektiivisyys, fyysisyys ja kognitiivisyys. (Law ym. 2002; 32.)

4 Tulokset

Tässä luvussa esitellään haastattelun tulokset. Työn keskeisenä tarkoituksena oli kerätä tietoa autismikirjon nuoren vahvuuksista sekä niiden näkymisestä eri toiminnoissa. Tulokset esitellään niin, että kappaleen ensimmäisessä osassa käsitellään haastateltavien omia määritelmiä vahvuudesta. Tämän jälkeen esitellään haastatteluista kerätyt autismikirjon nuorten vahvuudet ja vahvuuksien näkyminen toiminnassa. Tuloksissa esitellään myös haastateltavien ajatuksia siitä, tunnistavatko autismikirjon nuoret omia vahvuksiinsa, sekä haastateltavien hyväksi havaittuja keinoja, joita he käyttävät auttaakseen nuoria näiden tunnistamisessa.

4.1 Vahvuuden määritelmä

Tässä luvussa käydään läpi haastatteluissa esiin tulleita moninaisia määritelmiä vahvuudelle, joiden pelkistykset ja alaluokat on kuvattu taulukossa 4. Nämä haastateltavien käsitykset vahvuuden määritelmästä ovat olleet perustana haastattelujen tuloksissa esitetyille autismikirjon nuorten vahvuuksille.

Haastateltavien mukaan vahvuudet ovat henkilölle jollakin tapaa hyödyllisiä taitoja, joita on mahdollista kehittää tai jotka voivat muokkautua vahvuuksiksi elämän aikana. Vahvuudet ovat haastateltavien mukaan myös luonteenpiirteitä sekä ominaisuuksia, joita henkilöllä on ollut syntymästään asti.

Yksi haastateltava kertoi, että vahvuudet voivat näkyä monella tavalla eri konteksteissa. Monen haastateltavan mukaan vahvuudet auttavat henkilöä toimimaan erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä, ja niiden avulla henkilön on mahdollisuus selviytyä haasteellisista asioista. Ne ovat myös asioita, joiden avulla henkilö kokee mielihyvää ja joiden eteen henkilön ei tarvitse nähdä kohtuuttomasti vaivaa. Näin ollen vahvuudet näkyvät myös onnistumisina arjessa. Vahvuus koettiin myös voimavarana sekä henkilölle itselleen hyödyllisenä asiana. Haastateltavat kokivat, että vahvuuksina voidaan pitää asioita, joissa henkilö on hyvä tai jotka sujuvat henkilöltä hyvin. Yksi haastateltava ajatteli vahvuuksien olevan subjektiivisia. Jokin ominaisuus saattaa näyttäytyä henkilölle itselleen haasteena, mutta uudelleen tarkasteltuna sama ominaisuus voi toimia myös vahvuutena. Hän siis koki, että henkilön oma näkökulma vaikuttaa siihen, onko ominaisuus vahvuus vai haaste.

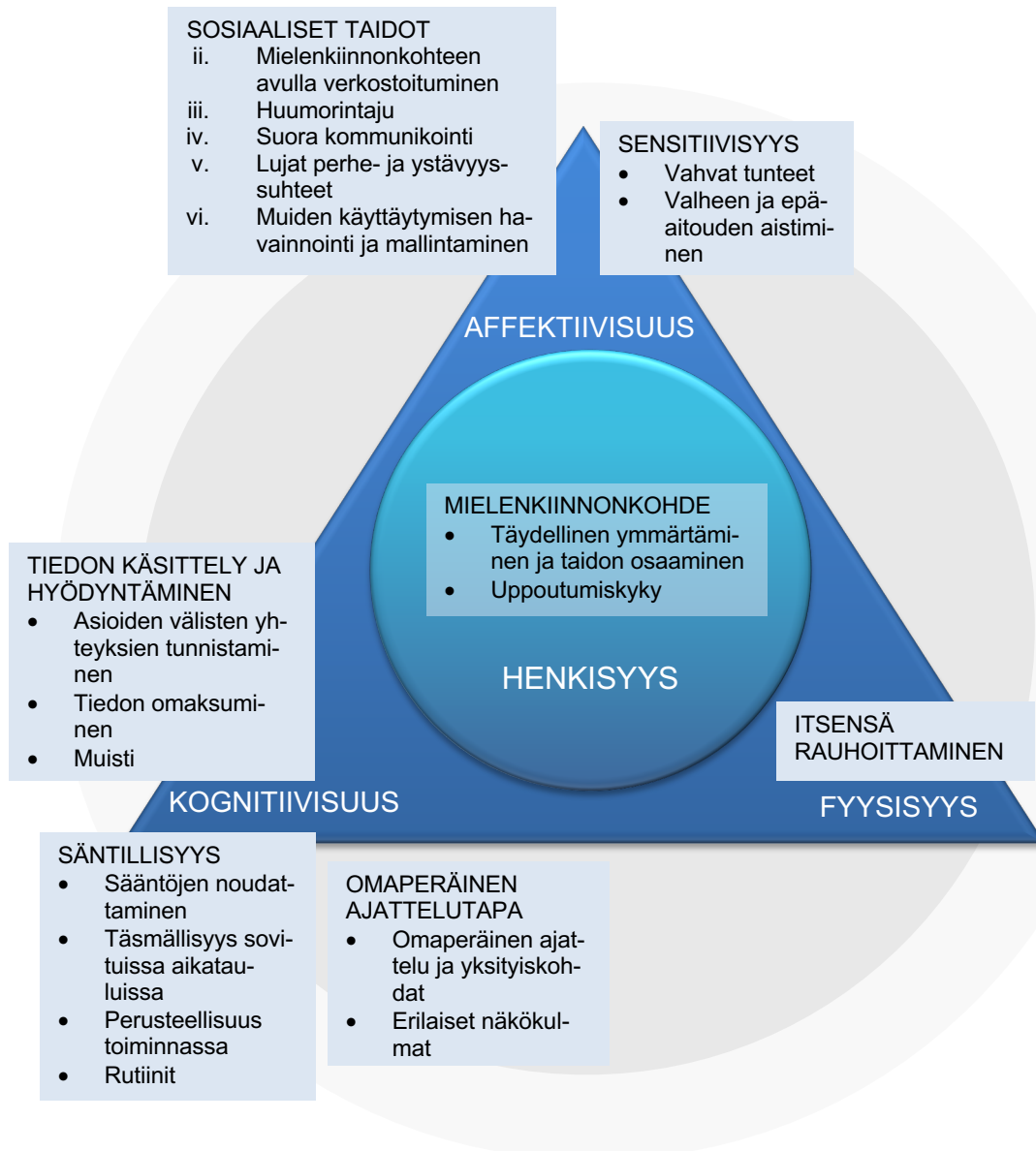
Taulukko 4. Vahvuuden määritelmä haastateltavien mukaan.

Pelkistys	Alaluokat
Taidoja Harjoiteltavia taitoja Harjoiteltavia ominaisuuksia	Taidot
Luonteenpiirteitä Syntymäominaisuuksia Meissä ennalta olevia Psykologisia ominaisuuksia Piirteitä	Luonteenpiirteet
Tulevat vaivattomasti Niiden eteen ei tarvitse nähdä paljoa vaivaa Eivät rasita henkilöä Asioita, jotka eivät rasita tavallisessa toiminnassa Tuottavat mielihyvää Jotain, mistä pitää	Vaivattomia
Asioita, joiden avulla selviytyä haasteellisista asioista Selviytymismekanismeja Keinoja Asioita, jotka auttavat toimimaan ympäristössä Asioita, joiden avulla kompensoida heikkouksia	Selviytymismekanismi, haasteiden kompensointi
Onnistumista tilanteissa tai tapahtumissa	Onnistuminen
Jotain, mistä on hyötyä itselle Auttaa itseä jossakin tehtävässä	Hyödyllinen
Osaa voi kehittää ja näin muodostaa niistä vahvuuksia Kaikki eivät ole synnynnäisiä vahvuuksia, vaan autettaessa asioista voi tulla vahvuuksia	Kehitettävissä
Itselle voimavarana	Voimavara
Kontekstisidonnaisia	Kontekstisidonnaisuus
Henkilökohtaisia preferenssejä	Subjektiiivisuus
Asioita, joiden avulla on mahdollista rakentaa muuta Asioita, jotka sujuvat paremmin Asioita, joissa on suhteellisen hyvä	Jotain, missä on hyvä

4.2 Vahvuudet ja niiden ilmeneminen toiminnassa

Haastateltavien määritelmä vahvuudelle toimi perustana heidän näkemyksilleen kysyttäessä kokemuksia autismikirjon nuorten vahvuuksista sekä niiden näkymisestä erilaisissa toiminnoissa. Haastateltavat toivat esiin paljon erilaisia vahvuuksia sekä kertoivat runsaasti esimerkkejä, miten vahvuudet näkyvät nuorten toiminnassa. Näitä vahvuuksia

ilmeni Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin (CMOP-E) kaikilla ihmisen ja henkisyuden osa-alueilla. Kuviossa 4 on esitetty työssä käytetty viitekehys CMOP-E. Kuviossa ylä- ja alaluokat on sijoitettu harmaalla pohjalla kolmion kärkiin sen osa-alueen kohdalle, joihin ne liittyvät.



Kuvio 4. Autismikirjon nuorten vahvuudet yhdistettynä CMOP-E –malliin. Mukailten Law ym. 2002: 32. Laatikoissa on haastatteluista kerätyt ala- ja yläluokat, sinisellä pohjalla mallin mukaan muodostetut pääluokat.

4.2.1 Affektiivisuus

Haastatteluiden perusteella vahvuuksia ilmenee affektiivisuuden osa-alueella. Haastateltavien mukaan autismikirjon nuorilla voi ilmetä vahvuuksia **sosiaalisissa taidoissa**. Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan kokemuksen kautta opittua kykyä selvitä vuorovaikutustilanteista muiden ihmisten kanssa riippumatta henkilön seurallisuudesta, eli siitä pitääkö hän muiden ihmisten seurasta vaiko ei. Yksi haastateltava kertoi autismikirjon nuorten olevan taitavia havainnoimaan ja mallintamaan ympäröivien ihmisten käytöstä, ja näin ollen pystyvän toimimaan eri tilanteissa odotusten mukaisesti. Tämän sosiaalisen mallintamisen voisi ajatella linkittyvän tähän sosiaalisten taitojen määritelmään, sillä taito on kokemuksen kautta opittua kykyä selviytyä näistä tilanteista. Haastateltava kuvasi ilmiötä seuraavasti:

Toisaalta taas sitten sitä miten ihmisten toimintaa pystyy sitten taas kopioida sitä toimintaa ja toistaa sitä itsekin. Niinkun sitten siinä ryhmässä, että ymmärtää miten siinä ryhmässä toimitaan.

Haastateltavat kertoivat, että nuoret usein verkostoituvat saman henkisten ihmisten kanssa, ja näin muodostavat hyvin lujia ystävyys- sekä perhesuhteita. Ihmissuhteissa yhdistävänä tekijänä on hyvin usein nuorten jakama mielenkiinnonkohde, joka korostuu nuorten puheenaiheissa sekä toiminnassa. Haastateltavien mukaan nuori voi olla taitava jakamaan tietoa mielenkiinnonkohteestaan, ja hän pystyy opettamaan sitä joustavasti muille. Yksi haastateltava kertoi seuraavaa nuorten sosiaalisista suhteista ja mielenkiinnonkohteista:

Välitunneilta löytyy niitä omanlaisia kavereita, kenen kanssa voi jutella. (He) keskenään juttelee niistä asioista mitkä kiinnostaa, et tulee sitä sosiaalista kanssakäymistä.

Haastateltavien mukaan autismikirjon nuorilla on tapana kommunikoida hyvin suoraan. He ovat rehellisiä toisille sekä kertovat asiat juuri niin kuin ne ovat, yrittämättä turhaan miellyttää muita. Haastateltavat kertoivat, että autismikirjon nuoret ovat usein hyvin ymmärtäväisiä toisiaan kohtaan. Nuori voi esimerkiksi sanoa ystävälleen suoraan olevansa liian kuormittunut olemaan vuorovaikutuksessa, ja ystävä usein ymmärtää mistä on kyse.

Et se on äärimmäisen joustavaa ja ymmärtävää, se niinkun et niillä saattaa hirveen suorasti — ne saattaa sanoa et “mun aistit on niin ylikuormittuneita et mä en kestä sua”. Sitten se toinen on silleen “aha, no soitetaan huomenna, moi”. Ja sitten ne lähtee omille teilleen.

