



Aloittamisen vaikeudet neuropsykiatrisella nuorella

Arvioinnin tarkistuslista ja interventiosuosituksia

Heidi Räisä

Opinnäytetyö, AMK

Huhtikuu 2024

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma

Räisä, Heidi

Aloittamisen vaikeudet neuropsykiatrisella nuorella. Arvioinnin tarkistuslista ja interventiosuosituksia.

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Huhtikuu 2024, 60 sivua

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Aloittamisen vaikeudet ovat yleisiä neuropsykiatrisilla nuorilla. Niiden vuoksi nuoren toiminnallinen suoriutuminen arjessa voi heikentyä. Seurauksena voi olla merkittäviä vaikutuksia myös muille elämänalueille ja tulevaisuuteen, kuten fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä akateemiseen menestymiseen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota tietoa neuropsykiatristen nuorten aloittamisen vaikeuksien taustalla vaikuttavista tekijöistä, sen seurauksista sekä keinoista, joilla aloittamista voidaan helpottaa. Toimeksiantaja opinnäytetyölle oli Coronaria Contextia Oy, Kuopion kuntoutus ja terapiapalvelut. Tavoitteena oli kehittää toimeksiantajan työntekijöille työskentelyn tueksi tarkistuslista aloittamisen vaikeuksien kartoittamiseen ja suosituksia interventioista aloittamisen tukemiseen.

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisena kehittämistyönä. Teoriaosa koostettiin ammattikirjallisuuden ja kansainvälisten tutkimusten pohjalta. Suositukset keinoista muodostettiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla. Tutkimusartikkelit katsaukseen haettiin kansainvälisistä tietokannoista ja valikoidut artikkelit analysoitiin sisällönanalyysin avulla teemoja muodostaen. Tarkistuslista toteutettiin teoriaosan ja katsauksen tulosten tuottamaan tietoon perustuen.

Tulokset kokosivat tilanteita ja taustatekijöitä, joita aloittamisen vaikeuksiin neuropsykiatrisilla nuorilla voi liittyä. Tuloksina saatiin myös koonti interventiosuosituksista, joilla aloittamista voidaan helpottaa. Aloittamisen vaikeuden taustalla vaikuttavat tekijät ovat yksilöstä, tilanteesta tai tehtävän ominaisuuksista riippuvia. Myös seuraukset voivat olla yksilöllä sekä myönteisiä että haitallisia. Kirjallisuuskatsauksen tuloksena muodostui neljään eri osa-alueeseen painottuvat suositukset keinoista tukea aloittamista. Tulosten mukaan aloittamista voidaan tukea toiminnanohjausta, tunteiden säätelyä ja itsetuntemusta kehittämällä sekä ympäristöä mukauttamalla ja sosiaalista tukea hyödyntämällä.

Opinnäytetyön tuloksia ja tuotoksena kehiteltyä tarkistuslistaa voivat toimeksiantajan työntekijöiden lisäksi hyödyntää kaikki neuropsykiatristen nuorten ja aikuisten kanssa työskentelevät kuntoutuksen ammattihenkilöt.

Avainsanat (asiasanat)

nuori, nuori aikuinen, neuropsykiatriset häiriöt, ADHD, autismikirjon häiriö, aloittamisen vaikeus, toimintaterapia, tarkistuslistat

Räisä, Heidi

Initiation difficulties in neuropsychiatric youth. Evaluation checklist and intervention recommendations.

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, April 2024, 60 pages

Degree Programme in Occupational Therapy. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

Difficulties in initiation are common in neuropsychiatric young individuals. As a result, the young person's occupational performance in everyday life can be impaired. The result can also have significant effects on other areas of their life and future, such as physical and mental health and academic success.

The purpose of the thesis was to gather information about the factors behind the neuropsychiatric young individuals' difficulties in initiation, its consequences, and the ways in which it can be made easier. The client for the thesis was Coronaria Contextia Oy, Kuopio Rehabilitation and Therapy Services. The aim of the thesis was to develop a checklist for mapping out initiation difficulties to ease the client's employees workload. In addition, the aim was to produce recommendations varying from interventions supporting initiation.

The thesis was implemented as a research-based development. The theoretical part was compiled based on professional literature and international research articles. Recommendations for the means were formed through a narrative literature review. The research articles for the review were searched from international databases and selected articles for the review were analyzed using content analysis to form themes. The checklist was implemented based on the information provided by the theoretical part of the thesis and the results of the review.

The results gathered situations and background factors that can be associated with the difficulties of initiation in neuropsychiatric young individuals. Intervention recommendations were also compiled from the results. Factors behind the difficulty of initiation are dependent on the individual, the situation, or the characteristic of the task. Consequences can also be both positive and detrimental to an individual. The literature review resulted in recommendations focusing on four different areas of how to support initiation. According to the results, initiating can be supported by developing executive functions, emotional regulation, and self-awareness, as well as by adapting the environment and using social support.

Not only the employees of the client, but all professional rehabilitation staff working with neuropsychiatric adolescents and adults can take advantage of the results of the thesis and the checklist.

Keywords/tags (subjects)

adolescent, young adult, neuropsychiatric disorders, ADHD, autism spectrum disorder, procrastination, occupational therapy, checklists

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Nuoruusikä	5
3	Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt	6
3.1	ADHD	7
3.2	Autismikirjon häiriö	8
4	Toiminta ja sen aloittaminen	9
5	Aloittamisen vaikeus yleisesti ja neuropsykiatristen piirteiden yhteydessä	12
5.1	Määritelmä ja yleisyys	12
5.2	Aloittamisen vaikeuksiin johtavat tekijät	13
5.3	Aloittamisen vaikeuksien seurauksia	19
6	Kehittämistyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset	20
7	Toteutus	21
7.1	Tutkimuksellinen kehittämistoiminta	21
7.2	Aineiston keruu	22
7.3	Aineiston kuvaus	26
7.4	Aineiston analyysi	31
8	Tulokset	32
8.1	Aloittamisen vaikeuksien taustalla huomioitavat tekijät	33
8.2	Aloittamisen tukeminen	35
9	Tarkistuslistan toteutus	40
9.1	Kehittämisprosessi	40
9.2	Kehittämistyön tulos ja arviointi	41
10	Johtopäätökset	42
11	Pohdinta	44
11.1	Tuloksista ja kehittämisestä	44
11.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	48
12	Jatkosuositukset	50
	Lähteet	52
	Liitteet	56
	Liite 1. Aloittamisen tarkistuslista	56

Kuviot

Kuvio 1. Transaktionaalinen toiminnan malli (Fisher & Marterella 2019, 17; Aralinna 2021, 8)	10
Kuvio 2. Aineiston valinnan vaiheet. Prisma kaavio (Moher ym. 2009, muokattu.)	25
Kuvio 3. Kehittämispöytäselityksen lineaarinen malli (Toikko & Rantanen 2009, 6, muokattu.)	40
Kuvio 4. Yhteenveto tulosten hyödyntämisestä	44

Taulukot

Taulukko 1. Tietokannat ja hakulausekkeet	23
Taulukko 2. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit	23
Taulukko 3. Hakutulosten seulonta tietokannoista	24
Taulukko 4. Valittujen artikkelien kuvaukset	27
Taulukko 5. Esimerkki aineiston teemoittelusta	32
Taulukko 6. Teoriaosan tulosten koonti	33
Taulukko 7. Kirjallisuuskatsauksen tulosten koonti	35

1 Johdanto

Nyky-yhteiskunta asettaa paljon vaatimuksia ja reunaehtoja sille, miten nuoren tulisi pystyä toimimaan yhteiskunnan jäsenenä selvitien elämän moninaisista käänteistä. Digitalisaation ja elämän hektisyyden jatkuva lisääntyminen ovat tuoneet mukanaan stressiä ja vaikutuksia toimintaan keskittymiselle tavoilla, joita nuorten ei ole aiemmin tarvinnut samassa mittakaavassa kohdata. Toisaalta myös kasvanut arjen valintojen määrä sekä itseohjautuvuuden vaatimukset esimerkiksi opiskelumaailmassa ovat jatkuvasti lisääntyneet. (Miao 2023, 12–20.) Aiheen äärelle on viime vuosina havahduttu. On alettu pohtia kuinka nuoret pysyvät mukana tässä muutoksessa sekä mikä on sen hinta. (Nuorten mielenterveysongelmat on otettava vakavasti, 2024)

Nuoruus onkin merkittävä ja hyvin herkkä vaihe ihmisen elämässä. Siihen liittyy monia tulevaisuuteen vaikuttavia kehitystehtäviä ja valintoja, joiden onnistuminen, sekä niihin osallistuminen määrittelee paljon, mihin suuntaan elämä lähtee etenemään. (Kiuru 2023, 198–199.) Yhä useammin kuulemme eri medioissa viestejä siitä, että nuoret voivat huonosti ja vakavat mielenterveyden haasteet lisääntyvät. (Nuorten mielenterveysongelmat on otettava vakavasti, 2024; Salmela-Aro 2023.) WHO:n mukaan neuropsykiatriset häiriöt ovat yksi merkittävä riskitekijä nuorten mielenterveyden haasteisiin (Mentalhealth of adolescents 2021).

Neuropsykiatristen diagnoosien määrä on kasvanut viimeisten vuosikymmenten aikana. Esimerkiksi THL:n (2024) tuoreen tutkimuksen mukaan Suomessa lasten ja nuorten ADHD diagnoosien määrä on kasvanut merkittävästi. Osaltaan nähdään, että näiden piirteiden esiintymiseen voi olla myötävaikuttamassa myös muuttuneet elämäntavat ja kasvuympäristöt, joihin lukeutuvat liikkumattomuus ja digilaitteiden lisääntynyt käyttö. Toisaalta häiriöiden tunnistaminen on aiempaa parempaa ja tietoisuuden lisääntyä tutkimuksiin hakeudutaan herkemmin. (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö): Käypä hoito -suositus 2019; Autismikirjon häiriö: Käypä hoito -suositus 2023; Lasten ja nuorten ADHD diagnoosit yleistyvät. Alueelliset erot huomattavat 2024.)

Jos nuorella on neuropsykiatrisia piirteitä, tuo se mukanaan monenlaisia vaikeuksia toiminnan ja valintojen toteuttamiselle arjessa. Nämä vaikeudet voivat altistaa heitä stressille ja kuormittumiselle neurotyypillisiä herkemmin. Kuormittuminen ja riittämättömyyden tunteet ovat puolestaan oiva kasvualueista myös mielenterveyden haasteille ja syrjäytymiselle. Nämä nuoret hyötyvätkin merkittävästi siitä, että he saivat apukeinoja arjenhallintaan. (Savikuja 2023.)

Toimintaterapian menetelmillä voidaan vastata tähän tarpeeseen ja usein asiakkaana tavataankin henkilöitä, joilla on neuropsykiatrisen häiriön ja haasteita arjen hallinnassa. On tärkeää myös tiedostaa, että toimintaterapian keinoin voidaan arjenhallinnan ongelmia ja seurannaisvaikutuksia myös ennaltaehkäistä tehokkaasti. Tällä hetkellä kuitenkin resurssit ja työvoimapula osaltaan vaikuttavat ennaltaehkäisevän ja oikea-aikaisen kuntoutuksen saamiseen. (Sijoitus toimintaterapiaan on sijoitus tulevaisuuteen 2023.)

Kuntoutuksen tarpeet ja hyödyt on kuitenkin tunnustettu myös yhteiskunnallisella tasolla. Hallitusohjelmassa varattiin hiljattain neuropsykiatrisesti oireilevien lasten ja nuorten Kela-kuntoutukseen 25 miljoonan lisärahoitus. Sosiaaliturvaministeri Sanni Grahn Laasosen mukaan tuen ja kuntoutuksen tarve on lisääntynyt ja moni perhe on nykyisellään jäänyt vaille tarvitsemaansa apua. (Hallitus vahvistaa lasten ja nuorten neuropsykiatrista kuntoutusta 25 miljoonalla eurolla 2023.)

Yksi Kelan kuntoutuksia tuottava organisaatio on tämän opinnäytetyön toimeksiantaja Coronaria Contextia Oy, Kuopion kuntoutus ja terapiapalvelut. Yksikkö kuuluu Suomen suurimpaan kuntoutus ja terapiapalveluita tuottavaan Coronaria kuntoutus ja terapiapalveluihin. Se toteuttaa avoterapiapalveluita sekä Kelan kuntoutus palveluita ja työskentelevät asiakkaiden kanssa toimipisteellä ja asiakkaiden erilaisissa ympäristöissä, kuten koulussa ja kotona. Terapiat voidaan toteuttaa myös etäyhteyksin. (Asiakkaana kuntoutus- ja terapiapalveluissa n.d.) Opinnäytetyön aihe ja kehitystehävä nousevat toimeksiantajan toimintaterapeuttien tarpeesta saada tietoa ja keinoja asiakastyönsä tueksi. Tämän pohjalta muodostui tämän opinnäytetyön tarkoitus.

Työntekijöiden toiveena oli saada konkreettinen tarkistuslista, joka tukisi heidän työskentelyään neuropsykiatristen nuorten toimintaterapiassa ja Oma väylä kuntoutuksessa aloittamisen vaikeuden haasteiden parissa. Aloittamisen vaikeudet ovat yleisiä heidän asiakkaillaan ja usein myös merkittävä arkea haittaava tekijä, johon vaikuttamalla saataisiin hyötyä asiakkaan monelle elämäntilanteelle ja voitaisiin ennaltaehkäistä monia negatiivisia seurannaisvaikutuksia. Tarkistuslistan avulla voitaisiin kartoittaa aloittamisen vaikeuden haasteisiin liittyviä tekijöitä yksilöllisesti ja saada kokonaiskuva nuoren tilanteesta. Tämän jälkeen olisi helpompi valita yksilöllisesti keinoja kuntoutuksen toteuttamiseen. Tarkistuslistan lisäksi työntekijät saavat ajankohtaiseen näyttöön perustuvaa tietoa sekä interventiosuosituksia, jotka toimivat yhtenäistään, tukien ja selkiyttäen menettelytapoja sekä työskentelyä tämän aiheen äärellä.

Opinnäytetyö toteutetaan tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jonka tuotoksena kehitellään toimeksiantajan toivoma tarkistuslista. Työssä selvitetään ammattikirjallisuuden avulla aloittamisen vaikeuden taustalla vaikuttavia tekijöitä, tilanteita sekä aloittamisen vaikeuden mahdollisia seurouksia. Lisäksi selvitetään neuropsykiatristen piirteiden vaikutusta aloittamisen vaikeuksiin. Menetelmänä interventiosuositusten muodostamiseen käytetään kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Tarkistuslista kehitetään tietoperustan sekä kirjallisuuskatsauksen tuottamien tulosten perusteella.

2 Nuoruusikä

Nuoruusiän ikämääritelmiä on useita. YK määrittelee nuoruusiän olevan ikävuodet 15–24 ja WHO määrittelee sen olevan 10–19 (Definition of youth. n.d.; Mentalhealth of adolescents 2021). Suomen nuorisolain määritelmä siitä puolestaan on, että alle 29-vuotiaat ovat nuoria (L 1285/2016, 3§). Toimeksiantajan toteuttama Kelan Oma-väylä kuntoutus on tarkoitettu 16–29-vuotiaille nuorille (Oma-väylä kuntoutus 2023.) Tarkkaa yleispätevää nuoruuden ikämääritelmää on siis vaikea tehdä.

Opinnäytetyö rajattiin koskemaan 16–29-vuotiaita nuoruusikäisiä asiakkaita väljällä ikähaitarilla. Toimeksiantajan asiakaskuntaan kuuluvat kaikenikäiset, mutta rajausta tehtiin, jotta voidaan keskittyä tarkastelemaan aloittamisen vaikeutta nimenomaan tähän ikäkauteen liittyvien kehitystehtävien ja toimintojen näkökulmasta. Toisaalta ikäkauden rajaaminen kohdentaa tarkistuslistan tukemaan työssään ensisijaisesti kehitysidean esille tuoneita Oma väylä kuntoutusta tekeviä työntekijöitä. Työssä pyritään siis huomioimaan ikävuosien 16–29 välillä tyypillisesti ilmenevät elämäntapahtumat ja kehitystehtävät.

Kosola ja Marttinen (2023) kuvaavat nuoruusiän kehitystehtävien määrittävän osaltaan sen mitä elämäntapahtumia ja toimintoja nuoren elämässä on ja mihin hän osallistuu. Keskinuoruudessa 14–17-vuotiaana nuoren ajattelu saavuttaa teoreettisen ja abstraktin tason, joka mahdollistaa suunnitelmallisuuden, päätöksenteon parantumisen ja toiminnanohjaustaitojen kehittymisen. Tässä vaiheessa otetaan ensiaskeleita itsenäistymiseen ja identiteetin kehittymiseen, kun nuori alkaa viettää enemmän aikaa kavereiden kanssa. Sosiaaliset suhteet ovat tässä kehitysvaiheessa tärkeitä. Vasta myöhäisnuoruudessa 18–25-vuotiaana saavutetaan lopullinen kyky pitkäjänteiseen työskentelyyn ja tulevaisuuden tavoitteiden luomiseen. Tämä ikävaihe on myös itsenäistymisen

aikaa ja jos aiempia kehitystehtäviä ei ole saavutettu on nuori alttiimpi esimerkiksi mielenterveyden haasteille, koska hänen on nyt otettava vastuuta itsestään ja arjen toiminnoistaan. Koulutus on aiempaa omaehtoisempaa ja työelämään siirtyminenkin edellyttää itsenäisiä päätöksentekotaitoja. (Kosola & Marttinen 2023.)

Eri instituutiot ja tahot asettavat nuorelle normatiivisia odotuksia, joihin nuoren tulisi pystyä vastaamaan. Toisaalta instituutioiden tarjoamat mahdollisuudetkin ovat moninaiset. Nämä kaikki liittyvät nuoruusiässä esimerkiksi koulutukseen, ammatinvalintaan ja ihmissuhteisiin. Nuoren henkilökohtaiset tavoitteet muotoutuvat osaltaan ulkoapäin tulevien odotusten, mutta osaltaan nuoren oman motivaation ja arvojen kautta. (Kiuru 2023, 198–200.)