Haastateltavat toivat myös esiin nuorten **sensitiivisyyden**, joka määritellään teoriassa herkkyytenä tai herkkätunteisuutena (Duodecim Terveyskirjasto 2020). Haastateltavat toivat ilmi, että autisikirjon nuoret ovat hyvin taitavia aistimaan valheen tai epäaitouden muista ihmisistä. Nuoret voivat huomata hyvin nopeasti, jos heille tarkoitettu kehu ei ole aito tai jos keskustelukumppani ei puhu totta. Nuoret voivat haastateltavien mukaan myös kokea hyvin vahvoja positiivisia tunteita, ja esimerkiksi innostuminen voi ilmetä hyvin voimakkaana, jopa kehollisena tuntemuksena. Myös negatiiviset tunteet voivat olla voimakkaita, mutta yhden haastateltavan mukaan nuoren voi olla mahdollista käyttää näitä tunteita, esimerkiksi ärsyntyä, motivaation lähteenä muutoksen aikaansaamiseen:

Ärsyynnyn helposti, sanotaanko näin. Sit mä saan helposti just mä ajattelen jotakin asiaa, et mikä mua vaikka inhottaa tässä yhteiskunnassa, ja sit mä oon sillee "tähän asiaan haluaisin muutosta" ja sit sitä kautta saa sellasen righteous anger, niiku tää on tää oikeudenmukainen viha —, niiku sen valtaan helposti itseni, sen tuntee silleen tosi selvästi rinnassa. — joka voi olla hyvin silleen motivoivaa et saa liikkeelle on silleen "paloa rinnassa haluan tehdä jotakin haluan tutustua tähän aiheeseen".

4.2.2 Fyysisyys

Haastatteluissa ilmeni vahvuuksia myös fyysisyyden osa-alueella. Haastateltavat kertoivat, että nuoret voivat **rauhottaa itseään** erilaisilla mielekkäillä toiminnoilla, joilla haastateltavat tarkoittivat fyysistä liikkumista tai olemista eri ympäristöissä. Nuori voi esimerkiksi lähteä pyöräretkelle tai pitkälle kävelylenkille luontoon rauhoittaakseen ja tasataksensa omaa oloaan. Näin nuori pystyy säätelemään esimerkiksi omaa aistikuormitustaan itselle mielekkäällä tavalla, mikä auttaa rauhoittumisessa.

Myös oma mielenkiinnonkohde voi auttaa nuorta rauhoittumisessa. Esimerkiksi ennen nukkumaanmenoa nuori voi syventyä erilaisiin vaativiin laskutoimituksiin, minkä avulla hänen on helpompi nukahtaa illalla. Haastateltavat olivat myös huomanneet, että nuoret osaavat rauhoittaa itseään ja aistimaailmaansa kuuntelemalla musiikkia kuulokkeilla. Musiikin avulla nuoren on mahdollista sulkea ulkomaailma kuulokkeiden ulkopuolelle, ja näin rauhoittaa omia aistejaan:

Heidän ei tarvitse miettiä, että "kattooks toi mua tai meeks mä juttelee noitten kanssa tai noitten kanssa" vaan heillä on sellanen niinkun oma palatsi siinä mihin he voi mennä, laittaa ne musiikit korville.

4.2.3 Kognitiivisuus

Haastatteluissa selvisi paljon autismikirjon nuorten vahvuuksia myös kognitiivisuuden eli tiedonkäsittelyn sekä ajattelun osa-alueella. Haastattelujen perusteella vahvuudet näkyvät etenkin nuoren **omaperäisessä ajattelutavassa**. Nuorella voi olla uudenlaisia ja muista eroavia ajatuksia, joiden avulla he voivat lähestyä asioita uudesta näkökulmasta. Nuoret usein kiinnittävät huomiota pieniin yksityiskohtiin, ja tällainen ajattelutapa voikin näyttäytyä esimerkiksi taiteellisuutena. Nuorten omaperäiset ajattelutavat näkyvät haastattelujen perusteella erilaisten näkökulmien pohtimisena sekä esiin tuomisena. Nuori usein tarkastelee asioita monesta eri näkökulmasta, ja tämän vuoksi voi tuoda kaveripiiriin erilaisia objektiivisia ajatuksia sekä uusia keskustelunaiheita. Nuori voi tarkastella asioita ulkopuolisen silmin sekä pyrkiä muodostamaan kokonaiskuvaa keskusteltavista asioista.

Haastateltavat kuvasivat nuorten olevan hyvin **säntillisiä**, mikä ilmenee sääntöjen noudattamisena sekä täsmällisyytenä sovituisissa aikatauluissa. Nuoret ovat tunnollisia ja noudattavat tarkasti heille annettuja ohjeita. Heillä on vahva moraalinen, mikä ilmenee oikeudenmukaisuutena. Nuori voi haastateltavien mukaan olla täsmällinen, etenkin ennalta sovituisissa sekä nuorelle itselle mieluisissa aikatauluissa. Jos nuoren kanssa sovietaan aikatauluista yhdessä, voi nuoreen tällöin luottaa, että hän saapuu sovittuna aikana paikalle. Esimerkiksi koulussa nuori voi pitää huolen siitä, että tulee ajoissa tunneille. Haastateltavat kertoivat nuorten olevan myös perusteellisia sekä tunnollisia. Nuoreen voi luottaa, että hän tekee sovitut asiat. Etenkin silloin, kun nuori on motivoitunut toimintaan, tekee hän asiat hyvin perusteellisesti ja tarkasti.

Sitten ku se ottaa vastuukseen et sen pitää joku asia hoitaa, vaikeeki asia, — nii se kyl hoitaa sit ne ihan tosi tarkasti ja täsmällisesti ja pätevästi. Et se on kans sellai et se ei jätä kesken kyl sit mitään asioita.

Nuorella voi haastateltavien mukaan olla kotona tarkat rutiinit, joita hän noudattaa. Nämä rutiinit auttavat nuorta aikatauluttamaan esimerkiksi omaa jaksamistaan, ja auttavat suunnittelemaan omaa arkea. Ennakoitava arki helpottaa nuoren toimimista.

Haastateltavat kuvasivat nuorten olevan taitavia **tiedonkäsittelyssä sekä sen hyödyntämisessä**. Haastateltavien kertoman mukaan nuoret osaavat yhdistellä eri lähteistä ja osa-alueista saatua tietoa toisiinsa sekä muuhun aiempaan, jo olemassa olevaan tie-

toon. Nuoret ovat usein hyvin motivoituneita etsimään tietoa itselle mielekkästä aiheesta, mitä edesauttaa yhden haastateltavan mukaan nuoren mahdollinen kyky nähdä yhteyksiä eri asioiden välillä.

Mä tykkään etsiäkin niitä yhteyksiä ja funtsia niitä yhteyksiä ja olla silleen “no mitäs näillä asioilla on yhteistä?”.

Nuoret pystyvät sisäistämään helposti tietoa, minkä haastateltavat näkivät ehdottomana vahvuutena. Nuoret ovat älykkäitä, ja he voivat omaksua valtavan määrän tietoa itselle mielekkästä ja kiinnostavasta asiasta, esimerkiksi kieliopista tai historiasta. Nuoret uppoutuvat usein tutkimaan ja lukemaan kirjoja saadakseen mahdollisimman laajan kuvan aihealueesta. Tiedon omaksuminen mielenkiinnonkohteesta voi haastatteluiden perusteella ilmetä myös ikätasolle epätyypillisenä tietämyksenä ja tiedon määränä. Tiedon omaksumiseen linkittyy myös haastateltavien mainitsema hyvä muisti. Haastateltavien mukaan nuori voi myös muistaa pitkältikin ajalta yhdessä sovitut ja luvatut asiat.

4.2.4 Henkisyys

Henkisyys kuvaa CMOP-E mallin ydintä, ja siinä yhdistyy ihmisen tahto, itseohjautuvuus sekä motivaatio (Law ym. 2002: 42–43). Autismikirjon nuorten mielenkiinnonkohde sijoitettiin tähän mallin osa-alueeseen, sillä haastatteluiden perusteella nuorten motivaatio ja tahto linkittyvät syvästi omaan mielenkiinnonkohteeseen.

Haastateltavat kokivat uppoutumiskyvyn sekä jonkin asian täydellisen ymmärtämisen ja taidon osaamisen olevan autismikirjon nuorten vahvuuksia. Nämä vahvuudet linkittyvät syvästi nuoren **mielenkiinnonkohteeseen**. Tämä mielenkiinnonkohde voi mahdollistaa täydellisen keskittymisen aiheeseen tai toimintaan, ja nuori voi esimerkiksi uppoutua mielekkääseen toimintaan monen tunnin ajaksi. Haastateltavien mukaan mielenkiinnonkohde näkyy myös sinnikkyuden sekä täydellisen perehtymisen kohteena. Autismikirjon nuori voi esimerkiksi tehdä toistoja ja hioa tanssisarjan askelia tai soittimen sointua täydellisyyteen asti. Nuori voi haastateltavien mukaan myös haluta tietää ja ymmärtää mielenkiinnonkohdettaan todella tarkasti sekä perehtyä ja selvittää siihen linkittyvää informaatiota.

Sit vaan harjoitteli sitä pianon soittoa, ja kun kuunteli musiikkia, niin pyrkii etsimään siitä sitä komppia ja niinkun lukemaan siitä itse teoksesta jos kuuntelee, jos löytyy jotain informaatiota siitä teoksesta ja sen luomisprosesseista ja muusta vastaavasta.

4.3 Muut teemat

Opinnäytetyön haastatteluissa käsiteltiin myös autismikirjon nuorten kykyä tunnistaa omia vahvuuksiaan sekä haastateltavien käytössä olevia keinoja, joilla nuorta voi auttaa ymmärtämään ja tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Nämä teemat käsitellään opinnäytetyössä vain saatujen tulosten muodossa, eikä niistä tehdä johtopäätöksiä.

4.3.1 Keinot, joilla auttaa nuorta tunnistamaan vahvuuksiaan

Haastatteluissa ilmeni monenlaisia keinoja vahvuuksien tunnistamiseen ja käsittelyyn. Haastateltavat kertoivat **keskustelevansa** nuorten kanssa vahvuuksista. Tällöin nuoren kanssa käydään läpi ihmisten erilaisia, positiivisia ja negatiivisia, puolia ja tuodaan erilaista näkökulmaa tilanteeseen. Positiivisen näkökulman tuominen on erityisen tärkeää silloin, jos nuori kokee olevansa epäonnistunut ja huono. Haastateltavat usein nostavat nuoren vahvuuksia keskusteluun, ja näin nuoret alkavat itsekin hahmottamaan omia vahvuuksiaan. Arjessa olisi jatkuvasti tärkeää huomioida nuoren vahvuuksia ja onnistumisia, jotta nuori alkaisi itse huomaamaan niitä. Nuoret voivat oppia myös lähipiiriltä kerätyn palautteen avulla tunnistamaan itsessään usein toistuvia positiivisia piirteitä.

Haastateltavien mukaan nuoret voivat myös itsenäisesti **pohdiskella** vahvuuksiaan sekä **verrata omia piirteitään muihin**. Nuori voi esimerkiksi pohtia, onko jostakin luonteenpiirteestä ollut haittaa vai hyötyä, tai pitääkö hän tästä piirteestä vai ei. Myös aikaisemmin tapahtuneiden tilanteiden läpikäynti voi olla osana nuoren pohdintaa omista vahvuuksistaan ja niiden näkymisestä. Tilanteiden ja omien kokemusten herättämien tunteiden pohdinta voi auttaa nuorta oppimaan itsestään uusia asioita.

Myös **vertaiskokemuksilla ja -palautteella** on haastateltavien mukaan vaikutusta nuoren kykyyn tunnistaa omia vahvuuksiaan. Erilaisissa ryhmissä ja kerhoissa muiden nuorten antama palaute on autismikirjon nuorelle tärkeää, ja se voi olla nuorelle merkityksellistä. Tällöin nuori saa palautetta toiminnastaan sekä itsestään, mikä voi vahvistaa näiden vahvuuksien tunnistamista. Myös samaistumisen kokemukset auttavat haastateltavien mukaan nuorta huomaamaan omia vahvuuksiaan. Nuori voi esimerkiksi lukea vertaiskokemuksia ja esimerkkejä, joiden kautta saada uudenlaista näkökulmaa omiin piirteisiin tai taitoihin. Esimerkkien avulla nuori voi pohtia näiden vahvuuksien käyttökelpoisuutta omalla kohdallaan; *tämä kuulostaa tutulta, voisikohan tämä olla minunkin vahvuuteni?*

Tällaisten yleisten, kaikkien käytössä olevien keinojen lisäksi haastattelussa ilmeni **ammattilaisten käyttämiä keinoja**, joita voi hyödyntää esimerkiksi terapiassa. Haastateltavat kertoivat käyttäneensä erilaisia vahvuus- ja voimavarakortteja nuorten kanssa, ja esimerkiksi palkkiotaulun käyttö on ollut yhtenä keinona auttamaan nuoria saamaan onnistumisen kokemuksia toiminnasta. Terapiassa voidaan myös esimerkiksi pilkkoa tilanteita ja toimintaa pienemmiksi palasiksi, jotta nuori voi tarkastella omien tekojen ja taitojen käytön vaikutusta tilanteen etenemiseen. Nuoren kanssa siis voidaan konkretisoida ja käydä läpi tilanteessa käytettyjä vahvuuksia, joiden avulla tilanteesta selvittiin. Usein vahvuuksien hahmottamista ja oivaltamista helpottaa niiden kirjoittaminen paperille. Myös esimerkiksi Kuntoutussäätiön tarjoama Spiral –peli voi auttaa nuorta huomaamaan omaa osaamistaan, sillä siinä nuori joutuu pohtimaan arjessa sujuvia ja toisaalta myös haastavia asioita.

4.3.2 Nuorten vahvuuksien tunnistaminen

Haastateltavien mukaan autismikirjon nuoret **tietävät vain harvoin omia vahvuuksiinsa**, ja niiden **tunnistaminen on haastavaa**. Usein nuoret saattavat tietää olevansa hyviä mielenkiinnonkohteissaan sekä asioissa, jotka sujuvat äärimmäisen hyvin, mutta pienemmät vahvuudet jäävät usein kuitenkin tunnistamatta. Esimerkiksi nuori saattaa kokea, että kaikkien tervehtiminen ja tavaroiden järjestyksessä pitäminen ovat liian pieniä asioita ollakseen vahvuuksia, mutta nuori tunnistaa olevansa hyvä nimeämään 100 automerkkiä. Myös asiat, jotka tuntuvat nuoresta haastavilta, ovat haastateltavien mukaan hankala tunnistaa vahvuuksiksi. Esimerkiksi kouluun lähtö voi tuntua nuoresta hankalalta, minkä vuoksi hän voi kokea olevansa tässä huono. Nuoren voi olla vaikea nähdä asiaa vahvuutena, vaikka todellisuudessa hän toiminnan haastavuudesta huolimatta lähtee kouluun joka aamu. Tällöin hänen vahvuutensa voisivat olla esimerkiksi sitkeys ja päättäväisyys.

Vahvuuksien sijaan nuoret usein tietävät omat haasteensa sekä asiat, jotka eivät suju. Haastateltavien mukaan nuoret ilmaisevat asiat usein osaamattomuuden kautta, vaikka tietäisivätkin olevansa jossakin asiassa hyvä. Usein nuoret saattavat ymmärtää olevansa jollakin tapaa erilaisia kuin muut. Nuoret ovat usein hyvin ankaria itselleen, ja heidän voi olla haastavaa sallia omia virheitä. Nuori voi esimerkiksi vaatia itseltään täysiä pisteitä koulusuorituksissa ilman erehdyksiä. Täydellisyyteen pyrkiminen voi haastateltavien mukaan olla yhteydessä nuoren kokemukseen riittämättömyydestä ja siitä, ettei hän täytä muiden ja itsensä odotuksia. Haastateltavat kertoivat, että toivoisivat nuorten hyväksy-

vän itsensä sellaisena kuin he ovat. Heidän mielestään olisi tärkeää, että nuoret oppisivat ymmärtämään, ettei kaikkea tarvitse osata eikä elämä kaadu yhteen tai kahteen virheeseen. Jos nuorella on tunne, ettei osaa mitään, voi toiminta olla hyvin haastavaa.

Mutta pitää rimaa alentaa ensiksi itsensä itseään kohtaan ja olla jotenkin hyväksyvämpi. Mutta millä laseilla sitä elämää katsookin, niin siltähän se näyttää. Jos ne on mustavalkoset, niin ne on.

Päinvastoin osaamisen kokemus ilmenee haastateltavien mukaan yrittämisen haluna, joten omien vahvuuksien näkeminen sekä itsensä hyväksyminen olisivat tärkeitä asioita nuoren elämässä. Haastatteluissa ilmenikin, että autismikirjon nuori saattaa alkaa pohtimaan omia vahvuuksiaan vasta aikuisuudessa.

5 Vahvuuksia autismikirjolla –oppaan rakentuminen

Tässä luvussa esitellään tarkemmin opinnäytetyön tuotoksena syntyneen oppaan suunnitteluprosessia, toteutusta sekä sisällöllisiä valintoja. Oppaan sisältö esitellään lyhyesti, sillä valmis opas on liitteenä opinnäytetyössä PDF-tiedostona (liite 4). Opas toimitetaan yhteistyökumppanille PDF-tiedostona sekä tulostettavassa muodossa.

Opas suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin Rouvinen-Wileniuksen (2007) ohjeiden mukaan, joiden avulla pyrittiin tuottamaan hyvä sekä hyödyllinen opas. Tämän oppaan keskiössä on vahvuuslähtöinen ja positiivinen lähestymistapa, jonka avulla olisi mahdollista tukea ja vahvistaa nuoren omia vahvuuksia. Oppaan suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynnettiin kerättyä haastatteluaineistoa, joten haastateltavat pääsivät itse myös vaikuttamaan oppaan sisältöön. Oppaan testaus tapahtui marraskuussa 2020, jolloin ensimmäinen versio palautettiin yhteistyökumppanille. Tällä varmistettiin, että heidän ajatuksensa sekä muutosehdotuksensa pystyttiin ottamaan huomioon opasta tehdessä. Näin opas rakentui vastaamaan yhteistyökumppanin sekä kohderyhmän tarpeita.

Oppaan suunnittelu

Opinnäytetyön yhteistyökumppani Eksote tunnisti tarpeen oppaalle, joka olisi mahdollista antaa juuri autismikirjon diagnoosin saaneelle nuorelle. Alun perin yhteistyökumppani toivoi autismikirjon ensitieto-opasta, jossa olisi luotettavaa tietoa autismikirjosta ja johon nuori voisi perehtyä rauhassa kotona. Tällöin olisi mahdollista varmistaa nuoren saaman informaation tarkoituksenmukaisuus ja luotettavuus, jolloin nuoren terapia alkaisi mahdollisesti sujuvammin.

Suunnitelmavaiheessa pohdittiin opinnäytetyön näkökulmaa sekä sen tuomia mahdollisuuksia. Emme halunneet painottaa autismikirjon negatiivisia oireita tai arjen haasteita, joten yhteistyössä Eksoten kanssa opinnäytetyön ja oppaan näkökulmaksi valikoitui alkuperäisen idean sijaan autismikirjon nuorten vahvuudet. Tällä valinnalla pyrimme tuomaan näkyvyyttä autismikirjon positiiviselle lähestymistavalle tavanomaisen haasteita korostavan näkökulman rinnalle, kuitenkin säilyttäen Eksoten alkuperäisen toiveen nuorille tehtävästä oppaasta.

Lähtökohtaisesti koko opinnäytetyö suunniteltiin tukemaan oppaan tuottamista, ja aineistonkeruu toteutettiin niin, että sen avulla oli mahdollista kerätä oppaaseen tarvittavaa tietoa vahvuuksista. Haastatteluiden avulla pyrittiin tuottamaan tarkoituksenmukaista,

mutta subjektiivista ja kokemuspohjaista tietoa autismikirjon nuorten vahvuuksista. Tämän vuoksi haastatteluihin valittiin osallistujia, jotka lähestyvät aihetta eri näkökulmasta. Oli tärkeää kerätä uutta tietoa aiheesta, josta ennestään tuotettua tietoa on melko vähän. Opinnäytetyön tarkoituksiksi muodostui siis nuorelle suunnatun vahvuusoppaan rakentaminen.

Oppaan kuvaus

Opas koostuu neljästä eri osasta. Näissä eri osissa käsitellään yleisesti autismikirjoja ja sen tuomia ominaisuuksia sekä avataan lyhyesti mitä vahvuuksilla tarkoitetaan. Oppaassa käsitellään autismikirjon nuoren vahvuuksia kuvitteellisen tarinan avulla, jonka jälkeen lukijaa herätellään pohtimaan tarinaa ja omia vahvuuksiaan erilaisilla kysymyksillä. Oppaan loppuun on kerätty hyödyllisiä linkkejä, joista nuori voi halutessaan etsiä luotettavaa ja tutkittua lisätietoa autismikirjosta.

Oppaan **ensimmäisessä osassa** kerrotaan lukijalle mitä autismikirjo on sekä avataan lukijalle vahvuuden määritelmää. Oppaan informaatio perustuu aiheen tutkimustietoon ja relevanttiin alan kirjallisuuteen. Näin pystytään takaamaan, että nuori saa luotettavaa ja ajantasaista informaatiota autismikirjosta ja vahvuuksista. Teksti on pyritty muotoilemaan niin, että se olisi selkeää sekä helposti ymmärrettävää ja lähestyttävää. Tekstin sisältö ei siis ole diagnoosipainotteista, eikä se sisällä ammattisanastoa. Ymmärrettävyyttä on pyritty saavuttamaan keskittymällä siihen, että oppaaseen on kirjoitettu ainoastaan konkreettista tekstiä, joka ei sisällä abstrakteja ilmaisuja. Esimerkiksi fraasi ”matka kohti omien vahvuuksien tunnistamista” poistettiin oppaasta sen vertauskuvallisen sisällön vuoksi. Tutkimuksissa on todettu, että autismikirjon henkilöt ymmärtävät parhaiten suoraa kommunikointia, ja erilaisten kielikuvien välttäminen ehkäisee väärinymmärryksiä. Myös mielenteoria on yhteydessä suoraan kommunikointiin. Nuoret usein olettavat myös muilta ihmisiltä suoraa kommunikointia, minkä vuoksi vertauskuvat ymmärretään yleensä kirjaimellisesti. (Kyllikki ym. 2009: 64–65 & Tani ym. 2011: 219–220). Konkreettisella kieliasulla pyrittiin takaamaan mahdollisimman selkeä ja lukijaystävällinen oppaan sisältö.

Ensimmäisen osion sisältö ja asettelu on pyritty pitämään mahdollisimman selkeänä sekä helppolukuisena, jotta lukijan olisi helppo omaksua oppaassa saatavilla olevaa tietoa. Oppaan sisällöstä on myös pyritty saamaan puhutteleva, jotta lukijan kiinnostus pysyisi yllä koko oppaan lukemisen ajan. Tekstissä on myös pyritty huomioimaan se, mitä mielikuvia tekstin kuvaukset herättävät. Opinnäytetyön aiheen mukaisesti myös oppaan

sanavalinnat ovat myönteisiä. Esimerkiksi autismikirjon oireiden kuvauksissa käytettiin sanojen *erilaisuus* ja *poikkeavuus* sijaan sanaa *ainutlaatuisuus*, sillä ensimmäiset ilmaukset saavat helposti lauseen kuulostamaan negatiiviselta. Esimerkiksi eräässä tutkimuksessa tutkittiin osallistujien vastauksien vaihtelevuutta kyselyllä, jossa kysymykset muotoiltiin joko negatiivisesti tai positiivisesti. Tulokset osoittavat, että osallistujat olivat useammin samaa mieltä positiivisesti muotoiltujen kysymysten kanssa ja eri mieltä negatiivisesti muotoiltujen kysymysten kanssa (Kamoen & Holleman & Mak & Sanders & Van Den Bergh 2011.) Tästä voisi siis päätellä, että sanojen ja lauseiden muotoilut vaikuttavat autismikirjon nuoren mielikuviin käsiteltävästä aiheesta.

Oppaan **toinen osa** sisältää fiktiivisen tarinan autismikirjon nuoren arkipäivästä. Tarinassa on kerrottu esimerkkitilanteita, joita nuoren päivä sisältää eri ympäristöissä. Tarinassa on korostettu jokaista nuoren käyttämää vahvuutta. Tarinaan on merkitty jokaisen kappaleen tai lauseen loppuun *-merkki, joka tarkoittaa, että kyseisessä kohdassa tarinan päähenkilö käyttää yhtä vahvuutta. Oppaan jokaisen sivun alareunassa on lista tarinassa käytetyistä vahvuuksista. Niiden järjestys vaihtelee, joten nuori joutuu itse pohtimaan tarinaan sopivia vahvuuksia. Haastatteluissa selvisi, että nuoret tunnistavat omia vahvuuksiaan heikosti ja sen vuoksi oppaassa kannustetaan pohtimaan ja tunnistamaan tarinassa esiintyviä vahvuuksia. Tämä saattaa auttaa lukijaa huomaamaan myös omia vahvuuksiaan.