Nuoruusiässä liittyy siis monia tärkeitä virstanpylväitä, kuten itsenäistyminen, opiskelu, työ ja perheen perustaminen ja muista arjen tehtävistä selviytyminen itsenäisesti. Näihin kaikkiin liittyy tehtäviä, joiden äärellä olisi pystyttävä tekemään aiempaa itseohjautuvammin suunnitelmia ja luomaan tavoitteita sekä aloittamaan uusia ehkä itselle vieraalta tai epämieluisaltakin tuntuvia asioita ja toimintoja.

3 Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt

Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt tarkoittavat yksilöllä jo lapsuudessa ilmeneviä synnynnäisiä neuropsykiatrisia häiriöitä. Ne johtuvat aivojen poikkeavasta rakenteesta ja toiminnasta, jotka ilmenevät yksilön havaintotoiminnoissa, toiminnanohjauksessa, sosiaalisissa taidoissa ja tunteiden säätelyssä sekä käyttäytymisessä. Oirekuvat ovat aina yksilöllisiä ja osittain eri diagnooseista päällekkäisiäkin. Myös eri ikävaiheissa oireet voivat ilmetä eri tavoin ja muuttaa muotoaan. Esimerkiksi iän myötä opitut selviytymistaidot voivat vaikuttaa oireiden ilmenemiseen ja niiden kanssa elämiseen. Huomattavaa on, että aina oireet eivät tuo yksilölle haittaa vaan ne voivatkin olla joissain tilanteissa yksilön vahvuuksia. Häiriöksi neuropsykiatriset piirteet luokitellaan vasta kun ne aiheuttavat merkittävää haittaa yksilön toimintakyvylle elämän eri tilanteissa. Kehityksellisiä neuropsykiatrisia häiriöitä ovat ADHD, autismikirjon häiriö, tic- häiriöt sekä kielellisen kehityksen häiriöt. (Puustjärvi 2022, 15, 43.)

Kehityksellisten neuropsykiatristen häiriöiden käsite rajattiin tässä työssä aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön eli ADHD sekä autismikirjon häiriöön ilman kognitiivisen kehityksen häiriötä,

koska nämä diagnoosit ovat Omaväylä kuntoutukseen osallistuvien diagnooseja ja näin ollen vastaavat pääasiallisesti toimeksiantajan kohderyhmää (Oma-väylä kuntoutus 2023).

3.1 ADHD

ADHD on aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, joka tulee englannin kielen sanoista *attention deficit hyperactivity disorder*. ADHD Käypähoito -suosituksen työryhmän (2019) mukaan lasten ja nuorten ADHD- diagnoosit ovat lisääntyneet. Myös hoidon piiriin on lapsia ja nuoria otettu enemmän. Lisäksi tuore THL:n tutkimus (2024) osoitti, että kuluneen kahdeksan vuoden aikana poikien diagnosimäärät ovat kolminkertaistuneet ja tyttöjen yli viisinkertaistuneet. Tutkimusten mukaan ei ole kuitenkaan todettu, että ADHD olisi yleisempää kuin aikaisemmin. (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) 2019; Lasten ja nuorten ADHD diagnoosit yleistyvät. Alueelliset erot huomattavat 2024.) Tämän suuntaisesta kehityskaaresta voidaan päätellä, että tietoisuus ADHD:stä ja kuntoutuksen hyödyt ovat aiempaa paremmin tiedossa ja hyödynnettyjä.

Oireina ADHD:ssä esiintyy pitkäkestoisia tarkkaavuuden ja aktiivisuuden säätelyn vaikeuksia, impulsiivisuutta, toiminnanohjauksen vaikeuksia sekä muistiongelmia. Tarkkaamattomuudelle tyypillistä on herkkä reagointi ympäristön ärsykeille ja se, että tarkkaavuutta on vaikeaa suunnata pitkäksi aikaa olennaiseen asiaan. Asioiden unohtaminen ja tavaroiden kadottaminen on tyypillistä sekä oman toiminnan suunnittelu ja toteutus voi olla haastavaa. (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) 2019; Puustjärvi 2022, 44–45.) Puustjärven, Voutilaisen ja Pihlakosken (2018) mukaan tarkkaavuuden säätely voi kuitenkin vaihdella asian tai toiminnan kiinnostavuuden mukaan. Jos tekeminen on kiinnostavaa voi yksilö uppoutua siihen liiaksikin, jolloin tekemisen lopettaminen ja ympärillä tapahtuvien asioiden huomaaminen hankaloituu. Tyypillistä on, että tarkkaavuus ja keskittyneisyys vaihtelee merkittävästi ja sen tahdonalainen säätely on hankalaa. (Puustjärvi, Voutilainen & Pihlakoski 2018, 19.)

Impulsiivisuus voi näkyä esimerkiksi yksilön toiminnan nopeana tempona, oman vuoron odottamisen hankaluutena tai harkitsemattomana toimintana. Ympäristön monet ärsykkeet saavat huomion kiinnittymään herkästi ja yksilö reagoi niihin nopeasti ja ajattelematta. Tavallisesti impulsiivisuus aiheuttaa myös lyhytpinnaisuutta ja ärtyneisyyttä, joka puolestaan voi tuoda haasteita sosiaalisiin suhteisiin. Lyhytjänteinen ja nopeatempoinen toimintatapa voi johtaa monien asioiden

kesken jäämiseen ja uuteen asiaan siirtymiseen. Yksilö voi esimerkiksi vaihtaa jatkuvasti harrastuksia tai opiskelupaikkaa. Tämä johtunee siitä, että usein ADHD- oireiset ovat ärsykehakuisia ja innostuvia, mutta vastaavasti he myös kyllästyvät helposti. (Puustjärvi ym. 2018, 19.)

ADHD- oireisella henkilöllä voi olla vaikeuksia säätää omaa aktiivisuuttansa ja toimintaansa tilanteen edellyttämällä tavalla ja se voi ilmetä samalla henkilöllä toisessa tilanteissa yliaktiivisuutena ja toisessa aliaktiivisuutena. Yliaktiivisuus voi olla fyysistä ylivilkkautta tai sisäistä levottomuuden tunnetta. Lapsuusiässä esiintyvä voimakkaampi fyysinen levottomuus ja äänenkäyttö vähenee yleensä nuoruusiän tullen, jolloin se vaimenee pienimuotoisemmaksi esimerkiksi sormien tai jalkojen naputteluksi tai esineiden kosketteluksi. Aikuisena se ilmenee korkeintaan lievänä fyysisenä rauhattomuutena ja enemmänkin sisäisenä levottomuutena. (Puustjärvi ym. 2018, 19.) Aktiivisuuden säätelyn vaikeuteen voi liittyä myös aliaktiivisuutta, jolloin vireystila on matala, toiminta on hidasta ja sitä on vaikeaa saada alkuun ja tehdyksi (Puustjärvi 2022, 44–45).

Oireiden määrä ja haittaavuus on yksilöllistä, mutta myös ympäristöllä ja motivaatiolla on merkittävä vaikutus niihin. Oireet voimistuvat, mikäli ympäristössä on paljon häiriötekijöitä kuten ääntä, valoja tai vaatimus olla paikoillaan. Myös epäselvät toimintaohjeet ja paljon ponnistelua vaativa työ, joka ei motivoi voimistavat nuoren oirehdintaa. Oireet ovat lievempiä vähemmän kuormittavassa ympäristössä ja motivoivan toiminnan äärellä, josta nuori saa välitöntä palautetta. Myös selkeät ja lyhyet ohjeet helpottavat toimintaa. (ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö): Käypähoito suositus 2019.)

3.2 Autismikirjon häiriö

ASD eli autismikirjon häiriö tulee englannin kielen sanoista *autism spectrum disorder*. Se on nykyisen, toistaiseksi vielä Suomessa käytössä olevan ICD-10 (International Classification of Diseases) tautiluokituksen määritelmän mukaan laaja-alaisten kehityshäiriöiden diagnoosikirjon kattokäsite. Näitä aladiagnooseja ovat lapsuusiän autismi, Aspergerin syndrooma, disintegriivinen kehityshäiriö sekä epätyypillinen autismi. ICD-11 suomennoksen ilmestyttyä se otetaan käyttöön myös Suomessa ja näistä erillisistä aladiagnooseista luovutaan. Luokituksessa tullaan käyttämään vain yhtä diagnoosia, autismikirjon häiriö. (Autismikirjon häiriö: Käypähoito-suositus 2023; Autismikirjon diagnosointi 2023.) Tässä opinnäytetyössä ei käytetä enää näitä ICD-10 luokituksen mukaisia aladiagnooseja.

Autismikirjon häiriössä oireet ilmenevät tyypillisesti vaikeudessa muodostaa ja ylläpitää vastavuoroisia sosiaalisia suhteita sekä kommunikoida puhuen tai eleillä. Puustjärven (2022) mukaan autismikirjon henkilöt eivät useinkaan koe samoin tarvetta ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen toisten kanssa, koska heidän on vaikea tulkita sosiaalisia tilanteita ja ne koetaan kuormittavina. Kuitenkin oman sietokyvyn rajoissa myös heille on tärkeää muodostaa merkityksellisiä ihmissuhteita. (Puustjärvi 2022, 57–58.)

Lisäksi autismikirjon häiriöissä ilmenee yleisesti rajoittunutta, joustamatonta ja toistavaa käyttäytymistä sekä erityisiä kiinnostuksen kohteita. Tarkkoja rutiineita ja rituaaleja toistetaan tietyissä tilanteissa ja jos niistä joudutaan poikkeamaan, tai tapahtuu jokin muutos, voi seurauksena olla voimakasta ahdistusta. Toiminta ja ajatukset voivat olla vahvasti sidoksissa johonkin tiettyyn mielenkiinnon kohteeseen, johon henkilö paneutuu erittäin intensiivisesti. Usein tällainen toistava käyttäytyminen luokin turvaa ja hallittavuutta heidän elämäänsä ympäristössä, joka muutoin on täynnä arvaamattomia ja vaikeasti hahmotettavia tilanteita. (Puustjärvi 2022, 61.)

Tavallisia oireita ovat myös vaikeudet motorisissa taidoissa, kehon hahmottamisessa ja aistitiedon käsittelyssä. Aistiärsyksiin saatetaan reagoida yli- tai aliherkkästi, jolloin monet ympäristöstä tulevat aistiärsykkeet voivat vaikeuttaa arkea monin tavoin. Autismikirjon taustasyinä nähdään olevan aivojen erilaisesta toiminnasta johtuvat neurokognitiiviset vaikeudet. Näihin lukeutuvat toiminnanohjauksen vaikeudet, puutteelliset tunne- ja eläytymistaidot sekä vaikeus muodostaa kokonaisuuksia yksityiskohdista. (Puustjärvi 2022, 63.) Autismikirjon häiriön oireet ilmenevät jokaisella henkilöllä omalla yksilöllisellä tavallaan ja eri vaikeusasteilla.

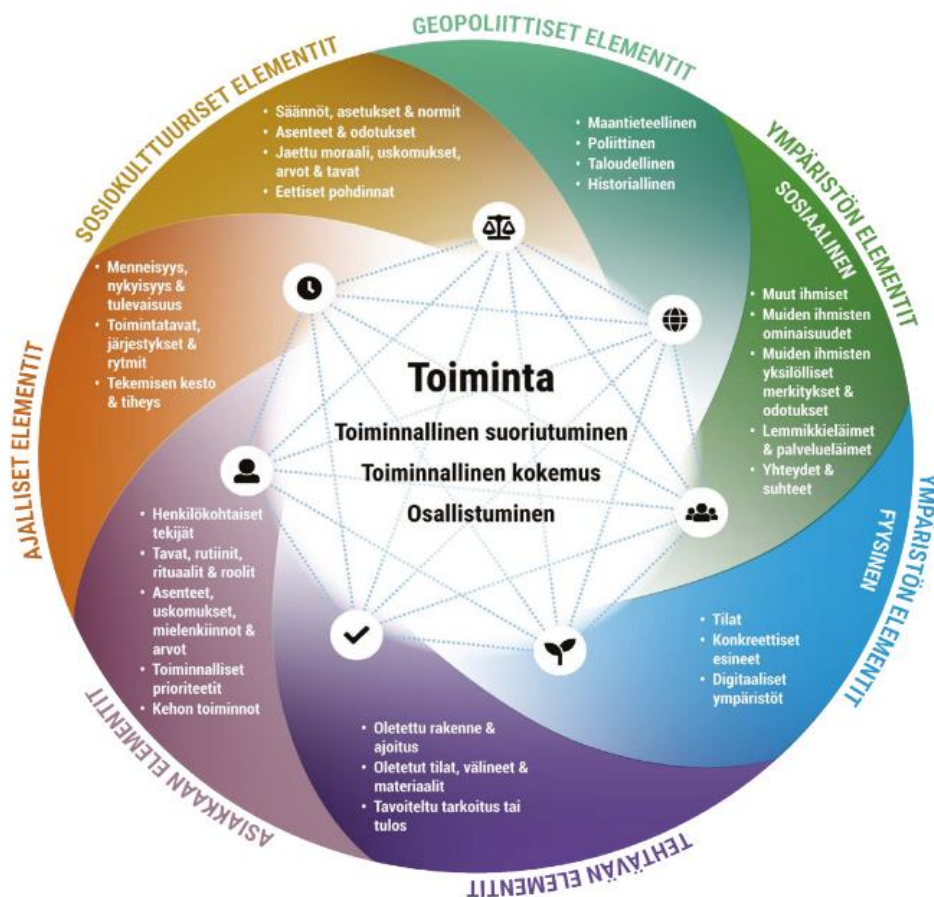
Autismikirjon häiriö voidaankin luokitella karkeasti vaikeaan, keskivaikeaan ja lievään muotoon. Vaikea muoto havaitaan jo yleensä varhaislapsuudessa sen selkeän oirekuvan vuoksi. Keskivaikea muoto esiintyy jo lapsuudessa ja on ilmeisimmillään nuoruusiässä. Joskus oireet voivat olla niin lieviä ja yksilöä haittaamattomia, että ne voivat jopa jäädä huomaamatta. (Puustjärvi 2022, 57–58.)

4 Toiminta ja sen aloittaminen

Jotta aloittamisen vaikeuden vaikutuksia yksilön toimintaan ja kokemukseen toimijana voidaan ymmärtää, on syytä tarkastella toimintaa teoreettisen mallin kautta. Fisherin ja Marterellan (2019) kehittämä TMO-malli eli *Transactional Model of Occupation* on toiminnan malli. Se pohjautuu

toiminnan transaktionaaliseen näkökulmaan, joka kuvaa toiminnan ja tilannesidonnaisten elementtien vuorovaikutusta. Malli auttaa ymmärtämään, että yksilöä ja hänen toimintaansa ei voida nähdä erillisenä tilannesidonnaisista tekijöistä, yksilön menneisyydestä, nykyisyydestä tai tulevaisuuden odotuksista. (Fisher & Marterella 2019, 16.)

Mallista on luotu visuaalinen kuvio (ks. kuvio 1), joka kuvaa hyvin sitä suhdetta, mikä yksilön toiminnalla sekä toiminnan taustalla vaikuttavilla tilannesidonnaisilla tekijöillä on toisiinsa. Ne ovat kaikki vuorovaikutuksessa keskenään ja vaikuttavat kaikki toisiinsa. Kuviossa tätä visualisoidaan kuvion kierteisyydellä ja osia yhdistävillä sinisillä viivoilla. (Fisher & Marterella 2019, 16–17.)



Kuvio 1. Transaktionaalinen toiminnan malli (Fisher & Marterella 2019, 17; Aralinna 2021, 8)

Mallissa keskellä kuvataan toiminnan kolme eri elementtiä: toiminnallinen suoriutuminen, toiminnallinen kokemus ja osallistuminen. Juuri näiden kolmen elementin kautta voidaan tarkastella aloittamisen vaikeuden tuottamia vaikutuksia yksilön toimintaan. Toiminnallinen suoriutuminen

on yksilön toiminnan näkyvä, havainnoitavissa oleva osa toimintaa. Sitä voidaan ulkopuolisen silmin tarkastella ja se ilmenee esimerkiksi toiminnallisen suoriutumisen laatuna, taitoina ja tekoina. (Fisher & Marterella 2019, 18–19.) Aloittamisen vaikeuden haasteissa yksilön toiminnallinen suoriutuminen on puutteellista, koska asioita ei saada aloitetuksi.

Toiminnallinen kokemus puolestaan kuvaa yksilön itsensä määrittelemää kokemusta toiminnastaan (Fisher & Marterella 2019, 20). Kun toiminnan aloittaminen erinäisistä syistä vaikeutuu, on sillä vaikutuksensa yksilön kokemukseen itsestään pystyvänä toimijana. Tämä puolestaan voi olla vaikuttamassa yksilön itsetuntoon ja minäpystyvyyteen ja sen myötä jopa mielenterveyteen ja hyvinvointiin.

Osallistuminen tarkoittaa toimintaan konkreettisesti osallistumista ja siihen liittyvää toimintaan sitoutumisen kokemusta. Kun yksilö tekee jotakin ja siihen liittyy jokin henkilökohtainen arvo, voidaan puhua osallistumisesta. (Fisher & Marterella 2019, 21–22.) Osallistuminen tärkeisiin ja merkityksellisiin asioihin voi estyä, kun asioita ei saa aloitetuksi.

Mallissa on kuvattu myös toiminnan taustalla vaikuttavat tilannesidonnaiset tekijät. Ne kaikki vaikuttavat toisiinsa ja myös siihen, kuinka toiminnasta suoriudutaan, miten se koetaan ja miten eri toimintoihin osallistutaan. Elementit ovat jaoteltu tehtävän, asiakkaan, ajallisiin, sosiokulttuurisiin, geopoliittisiin sekä fyysisen ja sosiaalisen ympäristön elementteihin. (Fisher & Marterella 2019, 23–26.) Näiden elementtien kautta voidaan ymmärtää tekijöitä aloittamisen vaikeuksien taustalla.