Tarinan avulla pystytään konkretisoimaan lukijalle nuoren arjessa esiintyviä vahvuuksia, sekä niiden näkymistä nuoren toiminnassa. Haastatteluista selvisi, että nuoret osaavat tunnistaa suuria vahvuuksiaan sekä asioita, joissa ovat todella hyviä, mutta nuorten on kuitenkin haastavaa tunnistaa pienempiä vahvuuksiaan. Tämän vuoksi tarinan tarkoituksena on auttaa lukijaa huomaamaan myös omia pienempiä vahvuuksia, jotka saattavat helposti jäädä huomaamatta arjen keskellä. Tarinan tavoitteena on, että lukija itse oivaltaisi kuinka paljon vahvuuksia hän voi käyttää yhden arkipäivän aikana.

Tarina valittiin oppaaseen, sillä haastatteluiden perusteella nuoret voivat tunnistaa vahvuuksiaan samaistumisen kokemusten kautta. Lukija saattaa tunnistaa samanlaisia tilanteita omasta elämästään, minkä kautta mahdollisesti alkaa miettimään tarinassa esiintyvien vahvuuksien sopimista omalle kohdalleen. Tähän tarpeeseen tarina on hyvä, sillä nuori saa konkreettisia esimerkkejä tilanteista, joissa vahvuuksia voidaan käyttää. Tarinan avulla pystytään myös luomaan sitouttavampi ja innostavampi oppimiskokemus, mikä johtaa parempaan oppimiseen (Smeda & Dakich & Sharda 2014). Vahvuudet, jota tarinassa käytetään esimerkkeinä, perustuvat työssä saatuun haastatteluaineistoon.

Kolmas osuus sisältää kysymyksiä lukijalle, sekä kaksi muistiinpanosivua, joihin lukija voi kirjoittaa omia ajatuksiaan ja vastauksia kysymyksiin. Kysymysten tarkoituksena on saada lukija pohtimaan omia vahvuuksiaan, sillä omien vahvuuksien löytäminen ja niiden käyttäminen lisää ihmisen hyvinvointia sekä onnellisuutta (Uusitalo-Malmivaara 2014: 18–19). Kuitenkin vahvuudet täytyy löytää ennen kuin niitä voi kehittämään ja hyödyntämään (Clifton & Harter 2003). Kysymyksiin vastaamisen avuksi voidaan käyttää oppaassa olevaa tarinaa, joka auttaa lukijaa tunnistamaan hänen omassa arjessaan käyttämiä vahvuuksia.

Lopuksi oppaaseen on kerätty linkkejä, joista nuori voi etsiä lisää luotettavaa tietoa ja tutustua lisää autismikirjoon. Luotettavan ja tutkitun tiedon avulla nuoren mielikuvan muodostaminen autismikirjosta saa hyvän perustan. On tärkeää, että autismikirjon diagnoosin saanut nuori saa oikeaa tietoa autismikirjosta, eikä esimerkiksi ajaudu etsimään sitä internetin keskustelupalstoilta tai muista lähteistä, joissa tieto voi olla täysin väärää ja vaikuttaa jopa nuoren itsetuntoon. Aloite linkkien lisäämiseksi tuli yhteistyökumppani Eksotelta, joka tunnisti tarpeen luotettavalle lisäinformaatiolle. Yhteistyökumppanin on mahdollista muokata myöhemmin sopivia linkkejä oppaaseen. Opinnäytetyön aikana oppaaseen valikoitui kaksi nettisivua, ja kumppanin kanssa sovittiin, että uusia hyödyllisiä linkkejä voi tarvittaessa myöhemmin lisätä oppaaseen.

6 Johtopäätökset

Lähtiessämme selvittämään autismikirjon nuorten vahvuuksia oletuksena oli, että autismikirjo tuo varmasti edes jonkinlaisia vahvuuksia haasteiden rinnalle. Tämän vuoksi tutkimuskysymyksemme koskivatkin sitä vahvuuksien kirjoa, joka nuorilla mahdollisesti on. Tulokset yllättivät kuitenkin positiivisesti. Aineistosta saatiin valtava määrä vahvuuksia, jotka oli mahdollista luokitella CMOP-E -mallin ihmisen ja henkisyysosa-alueiden mukaan.

Keskeiseksi vahvuudeksi muodostui joko suoraan tai välillisesti nuoren oma mielenkiinnonkohde, joka nousi esiin myös monen muun vahvuuden kohdalla. Vaikka mielenkiinnonkohde sijoitettiin melko rajattuna vahvuutena mallin keskiöön, ulottui se valtaosaan muihinkin osa-alueisiin ja vahvuuksiin. Jonkin asian täydellinen ymmärtäminen ja taidon osaaminen sekä kyky uppoutua omaan mielenkiinnonkohteeseen sijoitettiin CMOP-E -mallin henkisyysosa-alueelle, sillä se tuntui luonteelta mallin käsitteen määrittelyn näkökulmasta. Mallissa henkisyys käsitetään kokonaisvaltaisena elinvoimana, tahdon ja itseohjautuvuuden lähteenä sekä merkityksellisyyden kokemuksena (Law ym. 2002: 42–43). Tuloksissa mielenkiinnonkohde oli usein vahvuuksien taustalla, ja se mahdollisti näiden vahvuuksien hyödyntämistä arjessa. Tuloksissa esimerkiksi nuorten motivaatio usein kumpusi juuri mielenkiinnonkohteista, ja nuori omatoimisesti halusi perehtyä aiheeseen lisää uppoutuen siihen täysin. Tulosten mukaan nuori myös pystyi muistamaan ja omaksumaan tietoa mielenkiinnonkohteestaan valtavasti. Nuoren oma kiinnostus näkyi myös kaverisuhteissa. Mielenkiinnonkohde usein yhdisti nuoria ja auttoi löytämään muita samankaltaisia ihmisiä. Voisi siis ajatella, että nuoren vahvat mielenkiinnonkohteet toimivat jollakin tapaa merkityksellisyyden lähteenä nuoren elämässä. Myös tutkimuksissa on todettu autismikirjon henkilöiden mielenkiinnonkohteiden ja niihin sitoutumisen olevan yhteydessä yksilön hyvinvointiin (Grove ym. 2018).

Hyvä itsetunto toimii puskurina negatiiviselle palautteelle ja informaatiolle, jolloin henkilön vastaanottama palaute ei aiheuta suuria negatiivisia muutoksia henkilön kokemuksiin omasta arvostaan. Huono itsetunto taas näyttää korreloivan henkilön oman arvon kokemuksen kanssa hänen vastaanottaessa negatiivista palautetta itsestään tai suoriutumisestaan. (Brown 2010.) Tutkijoiden mukaan autismikirjon nuorilla ilmenee tavallisia nuoria enemmän haasteita itsetunnossa (McCauley ym. 2017). Näiden tutkimusten valossa voisi päätellä, että haastepainotteisen saatavilla olevan informaation määrä vaikuttanee autismikirjon nuorten kokemukseen omasta itsestään ja arvostaan. Haastatteluisia tuli

ilmi myös nuorten haasteet tunnistaa omia vahvuuksiaan. Haastateltavien mukaan autismikirjon nuoret usein tarkastelevat itseään ja toimintaansa negatiivisesta näkökulmasta, ja huomaavat onnistumisten ja vahvuuksien sijaan lähinnä omat haasteet sekä epäonnistumiset. Voisiko autismikirjon nuorten itsetunnolla, vahvuuksien tunnistamisella ja helpoimmin saatavilla olevan informaation haastepainotteisuudella olla jotakin yhteyttä toisiinsa?

Tutkimuksia autismikirjon tuomista vahvuuksista ja positiivisesta näkökulmasta on vain vähän saatavilla, minkä vuoksi suurin osa nuorten saamasta informaatiosta painottaa arjen haastavuutta. Aiemmissa opinnäytetöissä on selvitetty muun muassa erilaisia kuntoutusmuotoja ja tukikeinoja autismikirjon lapsen ja nuoren arjen haasteisiin. Esimerkiksi Ekholm & Räisälä & Saari (2019) ovat selvittäneet sosiaalisten taitojen haasteita ja digitaalisen oppimisympäristön soveltuvuutta näiden taitojen harjoitteluun toimintaterapian opinnäytetyössä. Sosionomin näkökulmasta autismikirjon lapsen sosiaalisen osallistumisen tukemisen keinoja on kartoitettu kirjallisuuskatsauksen avulla, ja hoitotyön keinoja autismikirjon nuorten arjessa suoriutumisen tukemiseen on selvitetty haastatteleamalla autismikirjon nuorten kanssa työskenteleviä sairaanhoitajia (Kemppi 2020; Nygrén 2020). Saatavilla olevan informaation näkökulma ja määrä näyttäytyy ristiriitaiselta opinnäytetyössä saatujen tulosten kanssa. Autismikirjo selvästi tuo nuoren elämään myös monenlaisia vahvuuksia ja positiivisia asioita, joita saatiin kartoitettua ja selvitettyä runsaasti jo tämän yhden opinnäytetyön avulla. Tämän vuoksi olisi äärimmäisen tärkeää laajentaa edelleen tätä tutkimusta ja etenkin nuorille tarkoitettua positiivisen informaation määrää tulevaisuudessa. Nuoret saattavat tuntea jo lapsesta asti olevansa jollakin tapaa vääränlaisia, kuten yksi haastateltavista asian ilmaisi. Olisi toivottavaa, ettei nuoren tarvitse informaatio diagnoosistaan ainakaan syventäisi tätä erilaisuuden tunnetta.

Ratkaisuna tähän haasteeseen opinnäytetyössä tuotettiin erityisesti juuri nuorelle tarkoitettu opas, joka painottaa autismikirjon tuomia vahvuuksia helposti lähestyttävästi. Oppaassa käsitellään vahvuuksia esimerkkitarinan avulla, jossa ne ilmenevät erilaisissa arjen tilanteissa ja toiminnoissa. Oppaan on tarkoitus tuoda nuorelle näkyville autismikirjon positiivisia puolia. Tämä on tärkeä lisä muiden autismikirjo-oppaiden joukkoon, joista se eroaa erilaisen lähestymistapansa ansiosta. Haastattelut antoivat merkityksellistä ja tärkeää tietoa autismikirjon nuorten vahvuuksista, joita voitiin hyödyntää oppaan rakentamisessa. Opinnäytetyön tavoitteiden mukaisesti opas pyrkii konkretisoimaan nuorelle autismikirjon tuomia vahvuuksia haasteiden sijaan sekä kannustamaan nuorta pohtimaan myös muita omaan persoonaansa liittyviä vahvuuksia.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön aihe alkoi muotoutumaan syksyllä 2019, kun yhteistyökumppanimme Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden Eksote toivoi autismikirjon ensitieto-opasta diagnoosin saaville nuorille. Eksoten työryhmän mukaan nuorella voi olla haasteita sisäistää kerrottua tietoa aiheesta heti diagnoosin saatuaan, minkä vuoksi olisi tärkeää antaa nuorelle jonkinlainen selkeä ja tiivis opas autismikirjosta, johon hän voisi tutustua rauhassa. Tarkan pohdinnan jälkeen näkökulmaksi muotoutui yleisen ensitieto-oppaan sijaan autismikirjon nuorten vahvuudet, sillä tiedonhaun jälkeen aiheen vähäinen painotus tutkimuksissa herätti kiinnostuksemme. Opinnäytesuunnitelma valmistui lopulliseen muotoonsa keväällä 2020.

Opinnäytetyön tavoitteena oli konkretisoida nuorelle autismikirjon tuomia vahvuuksia haasteiden sijaan sekä kannustaa nuorta pohtimaan myös muita omaan persoonaansa liittyviä vahvuuksia. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi lähdettiin selvittämään kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmin yleisimpiä autismikirjon tuomia vahvuuksia ja niiden näkymistä eri toiminnoissa. Tämän lisäksi selvitettiin keinoja, joita haastateltavat käyttävät auttaakseen nuorta tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Teemahaastattelut toteutettiin syksyllä 2020. Haastattelut toteutettiin teoriaohjaavasti hyödyntämällä Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin osa-alueita. Teemahaastattelu valikoitui menetelmäksi sen tuottaman uuden, subjektiivisen tiedon vuoksi (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 56).

Haastatteluista kerätty aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, jotta aineistosta saatiin kerättyä ja hyödynnettyä työn kannalta relevantti tieto (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009: 15). Analyysin aikana ja sen jälkeen selkeytyi, kuinka paljon tietoa viiden haastattelun avulla todellisuudessa saatiin kerättyä. Kerätyn informaation määrä oli valtava, joten työn resurssien kannalta oli tärkeää tehdä päätös opinnäytetyön aiheen kannalta relevantista informaatiosta. Haastatteluissa ilmeni vahvuuksien lisäksi myös paljon haasteita, jotka rajattiin jo koodausvaiheessa työn ulkopuolelle. Tämän lisäksi osa aineistosta päätettiin analysoida vain pelkistysten ja alaluokkien muodossa, sillä se ei suorasti vastannut tutkimuskysymyksiin, mutta oli kuitenkin arvokasta tietoa oppaan rakentamisen ja työn tärkeyden kannalta. Opas auttoi täyttämään työn alussa asetetut tavoitteet, eli konkretisoimaan nuorelle autismikirjon tuomia vahvuuksia sekä kannustamaan nuorta pohtimaan myös muita omaan persoonaansa liittyviä vahvuuksia.

Teemat, jotka jäivät teemahaastattelun analyysivaiheessa pelkistyksiin ja alaluokkiin olivat *nuorten omien vahvuuksien tunnistaminen* sekä *keinot, joita nuoren lähipiiri käyttää auttaakseen nuorta vahvuuksiensa tunnistamisessa*. Vaikka nuorten omien vahvuuksien tunnistamisen selvittäminen lisäikin perustelua työn tärkeydelle, ei se sellaisenaan auttanut vastaamaan työmme tutkimuskysymyksiin. Samalla myös koimme, että keinojen selvittäminen ja jatkotyöstö olisi parempi jättää toisen opinnäytetyön aiheeksi, jotta aiheeseen pystyisi paneutumaan tarkemmin ja syvällisemmin.

7.1 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyössä on käytetty hyvää tieteellistä käytäntöä, jolla tarkoitetaan eettisesti vastuullisten ja oikeiden toimintatapojen noudattamista tutkimuksessa (Tutkimuseettinen lautakunta 2012).

Teemahaastatteluun osallistuvien haastateltavien henkilötietoja käsiteltiin tietosuojaperiaatteiden mukaisesti. Haastateltaville lähetettiin etukäteen ennen opinnäytetyöhön osallistumista tietosuojaseloste, jossa informoitiin mitä henkilötietoja työssä tullaan käsittelemään. Selosteessa kerrottiin selkeästi osallistujille, että opinnäytetyön tekijät ovat tämän työn rekisterinpitäjiä, ja ainoastaan rekisterinpitäjät käsittelevät henkilötietoja jakamatta niitä ulkopuolisille. Selosteessa oli myös yksityiskohtaisesti selitetty mihin tarkoitukseen ja millä aikavälillä henkilötietoja tullaan käyttämään. Tietosuojaselosteen lisäksi haastateltaville lähetettiin tiedote opinnäytetyöhön osallistumisesta sekä osallistujan suostumus pyydettiin suostumuslomakkeella. Nämä edellä mainitut lomakkeet löytyvät opinnäytetyö liitteistä, liite 1 ja liite 2.

Teemahaastatteluaineistoa käsiteltiin koko prosessin ajan huolellisesti ja luottamuksellisesti. Haastateltavien tunnistetietoja ei kirjoitettu litterointivaiheessa mihinkään ylös, vaan haastateltavien tunnistamiseksi käytettiin koodeja A, B, C jne. Kun litteroinnit saatiin kirjoitettua puhtaaksi, nauhoitetut haastattelut ladattiin muistitikulle ja nauhurit tyhjennettiin. Muistitikkaa piti hallussaan toinen rekisterin ylläpitäjistä. Aineiston analyysissä litteroitu aineisto pelkistettiin, minkä avulla aineistoa pystyttiin yleistämään ja lauseista pystyttiin poistamaan tunnistetiedot. Lopullisista työn tuloksista jätettiin pois lauseet, joista ei pystytty poistamaan tunnistetietoja pelkistämällä. Näitä oli työssä kaksi kappaletta. Työn valmistuttua kaikki haastateltavilta kerätty tieto tuhottiin.

Luvussa neljä on esitetty esimerkkejä opinnäytetyön aineistosta saaduista sitaateista. Sitaatit todentavat lukijalle, että työ pohjautuu saatuun haastatteluaineistoon. (Saaranen-

Kauppinen & Puusniekka 2009:106.) Opinnäytetyön luotettavuutta lisää myös työlle myönnetty tutkimuslupa. Työn sensitiivisyyden vuoksi opinnäytetyöllä on myös Eksoten eettisen työryhmän myöntämä lausunto. Luvat haettiin Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiriltä ja ne hyväksyttiin Eksoten työryhmän tekemällä päätöksellä keväällä 2020. Yhteistyökumppanin kanssa solmittiin myös sitova sopimus ennen opinnäytetyön aloitusta.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Haastatteluiden sisältöön ja kerättyyn aineistoon voi vaikuttaa osaltaan haastateltavien subjektiivinen käsitys aiheesta, kuten haastateltavien perehtyneisyys vahvuuksiin. Tuli myös ilmi, että osa haastateltavista käsitteli aihetta arjessaan enemmän kuin toiset, jolloin myös nuorten vahvuuksien tunnistaminen on oletettavasti helpompaa. Tämän vuoksi jo alussa tehtiin päätös siitä, että haastateltavat saivat itse määritellä ja ennakkoon miettiä, mitä vahvuus -käsite tarkoittaa juuri itselleen.

Työn tulosten ja johtopäätösten luotettavuutta heikentävät työn matala otoskoko. Jotta haastattelut pystyttiin tekemään ja analysoimaan tarkasti ja syvällisesti, rajattiin haastateltavien määrä viiteen henkilöön. Näin ollen otoskokoa ei voida pitää kattavana, vaan on huomioitava, että viiden henkilön haastatteluista johdetut tulokset ja johtopäätökset voivat pitää sisällään merkittäviäkin subjektiivisuuksia. Tällä tarkoitetaan sitä, että haastateltavat voivat kokea autismikirjon tuomat vahvuudet hyvinkin eri tavalla. Esimerkiksi luonteenpiirre, jonka toinen näkee merkittävänä vahvuutena, voi toisen haastateltavan mielestä olla jopa nuoren haaste.

7.3 Jatkokehitys

Autismikirjon tarkastelu positiivisessa valossa sekä sen tuomat vahvuudet ovat mielestämme tärkeitä ja ajankohtaisia aiheita ja näkökulmia, joita tulisi tutkia ja tarkastella vielä lisää. Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin autismikirjon nuorten vahvuuksia CMOP-E mallin ihmiseen liittyvillä osa-alueilla. Olisi kiinnostavaa, jos aihetta kehitettäisi koskemaan mallin ympäristönäkökulmaa tai mallin osa-alueiden dynaamista vuorovaikutusta. Tulevissa opinnäytetöissä voisi tarkastella esimerkiksi ympäristön merkitystä autismikirjon nuorten vahvuuksien tunnistamiseen tai vastaavasti nuoren mahdollisuuksiin hyödyntää vahvuuksiaan arjessa.

Opinnäytetyömme edetessä huomasimme, että erilaiset keinot tukea autismikirjon nuorta tunnistamaan omia vahvuuksiaan olisivat tarvinneet tarkempaa ja laajempaa selvitystä. Tämän aiheen tarkastelu jäi tässä opinnäytetyössä melko pintapuoliseksi, joten olisi tärkeää saada aihetta kartoitettua syvemmin. Seuraavissa opinnäytetöissä voisi siis selvittää konkreettisia keinoja, joita nuoren lähipiiri tai ammattilaiset voisivat käyttää nuoren vahvuuksien käsittelyyn, tunnistamiseen ja käyttöönottoon. Näistä keinoista voisi mahdollisesti tuottaa myös tiiviin oppaan esimerkiksi nuoren kanssa työskenteleville ammattilaisille tai perheelle.

Yhteistyökumppanimme ehdotti myös jatkokehitysideana jonkinlaista nuoren omaa vahvuustyökirjaa, jolle heidän mukaansa olisi tarvetta. Työkirja voisi keskittyä tämän opinnäytetyön opasta syvemmin autismikirjon nuorten yksilöllisten vahvuuksien löytämiseen, ja siinä voisi olla esimerkiksi erilaisia harjoitteita vahvuuksien tunnistamiseen ja käyttöön.

Lähdeluettelo

Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuorten kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2. painos. Helsinki: Nemo.

Altogether Autism n.d. Strengths and abilities in autism. Saatavana osoitteessa: <<https://www.altogetherautism.org.nz/strengths-and-abilities-in-autism/>>. Luettu 28.10.2020.

Attwood, Tony 2012. Aspergerin oireyhtymä lapsuudesta aikuisuuteen. Suom. Mira Karppelein. 4. painos. Kehitysvammaliitto ry.

Autismiliitto n.d. Autismikirjon diagnosointi muuttuu. Saatavana osoitteessa: <<https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/diagnosointi/diagnoosimuutos>>. Luettu 6.11.2020.

Baird, Gillian & Simonoff, Emily & Pickles, Andrew & Chandler, Susie & Loucas, Tom & Meldrum, David & Charman, Tony 2006. Prevalence of disorders of the autism spectrum in a population cohort of children in South Thames: The Special Needs and Autism Project (SNAP). *The Lancet* 368 (9531). 210–215. Saatavana osoitteessa: <<https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140673606690417/fulltext>>. Luettu 23.10.2020.

Baumeister, Roy F. & Bratslavsky, Ellen & Finkenauer, Catrin 2001. Bad Is Stronger Than Good. *Review of General Psychology* 5 (4). 323–370. Saatavana osoitteessa: <https://www.researchgate.net/publication/46608952_Bad_Is_Stronger_than_Good>. Luettu 4.11.2020.

Bauminger, Nirit & Shulman, Cory & Agam, Galit 2004. The link between perceptions of self and of social relationships in high-functioning children with autism. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 16 (2), 193–214. Saatavana osoitteessa: <https://www.biu.ac.il/BaumingerASDLab/files/publications/number%2031_self%20and%20social%20relationship_perception.pdf>. Luettu 6.11.2020.

Brdar, Ingrid & Kashdan, Todd B. 2010. Character Strengths and Well-being in Croatia: An Empirical Investigation of Structure and Correlates. *Journal of Research in Personality* 44 (1). 151–154. Saatavana osoitteessa: <https://www.researchgate.net/publication/222381996_Character_strengths_and_well-being_in_Croatia_An_empirical_investigation_of_structure_and_correlates>. Luettu 2.10.2020.

Brown, Jonathon D. 2010. High self-esteem buffers negative feedback: Once more with feeling. *Cognition and emotion* 24 (8). 1389–1404. Saatavana osoitteessa: <[https://faculty.washington.edu/jdb/articles/Brown%20\(2010,%20Once%20more%20with%20feeling\).pdf](https://faculty.washington.edu/jdb/articles/Brown%20(2010,%20Once%20more%20with%20feeling).pdf)>. Luettu 3.11.2020.

Brugha, Traolach S. & McManus, Sally & Bankart, John & Scott, Fiona & Purdon, Susan & Smith, Jane & Bebbington, Paul & Jenkins, Rachel & Meltzer, Howard 2011. Epidemiology of Autism Spectrum Disorders in Adults in the Community in England. *Arch Gen Psychiatry* 68 (5). 459–465. Saatavana osoitteessa: <<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/211276>>. Luettu 23.10.2020.

Carter, Erik W. & Common, Eric A. & Sreckovic, Melissa A. & Huber, Heartley B. & Bottema-Beutel, Kristen & Gustafson, Jenny Redding & Dykstra, Jessica & Hume, Kara 2014. Promoting Social Competence and Peer Relationships for Adolescents With Autism Spectrum Disorders. *Remedial and Special Education* 35 (2). 91–101. Saatavana osoitteessa: <<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED577937.pdf>>. Luettu 29.10.2020.

Clifton, Donald O. & Harter, James K. 2003. Investing in Strengths. Teoksessa Cameron, Kim S. & Dutton, Jane E. & Robert, E. Quinn (toim.): *Positive Organizational Scholarship: Foundations of a New Discipline*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc. 111–121. Saatavana osoitteessa: <<https://media.gallup.com/documents/white-paper--investinginstrengths.pdf>>. Luettu 25.10.2020.