Aloittamisen voidaankin ajatella olevan toiminnan lähtöpiste. Ilman aloittamista toiminta ei lähde etenemään ja mitään ei tapahdu. Aloittamisesta voi näin ollen muodostua ongelma toiminnan edellytyksille ja siksi sen sujumiselle on tärkeää luoda hyvät lähtökohdat ja mahdollisuudet.

5 Aloittamisen vaikeus yleisesti ja neuropsykiatristen piirteiden yhteydessä

5.1 Määritelmä ja yleisyys

Aloittamisen vaikeudella on arkikielessä useita nimityksiä. Voidaan puhua aikaansaamattomuudesta, vitkastelusta, viivytystä, lykkäämisestä tai prokrastinaatiosta. Käsitteenä prokrastinaatio tarkoittaa viivytelyn muotoa, joka johtuu itsesäätelyn hankaluudesta eikä aloittaminen ole estynyt ympäristöstä tai olosuhteista johtuvan ylitsepääsemättömän esteen myötä. Se on yksilön arvojen mukaisten ja tärkeiden asioiden lykkäämistä ja siitä on ajan myötä haittaa yksilön tilanteelle. ”Prokrastinaatio” on käännetty latinan kielestä. ”Pro” tarkoittaa eteenpäin ja ”crastinatus” tarkoittaa seuraavaan päivään saakka. (Hakanen 2023,22–23; Miao 2023, 8.) Tässä opinnäytetyössä aloittamisen vaikeudesta käytetään myös käsitettä viivytely tai lykkääminen silloin kun ei ole määritelty, että aloittamisen vaikeus olisi jollain tavoin haitallista. Prokrastinaatio käsitettä käytetään haitallisen aloittamisen vaikeuden yhteydessä.

Sekä Miao (2023) ja Lyytisen Psykopodiaa podcastissa Inkinen (2023) tuovat esille, että kaikki viivytely ei ole automaattisesti haitallista prokrastinaatiota. Haitallisuuden aste ja viivytelyn laatu perustuu pitkälti yksilön omaan kokemukseen, siitä onko viivytely hänelle hyödyllistä vai haitallista. (Miao2023, 24; Psykopodiaa 2023.)

Viivytely on suhteellisen yleistä kaikilla ihmisillä. Schuenemannin, Scherenbergin, Salischin ja Eckertin (2022,1) mukaan aiemmasta tutkimuksesta käy ilmi, että noin 15–20 %:lla aikuisista esiintyy kroonista viivytelyä. Yli 95 % heistä kokee viivytelyn haitalliseksi ja haluaisi vähentää sitä. Opiskelijoiden keskuudessa ilmenevää prokrastinaatiota on tutkittu paljon ja heidän keskuudessaan kroonista prokrastinaatiota on 50 %:lla opiskelijoista. Kausittaisiin ilmenevää prokrastinaatiota ilmenee jopa 80–95 %:lla opiskelijoista. (Schuenemann, Scherenberg, Salisch ja Eckert 2022,1.)

Ilmiö ei ole yksiselitteinen, eikä esiinny kaikilla nuorilla ja kaikissa tilanteissa samoin. Viivytelyyn johtavat syyt ja siitä seuraavat vaikutukset ovat moninaisia ja tästä syystä olisi tärkeää arvioida ja pohtia kuinka ja mistä syistä nuori mahdollisesti viivyttää ja mikä vaikutus asioiden lykkäämisellä voi hänelle tai ympäristölle olla.

5.2 Aloittamisen vaikeuksiin johtavat tekijät

Aivojen toiminta ja nopean mielihyvän tavoittelu

Hakasen (2023) mukaan yksi pohjimmainen syy aloittamisen vaikeuksiin löytynee ihmisen aivojen eri osien toimintamekanismeja tarkastelemalla. Aivojen syvimpien osien prosessit ovat automaattisia, voimakkaita ja vastaavat viime kädessä eloonjäämisen vaistoista. Nämä aivojen alueet ovat kehittyneet reagoimaan näin jo kivikaudella, eivätkä siksi aina säätele toimintaansa nykymaailmaan sopivalla tavalla. Aivoissa ulompana sijaitseva, myöhemmin ihmisen evoluutiossa kehittynyt osio, etuotsalohko puolestaan on toimintaa ohjaileva alue. Se on heikompi ja osaltaan automaattisen ”vaistoavon” hallinnassa. Tämän vuoksi se ei kykene ohjaamaan yksilön toimintaa aina järkevimmällä tavalla. (Hakanen 2023, 26–28.)

Hermansson ja Sajaniemi (2018) selittävät tätä ilmiötä nuoruuden aivojen kehityksen näkökulmasta sillä, että aivojen tunnereaktioista vastaava limbinen järjestelmä kehittyy nuoruudessa nopeammin kuin etuotsalohkon alueet. Sekä Hakanen (2023), että Hermansson ja Sajaniemi (2018) tuovatkin esille, että tämä aivoalueiden kehityksen epäsuhta tasaantuu vasta noin 25-vuotiaana ja siksi erityisesti nuoret ovat alttiita viivyttelelle. Lisäksi näissä aivojen syvissä osissa sijaitseva mielihyväkeskus toimii aktiivisemmin kuin lapsuudessa tai aikuisena ja siksi nopeat palkinnot ja jännitys tuovat nuorelle tyydytystä. Nämä tekijät selittävät osaltaan sitä, miksi impulsiivinen ja harkitsematon sekä nopean mielihyvän tavoittelu on yleistä nuoruusiässä. (Hakanen 2023, 28; Hermansson & Sajaniemi 2018.)

Tarve nopean mielihyvän tavoitteluun onkin yksi syy, miksi nuori helposti sortuu viivyttelemään asioita. Nuori välttelee asioita, jotka eivät tuota mielihyvää välittömästi tai ollenkaan ja valitsee mieluummin motivoivan asian mistä dopamiiniryöppy saadaan välittömästi. Nämä aivojen mekanismit ovatkin erään teorian mukaan yksi selittävä tekijä miksi ADHD-oireiset viivyttelevät erityisen herkästi (Virta & Salakari 2018, 39).

Motivaation vaikutus

Motivaatiolla on merkittävä vaikutus sille, kuinka helppoa toimeen on tarttua. Motivaation taustalla yksinkertaisimmin ovat motiivit eli tarpeet ja syyt, joihin vastaamalla saadaan mielihyvää tai

helpotusta johonkin huonoon oloon. Motivaatio perustuu edellä mainittuun aivojen palkitsemisjärjestelmän toimintaan ja se ohjaa meitä aloittamaan asioita, joihin liittyy motiivien täyttämiseen liittyvä palkinto. Palkintona toimii asiasta heräävä mielihyvätunne, innostuminen tai se, että tylsältä koettua asiaa ei tarvinnutkaan tehdä. (Virta & Salakari 2018, 113.)

Lähestymiskulmia motivaatioon ovat sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Sisäinen motivaatio nousee yksilön arvoista ja suuntaa yksilön mielenkiintoa luonnostaan siihen, mikä hänelle on tärkeää. Ulkoisena motivaationa puolestaan voi olla jokin toiminnan aloittamisesta seuraava ulkoinen palkkio tai aikaraja, joka määrittää toiminnan aloittamista. Jos asia on pitkäjänteisyyttä vaativa ja se koetaan epämiellyttävänä, negatiivisena tai tylsänä ei sen tekemiseen pidemmän päälle riitä pelkkä ulkoinen motivointi. Sisäinen motivaatio on usein se voima, joka vie helpommin yli myös asiaan liittyvistä epämiellyttävistä seikoista. Miao (2023) toteaa, että motivaatio jonkin asian aloittamiseen ei kuitenkaan tule koskaan pelkästään ulkoisista tai sisäisistä tekijöistä, vaan motivaatio muodostuu usein näistä molemmista ja niiden voimakkuus voi vaihdella samankin asian äärellä. (Miao 2023, 53–54.)

Sekä Leppämäki (2018) että Virta ja Salakari (2018) tuovat esille, että neuropsykiatrisilla nuorilla, etenkin ADHD-oireisilla, motivaation merkitys toiminnan aloittamisessa korostuu. Aloittamisen vaikeudet voivat olla erityisen voimakkaita ja jatkua pitkään varsinkin toiminnan suhteen, joka ei heitä motivoi. Näillä nuorilla aivojen palkitsemisjärjestelmä vaatii neurotyypillistä enemmän nopeita palkkioita. Motivaation toiminnan aloittamiselle voi herättää nuoren oma kiinnostuneisuus asiasta, välitön mielihyvää tuottava palaute tai jokin ulkoinen äärimmäinen pakko. Tällöin nuori yleensä helpommin ajautuu jonkin mukavan tekemisen pariin, kuin sen mikä ei motivoi eikä tuota nopeaa mielihyvän tunnetta. Tylsältä tuntuvat tehtävät ovat puolestaan niitä, joita usein lykätään tuonnemmaksi. (Leppämäki 2018, 239; Virta & Salakari 2018, 38–39.)

Netzer Turgemanin ja Pollakin (2023, 452–453) ajallisen motivaation teoriaan perustuva tutkimus puolestaan osoittaa, että ADHD oireilla on vahva yhteys prokrastinaation ilmenemiseen. Tutkimuksessa syy selittyy ADHD oireisiin liittyvällä impulsiivisuuden aiheuttamalla lykkäämisherkkyydellä ja matalammalla uskolla omista kyvyistä selvitä tehtävästä. (Netzer Turgeman & Pollak 2023, 452–453.) Nämä tulokset osoittavat sen, että motivaatio aloittamiseen herää sellaisiin asioihin, jotka antavat nopean palkinnon ja joihin yksilö uskoo pystyvänsä.

Leppämäen (2018) mukaan motivaatio vaikuttaa myös keskittymiseen. Keskittymisvaikeudet ovatkin läheisessä yhteydessä aloittamisen vaikeuksiin. Virta ja Salakari (2018) perustelevat tätä teorioidilla yllykkeiden ehkäisemisen (*inhibitor control*) vaikeuksista, joissa tyypillistä on toimia ensimmäisen nopean palkinnon tuottavan yllykkeen mukaan ennen kuin ehditään edes harkita muita toimintatapoja. (Leppämäki 2018, 239; Virta & Salakari 2018, 39.) Tämä toiminnan priorisointiin liittyvä ongelma onkin sidoksissa toiminnanohjaukseen, jota käsitellään seuraavassa luvussa.

Toiminnanohjauksen vaikutus

Toiminnanohjaus on käsite sille ihmisen tietoiselle ja tiedostamattomalle tiedonkäsittelylle, joka ohjaa käyttäytymisen säätelyä sekä mahdollistaa tavoitteellisen ja sujuvan toiminnan. Sitä voidaan kuvata myös ajattelun, tunteiden ja toiminnan säätelynä, joka mahdollistaa toiminnan suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin. Taustalla vaikuttavat tarkkaavuuden säätely, työmuisti, kognitiivinen joustavuus, yllykkeiden ehkäiseminen sekä tunnesäätely. Kun kaikki toimivat saumattomasti, yksilöllä on kyky ennakoita, laatia suunnitelmia, tehdä päätöksiä, kyky aloittaa ja toimia järjestelmällisesti. (Aulankoski 2022 ,109–111; Leppämäki 2018, 246; Virta & Salakari 2018, 33.)

Miao (2023) tuo esille, että oman toiminnan suunnittelu ja päätöksenteko voi olla vaikeaa nykyaikaisessa monien mahdollisuuksien ja valinnanvapauden maailmassa. Myös nuorilta vaaditaan paljon aivoja kuormittavaa itseohjautuvuutta ja valintojen tekemistä monissa tilanteissa. Päätöksenteko voi lukemattomien vaihtoehtojen vuoksi vaikeutua ja se voi johtaa viivyttelyyn. Tämän lisäksi oikean hetken tunnistaminen asioiden aloittamiselle on usein vaikeaa, kun valintoja on tehtävä useiden vaihtoehtojen välillä. (Miao 2023, 73,79.)

Kehityksellisten neuropsykiatristen häiriöiden yhteydessä aloittamisen vaikeudet määritellään osaksi toiminnanohjauksen vaikeutta ja se on yleistä neurokirjon ihmisillä. Syynä yleisyyteen saattaa olla se, että heillä aivot käsittelevät tietoa eri tavoin kuin neurotyypillisillä. (Miao 2023, 30.) Moniin arjen tilanteisiin liittyvät toiminnanohjausta vaativat tehtävät voivat tuottaa helpommin hankaluuksia kuin neurotyypillisillä ikätovereilla.

ADHD-oireisella nuorella voi olla vaikeuksia kaikilla toiminnanohjauksen osa-alueilla ja ne voivat osaltaan olla vaikuttamassa aloittamisen vaikeuksiin. Tarkkaavuuden siirtäminen ja ylläpitäminen vaikuttavat siihen, saako aloitettavaan asiaan suunnattua huomion sillä tasolla, että aloittaminen

mahdollistuu. Toisaalta esiintyy myös ylikeskittymistä tai epäolennaisiin asioihin keskittymistä, jolloin tosiasiaa kiireellisemmän tai tärkeämmän asian aloittaminen lykkääntyy. Myös suunnitelmallisuus ja realististen tavoitteiden asettaminen voi tuottaa haasteita, jolloin elämä on epäjärjestelmällistä ja tärkeitä asioita jää hoitamatta. Päätöksenteko voi olla impulsiivista tai vastaavasti myös vaikeaa, jolloin sitä viivytellään. Lisäksi tärkeiden asioiden aloittamiseen voi vaikuttaa asioiden priorisoinnin vaikeudet. Voi olla vaikea hahmottaa mikä asia olisi tärkeintä tehdä ensin ja mikä vasta myöhemmin. Yleensä tartutaankin ensin mielekkäimpään tai helpoimpaan vaihtoehtoon. (Virta & Salakari 2018, 122,132,139–143.)

Autismikirjon nuorilla toiminnanohjauksen osalta viivyttelyn taustalla saattavat olla vaikeudet toiminnan ennakkoinnin, suunnittelun sekä päätösten tekemisessä. Hankaluutta ilmenee kokonaisuuksien hahmottamisessa, jolloin toiminta saattaa kohdistua merkityksettömiin yksityiskohtiin. Lisäksi ajattelun joustamattomuus ja rajoittuneet toimintamallit voivat tuoda vaikeuksia tilanteisiin, joissa asia tulisi tehdä jollain uudella tavalla tai uudessa ympäristössä. Tämä voi johtaa merkittävään ahdistumiseen tilanteesta ja sen myötä asian lykkäämiseen. Tämän lisäksi juuttuminen jonkin tietyn erityismielenkiinnon mukaisen toiminnan äärelle voivat myös osaltaan vaikeuttaa muihin asioihin ryhtymistä. (Miao 2023, 34; Puustjärvi 2022, 61, 63; Castrén, Grönfors, Timonen & Tani 2021a, 306.)

Tehtävään, tilanteeseen ja yksilön ominaisuuksiin liittyviä tekijöitä

Sen lisäksi, että aloittamisen vaikeuden taustalla vaikuttavat aivojen toiminta, toiminnanohjauksen vaikeudet ja motivaatio, myös monet muut tehtävään ja tilanteeseen sekä yksilön piirteisiin liittyvät tekijät voivat osaltaan muovata tilannetta.

Viivyttelyyn voi johtaa yksinkertaisimmillaan se, että aloitettava tehtävä voi olla yksilölle jollain tapaa epämiellyttävä. Se voi olla liian vaikea, laaja tai muutoin hankala. Se voi myös herättää jo ajatuksen tasolla ikäviä tunteita. Se voidaan myös kokea sellaiseksi, mitä ei osata tehdä tai josta ei selviä. Mitä epämiellyttävämpi asia on, sitä varmemmin sitä viivytellään. Yleisimmin viivyttelylle altistaa myös se, että tehtävästä ollaan vastuussa vain itselle, se tehdään yksin ja se vaatii itseohjautuvuutta. Lisäksi tehtävän tekemiseen varattu aikaperspektiivi voi lisätä viivyttelyä. Jos tehtävää ei ole ihan pakko vielä alkaa tekemään, ajaututaan helposti ajattelemaan, että se voidaan aloittaa myöhemmin. (Hakanen 2023, 31; Miao 2023, 37; Psykopodiaa 2023. Steel 2007, 68.)

Tähän ilmiöön johtava ja prokrastinaatiota motivaation kautta selittävä teoria on ajallisen motivaation teoria (TMT, *Temporal motivation theory*). Netzer Turgeman ja Pollak (2023, 449) tuovat esille tämän teorian, jonka Steel ja König ovat esitelleet vuonna 2006. Sen mukaan motivaatio tehtävää kohtaan voidaan ajatella ajallisena jatkumona, johon vaikuttavat yksilön odotukset tehtävän onnistumisesta, yksilön arvot tehtävää kohtaan ja viivyttelyherkkyys. Teorian mukaan viivyttely vähenee, kun tehtävän määränpää lähestyy. (Netzer Turgeman & Pollak 2023, 449.)

Erilaiset tilannetekijät voivat olla myös osaltaan vaikuttamassa viivyttelyn ilmenemiseen. Tällaisia voivat olla toiminnan kannalta olennaisen ympäristön häiriötekijät, kuten melu tai monet sosiaaliset kontaktit. Etenkin autismikirjon nuorelle ympäristöstä tulevista aistimuksista tai sosiaalisista tilanteista voi aiheutua merkittävää kuormitusta, joka voi vaikeuttaa tiettyihin tilanteisiin lähtemistä tai niissä toimeen ryhtymistä. Lisäksi nykyaikana nuorten ympäristöissä keskittymistä haittaavat monet digilaitteet kouruttavine sovelluksineen voivat olla osasyynä viivyttelylle. Neurokirjon nuorella nämä voivat erityisesti korostua tarkkaamattomuusvaikeuksien vuoksi. Myös stressi, kiire ja unohtelu voivat altistaa viivyttelylle, ja nämä ovatkin tyypillisiä haasteita neurokirjon henkilöillä. Sosiaalinen ympäristö voi vaikuttaa siten, jos tehtävää ei tehdä jotain toista ihmistä varten tai toisen ihmisen tuella, ei siihen ehkä löydy samankaltaista motivaatiota. Monet elämäntilanteeseen liittyvät akuutit tekijät voivat myös olla altistamassa viivyttelylle. (Miao 2023, 15, 33–34, 79; Psykopodiaa 2023; Puustjärvi 2022, 62.)