Coulter, Rachel 2009. Understanding the Visual Symptoms of Individuals with Autism Spectrum Disorder (ASD). *Optometry & Vision Development* 40 (3). 164–175. Saatavana osoitteessa: <https://cdn.ymaws.com/www.covd.org/resource/resmgr/certification_study_guide/understanding_visual_symptom.pdf>. Luettu 4.11.2020.

Davis, Jane A. 2017. The Canadian model of occupational performance and engagement (CMOP-E). Teoksessa Curtin, Michael & Adams, Jo & Egan, Mary (toim.): *Occupational therapy for people experiencing illness, injury or impairment. Promoting occupation and participation*. 7. painos. Elsevier Ltd. Luku 11.

Dewereedt, Sarah 2018. Proposed revisions to global diagnostic manual for autism raise concerns. *Spectrum*. Saatavana osoitteessa: <<https://www.spectrum-news.org/news/proposed-revisions-global-diagnostic-manual-autism-raise-concerns/>>. Luettu 6.11.2020.

Duodecim Terveyskirjasto 2020. Sensitiivisyys. Lääketieteen sanasto. Saatavana osoitteessa: <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt03075>. Luettu 28.9.2020.

Ekholm, Melina & Räisälä, Suvi & Saari, Silja 2019. Työkalu sosiaalisten taitojen harjoitteluun : Digitaalisen työkalun sisällön kehittäminen. *Opinnäytetyö*. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Saatavana osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201905037390>>. Luettu 5.11.2020.

Eteva 2015. Autismikäsikirja 2.0. Saatavana osoitteessa: <<https://www.eteva.fi/globalassets/tiedostot/tiedostot---eteva/oppaat-ja-julkaisut/autismikasikirja-2.0.pdf>>. Luettu 2.11.2020.

Gable, Shelly L. & Haidt, Jonathan 2005. What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology* 9 (2). 103–110.

Govindji, Reena & Linley, P. Alex 2007. Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review* 2 (2). 143–153. Saatavana osoitteessa: <https://www.taosinstitute.net/wp-content/uploads/2020/05/Stelter-2007_Coaching-Pers-and-soc-meaning-making.pdf#page=31>. Luettu 10.10.2020.

Grove, Rachel & Hoekstra, Rosa A. & Wierda, Marlies & Begeer, Sander 2018. Special interests and subjective wellbeing in autistic adults. *Autism Research*, 11 (5), 766–775.

Saatavana osoitteessa: <[https://www.nederlandsautismeregister.nl/assets/Documenten/Publicaties/2018/Grove,%20R,%20Hoekstra,%20R.A,%20Wierda,%20M.%20&%20Begeer,%20S.%20\(2018\).%20Special%20Interests%20and%20Subjective%20Well-being%20in%20Autistic%20Adults..pdf](https://www.nederlandsautismeregister.nl/assets/Documenten/Publicaties/2018/Grove,%20R,%20Hoekstra,%20R.A,%20Wierda,%20M.%20&%20Begeer,%20S.%20(2018).%20Special%20Interests%20and%20Subjective%20Well-being%20in%20Autistic%20Adults..pdf)>. Luettu 5.11.2020.

Hattersley, Caroline 2014. Autism: Supporting your teenager. London: National Autistic Society.

Hotulainen, Risto & Lappalainen, Kristiina & Sointu, Erkki 2014. Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.): Positiivisen psykologian voima. 1. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus. 264–280.

Kamoen, Naomi & Holleman, Bregje & Mak, Pim & Sanders, Ted & Van Dan Bergh, Huud 2011). Agree or Disagree? Cognitive Processes in Answering Contrastive Survey Questions. *Discourse Processes* 48 (5). 355–385. Saatavana osoitteessa: <https://www.researchgate.net/publication/233156630_Agree_or_Disagree_Cognitive_Processes_in_Answering_Contrastive_Survey_Questions>. Luettu 1.11.2020.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. E-kirja. Werner Söderström Osakeyhtiö 2011. Luku 2.

Kemppi, Emilia 2020. Autismikirjon lasten ja nuorten sosiaalisen osallistumisen tukeminen. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan tutkinto-ohjelma. Saatavana osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020053115611>>. Luettu 5.11.2020.

Kerola, Kyllikki & Kujanpää, Sari & Timonen, Tero 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Koskentausta, Terhi & Koski, Anniina & Tani, Pekka 2018. Aikuisen autismikirjon häiriö. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 134 (15). 1493–500. Saatavana osoitteessa: <<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/304198/duo14424.pdf?sequence=1>>. Luettu 2.11.2020.

Kumpulainen, Kristiina & Mikkola, Anna & Rajala, Antti & Hilppö, Jaakko & Lipponen, Lasse 2014. Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, Lotta (toim.): Positiivisen psykologian voima. 1. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus. 224–242.

Law, Mary & Polatajko, Helen & Baptiste, Sue & Townsend, Elisabeth 2002. Core concepts of Occupational therapy. Teoksessa Townsend, Elizabeth & Stanton, Sue & Law, Mary & Polatajako, Helene & Baptiste, Sue & Thompson-Franson, Tracey & Kramer, Christine & Swedlove, Fern & Brintnell, Sharon & Campanile, Loredana (toim.): Enabling occupation: An occupational therapy perspective. 2. uudistettu painos. Ottawa: Canadian Association of Occupational Therapists. 29–56.

Leskisenoja, Eliisa & Sandberg, Erja 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. E-kirja. Jyväskylä: PS-Kustannus. Luku 1 & 2.

Linley, P. Alex & Harrington, Susan 2006. Playing to your Strengths. *The Psychologist* 19 (2). 86–89. Saatavana osoitteessa: <<https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-19/edition-2/playing-your-strengths>>. Luettu 25.10.2020.

Lundström, Sebastian & Reichenberg, Abraham & Anckarsäter, Henrik & Lichtenstein, Paul & Gillberg, Christopher 2015. Autism phenotype versus registered diagnosis in Swedish children: prevalence trends over 10 years in general population samples. *The British Medical Journal* 350 (1961). Saatavana osoitteessa: <<https://www.bmj.com/content/350/bmj.h1961>>. Luettu 23.10.2020.

McCauley, James B. & Harris, Michelle A. & Zajic, Matthew C. & Swain-Lerro, Lindsay E. & Oswald, Tasha & McIntyre, Nancy & Trzesniewski, Kali & Mundy, Peter & Solomon, Marjorie 2017. Self-esteem, internalizing symptoms, and theory of mind in youth with autism spectrum disorder. *Journal of clinical child & adolescent psychology* 48 (3). 1–12. Saatavana osoitteessa: <https://www.researchgate.net/publication/320512151_Self-Esteem_Internalizing_Symptoms_and_Theory_of_Mind_in_Youth_With_Autism_Spectrum_Disorder>. Luettu 4.11.2020.

Mielenterveystalo n.d. Autismikirjon häiriöt (ASD). Lasten mielenterveystalo. Saatavana osoitteessa: <https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/autismikirjon_hairiot/Pages/autismikirjon_hairiot_ASD.aspx>. Luettu 1.11.2020.

Moilanen, Irma & Mattila, Marja-Leena & Loukusa, Soile & Kielinen, Marko 2012. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 128 (14). 53–62. Saatavana osoitteessa: <<https://www.duodecimlehti.fi/duo10395>>. Luettu 25.10.2020.

Nurmiranta, Hanna & Leppämäki, Päivi & Horppu, Sari 2009. *Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen*. 1. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Nygrén, Sirpa 2020. Autismikirjon nuoren tukeminen. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Saatavana osoitteessa: <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020061118332>>. Luettu 5.11.2020.

Rouvinen-Wileniuksen, Päivi 2007. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto -opasta. Terveiden edistämisen keskus ry. Saatavana osoitteessa: <https://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyva_ja_hyodyllinen_terveysaineisto>. Luettu 5.11.2020.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Saatavana osoitteessa <<https://www.fsd.uta.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>>. Luettu 7.11.2020.

Schack, Emma 2014. Promoting Independence among Individuals with Autism spectrum Disorders. *The Review: A journal of Undergraduate Student Research* 15 (7). 23–27. Saatavana osoitteessa: <<https://fisherpub.sjfc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1135&context=ur>>. Luettu 1.11.2020.

Seligman, Martin E. P. 2002. *Authentic Happiness. Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

Smeda, Najat & Dakich, Eva & Sharda, Nalin 2014. The effectiveness of digital storytelling in the classrooms: a comprehensive study. *Smart Learning Environments* 1 (1). 6. Saatavana osoitteessa: <<https://doi.org/10.1186/s40561-014-0006-3>>. Luettu 4.11.2020.

Strang, Jong & Kenworthy, Lauren & Daniolos, Peter & Case, Laura & Wills, Meagan C. & Martin, Alex & Wallace, Gregory L. 2012. Depression and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorders without Intellectual Disability. *Research in Autism Spectrum Disorders* 6 (1). 406–412. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3355529/>>. Luettu 29.10.2020.

Tani, Pekka & Grönfors, Sami & Timonen, Tero 2011. Aspergerin oireyhtymä ja autismin kirjo. Teoksessa Juva, Kati & Hublin, Christer & Kalska, Hely & Korkeila, Jyrki & Sainio, Markku & Tani, Pekka & Vataja, Risto (toim.): *Kliininen neuropsykiatria*. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Terveyskylä 2017. Tietoa autismikirjon häiriöistä. Lastentalo. Saatavana osoitteessa: <<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/autismikirjon-h%C3%A4iri%C3%B6t/tietoa-autismikirjon-h%C3%A4iri%C3%B6ist%C3%A4>>. Luettu 1.11.2020.

Timonen, Tero & Castrén, Maija & Ärölä-Dithapo, Mari 2019. *Autismikirjo. Tausta diagnostiikka ja tutkimus*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. E-kirja. Helsinki: Tammi. Luku 4.

Tutkimuseettinen lautakunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Saatavana osoitteessa: <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Luettu 7.11.2020.

Uusitalo-Malmivaara, Lotta 2014. *Positiivisen psykologian voima*. 1. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Vanhala, Raija 2014. *Autismikirjon häiriöt*. Teoksessa Pihko, Helena & Haataja, Leena & Rantala, Heikki (toim.): *Lastenneurologia*. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Young, Kevin C. & Kashdan, Todd B. & Macatee, Richard 2014. Strength Balance and Implicit Strength Measurement: New Considerations for Research on Strengths of Character. *The Journal of Positive Psychology* 10 (1). 17–24. Saatavana osoitteessa: <https://www.researchgate.net/publication/271863329_Strength_balance_and_implicit_strength_measurement_New_considerations_for_research_on_strengths_of_character>. Luettu 5.10.2020.

Teemahaastattelurunko

1. Vahvuudet

- a. Vahvuuksien määritelmä
 - i. Mitä juuri sinulle tarkoittaa?
- b. Millaisia vahvuuksia olet huomannut autismikirjon nuorella/-nuorilla?
 - i. Kognitiivisuus (ajattelu ja älyllisyys)
 - ii. Affektiivisuus (tunteminen ja sosiaalisuus)
 - iii. Fyysisyys (sensoriset, motoriset ja sensomotoriset valmiudet)

2. Vahvuudet toiminnassa ja eri ympäristöissä

- a. Miten vahvuudet näkyvät/voivat näkyä toiminnassa?
 - i. Koulu (fyysinen, sosiaalinen, kulttuurinen ja institutionaalinen ympäristö)
 - a. Oppitunti
 - b. Siirtymät
 - c. Välitunti
 - ii. Vapaa-aika (sosiaalinen ja kulttuurinen ympäristö)
 - a. Kaverisuhteet
 - b. Harrastukset/mielenkiinnonkohteet
 - c. Perheen oma aika
 - iii. Itsestä huolehtiminen (kulttuurinen, sosiaalinen)
 - a. Rutiinit
 - b. Ajankäyttö

3. Nuorten tietoisuus vahvuuksista

- a. Koetko nuoren/nuorten tunnistavan omia vahvuuksiaan?

4 Käytätkö jotakin keinoja edesauttaaksesi nuoren tuntemusta omista vahvuuksistaan?

- a. Millaisia?

Tutkittavan suostumus

Tutkimuksen nimi: Tässä mä olen hyvä!; Autismikirjon nuorten vahvuuksia arjessa

Tutkimuksen toteuttaja:

Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy,

Opiskelijat:

Reetta Lahti

Tuuli Ranta

Opinnäytetyönohjaajat:

Mira Lönnqvist, Lehtori

Janett Halonen, Lehtori

Minua _____ on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun opinnäytetyöhön, jonka tarkoituksena on selvittää laadullisen tutkimuksen menetelmillä yleisimpiä autismikirjon tuomia vahvuuksia ja niiden näkymistä eri toiminoissa ja ympäristöissä. Työssä selvitetään myös keinoja, joita haastateltavat ovat käyttäneet auttaakseen nuorta tunnistamaan omia vahvuuksiaan.

Olen saanut tiedotteen ja ymmärtänyt sen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen opinnäytetyöstä, sen tarkoituksesta ja toteutuksesta, oikeuksistani sekä opinnäytetyön mahdollisesti liittyvistä hyödyistä ja riskeistä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiini.

Olen saanut tiedot opinnäytetyöhön mahdollisesti liittyvästä henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta ja minun on ollut mahdollista tutustua opinnäytetyöhön liittyvään tietosuojaselosteeseen.

Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan opinnäytetyöhön.
Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani opinnäytetyöhön.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän osallistumisen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyä aineistoa voidaan käyttää osana opinnäytetyönaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän opinnäytetyöhön.

Jos opinnäytetyöhön liittyvien henkilötietojen käsittelyperusteena on suostumus, vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni myös henkilötietojeni käsittelyyn. Minulla on oikeus peruuttaa suostumukseni tietosuojaselosteessa kuvatulla tavalla.

Allekirjoitus: _____

Nimenselvennys: _____

Allekirjoitettu haastateltavan suostumus sekä opinnäytetyötiedote liitteineen jäävät opinnäytetyön tekijöiden arkistoon. Opinnäytetyötiedote liitteineen ja allekirjoitettu suostumus jää myös osallistujalle.

Tiedote tutkimuksesta

Tässä mä olen hyvä!; Autismikirjon nuorten vahvuuksia arjessa

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan osallistumaan opinnäytetyöhön, jossa tutkitaan yleisimpiä autismikirjon tuomia vahvuuksia ja niiden näkymistä eri toiminnoissa ja ympäristöissä. Työssä selvitetään myös keinoja, joita haastateltavat ovat käyttäneet auttaakseen nuorta tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Olemme arvioineet, että sovellutte opinnäytetyön haastatteluun, sillä teillä on omakohtaista kokemusta aiheesta liittyen. Tämä tiedote koskee opinnäytetyötä ja teidän osuuttanne siinä. Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä opinnäytetyöstä, jonka jälkeen teiltä pyydetään suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei estä opinnäytetyön valmistumista.

Voitte myös keskeyttää osallistumisenne haastatteluun koska tahansa syytä ilmoittamatta. Mikäli keskeytätte osallistumisen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen tai suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyä aineistoa voidaan käyttää osana opinnäytetyön aineistoa.

Tutkimuksen tarkoitus

Tarkoituksena on selvittää laadullisen tutkimuksen menetelmillä yleisimpiä autismikirjon tuomia vahvuuksia ja niiden näkymistä eri toiminnoissa ja ympäristöissä. Työssä selvitetään myös keinoja, joita haastateltavat ovat käyttäneet auttaakseen nuorta tunnistamaan omia vahvuuksiaan.

Tutkimuksen toteuttajat

Opinnäytetyön toteuttaa toimintaterapeuttiopiskelijat Tuuli Ranta ja Reetta Lahti, ja se valmistuu Metropolia Ammattikorkeakoululle. Yhteistyökumppanina toimii Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus (Eksote). Opinnäytetyölle on myönnetty Eksoten tutkimuslupa sekä Eksoten eettisen työryhmän puoltava lausunto.

Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Opinnäytetyö toteutetaan haastatteluna etäyhteyden avulla. Haastatteluun osallistuminen edellyttää tietokonetta tai puhelinta, jossa on internetyhteys. Haastattelun kesto on noin 30-60 minuuttia. Teille lähetetään haastattelun teemat etukäteen.

Kustannukset ja niiden korvaaminen

Opinnäytetyöhön osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Kysymyksessä on opinnäytetyö, joka julkaistaan avoimesti Theseus-tietokannassa. Opinnäytetyön tuloksista kuitenkin kootaan opas, joka tulee mahdollisesti yleisesti saataville internettiin. Tästä huolimatta teitä ei voida tunnistaa raportista eikä oppaasta.

Tutkimuksen päätyminen

Myös opinnäytetyön tekijä voi keskeyttää opinnäytetyön jonkin yllättävän, perustellun esteen vuoksi. Mikäli näin tapahtuu, ilmoitetaan siitä asianmukaisesti. Haastattelusta ei tehdä erillistä teille toimitettavaa raporttia.

Lisätiedot

Tarvittaessa voitte esittää opinnäytetyöhön liittyviä kysymyksiä opinnäytetyön tekijöille sähköpostitse.

Tutkijoiden yhteystiedot

Opinnäytetyötekijät:

Nimi: Tuuli Ranta

Sähköposti:

Nimi: Reetta Lahti

Sähköposti:

Opinnäytetyön ohjaajat:

Titteli: Lehtori

Nimi: Mira Lönnqvist

Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy

Sähköposti:

Titteli: Lehtori

Nimi: Janett Halonen

Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy

Sähköposti:

Tutkimuksen tietosuojaseloste: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa

Tässä opinnäytetyössä käsitellään teitä koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuoja-astus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat.

Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Rekisterinpitäjällä tarkoitetaan tahoja, joka yksin tai yhdessä toisten kanssa määrittelee henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja keinot. Rekisterinpitäjä voi olla Metropolia Ammattikorkeakoulu, toimeksiantaja, muu yhteistyötaho, opinnäytetyöntekijä tai jotkut edellä mainituista yhdessä (esim. Metropolia Ammattikorkeakoulu ja opinnäytetyöntekijä yhdessä).

Tässä opinnäytetyössä henkilötietojen rekisterinpitäjiä ovat opinnäytetyöntekijät.

Voitte kysyä lisätietoja henkilötietojenne käsittelystä rekisterinpitäjän yhteyshenkilöltä

Rekisterinpitäjän yhteyshenkilön nimi: Tuuli Ranta

Sähköposti:

Rekisterinpitäjän yhteyshenkilön nimi: Reetta Lahti

Sähköposti:

Tutkimuksessa teistä kerätään seuraavia henkilötietoja

Henkilötietojen käsittely on oikeutettua ainoastaan silloin, kun se on opinnäytetyölle välttämätöntä. Kerättävät henkilötiedot on minimoitava, niitä ei saa kerätä tarpeettomasti tai varmuuden vuoksi.

Henkilötietojanne käsiteltäessä kirjataan haastateltavien tunnistetiedot roolin mukaan eikä kirjata nimeänne mihinkään ylös. Nimitietojanne käsitellään ainoastaan sähköpostiosoitteessa, kun olemme yhteydessä teihin.

Teillä ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietoja vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Opinnäytetyössä ei kerätä henkilötietojanne muista lähteistä.

Henkilötietojenne suojausperiaatteet

Opinnäytetyössä käytetään seuraavia työvälineitä kerätessä ja käsiteltäessä henkilötietojanne: Metropolia Ammattikorkeakoulun Outlook -sähköpostijärjestelmä viestimiseen ja kokouskutsun lähettämiseen, Microsoft Teams -sovelluksen verkkokokoussovellus, Word -sovellus haastatteluiden purkuun ja litteroimiseen, digitaalinen nauhuri haastatteluiden äänittämiseen sekä muistitikku, jossa kaikki henkilötietoja sisältävät tiedostot säilytetään.

Tietokone ja sähköpostiin pääsy on suojattu käyttäjätunnuksella ja salasanalla, ja Microsoft Teams on henkilötietojenkäsittely (ISO27018) standardin mukainen. Kaikki tiedostot säilytetään muistitikulla lukitun oven takana.

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus

Tarkoituksena on selvittää teiltä laadullisen tutkimuksen menetelmillä yleisimpiä autismikirjon tuomia vahvuuksia ja niiden näkymistä eri toiminnoissa ja ympäristöissä. Työssä selvitetään myös keinoja, joita te olette käyttäneet auttaakseen nuorta tunnistamaan omia vahvuuksiaan.

Henkilötietojenne käsittelyperuste

Opinnäytetyön henkilötietojen käsittelyperuste on suostumus.

Tutkimuksen kesto aika (henkilötietojenne käsittelyaika)

Henkilötietojenne käsittelyaika päättyy 31.12.2020, jolloin viimeistään kaikki teitä koskevat henkilötiedot on hävitettävä.

Mitä henkilötiedoillenne tapahtuu tutkimuksen päätyttyä?

Henkilötiedot hävitetään opinnäytetyön päätyttyä.

Tietojen luovuttaminen tutkimusrekisteristä

Tietoja ei luovuteta opinnäytetyön tekijöiden ulkopuolelle.

Henkilötietojenne mahdollinen siirto EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle

Tietojanne ei siirretä EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle.

Rekisteröitynä teillä on oikeus

Koska henkilötietojanne käsitellään tässä opinnäytetyössä, olette rekisteröity opinnäytetyön aikana muodostuvassa henkilörekisterissä. Rekisteröitynä teillä on oikeus:

- saada informaatiota henkilötietojen käsittelystä
- tarkastaa itseänne koskevat tiedot
- oikaista tietojanne
- poistaa tietonne (esim. jos peruutatte antamanne suostumuksen)
- peruuttaa antamanne henkilötietojen käsittelyä koskeva suostumus
- rajoittaa tietojenne käsittelyä
- rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus henkilötietojen oikaisusta, poistosta tai käsittelyn rajoittamisesta
- siirtää tietonne järjestelmästä toiseen
- sallia automaattinen päätöksenteko nimenomaisella suostumuksellanne
- tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsotte, että henkilötietojanne on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Jos henkilötietojen käsittely opinnäytetyössä ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista ilman lisätietoja eikä rekisterinpitäjä pysty tunnistamaan rekisteröityä, niin oikeutta tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon, käsittelyn rajoittamiseen, ilmoitusvelvollisuuteen ja siirtämiseen ei sovelleta.

Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

Tutkimuksessa kerättyjä henkilötietoja ei käytetä profilointiin tai automaattiseen päätöksentekoon

Henkilötietojen käsittely aineistoa analysoitaessa ja tutkimuksen tuloksia raportoitaessa

Teistä kerättyä tietoa ja opinnäytetyöaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lainsäädännön edellyttämällä tavalla. Yksittäiselle haastateltavalle annetaan tunnuskoodi ja häntä koskevat tiedot säilytetään koodattuina aineistossa. Aineisto analysoidaan koodattuna ja tulokset raportoidaan ryhmätasolla, jolloin yksittäinen henkilö ei ole tunnistettavissa ilman tunnuskoodia. Tunnuskoodia, jonka avulla yksittäisen haastateltavan tiedot ja tulokset voidaan tunnistaa, säilyttää Tuuli Ranta enintään 31.12.2020 asti, jolloin tiedot viimeistään tuhotaan. Tietoja ei anneta opinnäytetyön ulkopuolisille henkilöille. Lopulliset tulokset raportoidaan ryhmätasolla eikä yksittäisten haastateltavien tunnistaminen ole mahdollista.

Aineistoa ja opinnäytetyön yhteydessä kerättyjä tietoja säilytetään muistitikkulla enintään 31.12.2020 asti, jonka jälkeen ne hävitetään tuhoamalla muistitikki. Nauhoitukset poistetaan nauhurilta, kun ne on litteroitu. Lähetetyt ja vastaanotetut sähköpostit poistetaan, kun haastattelut ovat tehty. Opinnäytetyössä kerättyjä tietoja ei käytetä myöhemmissä opinnäytetöissä.

Nuoren opas

Vahvuuksia autismikirjolla

2020



Hei Sinä!

Olet yksi Suomen 55 000 autismikirjon henkilöstä, mahtavaa!

Sinulla on tässä käsissäsi opas, jossa on kerrottu lyhyesti autismikirjosta; mitä se oikein on ja mitä se tuo tullessaan.

Tästä oppaasta löydät myös tarinan, joka sisältää erilaisia vahvuuksia ja asioita, joissa voit olla hyvä.

Tämä toivottavasti auttaa sinua pohtimaan ja tunnistamaan omia vahvuuksiasi.

Lopusta löydät kysymyksiä ja tilaa omille muistiinpanoille sekä linkkejä, joista saat halutessasi lisää tietoa autismikirjosta.

Autismikirjo on nimensä mukaisesti kirjo.