Monilla yksilön ominaisuuksilla voi olla vaikutusta viivyttelytaipumukseen. Persoonallisuuspiirteistä tunnollisuuden vähyyys, impulsiivisuus, elämyshakuisuus, järjestelmällisyyden puute ja häiriöherkkyys voivat johtaa epäolennaiseen keskittymiseen ja näin tärkeät asiat jäävät tekemättä. Lisäksi ajan hahmotuskyky voi vaikuttaa siihen, että ei osata arvioida sitä, milloin tehtävä olisi hyvä aloittaa ja tästä syystä aloittaminen lykkääntyy. Yksilö voi myös oppia tavan ja identiteetin, jossa asioita ei tule aloitettua ajoissa ja tällöin tekemättömyydestä voi tulla myös tapa. (Miao 2023, 39, 44; Psykopodiaa 2023; Steel 2007, 69–70)

Yksilötekijöistä viivyttely on yhdistettävissä myös tunnesäätelytaitoihin, jolloin yksilö saattaa käyttää asian lykkäämistä tunnesäätelykeinona. Kun viivyttelee, silloin ikävää asiaa ei tarvitse kohdata. Tunteidensäätelyyn on yhteydessä myös aiemmin esitelty tarkkaavuuden suuntaaminen miellyttävämpään ja motivaatiota herättävään tekemiseen. (Aulankoski 2022, 82–82; Psykopodiaa 2023.)

Bodalski, Flory, Canu, Willcutt ja Hartung (2022) tutkivat tunnesäätelyn sekä itseluottamuksen yhteyttä prokrastinaation ADHD oireisilla yliopisto-opiskelijoilla. Tutkimuksissa kävi ilmi, että tunteiden säätelyn ja itseluottamuksen pulmat olivat myötävaikuttamassa prokrastinaation ilmenemiseen.

Itseluottamus ja minäpystyvyyden kokemus onkin yksilötekijä, joka voi olla vahvasti vaikuttamassa aloittamiseen tietyissä tilanteissa. Se tarkoittaa yksilön käsitystä ja kokemusta siitä millaiseksi hän kokee omat kykynsä ja mahdollisuutensa suoriutua tulevasta tehtävästä. Voidaan puhua myös kompetenssista, eli kyvykkyydestä, joka on yksilön tarvetta oppia, oivaltaa ja onnistua. (Puustjärvi, Savikuja, Virtanen & Mannström 2022, 120–121). Epäonnistumiset tai muu negatiivinen palaute voi vaikuttaa minäpystyvyyden tunteen heikkenemiseen. Jos oma osaaminen koetaan jo lähtökohtaisesti tehtävän suorittamiselle olevan riittämätön, on toimeen vaikea ryhtyä tai sitä aletaan välttelemään. Lisäksi voidaan kokea pelkoa uusista epäonnistumisista tai muiden mielipiteistä. (Miao 2023, 101–102; Psykopodiaa 2023; Steel 2007, 69) Neuropsykiatrisilla nuorilla on usein jo elämässään kokemuksia epäonnistumisista ja huonosta palautteesta, joka on voinut vaikuttaa kokemukseen omista kyvyistä.

Tärkeää on myös huomioida, onko neuropsykiatrisilla nuorilla aloittamisen ongelmien taustalla jokin oheishäiriö kuten mieliala- tai ahdistuneisuushäiriö. Ne ovat yleisiä ja saattavat näyttäytyä monella elämänalueella esimerkiksi aloitekyvyttömytenä. (Castrén, Grönfors, Timonen & Tani 2021b, 300.) Joskus aloittamisen vaikeuksia autismitkirjon nuorilla voi selittää myös patologinen vaatimusten välttely, PDA (*pathological demand avoidance*). Se tarkoittaa ehdotonta kieltäytymistä tavallisiin arkisiin toimiin liittyvistä vaatimuksista ja niiden välttämistä. Sen syytä on tutkittu useissa tutkimuksissa. Perimmäinen syy on moninainen, mutta se näyttäisi liittyvän vuorovaikutukseen ja ahdistusherkkyyteen. Lisäksi taustalla voi olla tarve kontrolloida ympäristöä tai muiden vaatimuksia. Vaikka tämän tyyppistä vaatimusten välttelyä on usein havaittu ilmenevän autismitkirjon henkilöillä, siitä ei ole riittävän vahvaa tutkimusnäyttöä, että se olisi juuri autismitkirjon häiriöön liittyvä piirre. Tästä syystä sitä ei ole lisätty kansainvälisiin tautiluokituksiin autismitkirjon yhteyteen. (Patologinen vaatimusten välttely (PDA) ja autismitkirjon häiriö 2023; Puustjärvi 2022, 63.)

Kaikki edellä mainitut seikat voivat vaikuttaa aloittamisen onnistumiseen, mutta kokonaistilanteen kannalta olennaista on myös se, että yksilön toimintakyky on optimaalisella tasolla myös fyysisesti.

Aivojen ja kehon hyvinvoinnin ja toiminnan edellytyksenä on riittävä ravitsemus, uni ja liikunta. Näiden puutteellisuus vaikuttaa vireystilaan, jolla puolestaan on vaikutusta toimintaan motivoitumisessa ja tarkkaavuuden ylläpidossa. (Puustjärvi ym. 2022, 134.)

5.3 Aloittamisen vaikeuksien seurauksia

Netzer Turgeman ja Pollak (2023,449) tuovat esille usean eri tutkimuksen osoittavan prokrastinaation ilmenevän monilla eri elämänaalueella. Sitä voi ilmetä kouluasuoriutumisen, terveystietäytymisen, raha-asoiden hoidossa, työssä ja yleisissä hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Schuenemannin ja muiden (2022,1) mukaan monet tutkimukset ovat osoittaneet viivyttyllä olevan merkittäviä haitallisia seurauksia yksilön menestykseen ja suoriutumiseen sekä fyysiseen ja psykiseen terveyteen ja hyvinvointiin. (Netzer, Turgeman & Pollak 2023, 449; Schuenemann ym.2022,1) Onkin selvää, että viivyttyllä voi olla merkittäviä seurauksia nuoren elämään, jos jokin tärkeää ei saada tehdyksi näillä elämän osa-alueilla.

Viivyttyllä voi olla hyviä ja huonoja vaikutuksia. Miao (2023) tuo esille, että viivyttyä voidaan nähdä yksilön selviytymiskeinona, jolla voidaan pyrkiä hallitsemaan eteen tulevia vastoinkäymisiä ja säätelemään hankalia tunteita sisältäviä tilanteita. Tällaisella selviytymiskeinolla voi olla yksilölle lukuisia hyödyllisiä vaikutuksia, etenkin lyhyellä aikavälillä. Positiiviset vaikutukset voivat ilmetä vaikkapa taitavana itseä hyödyttävänä toiminnanohjauksena ja motivaation heräämisestä. Yksilö voi esimerkiksi lykätä tehtävän aloittamista viime hetkelle, koska tietää toimivansa tehokkaimmin paineen alla. Toisaalta tehtävän lykkäämisellä tuonnemmaksi voidaan vältellä sen tähän hetkeen aiheuttamaa stressiä tai saadaan järjestettyä aikaa esimerkiksi itselle mieluisemmalle tekemiselle ja välttyään pitkästymiseltä. Joskus viivyttyä voi olla kapinaa ulkoisia sääntöjä kohtaan ja viivyttyllä saadaan kokemus hallinnan tunteesta. Myös ahdistusta tai epävarmuutta aiheuttavien asioiden tekemistä vitkastelemalla voidaan saada helpotusta sen hetkiseen olotilaan. Joskus viivyttyä liittyy identiteetin ja eheän minäkuvan kannatteluun. Viivyttyllä saadaan pidettyä yllä muodostuneita rooleja tai suojellaan itseä epäonnistumisilta. (Miao 2023,44,86–104; Psykopodiaa 2023.)

Toisaalta viivyttyllä voi olla myös negatiivisia vaikutuksia ja ne ilmenevät etenkin pidemmällä aikavälillä ja tällöin viivyttyä voidaan luokitella prokrastinaatioksi. Tällöin vaikutukset voivat koskea yksilöä itseään tai myös laajemmin yhteisöjä hänen ympärillään. Vaikka viivyttyllä voidaan pyrkiä

lyhyellä aikavälillä vähentämään stressiä, voi asian tekemättä jättäminen kuitenkin pidemmällä aikavälillä lisätä sitä. Tekemättömät asiat kasaantuvat lopulta ja tuottavat stressiä tai johtavat jopa tehtävän tekemättä jättämiseen ja siitä välillisesti seuraaviin mahdollisiin ongelmiin. Viivyttely voi johtaa moniin kuormittaviin tunteisiin, kuten katumukseen ja häpeään tekemättömistä asioista. Lisäksi prokrastinaatiolla on yhteys heikompaan suoriutumiseen esimerkiksi opiskeluissa ja työelämässä sekä muun muassa tämän myötä myös heikompaan itsetuntoon. (Miao 2023,108–119; Psykopodiaa 2023.)

Prokrastinaatiolla voi olla haitallisia vaikutuksia myös elämäntapoihin ja terveyteen. Lykkäämisestä aiheutuva stressi aiheuttaa jo itsessään terveysvaikutuksia pitkällä aikavälillä. Tavallista on myös, että terveellisiä elämäntapoja ja niihin liittyviä tottumuksia tai toimintoja vältellään tai lykätään. Myös taloudelliset ongelmat voivat kasaantua rahankäytön seurannan ja suunnittelun lykkäämisestä tai vaikkapa laskujen maksamisen viivyttelystä johtuen. Ihmissuhdeongelmia voi syntyä, kun yksilön prokrastinaation vaikutukset alkavat vaivata myös kanssaihmiä ja tuottaa ristiriitoja. Toisaalta myös sosiaalisen vuorovaikutuksen pulmat voivat aiheuttaa tärkeiden, ihmissuhteissa tarvittavien tekojen tai aloitteiden lykkäämistä niin pitkälle, että suhde ei etene toivotulla tavalla tai erimielisyyksiä ei saada ratkaistua. (Miao 2023, 120–128; Psykopodiaa 2023.)

6 Kehittämistyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Kehittämisidea opinnäytetyölle syntyi toimeksiantajan työntekijöiden toiveesta saada selkiytystä aloittamisen vaikeuden haasteiden kanssa työskentelyyn asiakkaiden kanssa. Tämän tarpeen pohjalta muodostettiin kehittämistyölle tavoite, joka oli tuottaa toimeksiantajalle työskentelyä tukeva materiaali tarkistuslistan muodossa. Lisäksi haluttiin kirjallisuuskatsauksen avulla selvittää, millä keinoin työntekijät voisivat asiakkaitaan tukea aloittamisen vaikeuden haasteissa ja muodostaa suosituksia niistä. Aihe on keskeinen ja tärkeä neuropsykiatrisen asiakasryhmän kanssa työskennellessä, joten jäsennelly ja selkeä työskentelymateriaali tukee työntekijöiden laadukasta työskentelyä. Aloittamisen vaikeuden haasteet voivat vaikeuttaa monin tavoin nuorten arjen hallintaa ja siinä suoriutumista, joten siihen parhaalla mahdollisella tavalla vaikuttaminen hyödyttää nuoria.

Tutkimuskysymyksinä opinnäytetyössä on:

1. Mitä tekijöitä olisi hyvä huomioida neuropsykiatrisen nuoren aloittamisen vaikeuden taustalta?
2. Millä keinoilla toimintaterapeutit voivat tukea nuorta aloittamisen vaikeuden haasteissa?

Tavoitteena opinnäytetyössä on tuottaa toimeksiantajalle työskentelyä tukeva tarkistuslista ja interventiosuosituksia. Ensimmäiseen kysymykseen vastataan teoriaosan ja toiseen kysymykseen kirjallisuuskatsauksen avulla. Tavoite toteutetaan teoriaosan ja kirjallisuuskatsauksen tuottaman tiedon pohjalta.

7 Toteutus

7.1 Tutkimuksellinen kehittämistoiminta

Opinnäytetyö toteutetaan tutkimuksellisenä kehittämistoimintana, joten kehittämisessä hyödynnetään ja sovelletaan tutkittua tietoa, eli muodostetaan uutta tietoa, joka perustuu tutkimukseen. (Toikko & Rantanen 2009, 19). Tarkemmin määriteltynä tämä opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö. Se on tutkimuksellisen kehittämisen muoto, jossa käytetään ammatillista asiantuntijuutta sekä tuotetaan tutkimukseen perustuva tuotos ja raportti. Tämän opinnäytetyön konkreettinen tuotos on tarkistuslista, jonka sisältö kootaan hyödyntämällä ammattikirjallisuutta sekä tietoa aiemmista tutkimuksista. Kehittämisprosessiin kuuluu myös toimeksiantajan työntekijöiden osallistaminen hyödyntämällä heidän palautettaan kehittämisen aikana. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 11–12, 20–21.)

Interventiosuosituksen muodostamiseen menetelmänä tässä opinnäytetyössä käytetään kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, jonka avulla voidaan etsiä aiemmista tutkimuksista kootusti tietoa siitä, mitä tutkimuksen kohteesta jo tiedetään ja mitkä ovat siihen liittyvät keskeiset käsitteet. (Vilka 2023, 22) Katsauksen tuottama tieto voi olla riittävää suositusten tuottamiseen, mikäli aihetta on tutkittu ja kohderyhmä tunnetaan ennalta hyvin. Tutkimusten tuloksia analysoimalla saadaan koottua ja jäsennettyä tuotokseen tarvittavia näkökulmia ja ratkaisuja. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022,51.)

7.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyön teoriaosaan lähdettiin keräämään aineistoa kirjastojen tietokannoista sekä internetistä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjaston kansainvälisten tietokantojen avulla löydettiin kansainvälisiä tutkimuksia ja artikkeleita sekä ammattikirjallisuutta sähköisessä muodossa. Kuopion kaupungin kirjastosta lainattiin ajankohtaista ammattikirjallisuutta. Lisäksi internetistä haettiin aiheeseen liittyvää ammattilaisten tuottamaa tietoa ja ajankohtaisia tiedotteita. Hakusanoina käytettiin käsitteitä ”prokrastinaatio”, ”kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt”, ”ADHD”, ”autismikirjon häiriö” ja ”nuoruusikä” sekä näiden englanninkielisiä vastineita. Kriteerinä aineiston valinnalle oli, että ne olivat julkaistu vuosina 2018–2024 ja kirjoittaja oli alan asiantuntija sekä teoksen tai artikkelin lähdeluettelossa tuli olla kansainvälisiä tutkimuksia.

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineisto kerättiin mukailien Vilkan (2023, 43–74) kuvausta katsausprosessista. Haut tehtiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjaston käyttöliittymän kautta CINAHL, PubMed ja Sage Journals tietokannoista. Ennalta määritellyn tutkimuskysymyksen mukaisia haku- ja asiasanoja määriteltiin ja etsittiin Finto palvelun avulla. Hakutuloksia rajattiin määritelyjen keskeisten asiasanojen avulla. Taulukossa 1 on nähtävillä käytetyt hakulausekkeet, joissa hyödynnettiin BOOLEN operaattoreita. Sisään- ja poissulkukriteerit (ks. taulukko 2) määriteltiin ja niiden mukaiset tutkimukset tunnistettiin hakutulosten joukosta aluksi otsikkotasolla ja sitten tiivistelmän perusteella. Lopuksi jäljelle jääneistä tutkimuksista valittiin katsaukseen sopivat koko tekstin perusteella. Seulontavaiheessa valittiin tutkimukset siten, että ne vastaavat ennalta asetettuun tutkimuskysymykseen eli siihen kuinka neuropsykiatrisia nuoria voidaan tukea aloittamisen vaikeuden haasteissa.