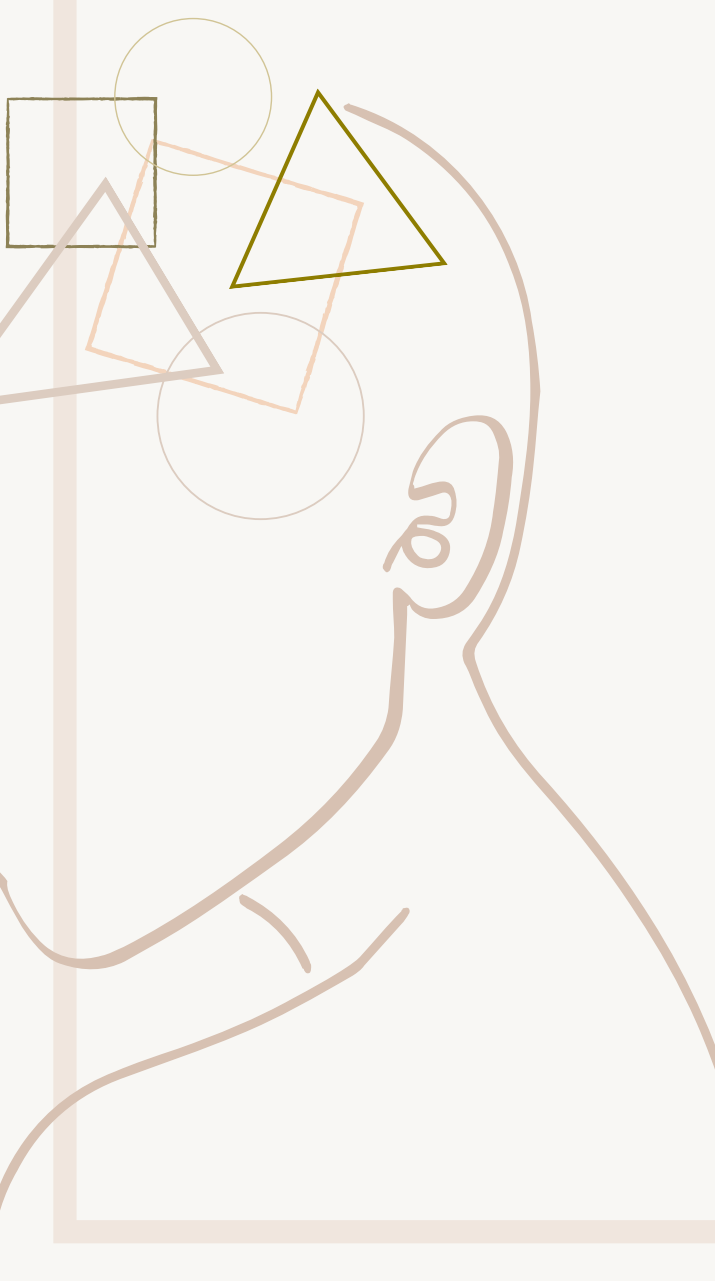
Sillä tarkoitetaan autismikirjoon kuuluvien ainutlaatuisuutta. Yksikään ei ole samanlainen kuin toinen, mutta kaikilla kirjoon kuuluvilla on joitakin samankaltaisia piirteitä.

Teitä autismikirjon henkilöitä voi yhdistää omanlainen tapa olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa sekä uniikki tapa tarkastella maailmaa.

Mikä ihmeen autismikirjo?

Autismikirjolla tarkoitetaan aivojen kehityksen poikkeavuutta, joka ilmenee aivojen monella eri osa-alueella.

Tämän vuoksi se on pysyvä tila, mutta se saattaa muuttua muotoaan elämän eri vaiheissa. Vaikka nyt jotkin asiat tuntuisivatkin haastavilta, voivat ne tulevaisuudessa helpottua ja kääntyä jopa vahvuuksiksi.



Vahvuutenasi voi olla esimerkiksi vahva kiinnostus matematiikkaan, johon haluaisit keskittyä täysin koulussa.

Tästä huolimatta myös muita aineita on suoritettava, ja tämä voi tuntua raskaalta.

Tästä matematiikan osaamisesta voi kuitenkin olla arvokasta hyötyä työelämässä, esimerkiksi koodaajana.

Tällöin sinun voi olla mahdollista keskittyä täysin taitojesi hyödyntämiseen.

Vuorovaikutus

Autismikirjo saattaa vaikuttaa vuorovaikutukseesi. Sinun voi olla haastavaa tulkita toisen ihmisen ilmeitä ja eleitä tai ymmärtää toisen ajatusmaailmaa. Autismikirjo voi myös näkyä suorana ja konkreettisena kommunikointitapana.

Aistit

Sinulla saattaa ilmetä aistisäätelyn erilaisuutta, esimerkiksi yli- tai aliherkkyttä erilaisille ärsykkeille, kuten kosketukselle, valoille, äänille, mauille tai hajuille.

Mielenkiinnonkohteet

Autismikirjon henkilönä sinulla saattaa olla erityisiä mielenkiinnonkohteita, joiden tarkasteluun pystyt uppoutumaan pitkäksikin ajaksi. Saatat myös tietää paljon tästä aiheesta.

Mitä vahvuudet ovat?

Vahvuuksina voidaan pitää sinulla jo valmiiksi olevia ominaisuuksia, joiden käyttäminen tuntuu luonnolliselta ja aidolta. Esimerkiksi sinulle voi olla luontaista tehdä aloittamasi asia loppuun saakka, eli vahvuutesi on sinnikkyys.

Vahvuudet voivat olla myös sellaisia ominaisuuksia, joiden käyttöä pitää harjoitella. Harjoittelun avulla ominaisuudesta voi muodostua vahvuus, jonka hyödyntämiseen ei tarvita enää ponnisteluja. Voit esimerkiksi harjoitella olemaan ajoissa paikalla sovituissa tapaamisissa, jolloin vahvuudeksesi muodostuu täsmällisyys.

"En ymmärrä ollenkaan kavereiden käyttämiä vertauskuvia..."

"Ihanaa, kun voi puhua asioista suoraan niin kuin ne ovat!"

Mistä näkökulmasta Sinä tarkastelet asioita?

Tarina

Tämä tarina kertoo tavallisesta autismikirjon nuoren arkipäivästä. Sen päähenkilönä on 15 -vuotias Myrsky, joka on koulussa 9. luokalla.

Tarinan edetessä Sinun olisi tärkeää pohtia, mitä vahvuuksia nuori käyttää ja hyödyntää päivän aikana erilaisissa tilanteissa.

* -merkityssä kohdassa Myrsky on käyttänyt jotakin vahvuutta, osaatko kertoa mikä vahvuus on kyseessä?

Jokaisen sivun alareunasta löydät tarinassa käytetyt vahvuudet, joita voit käyttää apunasi vahvuuksien tunnistamisessa.

Ole tarkkana, sillä nämä listatut vahvuudet eivät ole oikeassa järjestyksessä!

Huomaathan, että näiden vahvuuksien lisäksi on olemassa paljon muitakin vahvuuksia!

Aamu

Myrsky herää maanantaiaamuna herätyskelloon, joka soi tasan klo 7. Hän on tarkka siitä, että kello on asetettu soimaan samaan aikaan joka arkiamu*.

Tuttuun tapaan heräämisen jälkeen Myrsky pesee hampaat ja pukeutuu. Myrskyn aamuihin kuuluu myös aamupuuro ja koulurepun pakkaaminen*.

Kouluun lähteminen tuntuu viikonlopun jälkeen hankalalta, mutta Myrsky päättää siitä huolimatta lähteä tasan klo 8*, jotta ehtii ajoissa tunnille*. Lähtiessään hän vielä varmistaa, että repussa on mukana kaikki kirjat ja koulutarvikkeet*.

- Tarkkuus
- Rutiinit
- Sinnikkyys
- Täsmällisyys aikatauluissa

Koulu

Myrsky istuu omalla paikallaan jo ennen tunnin alkua*.

Hänelle on tärkeää kuunnella ja seurata opetusta, etenkin historiantunnilla, sillä aihe kiinnostaa Myrskyä kovasti*.

Hän tietää valtavasti tunnilla käsiteltävästä aiheesta, ja oppii helposti tunnilla lisää tietoa*.

Opettajan antamassa ryhmätehtävässä Myrsky muistaa aikaisemmin koulussa opetetut asiat*, joita osaa soveltaa nyt tunnilla käsiteltävään aiheeseen*. Tämä helpottaa tehtävän ratkaisua.

Välitunnilla pelataan jalkapalloa. Myrskylle on tärkeää, että peliä pelataan sääntöjen mukaan*, ja Myrsky toimiikin välillä tuomarin roolissa. Näin Myrsky varmistaa, ettei kukaan pääse huijaamaan pelissä*.

- Sääntöjen noudattaminen
- Täsmällisyys aikatauluissa
- Mielenkiinnonkohde
- Kyky yhdistää tietoa aiempaan tietoon
- Tiedon omaksuminen
- Hyvä muisti

Koulu

Koulukaverit ovat Myrskylle tärkeitä. Myrsky ystävystyi heidän kanssaan pelimaailman kautta.*

Ystävien kanssa on helppo olla, sillä he pelaavat samaa tietokonepelejä kuin Myrsky. Tämän vuoksi Myrskyn on helppo kertoa heille pelimaailmasta, sillä hän tietää siitä paljon.*

Myrsky tykkää myös opettaa kavereille pelijuttuja. Kaverit tietävät, että Myrsky osaa sanoa asiat kiertelemättä ja suoraan niin kuin ne ovat.*

Myrsky tykkää siitä, kun saa kaverit nauramaan omilla vitseillään.*

Koulun jälkeen Myrsky tuntee olonsa kuormittuneeksi ja kokee tarvitsevänsä omaa aikaa.

Perhe ohjaa häntä lähtemään kävelyille luontoon, sillä Myrskyn vanhemmat tietävät, että se rauhoittaa hänen oloaan ja aistejaan*.

Rauhoittumista auttaa myös lempimusiikin kuuntelu.*

- Huumorintaju
- Kyky rauhoittaa itseään
- Suora kommunikointi
- Mielenkiinnonkohteen avulla verkostoituminen

Vapaa-aika

Vapaa-ajalla Myrsky on erityisen kiinnostunut tietokonepeleistä,* joihin hänen on mahdollista uppoutua pitkäksikin aikaa.*

Koulun jälkeen hän syventyy tutkimaan ja etsimään yksityiskohtaista tietoa pelimaailmasta, sillä hän haluaa ymmärtää sitä täysin.*

Tämän vuoksi Myrsky on todella taitava pelaamaan, ja hän kehittyy siinä jatkuvasti.

Pelatessaan Myrsky tuntee voimakkaita onnistumisen ja innostuksen tunteita, jotka tuntuvat koko kropassa.*

- Vahvat tunteet
- Mielenkiinnonkohde
- Halu ymmärtää täydellisesti jokin asia
- Uppoutumiskyky

Tässä on muutama kysymys, joihin löydät vastaustilaa seuraavilta sivuilta.

1.

Oliko vahvuuksia helppo tunnistaa tarinasta?

2.

Tuntuivatko tarinan tilanteet tutuilta? Mitkä niistä?

3.

Osaatko kertoa kolme omaa vahvuuttasi?

4.

Anna esimerkkejä siitä, miten kertomasi vahvuudet näkyvät arjessa.



Omia muistiinpanoja

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes or drawing. The area is framed by a thin, light brown border.



Omia muistiinpanoja

A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for taking notes or drawing. It is framed by a thin, light brown border.

Linkkejä ja vinkkejä

Autismiliitto.fi

Autismiliiton sivuihin kannattaa yleisesti tutustua, sieltä löytyy runsaasti luotettavaa ja ajankohtaista tietoa autismikirjosta.

Käy erityisesti tutustumassa Materiaalia -kohtaan!

<https://erityiseturatarinat.wordpress.com/tarinajulkaisu/>

Täältä voit ladata tietokoneellesi Erityinen polku tulevaisuuteen -hankkeessa tuotetun Erityiset uratarinat -julkaisun.

Julkaisussa on Asperger- ja ADHD -henkilöiden opinto- ja työuratarinoita. (Rullaa sivulla alempaan julkaisuun!)

Lähteet:

Brdar, Ingrid & Kashdan, Todd B. 2010. Character Strengths and Well-being in Croatia: An Empirical Investigation of Structure and Correlates. *Journal of Research in Personality* 44 (1). 151–154.

Lahti, Reetta & Ranta, Tuuli 2020. Tässä mä olen hyvä!; Autismikirjon nuorten vahvuuksia arjessa. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Tani, Pekka & Grönfors, Sami & Timonen, Tero 2011. Aspergerin oireyhtymä ja autismin kirjo. Teoksessa Juva, Kati & Hublin, Christer & Kälska, Hely & Korkeila, Jyrki & Sainio, Markku & Tani, Pekka & Vataja, Risto (toim.): Kliininen neuropsykiatria. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