Taulukko 1. Tietokannat ja hakulausekkeet

Tietokannat	Hakulausekkeet
CINAHL ultimate	("neuropsychiatric disorders" OR "neuropsychiatric disability" OR adhd or asd or autism* OR "attention deficit hyperactivity disorder") AND ("occupational therap*" OR intervention) AND (procrastination OR "executive function*") AND (youth OR adolescents OR "young people" OR "young adults")
Sage Journals	procrastination) AND (adhd OR autism spectrum) AND (intervention)
PubMed	("neuropsychiatric disorders" OR "neuropsychiatric disability" OR adhd OR asd OR autism* OR "attention deficit hyperactivity disorder") AND (occupational therap* OR intervention) AND (procrastination OR "executive functions") AND (youth OR adolescents OR "young people" OR "young adults")

Taulukko 2. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

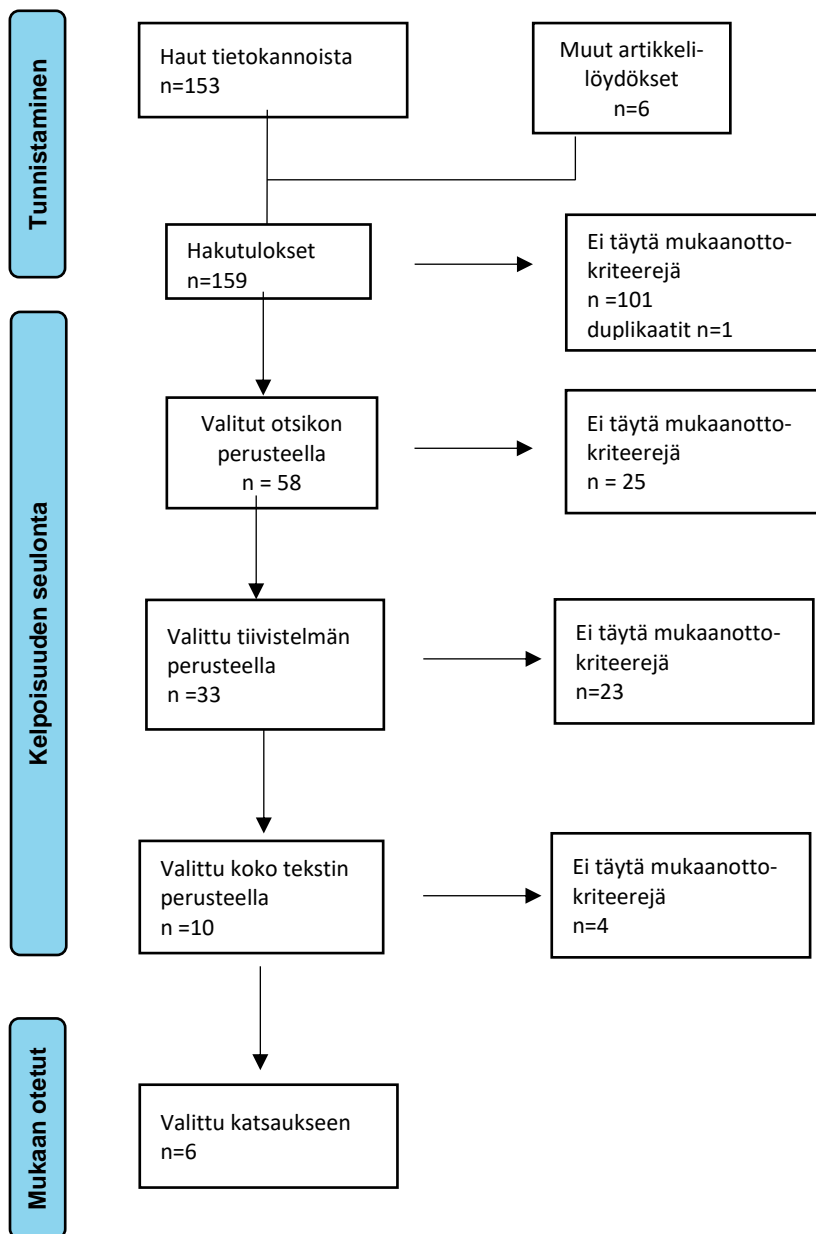
Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Kieli englanti tai suomi	Jokin lääkkeellinen hoito interventiona
Julkaistu vuosina 2013–2023	Tutkimuskohteena vain alle 16-vuotiaat tai lapset
Käsittelee interventiota, joka liittyy toiminnanohjaukseen tai aloittamisen vaikeuteen	Intervention ei todettu olevan vaikuttava
Nuoret ja aikuiset, 16–29-vuotiaat	
Tutkimuskohteilla ADHD tai ASD diagnoosi tai ei määriteltyä diagnoosia	
Vastaa tutkimuskysymykseen	
Ilmainen koko teksti saatavilla	
Vertaisarvioitu	

Alustavien hakujen perusteella pelkällä ”prokrastinaatio” käsitteellä yhdistettynä neuropsykiatriin häiriöihin löytyi niukasti tutkimuksia, joten rinnalle lisättiin toiminnanohjauksen käsite. Näin saatiin mukaan myös tutkimukset, joissa aloittamisen vaikeutta tai siihen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu osana laajempaa toiminnanohjaukseen liittyvää tutkimusta.

Hakutulosten valinta ja rajaukset on esitetty taulukossa 3. Moherin, Liberatin, Tetzlaffin, Altmanin & PRISMA Group (2009) Prisma kaaviota mukaillen esitettiin aineiston valinnan vaiheet (ks. kuvio 2). Hakutuloksiksi saatiin CINAHL tietokannasta 81, PubMed tietokannasta 32 ja Sage Journals tietokannasta 40 tulosta. Näistä seulontaprosessin jälkeen jäi jäljelle CINAHL tietokannasta 2, PubMed tietokannasta 2 ja Sage Journals tietokannasta 1 tutkimus. Seulontaan sisällytettiin myös muuta kautta, kuten muiden lähteiden sisällysluettelosta löydettyjä tutkimusartikkeleita 6 kappaletta. Näistä lopullisesti hyväksyttiin mukaan katsaukseen 1 artikkeli.

Taulukko 3. Hakutulosten seulonta tietokannoista

Tietokanta	hakutulokset	rajaus otsikko +koko teksti, vuosi	rajaus tiivistelmä	rajaus koko teksti	mukaan katsaukseen
CINAHL	81	23	10	3	2
PubMed	32	17	10	2	2
Sage Journals	40	13	8	4	1
Muut lähteet	6	5	5	1	1



Kuvio 2. Aineiston valinnan vaiheet. Prisma kaavio (Moher ym. 2009, muokattu.)

7.3 Aineiston kuvaus

Prokrastinaation kohdistuvia interventioita käsitteleviä artikkeleita oli seulontaprosessissa mukana useita, mutta ne eivät olleet toteutettu suoranaisesti neuropsykiatrisen diagnoosin saaneille nuorille. Valtaosa tutkimuksista liittyi korkeakouluopinnoissa ilmenevään prokrastinaatioon yleisellä tasolla. Näistä kuitenkin valittiin 2 muutoin hakukriteereihin sopivaa artikkelia, ja sellainen, jossa tutkittavien joukossa osan kerrottiin olevan myös ADHD-diagnoosin saaneita. (Gagnon, Dionne, Raymond & Simon 2019; Svartdal, Dahl, Gamst-Kalaussen, Koppenborg & Klingsieck 2020; Schuenemann, Scherenberg, Salisch & Eckert 2022.) Valinnat tehtiin, koska katsottiin, että niiden sisältämät interventiot olisivat sovellettavissa myös neuropsykiatrisille nuorille.

Koko tekstin perusteella mukaan otettiin 2 artikkelia liittyen interventioihin, jotka kohdentuvat neuropsykiatristen nuorten ja aikuisten toiminnanohjauksen pulmiin laajemmin tai johonkin ilmiöön, joka heillä voi olla vaikuttamassa prokrastinaation taustalla. (Levanon-Erez, Kampf-Sherf & Maierin 2019; Oswald, Winder-Patel, Ruder, Xing, Stahmer ja Solomon 2018.) Ajateltiin, että myös näistä voidaan löytää käyttökelpoisia menetelmiä aloittamisen tukemiseen. Katsaukseen sisällytettiin myös yksi yleiskatsaus, koska se lähestyi prokrastinaatiota opiskeluympäristön näkökulmasta ja sisälsi suosituksia, joita voitaisiin hyödyntää (Svartdal ym. 2020).

Prokrastinaatio on ilmiönä tunnettu ja herättää mielenkiintoa tutkijoiden keskuudessa. Sitä on tutkittu paljon etenkin korkeakouluopiskelijoiden näkökulmasta. Nimenomaan neuropsykiatrisille nuorille kohdennettujen interventioiden tutkimus näyttäisi kuitenkin edelleen olevan niukempaa. Rajattuna kehityksellisten neuropsykiatristen häiriöiden näkökulmaan varsinaisesti prokrastinaatiota käsitteleviä interventiotutkimuksia ei löytynyt näillä hauilla yhtään. Prokrastinaation ja neuropsykiatristen häiriöiden yhteyttä selittäviä tutkimusartikkeleita sen sijaan löytyi, ja niistä yksi ADHD:hen liittyvä sisällytettiin tähän katsaukseen. Lisäksi havaittiin, että tässä haussa ei tullut vastaan yhtään tutkimusta liittyen interventioon, joissa olisi tuettu autismikirjon häiriön nuoria tai aikuisia.

Aineiston seulonnan jälkeen mukaan valittiin 6 tutkimusartikkelia. Taulukossa 4 on esitelty tiivistetysti näiden tutkimusten tiedot, tavoitteet ja keskeiset tulokset.

Taulukko 4. Valittujen artikkelien kuvaukset

Kirjoittajat, julkaisuvuosi, maa ja artikkelin nimi.	Tutkimuksen tavoite ja tutkimusasetelma	Keskeiset tulokset
1. Bolden & Fillauer. 2020. Yhdysvallat. ”Tomorrow is the busiest day of the week”: Executive functions mediate the relation between procrastination and attention problems.	Tutkittiin, onko toiminnanohjaustaidot yhteydessä prokrastinaatioon ADHD oireisilla. Mitattiin akateemista suorituskykyä, prokrastinaatiota, ADHD oireita, yleisiä huolenaiheita ja toiminnanohjaustaitoja. 114 yliopisto-opiskelijaa.	Toiminnanohjaustaitojen todettiin vaikuttavan prokrastinaation ja ADHD oireiden yhteydessä.
2. Gagnon, Dionne, Raymond & Simon. 2019. Kanada. Pilot study of a Web-based acceptance and commitment therapy intervention for university students to reduce academic procrastination.	Tavoitteena oli tutkia verkkopohjaisen hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisen (<i>Acceptance and commitment therapy, ACT</i>) intervention soveltuvuutta ja hyväksyttävyyttä akateemisen prokrastinaation vähentämiseen yliopisto opiskelijoilla. Toinen tavoite oli arvioida intervention tehokkuutta vähentää prokrastinaatiota ja lisätä toimintaan sitoutumista. Alku- ja loppuarvioinnit sekä interventio 9 viikkoa. Ei verrokkiryhmää.	Interventio on soveltuva ja hyväksyttävä. Osallistujien prokrastinaatio väheni merkittävästi ja toimintaan sitoutuminen lisääntyi.
3. Levanon-Erez, Kampf-Sherf & Maier. 2019. Israel. Occupational therapy metacognitive intervention for adolescents with ADHD: Teen Cognitive-Functional (Cog-Fun) feasibility study.	Tavoitteena oli tutkia Teen Cog-Fun intervention (kognitiivisbehavioaraalinen menetelmä, CTB) käytettävyyttä ja tehokkuutta nuorten toiminnallisen suoriutumisen, toiminnanohjauksen ja metakognition kehittymiseen. Lisäksi tutkittiin, millaisia toimintastrategioita nuoret saivat intervention myötä. 22 osallistujaa yhtenä ryhmänä. Nuoria ja vanhempia. Alku- ja lopputestaukset ja 17 kerran interventio.	Toiminnallinen suoriutuminen, toiminnanohjaus ja strategioiden käyttäminen kehittyivät merkittävästi. Itseohjautuvien valintojen teko, suunnitteluun ja organisointiin ja toimintaan mukautumiseen saatiin lisää keinoja.
4. Oswald, Winder-Patel, Ruder, Xing, Stahmer & Solomon. 2018. Yhdysvallat. A pilot randomized Controlled trial of the ACCESS Program: A Group Intervention to improve Social, Adaptive functioning, stress coping and self-determination outcomes in young adults with autism spectrum disorder.	Tutkittiin ACCESS (<i>Acquiring Career, Coping, Executive control, and Social Skills</i>) intervention hyväksyttävyyttä ja tehokkuutta. RCT- tutkimus, jossa kontrolli ja verrokkiryhmä. 44 osallistujaa.	Interventio kehittää itsesäätelytaitoja ja mukautumistaitoja merkittävästi. Lisäksi interventioon osallistuneilla oli suurempi luottamus saada sosiaalista tukea stressitekijöistä selviytymiseen.
5. Schuenemann, Scherenberg, Salisch & Eckert. 2022. Saksa. ”I’ll worry about it tomorrow”- Fostering emotion regulation skills to overcome procrastination.	Tarkoituksena oli tutkia vähentääkö tunteiden säätelytaitojen parantaminen prokrastinaatiota. RCT- tutkimus. Kontrolli ja verrokkiryhmä. 148 osallistujaa. 9 viikon interventio.	Tunteiden säätelytaitojen parantaminen vähensi merkittävästi myöhemmin ilmenevää prokrastinaatiota. Kehittyneet tunteiden säätelytaidot voivat myös ennaltaehkäistä prokrastinaatiota.

(jatkuu)

Taulukko 4. valittujen artikkelien koonti (jatkuu)

6. Svartdal, Dahl, Gamst-Kalaussen, Koppenborg & Klingsieck. 2020. Norja & Saksa. How study environments foster academic procrastination: overview and recommendations	Katsauksen tavoite oli käsitellä yhdeksää opiskeluympäristössä ilmevästä tekijästä, jotka edesauttavat prokrastinaation ilmenemistä ja antaa suosituksia niiden käsittelyyn. Kyseessä on yleiskatsaus, jossa tiivistetään ja analysoidaan aiempaa tutkimusta aiheesta	Lopputuloksena oli, että prokrastinaatiota aiheuttavia tekijöitä voidaan lievittää 1) itsensäätelytaitoja kehittämällä 2) opiskelutaitoja/ motivaatiota parantamalla 3) vertais-tuella ryhmätyöskentelyä lisäämällä.
--	---	--

Boldenin ja Fillauerin (2020) tutkimuksessa ”” Tomorrow is the busiest day of the week”: Executive functions mediate the relation between procrastination and attention problems.” kartoitettiin erilaisilla mittareilla, onko toiminnanohjaustaidoilla yhteyttä ADHD oireisten prokrastinaation ilmenemisessä. Tutkimukseen osallistui 114 yliopisto-opiskelijaa, joiden akateemista suorituskkyä, prokrastinaatiota, ADHD oireita, yleisiä huolenaiheita sekä toiminnanohjaustaitoja mitattiin niihin soveltuvilla mittareilla. Toiminnanohjaustaidoista mittaukset liittyivät ajanhallintaan, järjestelmällisyyteen, ongelmanratkaisuun, hillintään, motivaatioon ja tunteiden säätelyyn. Mittaustulosten välisiä yhteyksiä analysoitiin ja tulokset osoittivat, että toiminnanohjaustaidoista etenkin ajanhallinnan, organisoinnin ja ongelmanratkaisutaitojen puutteet vaikuttavat prokrastinaation ilmenemiseen ADHD oireisilla. (Bolden & Fillauer 2020.)

Toinen katsaukseen mukaan otettu tutkimus on Gagnonin, Dionnen, Raymondin ja Simonin (2019) ”Pilot study of a Web-based acceptance and commitment therapy intervention for university students to reduce academic procrastination.” Siinä tutkittiin verkossa toteutettavan hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisen (Acceptance and commitment therapy, ACT) intervention soveltuvuutta ja hyväksyttävyyttä akateemisen prokrastinaation vähentämiseen yliopisto-opiskelijoilla. Toinen tavoite oli arvioida, kuinka hyvin interventio vaikutti prokrastinaation vähenemiseen ja toiminnallisen sitoutumisen lisääntymiseen. Tutkimuksessa oli mukana 36 20–54-vuotiaasta opiskelijaa, joista 6 osallistujalla oli ADHD diagnoosi. Tutkimus sisälsi kyselymuotoisen alkuarvioinnin ja loppuarvioinnin intervention jälkeen. Interventio kesti 9 viikkoa ja sisälsi 8 moduulia, joissa oli teemoja ACT menetelmän mukaan. Keskeisimpinä teemoina interventiossa olivat tiedon lisääntyminen, omien arvojen ja tekosyiden pohtiminen, toiminnan tehostaminen ja tavoitteiden asettaminen. Lisäksi teemoina olivat ympäristön mukauttaminen ja työskentelytekniikoiden harjoittelu

sekä negatiivisten tunteiden ja esteiden käsittely. Tutkimus osoitti, että interventio on soveltuva sekä hyväksyttävä ja se vähensi merkittävästi prokrastinaatiota ja lisäsi toimintaan sitoutumista. Tutkimuksessa oli kuitenkin luotettavuutta vähentäviä puutteita, kuten verrokkiryhmän puuttuminen. (Gagnon ym. 2019.)

“Occupational therapy metacognitive intervention for adolescents with ADHD: Teen Cognitive-Functional (Cog-Fun) feasibility study.” on Levanon-Erezin, Kampf-Sherfin ja Maierin (2019) mixed-method tutkimus, johon osallistui 22 12–17-vuotiasta ADHD diagnoosin saanutta nuorta ja heidän vanhempiaan. Tutkitut osallistuivat Teen Cog-Fun ohjelmaan, joka on nuorille suunnattu kognitiivisbehavioraaliseen menetelmään perustuva interventio. Tutkimuksessa oli yksi ryhmä, jolle tehtiin alku- ja lopputestaukset. Interventio toteutettiin 17 kertaa tunnin ajan. 13 kertaa oli nuorille, 3 vanhemmille ja 1 kerta yhteisesti. Interventiokertojen aikana nuoret kehittivät itsetuntemustaan pohtimalla arvojaan, vahvuuksiaan ja kiinnostuksenkohteitaan. Lisäksi he saivat tietoa ADHD oireistaan ja toiminnanohjauksen haasteistaan. Interventiossa opeteltiin ongelmanratkaisutaitoja ja toimintastrategioita, joilla voidaan toimia haasteista huolimatta. Lisäksi yhteistyö lähiverkoston kanssa tuki toimintatapojen siirtymistä käytäntöön. Tutkimuksen tarkoitus oli tutkia interventio-ohjelman käytettävyyttä ja tehokkuutta nuorten toiminnalliseen suoriutumiseen, toiminnanohjaukseen ja metakognition kehittymiseen. Lisäksi selvitettiin, millaisia toimintastrategioita nuoret saivat intervention myötä. Tulokset osoittivat, että merkittävää kehittymistä ilmeni osallistujien toiminnallisessa suoriutumisessa, toiminnanohjauksessa ja toimintastrategioiden käyttämisessä. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että nuoret saivat keinoja itseohjautuvien valintojen tekoon, suunnitteluun, organisointiin ja toimintaan mukautumiseen. (Levanon-Erez ym. 2019.) Tutkimuksessa ei varsinaisesti tutkittu aloittamisen vaikeuksia, mutta aloittamisen voidaan nähdä olevan osa toiminnallista suoriutumista, joten intervention menetelmistä voi olla hyötyä myös aloittamiseen liittyvissä haasteissa.

Ainoa katsaukseen mukaan otettu autismikirjon henkilöille toteutettu interventiotutkimus oli Oswaldin, Winder-Patelin, Ruderin, Xingin, Stahmerin ja Solomonin (2018) ”A pilot randomized Controlled trial of the ACCESS Program: A Group Intervention to improve Social, Adaptive functioning, stress coping and self-determination outcomes in young adults with autism spectrum disorder”. Intervention tarkoituksena on parantaa osallistujien sosiaalisia taitoja, sopeutumistaitoja, itsesää-

telytaitoja sekä itseluottamusta selviytymiseen. Interventio-ohjelma sisälsi stressin ja ahdistuksen hallintataitojen opettelua, itseohjautuvuutta opettelemalla konkreettisesti tavoitteiden asettamista ja ongelmanratkaisua sekä suunnitelmallisuutta ja organisointitaitoja. Lisäksi sosiaalisten taitojen kehittymistä ja sosiaalisen tuen löytämistä harjoiteltiin. Kyseessä oli pilotti RCT tutkimus, johon osallistui 44 aikuista (18–38 v) autismikirjon häiriön diagnoosilla sekä heidän hoitavaa tahoa. Osallistujat jaettiin kontrolliryhmään ja interventioryhmään. Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia ohjelman hyväksyttävyyttä ja tehokkuutta. Tulokset osoittivat, että ohjelman myötä interventioryhmään osallistuneiden itsesäätelytaidot ja mukautumistaidot kehittyivät merkittävästi verrattuna kontrolliryhmään. Lisäksi ohjelmaan osallistuneilla oli suurempi luottamus saada sosiaalista tukea stressitekijöistä selviytymiseen. Intervention todettiin olevan hyväksyttävä ja tehokas. (Oswald ym. 2018.)

Neljäs katsaukseen valittu interventiotutkimus on Schuenemannin, Scherenbergin, Salischin ja Eckertin (2022) ”I’ll worry about it tomorrow”-Fostering emotion regulation skills to overcome procrastination”. Kyseessä on RCT- tutkimus, johon osallistui 148 yliopisto-opiskelijaa. Tutkimus ei liity neuropsykiatriin diagnooseihin vaan on tehty yleisemmällä tasolla prokrastinaatioon liittyen. Interventioryhmä toteutti 9 viikon verkkopohjaisen saksankielisen tunteidensäätelyn harjoitusohjelman ”Stark im Stress”. Tutkimukseen osallistui myös verrokkiryhmä, joka ei osallistunut interventioon. Interventiossa oli kolme moduulia, joista ensimmäinen liittyi tunteiden sietämiseen voimavaroja lisäämällä sekä kehollisilla menetelmillä että mielikuva- ja mindfulness harjoitteilla. Toinen moduuli keskittyi tunteiden hyväksymiseen. Osallistujia kannustettiin sietämään negatiivisia tunteita aktivoimalla käyttäytymistään esimerkiksi hakeutumalla miellyttävän toiminnan pariin, huomaamalla itsetuntoa tukevia strategioita ja löytämällä tilanteista hyötyjä. Kolmas moduuli tuki osallistujien kykyä muokata tunteitaan kehollisilla menetelmillä ja tunnistamalla stressiä aiheuttavia ajattelumalleja ja vaikuttamalla niihin. Lisäksi tuettiin löytämään strategioita, joilla parhaiten selviytyy vastenmielisistä tunteista. Tutkimuksen tarkoitus oli tutkia vähentääkö tunteiden säätelyä tukeva interventio prokrastinaation ilmenemistä. Tulosten mukaan tunteidensäätelytaitojen parantaminen vähensi merkittävästi myöhemmin ilmenevää prokrastinaatiota interventioryhmässä verrattuna verrokkiryhmään. Lisäksi huomattiin, että kehittyneemmät tunteidensäätelytaidot vähensivät merkittävästi tämänhetkistä prokrastinaatiota. (Schuenemann ym.2022.)

Katsaukseen mukaan otettu Svartdalin, Dahlin, Gamst-Kalaussenin, Koppenborgin ja Klingsieckin (2020) artikkeli ”How study environments foster academic procrastination: overview and recommendations” on yleiskatsaus, jossa tiivistetään ja analysoidaan aiempaa tutkimusta. Katsauksen tarkoituksena on käsitellä yhdeksää opiskeluympäristössä ilmenevää tekijää, jotka edesauttavat prokrastinaation ilmenemistä ja antaa suosituksia niiden käsittelyyn. Nämä tekijät ovat opiskelun strukturoimattomat olosuhteet, tehtävien pitkät määräajat, tehtävien epämiellyttävyyden houkutukset ja häiriötekijät, itsearvioitumahdollisuuksien puute, liian vähäinen tuki, tehoton ryhmätyöskentely ja vertaisten vaikutukset. Katsauksen lopputuloksena oli suositukset siitä, että opiskelijoiden itsesäätelytaitoja kehittämällä, opiskelutaitoja ja motivaatiota parantamalla sekä vertaistuellista ryhmätyöskentelyä lisäämällä voitaisiin vähentää opiskeluympäristössä ilmenevää prokrastinaatiota.

7.4 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysi tehdään, kun hakuprosessin jälkeen katsaukseen on saatu valittua juuri ne tutkimukset, joiden avulla voidaan vastata tutkimuskysymyksiin. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on yhdistellä tutkimusten tuloksia ja saada aikaan toimintasuosituksia. Sisällönanalyysi etenee vaiheittain. Alun valmistelemaan tutkimusten tunnistus ja seulontavaiheen jälkeen aineisto järjestellään ja havainnollistetaan taulukkomuodossa. Seuraavaksi eritellään aineistoista löytyneet olennaiset havainnot ja tehdään niistä tulokset ja päätelmät. Lopuksi havainnot kuvataan ja raportoidaan. (Vilkkä 2023, 86–87.)

Aineistoa lähdettiin järjestämään aineistolähtöistä sisällönanalyysiä apuna käyttäen. Tuomi ja Sarajärvi (2018) esittelevät Timo Laineen ohjeistusta mukailevan rungon sisällönanalyysistä. Lähtökohtana sisällönanalyysille on tehdä päätös mitä tutkimuksista lähdetään etsimään. Seuraavaksi aineistoja käydään läpi ja erotetaan merkitsemällä sieltä vain ne asiat, jotka vastaavat tähän päätökseen. Merkityt asiat kerätään erilleen muusta aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104.) Tutkimuskysymyksen ohjaamana tässä opinnäytetyössä oltiin kiinnostuneita siitä, millaisten interventiomenetelmien oli tutkimuksissa todettu hyödyttävän aloittamisen vaikeuksissa. Tutkimuksia lähdettiin tarkastelemaan niissä tutkittujen tai esiteltyjen interventiomenetelmien kautta. Aineistoista merkittiin kohdat, joissa oli esitelty interventioiden menetelmiä ja niiden tuottamia vaikutuksia. Nämä asiat poimittiin jokaisen tutkimuksen kohdalta taulukkoon.

Seuraavassa vaiheessa taulukkoon kootut asiat luokitellaan, teemoitellaan tai tyypitellään. Näiden pohjalta kirjoitetaan tuloksista yhteenveto. (Tuomi & Sarajärvi 2018,104.) Teemoittelun avulla saadaan hahmotettua aineistosta sen keskeisimmät aiheet, joten tässä tapauksessa päädyttiin teemoitteluun (Juhila n.d.). Taulukkoon kerättyjä asioita lähdettiin teemoittelemaan niiden samankaltaisuuden perusteella (ks. taulukko 5) sen mukaan mihin aihealueeseen interventiot olivat kohdennettuja ja mitä asioita ne tutkituilla kehittivät. Teemoittelun avulla saatiin muodostettua aihekokonaisuuksia, joista lähdettiin muodostamaan alateemat ja pääteemat.

Taulukko 5. Esimerkki aineiston teemoittelusta

Pelkistetyt ilmaukset	Alateemat	Teema
-itsetuntoa tukevat strategiat (hyötyjen löytäminen, onnistumisten ja kompetenssin huomioiminen) -epämukavuuksista tietoiseksi -tunnistaa ajatukset ja keholliset tuntemukset	Tunteiden ymmärtäminen	Tunteiden säätelyn tukeminen
-käyttäytymisen ohjaamista miellyttäviin toimintoihin -kehollisten menetelmien käyttäminen -ajattelumallien tunnistaminen ja muuttaminen -toimivien strategioiden käyttöönotto -esteisiin reagoiminen ja romahtamisen estäminen -negatiivisten tunteiden huomaaminen ja karkottaminen	Tunteiden mukauttaminen toiminnan ja ajattelun avulla	
- ohjeistus/tieto -tietoisien läsnäolon harjoitukset, mielikuvat -kehollinen harjoitus - suunnitelma voimavarojen ylläpitoon - stressinhallintakeinot -rentoutumismenetelmiä	Tunteiden sietäminen voimavaroja lisäämällä ja ylläpitämällä	

8 Tulokset

Opinnäytetyön kokonaistulokset koostuvat teoriaosassa esille tulleiden näkökulmien sekä kirjallisuuskatsauksen avulla muodostettujen teemojen avulla. Teoriaosaan koottujen tietojen avulla pyrittiin saamaan vastaus tutkimuskysymykseen siitä, mitä tekijöitä olisi hyvä huomioida neuropsykiatristen nuorten aloittamisen vaikeuksien taustalla. Kirjallisuuskatsauksen avulla haluttiin vastata

kysymykseen siitä, miten toimintaterapeutit voisivat tukea näitä nuoria. Kehittämistyönä toteutettu tarkistuslista kokoaa näistä tuloksista nousseiden johtopäätösten keskeisimmät pääkohdat.

8.1 Aloittamisen vaikeuksien taustalla huomioitavat tekijät

Teoriaosassa käsiteltiin aloittamisen vaikeuksien taustalla vaikuttavia mahdollisia tekijöitä, seurauksia ja tilanteita sekä neuropsykiatristen piirteiden vaikutusta (ks. taulukko 6).

Taulukko 6. Teoriaosan tulosten koonti

TILANTEITA	TAUSTATEKIJÖITÄ	SEURAUKSIA	NEUROPSYKIATRISET PIIRTEET
Arjen toimet	Fysiologinen perusta	Hyödylliset seuraukset	ADHD:
Vapaa-aika/ harrastukset	Motivaatio	Haitalliset seuraukset	Toiminnanohjaus
Koulu/ työ	Toiminnanohjaus		Impulsiivisuus
Työn-/ opiskelupaikan haku	Yksilöön liittyvät tekijät		Tarkkaavuus
Sosiaaliset tilanteet	Tehtävään liittyvät tekijät		Muisti
Itsestä huolehtiminen	Tilanteeseen liittyvät tekijät		Autismikirjo:
Raha-asiat			Toiminnanohjaus
Asiointi			Hahmottaminen
			Rajoittuneet toimintamallit
			Aistipulmat
			Tunnetaidot
			Vuorovaikutus
			PDA

Taustalla vaikuttavien tekijöiden todettiin olevan moninaisia ja riippuvan yksilöllisesti tilanteesta, yksilöstä ja tehtävästä. Fysiologisena tekijänä nousi esille nuoruuden aivojen kehitys ja etenkin neuropsykiatrisiin oireisiin liittyvä erilainen aivojen toiminta toiminnanohjauksen ja motivaation heräämisen näkökulmasta. Motivaation merkitys nousikin vahvasti esille yhtenä aloittamiseen vaikuttavana tekijänä. Etenkin sisäinen motivaatio on se voima, joka saa toiminnan alulle ja jolla on kauaskantoisemmat vaikutukset kuin ulkoisella motivaatiolla. Ulkoinen motivaatio voi olla vahvaa etenkin, jos toiminnasta seuraava palkinto on välitön. Mutta jos tarvitaan ajallisesti pidempikeskustöistä ja vahvempaa motivaatiota, silloin sisäisestä motivaatiosta on hyötyä.

Lisäksi toiminnanohjaus ja siihen liittyvät haasteet todettiin olevan merkittävässä roolissa. Toiminnanohjaus toimii ikään kuin taustajärjestelmänä, jota yksilö ohjaa osin tietoisesti ja osin tiedostamattaan. Se mahdollistaa yksilön toimimisen itseohjautuvasti erilaisissa muuttuvissa tilanteissa ja ympäristöissä. Neuropsykiatriisiin häiriöihin todettiin liittyvän hyvin usein toiminnanohjauksen haasteita.

Viivyttelyn seurauksia tuotiin esille kahdesta eri näkökulmasta. Viivyttely voi tuottaa yksilölle sekä hyödyllisiä, että haitallisia vaikutuksia. Toisaalta viivyttelöllä saatetaan saada helpotusta tilanteeseen ja sitä voidaan jopa hyödyntää toiminnan aloittamisessa. Usein hyödylliset vaikutukset kuitenkin ovat varsin lyhytkestoisia ja viivyttely voi ajan myötä muuttua haitalliseksi. Tällöin viivyttelyllä voi olla hyvinkin kauaskantoiset ja pysyvät vaikutukset yksilön elämän osa-alueisiin ja johtaa muihin epäsuotuisiin seurauksiin.

Neuropsykiatristen piirteiden vaikutuksia näihin edellä mainittuihin tekijöihin peilattiin ADHD- ja autismitilanteiden kautta. ADHD:n yhteydessä viivyttelyä on tutkittu paljonkin ja todettu sen johtuvan muun muassa impulsiivisuuden, tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen haasteista. Autismitilanteiden yhteydessä toiminnanohjauksen ja hahmottamisen haasteiden lisäksi aloittaminen voi vaikeutua esimerkiksi rajoittuneiden ja joustamattomien toimintamallien, aistahaasteiden ja vuorovaikutuksen aiheuttaman kuormituksen tai äärimmäisessä tapauksessa patologisen välttelyn (PDA) vuoksi. Usein myös autismitilanteiden ja ADHD:n piirteet ilmenevät yksilöllä yhtä aikaa ja oirekuvat vaihtelevat, joten jokaisen neurokirjon nuoren tilanne on yksilöllinen.

Lisäksi teoriaosassa eriteltiin elämäntilanteita ja kehitystehtäviä, joita nuoruusikään yleensä kuuluu. Arjen tilanteista merkittävimpana tässä ikäryhmässä nousee opiskelu ja itsenäistymisen myötä yhä enemmän erilaisista arjen tilanteista vastuun ottaminen. Asiointi ja raha-asoiden hoitaminen sekä ylipäättään arjen toimista ja itsestä huolehtiminen muuttuu asteittain enemmän nuoren omalle vastuulle. Myös sosiaalisten suhteiden hoitaminen ja niissä onnistuminen on tärkeä osa tätä elämänvaihetta.

8.2 Aloittamisen tukeminen

Kirjallisuuskatsauksessa teemat muodostettiin tutkimuksissa esitellyistä interventioista tai suosituksista poimittujen aihealueiden perusteella. Aihealueet olivat osittain päällekkäisiäkin ja vaikuttavat osaltaan myös toisiinsa, joten niiden erottaminen kokonaan toisistaan oli hankalaa. Niitä lähdettiin kuitenkin kategorioimaan ja lopulta saatiin muodostettua kokonaisuudet neljän eri teeman mukaan; toiminnanohjaustaitojen tukeminen, itsetuntemuksen tukeminen, tunteiden säätelyn tukeminen sekä ympäristön mukauttaminen ja sosiaalinen tuki. (ks. taulukko 7.)

Taulukko 7. Kirjallisuuskatsauksen tulosten koonti

Teemat	TOIMINNANOHJAUKSEN TUKEMINEN	ITSETUNTEMUKSEN TUKEMINEN	TUNTEIDEN SÄÄTELYN TUKEMINEN	YMPÄRISTÖN MUKAUTTAMINEN JA SOSIAALINEN TUKE
Alateemat	Toiminnanohjaustaidot Toimintastrategioiden luominen Itseohjautuvuuden lisääntyminen	Psykoedukaatio ja tiedon lisääntyminen Oman ajattelun vahvistuminen Vahvuuksien ja kykyjen tunnistaminen Arvojen pohtiminen Sisäinen motivaatio Toiminnallinen identiteetti	Tunteiden ymmärtäminen Tunteiden mukauttaminen toiminnan ja ajattelun avulla Tunteiden sietäminen voimavaroja lisäämällä ja ylläpitämällä	Ympäristön ominaisuuksien mukauttaminen Häiriötekijöihin vaikuttaminen Sosiaalisen tuen hyödyntäminen

Toiminnanohjauksen tukeminen

Toiminnanohjauksen tukemisessa toiminnanohjaustaidoista suunnittelu- ja organisointitaidot, ongelmanratkaisutaidot ja ajanhallintataidot nousivat alateemoiksi. Näitä tukevia menetelmiä ja niiden hyötyjä tuotiin esille neljässä tutkimuksessa. Boldenin ja Fillauerin (2020) tutkimuksen mukaan suunnittelu- ja organisointi, ajanhallintataidot, itsehillintä ja motivaatio ovat toiminnanohjauksen osa-alueita, joilla on yhteyttä viivyttelyyn. Toiminnanohjaustaidoista suunnittelu- ja organisointikyvyt kehittyivät tutkituilla myös Levanon-Erezin ja muiden (2019) tutkimuksessa ja heidän toiminnallinen suoriutumisensa parani.

Opiskeluympäristössä ilmenevää prokrastinaatiota tutkivassa yleiskatsauksessa tuotiin esille näkökulma opiskelumaailman itseohjautuvuutta vaativasta luonteesta. Jos tällaisessa ympäristössä olevalla opiskelijalla on huonot taidot suunnitella, aikatauluttaa ja priorisoida tehtäviään voi opinnoissa ilmetä prokrastinaatiota. Katsaus tuo esille myös oppilaitosten vastuuta järjestää ohjausta ja mahdollisuuksia oppia näitä taitoja, jotta toiminnanohjaus opintojen läpiviemiseen opiskelijoilla riittää. (Svartdal ym. 2020) Vaikka tutkimuksen näkökulma painottui vahvasti opiskeluympäristöön, katsauksessa esille tulleita näkökulmia voidaan yleistää myös muihin toimintaympäristöihin. Toiminnanohjaustaitoja tukemalla prokrastinaatiota voidaan vähentää kaikissa arjen tilanteissa, jotka vaativat itseohjautuvuutta ja suunnittelua. Itseohjautuvuutta vaativien tehtävien hallinnan vaikutus korostuu etenkin ajanhallinnan haasteissa.

Oswaldin ja muiden (2017) tutkimuksen interventiossa kehitettiin autismikirjon aikuisten itseohjautuvuustaitoja. Tutkittavat saivat tukea aloittamiseen, tavoitteiden asettamiseen, suunnitteluun ja organisointiin konkreettisilla menetelmillä. Myös ongelmanratkaisutaitoja kehitettiin, jotta esteiden ja ylivoimaisten tuntemusten yli olisi mahdollista päästä. Itseohjautuvuus kehittyi merkittävästi kontrolliryhmään verrattuna. (Oswald ym. 2017.)

Itseohjautuvuuden ja sitä tukevien toimintastrategioiden luominen korostui tutkimuksissa. Tutkimuksissa esille tulleita toiminnanohjaustaitoja tukemalla toimintastrategioiden luomiselle muodostetaan paremmat edellytykset. Toimivia strategioita käyttämällä nuoren itseohjautuvuus eri ympäristöissä ja tilanteissa paranee ja se voi osaltaan vähentää myös viivyttelyä.

Itsetuntemuksen tukeminen

Itsetuntemus muotoutui yhdeksi katsauksen teemaksi, koska kaikissa tutkimuksissa interventiot pohjautuivat tutkittavien osalta itsereflektioon omista arvoista ja vahvuuksista tavoitteiden luomisen taustalla. Lisäksi esille tuli psykoedukaation merkitys oman diagnoosin osalta, mutta myös liittyen aloittamisen vaikeuteen ja toiminnanohjaukseen yleensä. Näin ollen itsetuntemuksen ja itseymmärryksen lisääminen voi vaikuttaa viivyttelyn vähenemiseen, kun tullaan tietoisemmiksi omista arvoista ja itselle merkityksellisestä toiminnasta, jota kohti halutaan pyrkiä. Tämä tietoisuus lisää osaltaan myös toimintaan motivoitumista.

Lisäksi tutkimuksissa tuli esille omien kykyjen, aiempien onnistumisten ja kiinnostuksen kohteiden reflektointi ja hyödyntäminen toimintastrategioiden muodostamisessa. Kognitiivis-behavioraaliseen menetelmään perustuva interventio Teen Cog-Fun sisälsi metakognitiivisia taitoja tukevia menetelmiä ja tutkimus osoitti, että arvojen ja kiinnostuksen kohteiden pohtiminen ja sitä kautta toiminnallisen identiteetin vahvistuminen auttoi toimintaa mukauttavien strategioiden luomisessa ja omaksumisessa sekä lisäsi toiminnallista suoriutumista. (Levanon-Erez ym. 2019.)

Myös omistautumis- ja hyväksymisterapeuttinen interventio sisälsi elementtejä omien arvojen ja oman ajattelun tuottamien tekosyiden tunnistamisesta. Lisäksi se sisälsi psykoedukaatiota prokrastinaatiosta ja sen vaikutuksista. Tutkitut oppivat luomaan arvojensa mukaisia tavoitteita ja toimintaan sitoutuminen lisääntyi ja sen myötä prokrastinaatio tutkituilla väheni. (Gagnon ym. 2019.) Näin ollen itsetuntemuksen ja omien arvojen tunteminen voidaan nähdä vaikuttamassa myös motivaation syntyymiseen ja toiminnan aloittamisen helpottumiseen.

Boldeni ja Fillauerin (2020) tutkimuksessa todettiin, että itsehillinnän ja motivaation määrällä on osuutta prokrastinaation ilmenemiseen, joten myös heidän mukaansa interventiot sisäisen motivaation tukemiseen olisivat hyödyllisiä prokrastinaation vähentämisessä.

Tunteiden säätelyn tukeminen

Vaikka Boldenin ja Fillauerin (2020) tekemän tutkimuksen mukaan tunteiden säätelytaidoilla ei ollut merkittävää yhteyttä prokrastinaatioon, Schuenemannin ja muiden (2022) interventiotutkimus osoitti, että tunteidensäätelytaitojen harjoittelulla on merkittävää hyötyä prokrastinaation vähentämisessä. Lisäksi hyvien tunteidensäätelytaitojen todettiin olevan yhteydessä vähäisempään prokrastinaation ilmenemiseen tulevaisuudessa.

Myös Gagnonin ja muiden (2019) hyväksymis- ja omistautumisterapeuttiseen menetelmään pohjautuvassa interventiotutkimuksessa oli piirteitä tunteidensäätelytaitojen harjoittelusta ja sen myötä vähenevästä prokrastinaatiosta. Interventio ohjasi osallistuvia havainnoimaan itsessään negatiivisia tunteita ja kohtaamaan epämukavuutta, jota epämiellyttävät tehtävät aiheuttavat sekä suhtautumaan eteen tuleviin esteisiin siten, että ne eivät aiheuta ylitsepääsemättömiä tunteita.

Tutkimusten pohjalta muodostui kolme tunnesäätelyä tukevaa alateemaa. Ensimmäiseksi se, että tunnesäätelyn kehittämisessä korostui tunteiden tiedostaminen ja ymmärtäminen. Kehollisten tuntemusten ja ajatusten tunnistaminen, epämukavuuksista tietoiseksi tuleminen sekä itsetuntoa tukevien strategioiden löytäminen voivat auttaa epämiellyttävissä tilanteissa aloittamista. Strategiat voivat löytyä esimerkiksi onnistumisia muistelemalla, omia kykyjä huomaamalla tai palkintojen kautta.

Toiseksi alateemaksi nousi tunteiden sietäminen voimavarojen lisäämisen ja ylläpitämisen kautta. Esimerkiksi stressinhallintakeinojen, erilaisten tietoisien läsnäolon harjoitusten, mielikuvaharjoittelun sekä rentoutumisharjoitusten avulla voidaan ylläpitää voimavaroja ikävien tunteiden sietämiseen. Lisäksi suunnitelman laatiminen tällaisten keinojen käyttämisestä voi hyödyttää.

Kolmas esille tullut aloittamista tukeva alateema oli tunteiden mukauttaminen toiminnan ja ajattelun avulla. Keholliset menetelmät, miellyttäviin toimintoihin ohjautuminen ja muiden toimivien strategioiden käyttöön ottaminen voivat auttaa mukautumaan negatiivisiin tuntemuksiin ja edesauttaa itsehillintää eri tilanteissa. Myös tunnistamalla omia ajatusmallejaan ja muokkaamalla niitä opettelemalla tapoja, joilla voi reagoida eteen tuleviin vastoinkäymisiin, voi olla hyödyllistä aloittamisen vaikeuksissa.

Ympäristön mukauttaminen ja sosiaalinen tuki

Useassa tutkimuksessa nousi esille sosiaalisen ympäristön tuen merkitys ja ympäristön mukauttamistoimenpiteet prokrastinaation vähentämisessä. Levanon-Erezin ja muiden (2019) tutkimuksen interventiossa ympäristön tarjoamia resursseja huomioitiin, jotta niissä voitiin helpottaa toimimista yksilöllisistä haasteista huolimatta. Lisäksi interventiossa painottui yhteistyö nuoren lähiverkoston kanssa, jotta voidaan suunnitella tarvittavia tukitoimia sekä saataisiin siirrettyä toimiviksi todetut strategiat paremmin käytäntöön. Oswaldin ja muiden (2020) tutkimus painotti myös interventiossa sosiaalisesta ympäristöstä saatavan tuen merkitystä ja intervention keinoin opeteltiin tapoja löytää tukea toisilta ihmisiltä stressaavissa tilanteissa.

Ympäristön ärsykkeiden ja häiriötekijöiden vähentäminen tuli esille Ganonin ja muiden (2018) tutkimuksessa sekä Svartdalín ja muiden (2020) katsauksessa. Esiin nousi internetin viihdekäytön

merkitys prokrastinaatioon ohjaavana häiriötekijänä. Tämä on erittäin oleellinen näkökulma etenkin neuropsykiatristen nuorten osalta, koska useimmille juuri ympäristön ärsykkeet aiheuttavat aistikuormitusta ja vaikeuttavat keskittymistä olennaiseen. Lisäksi nopeaa palkintoa tarjoavat toiminnot, kuten somemaailma, saattavat herkästi johtaa viivytelyyn.

Lisäksi sosiaalisen ympäristön vaikutuksen nähtiin vaikuttavan prokrastinaation vähenemiseen ryhmässä tekemisen kautta. Kun ryhmä tarjoaa yhteenkuuluvuutta ja toimitaan saman tavoitteen äärellä, on sillä aloittamistakin tukeva vaikutus. Toisaalta vertaisten kanssa toimiessa vaikutus voi olla molempiin suuntiin. Sosiaaliset normit, jotka opitaan vertaisten kautta voivat heijastua myös viivytelyä lisäten. Lisäksi mallioppiminen vertaisilta voi toimia joko, estäen että lisäten viivytelyä. Kolmanneksi esille tuotiin, että vertaisten seura voi joissain tapauksissa jo itsessään toimia häiriötekijänä. Jotta vertaistuellinen näkökulma hyödyttäisi prokrastinaation vähentämisessä, nuoria tulisi ohjata jakamaan keskenään kokemuksiaan viivytelystään ja keinoistaan vähentää sitä. (Svartdal ym. 2020.)

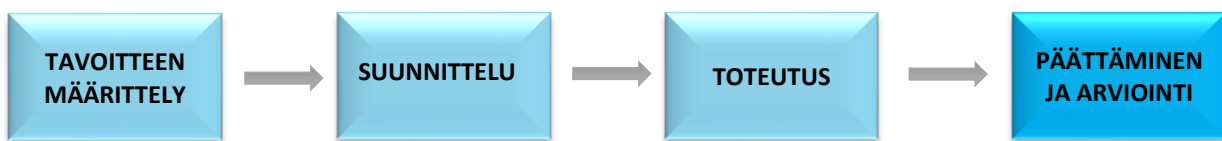
Lisäksi Svartdalin ja muiden (2020) tutkimuksessa tuli esille kulttuuriseen ympäristöön ja organisaatioihin liittyviä prokrastinaatiolle altistavia tekijöitä opiskelumaailman näkökulmasta. Opiskelumaailma korkeakoulutasolla on vapaampaa ja itseohjautuvuutta edellyttävää. Opiskeluympäristön tulisi tarjota nuorille enemmän ulkoa ohjattua aikataulutettua ja määräaikoihin sidottua työskentelyä, jotta prokrastinaatiolta vältyttäisiin.

Tutkimuksista neljä keskittyi opinnoissa ja opiskelumaailman ympäristöissä ilmenevään prokrastinaatioon, mutta myös niissä käytettyjä keinoja voidaan soveltaa muihinkin nuoren arkiympäristöihin ja tilanteisiin. Fyysisen ympäristön kuormittavia ja häiritseviä tekijöitä voidaan toimintaterapian keinoin vähentää kaikissa nuoren ympäristöissä, sosiaalisen tuen hyödyntämiseen voidaan vaikuttaa ja erilaisissa ympäristöissä toimimiseen voidaan luoda struktuuria ja hallittavuutta.

9 Tarkistuslistan toteutus

9.1 Kehittämisprosessi

Tuotteen kehittämisprosessia voidaan kuvata yksinkertaisimmin lineaarisella mallilla (ks. kuvio 3.). Se alkaa tavoitteen määrittelystä ja jatkuu suunnittelun kautta toteutusvaiheeseen. Lopuksi on projektin päättäminen ja arviointi. (Toikko & Rantanen 2009,64–65.)



Kuvio 3. Kehittämisprosessin lineaarinen malli (Toikko & Rantanen 2009, 6, muokattu.)

Kehittämisprosessin **tavoitteeksi määriteltiin** lisätä toimintaterapeuttien osaamista ja ymmärrystä aloittamisen vaikeuksista. Kehittämistyön tuotos olisi tarkistuslista, jonka tarkoitus olisi toimia havainnollistavana apukeinona asiakkaan kanssa keskustellessa ja pohtiessa tilanteita, joissa asiakkaalla on aloittamisen vaikeuksia. Sen avulla voitaisiin kartoittaa ja havainnollistaa asiakkaalle mitä syitä viivyttelyn taustalla mahdollisesti voi olla ja mitä seurauksia viivyttelystä voi olla tai on jo ollut lyhyellä tai pitkällä aikavälillä. Lisäksi listaan koottujen suositusten pohjalta voitaisiin pohtia millä keinoin asiakkaan tilanteeseen voitaisiin parhaiten vaikuttaa.

Suunnittelu aloitettiin sijoittamalla teoriaosan tuloksista nousseita tekijöitä omiksi kokonaisuuksiksi ryhmitellen ne tilanteisiin, taustatekijöihin ja seurauksiin. Ensimmäiseen osioon koottiin tilanteita ja toimintoja, jotka ovat nuoren elämässä merkittäviä ja joissa viivyttelyä voisi ilmetä. Seuraava osio sisälsi tekijöitä, joita viivyttelyn taustalla voi olla. Ja kolmanteen osioon eriteltiin erilaisia hyötyjä ja haittoja, joita viivyttelystä voi seurata lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Tarkistuslistan viimeiseen osioon koottiin kirjallisuuskatsauksen pohjalta suosituksia keinoista, joilla viivyttelyä voi lievittää tai vähentää.

Seuraavaksi suunniteltiin ja muotoiltiin Canva- työkalun avulla pohja näille osa-alueille. Pohja halettiin pitää yksinkertaisena, värimaailmaltaan neutraalina sekä yleisilmeeltään helposti hahmotettavana, jotta myös asiakkaiden olisi helpompi ymmärtää sitä. Pohjaan lisättiin valintaruudut, joihin

keskustelun myötä voitaisiin merkitä muistiin havaitut asiat. Lisäksi varattiin tilaa lisätiedoille, johon voi kirjoittaa muistiin esille tulleita asioita.

Kun suunnitelma sisällöstä ja tarkistuslistan muodosta oli valmis, oli **toteutuksen** vuoro. Canva-pohjaan lisättiin osa-alueisiin kuuluvat asiat ja teksti muotoiltiin minä -muotoon, jotta sen käytettävyys olisi optimaalinen asiakkaan näkökulmasta. Lomakkeelle lisättiin myös visuaalisen ilmeen parantamiseksi aiheeseen sopivia piirrettyjä kuvia Canva-ohjelmasta.

Tarkistuslistan lopullisen muodon ja sisällön kehittelyyn osallistettiin toimeksiantajan työntekijöitä ja heidän palautettansa hyödynnettiin. Työntekijät testasivat tarkistuslistaa asiakastyössään ja antoivat palautetta käyttökokemuksesta ohjaustapaamisen muodossa. Käytössä oli noussut huomio siitä, että lomakkeeseen olisi hyvä lisätä paikka asiakkaan nimelle ja keskustelun päivämäärälle. Näin asiaan palatessa myöhemmin olisi varmemmin muistissa aikaisempi päivämäärä ja lomaketta voitaisiin hyödyntää myös myöhemmin tapahtuvan uudelleenarvioinnin pohjana.

Lisäksi toiveissa oli, että lomakkeelle lisättäisiin tila keskustelun loppuyhteenvedolle, johon voitaisiin koota keskustelussa huomioitua ja sovitua asioita. Näiden lisäksi toimeksiantajalta saatiin ehdotus lisätä listan alkuun lyhyt ohjeistus lomakkeen käyttöön työntekijälle. Tämä voisi lisätä lomakkeen käyttötarkoituksen ymmärrettävyyttä laajemmassa käytössä. Oli myös havaittu joitakin osioiden sisältöön ja lomakkeen rakenteeseen liittyviä kehitettäviä seikkoja. Tilanteisiin ehdotettiin lisättävän vapaa-aika/harrastukset kohta ja eri osioiden sijoittelua omille sivuilleen suositeltiin selkeyden lisäämiseksi. Myös kestävän kehityksen näkökulmaa tuotiin esille lomakkeen ulkoasun suhteen. Jos lomake olisi väritön ja yksinkertaistempimpiä säästettäisiin väritulosteissa. Palautteiden ja kehittämisehdotusten pohjalta tarkastuslista kehiteltiin lopulliseen muotoonsa.

9.2 Kehittämistyön tulos ja arviointi

Tarkistuslistan lopputulos on muodoltaan neljän A4 kokoisen sivun mittainen yleisilmeeltään selkeä PDF-tiedosto, jota voidaan tulostaa paperiversioksi asiakastyöhön (ks. liite 1). Tarkistuslistan värimaailma haluttiin edelleen säilyttää palautteesta huolimatta, muutoin kehittämisehdotukset huomioitiin.

Tarkistuslistan osioiden sisällöt ovat **työntekijän ohjeistus, tilanteen kartoitus, taustatekijöiden kartoitus, hyötyjen ja haittojen erittely, loppuyhteenveto** sekä **suositukset interventioista**. Osioiden tarkoitus on auttaa asiakasta ja työntekijää hahmottamaan mitä elementtejä asiakkaan viivytely sisältää ja mihin asioihin olisi hyödyllistä löytää ratkaisuja. Suositukset lomakkeella ovat enemmänkin suuntaa antavia, ja niitä voi hyödyntää interventioiden suunnittelun pohjana kunkin asiakkaan kohdalla tarkoituksenmukaisesti ja yksilöllisesti. Työntekijän ohjeistus toimii väljänä ohjeistuksena tarkistuslistan käytölle, jotta ammattihenkilön olisi helpompi hahmottaa sen käyttötarkoitus keskustelun apuvälineenä. Tarkistuslista ei ole tarkoitettu asiakkaan itsenäiseen käyttöön, vaan nimenomaan yhteisen keskustelun selkeyttämiseen. Loppuyhteenveto-kohtaan on hyödyllistä kirjata keskustelun aikana huomatuksi havainnot, jolloin niitä voidaan hyödyntää asiaan myöhemmin palatessa.

Toimeksiantajan kokemus tarkastuslistan testikäytöstä oli positiivinen ja se koettiin hyödylliseksi, havainnollistavaksi sekä asiakkaan kanssa keskustelua herättäväksi. Sen myötä asiakkaat olivat ryhtyneet pohtimaan omaa tilannettaan viivytelyn suhteen ja lomake oli selkeyttänyt myös työntekijän ajatuksia aiheen äärellä. Toimeksiantajan palaute tässä vaiheessa oli myönteinen tarkistuslistan käyttöön ottamiselle.

10 Johtopäätökset

Neuropsykiatristen nuorten aloittamisen vaikeuksien äärellä tärkeä lähtökohta on tilanteen kartoitus. Yhdessä nuoren kanssa pohtimalla arjen tilanteiden sujumista ja keskustelemalla niistä voidaan huomata mahdollisia tilanteita, joissa viivytelyä ilmenee. Aina viivytelyyn ei tarvitse puuttua, mutta jos se haittaa merkittävästi nuoren arkea tai voidaan olettaa, että siitä tulee olemaan haitallisia vaikutuksia, olisi siihen hyvä löytää ratkaisuja.

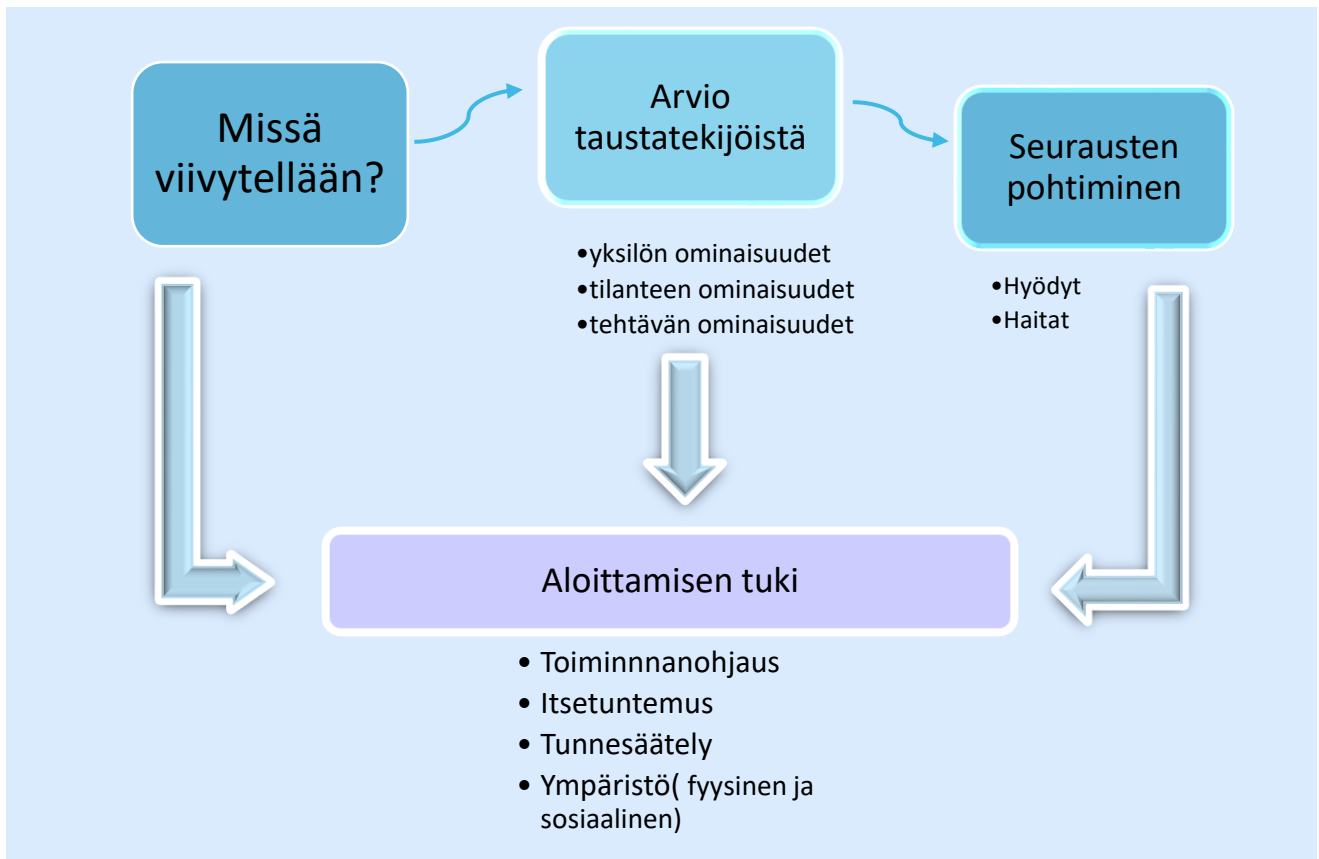
Aloittamiseen vaikuttavat useat eri tekijät yksilöön, tehtävään ja tilanteeseen liittyen. Nämä kaikki osa-alueet huomioiden voidaan saada mahdollisimman kattava käsitys siitä, mihin tuki olisi hyödyllisintä kohdistaa, jotta haitallista viivytelyä voitaisiin vähentää. Osa-alueita ei voida täysin erottaa toisistaan, sillä niiden vaikutus ulottuu vahvasti toisiinsa. Aloittamisen tuki täytyykin nähdä usean tekijän kokonaisuutena.

Opinnäytetyön tulokset tuovat esille erilaisia vaihtoehtoja tilanteista, joissa nuoruusiässä mahdollisesti viivytellään. Tulokset erittelevät tekijöitä, joita viivyttelyn taustalla voi vaikuttaa ja seurauksista, joita viivyttelyn myötä voi ilmetä. Kirjallisuuskatsauksen tulokset antavat suosituksen osaluista, joihin interventiot voisi kohdistaa. Tuloksia hyödyntämällä saadaan suuntaviivoja arviointiin ja interventiosuosituksia aloittamisen tukemiseen. Opinnäytetyön tuoma tieto aloittamisen vaikeuksista tukee ammattilaisen työskentelyä yhteisissä keskusteluissa ja tilanteen kartoittamisessa.

Tuloksia hyödynnettiin tarkistuslistan sisällön kokoamisessa. Tarkistuslistan kehittäminen oli opinnäytetyön tavoite ja toimeksiantajan pääasiallinen kehittämiskohta. Tarkistuslista toimii aloittamisen vaikeuksien arvioinnin apuvälineenä nuoren ja ammattilaisen yhteisissä keskusteluissa, kun tilannetta lähdetään kartoittamaan.

Tarkistuslistan hyödyntämistä asiakastyössä on kuvattu kuviossa 4. Sen avulla voidaan yhdessä nuoren kanssa tarkastella hänen yksilöllistä tilannettaan ja siihen vaikuttavia tekijöitä yksilön, tilanteen ja tehtävän ominaisuuksien kautta. Näin voidaan luoda kokonaiskuva siitä, mitkä tekijät viivyttelyn taustalla mahdollisesti vaikuttavat. Pohtimalla viivyttelyn seurauksia lyhyen ja pitkän aikavälin vaikutusten näkökulmista voi olla hyödyksi, jos nuori ei itse huomaa viivyttelynsä seurauksia. Se voi auttaa nuorta motivoitumaan toimenpiteisiin haitallisen viivyttelyn vähentämiseksi.

Interventiot aloittamisen tukemiseen voidaan valita ja muotoilla sen mukaan mihin asioihin olisi hyvä vaikuttaa. Suosituksista nousee esille merkittävimpiä toiminnanohjaustaitojen tukeminen ja itsetuntemuksen lisääntymisen kautta nouseva sisäinen motivaatio aloittamiselle. Jos aloittamiseen liittyy epämiellyttäviä tunteita, voi tunnesäätelyyn liittyvistä menetelmistä olla hyötyä. Tärkeää on myös huomioida mitä ympäristön mukauttamisen suhteen olisi tehtävissä ja millä tavoin sosiaalista tukea voitaisiin hyödyntää.



Kuvio 4. Yhteenveto tulosten hyödyntämisestä

11 Pohdinta

11.1 Tuloksista ja kehittämisestä

Lähtökohtana opinnäytetyön kehittämistyölle oli toimeksiantajan tarve saada koottua tietoa aloittamisen vaikeuksista neuropsykiatristen nuorten näkökulmasta sekä saada aiheen äärellä työskentelyä tukeva tarkistuslista ammattilaisen ja nuoren yhdessä hyödynnettäväksi. Tarkoituksena oli koota mahdollisimman kattava kuvaus siitä, mitä aloittamisen vaikeus voi neuropsykiatrisilla nuorilla olla ja, mitä taustasyitä siihen voi liittyä. Lisäksi tarkoituksena oli kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin muodostaa suosituksia niistä osa-alueista, joihin interventiokeinoilla voitaisiin aloittamisen vaikeuksissa vaikuttaa. Näiden tietojen pohjalta koottiin tarkistuslista, jota voitaisiin käyttää käytännön asiakastyössä ammattilaisen ja nuoren yhteisen keskustelun tukena.

Teoriaosaan taustakäsitteiden ja määritelmien kokoaminen saatiin muotoiltua loogisesti eteneväksi kokonaisuudeksi, josta ilmeni viivyttelyyn vaikuttavat taustatekijät kattavasti. Useiden asiantuntijatietoon perustuvien lähteiden pohjalta muodostettiin kokonaiskuva aloittamisesta yleensä ja neuropsykiatristen piirteiden vaikutuksesta siihen. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen saatiin vastaus teoriaosan tuloksia kokoamalla.

Toiseen tutkimuskysymykseen saatiin vastaus kirjallisuuskatsauksen tuloksista. Kansainvälisten tutkimusartikkelien pohjalta saatiin tulokset, jotka korreloivat teoriaosassa esille tulleiden aloittamisen taustalla vaikuttavien tekijöiden kanssa. Tästä voitiin päätellä, että kootut suositukset ovat vastanneet tutkimuskysymykseen, kuinka neuropsykiatrisia nuoria voidaan tukea aloittamisen vaikeuksissa.

Tutkimuksen kokonaistulosten pohjalta saatiin kehitettyä tarkistuslista, joka sisältää apukysymyksiä aloittamisen vaikeuden taustalla vaikuttavien tekijöiden kartoittamiseen ja suosituksia keinoista, joilla aloittamista voidaan tukea. Toimeksiantaja testasi tarkistuslistaa muutaman asiakkaan kanssa ja antoi palautetta käyttökokemuksen perusteella. Alustava kokemus tarkistuslistan käytöstä asiakastyössä oli positiivinen ja sen sisällön koettiin helpottavan ja havainnollistavan keskustelua. Tämä antaa suuntaa sille tulokinnalle, että tulosten pohjalta kootut asiat tarkistuslistassa ovat tarkoituksenmukaisia ja työvälineenä tarkistuslista on hyödyllinen.

Aloittamisen vaikeuksien todettiin olevan kokonaisuutena laaja ja monisyinen ilmiö, johon vaikuttavat jokaisen yksilölliset tekijät sekä tilanteeseen ja kyseiseen tehtävään liittyvät tekijät. Ei ole yhtä ainoaa tapaa ymmärtää sitä, mikä viivyttelyyn kenelläkin voi johtaa ja kuinka sitä voisi vähentää. Myös neuropsykiatriset piirteet ilmenevät jokaisella yksilöllisellä tavallaan ja eri diagnoosejakin voi olla yhtä aikaa päällekkäin. Tarvitaan yksilöllistä arviointia ja pohdintaa siitä, mikä nuoren aloittamisen vaikeuksien taustalla kulloinkin on ja missä määrin neuropsykiatriset piirteet ovat vaikuttamassa niihin. Myös se, että kaikki viivyttely ei ole haitallista on hyvä tiedostaa. Arvioinnin ja nuoren oman kokemuksen perusteella voidaan saada käsitys siitä, minkä toimintojen ja asioiden viivyttelyn nuori kokee itselleen haitalliseksi ja siihen olisi hyödyllistä vaikuttaa.

Aloittamisen merkitystä toiminnan kannalta toimintaterapiassa voidaan ymmärtää ja perustella teoriaosassa esitellyn TMO mallin avulla. Sen avulla Fisher ja Marterella (2019,16–17) kuvaavat,

että ihmisen toiminta kietoutuu vahvasti ja monisyisesti tilannekohtaisiin elementteihin. Tämän voidaan ajatella pätevän myös toiminnan aloittamiseen. Aloittamisen vaikeudet ja sen taustatekijät vaikuttavat yksilön toiminnalliseen suoriutumiseen ja toiminnalliseen kokemukseen ja sitä kautta myös toimintaan osallistumiseen. Opinnäytetyön tuloksia tarkastellessa voidaan huomata useita kiinnekohtia mallin sisältämiin osa-alueisiin. Vahvimpana tuloksista aloittamisen taustalla vaikuttavina tekijöinä nousevat, niin teoriaosassa kuin kirjallisuuskatsauksessakin Fisherin ja Marterellan (2019, 17) kuvaamat asiakkaan elementit ja ympäristön elementit, mutta myös tehtävän elementeillä ja ajallisilla elementeillä huomattiin olevan yhteyksiä aloittamiseen.

Fisherin ja Marterellan (2019, 17) määrittelemistä asiakkaan elementeistä asenteet, uskomukset, mielenkiinnonkohteet ja arvot tulivat esille sekä, teoriaosassa, että interventiosuosituksissa. Se miten nuori suhtautuu aloitettavaan toimintaan ja mikä on hänen kokemuksensa omista kyvyistään, ohjailee paljon sitä, mihin asioihin hän ryhtyy. Myös nuoren mielenkiinnonkohteet, ja se millaisen arvon ja merkityksen mikäkin toiminta nuoren elämässä saa, vaikuttavat motivaatioon aloittaa. Toiminnalliset prioriteetit muodostuvat näiden asioiden kautta ja ne ohjailevat sitä, minkä toimintojen äärelle suuntaudutaan.

TMO mallissa asiakkaan elementeissä tuodaan esille henkilökohtaiset tekijät (Fisher & Marterella 2019,17). Yksilön henkilökohtaisina tekijöinä voidaan nähdä neuropsykiatriset piirteet ja aivojen poikkeava toiminta, jotka vaikuttavat käyttäytymisen ja toiminnan taustalla. Piirteiden ilmeneminen on yksilöllistä ja näin ollen niiden vaikutuskin on tapauskohtaista. Lisäksi tavat, rutiinit, rituaalit ja roolit ovat Fisherin ja Marterellan (2019,17) määrittelemistä asiakkaan elementeistä niitä, jotka monesti neurokirjon nuorilla korostuvat ja ovat joustamattomia ja näin vaikeuttavat muuttuvissa tilanteissa ja ympäristöissä toimimista ja voivat muodostua esteeksi aloittamiselle.

Interventiosuosituksissa nousi esille itsetuntemuksen lisääminen. Nuoren on joskus hankalaa huomata omien asenteidensa tai uskomustensa vuoksi omia kykyjään tai vahvuuksiaan. Itseluottamus voi olla huono. Etenkin neuropsykiatrisilla nuorilla on yleistä, että elämän varrella saatu huono palaute ja kokemukset vaikuttavat itseluottamukseen ja minäkuvaan. Joskus se, että saa lisää tietoa ja ymmärrystä omia piirteitään ja käyttäytymistään kohtaan voi auttaa. Myös se, että pohtii mikä olisi itselle merkityksellistä ja hyödyllistä synnyttää uudenlaista motivaatiota aloittaa tärkeitä asioita, joita on aiemmin lykännyt.

Myös fyysisen ja sosiaalisen ympäristön elementit vaikuttavat toimintaan. Ne voivat olla fyysisessä ympäristössä ilmeneviä tiloihin liittyviä ominaisuuksia, konkreettisia esineitä tai digitaalisia ympäristöjä. Sosiaalisen ympäristön elementit ovat muita ihmisiä tai eläimiä, jotka vaikuttavat yksilön toimintaan. (Fisher & Marterella 2019, 25.) Aloittamisen vaikeuksien taustalla fyysisen ympäristön tekijöistä nousi esille ympäristön häiriötekijät. Näiden häiriötekijöiden todettiin vaikuttavan aloittamiseen etenkin aistisäätelyn ja tarkkaamattomuuden oireiden yhteydessä. Katsauksen tuloksissa nousi esille ympäristön mukauttaminen. Ympäristön häiriötekijöihin vaikuttamalla ympäristöä muokkaamalla tai apuvälineitä käyttäen voidaan myös vähentää neuropsykiatristen nuorten kuorittumista. Niiden avulla voidaan tukea toimintaan ryhtymistä niissä välttämättömissä ympäristöissä, jotka aiemmin ovat tuntuneet epämukavilta.

Sosiaalisen tuen merkitys nousi esille, sekä teoriaosassa, että katsauksessa. Toiminnan aloittaminen on helpompaa, kun toimintaan liittyy jonkun toisen ihmisen odotukset tai toimintaa itsessään tehdään jotain toista ihmistä varten. Jos varsinkin vaikea tai epämiellyttävä asia, on aloitettava yksin ilman sosiaalista tukea, kynnys nousee merkittävästi. Myös vertaistuki ja muiden ihmisten asettama sosiaalinen normisto tuli esille toiminnan aloittamista tukevana tekijänä.

Tehtävän elementit vaikuttavat aloitettavaan toimintaan (Fisher & Marterella 2019,17). Teoriapohjassa tuotiin esille aloitettavan tehtävän ominaisuuksiin liittyviä näkökulmia, jotka lisäävät viivyttelyä. Etenkin tehtävän epämiellyttävyyttä tai jokin muu tekijä tehtävään liittyen, joka aiheuttaa yksilössä epämiellyttäviä tunteita, voi olla syy aloittamisen lykkäämiseen. Näin ollen katsauksen esille tuomilla tunteiden säätelytaidoilla on merkittävä osuus siinä, kuinka tällaisissa tilanteissa pystytään sopeutumaan ja toimimaan. Toisaalta toiminnanohjaustaitoja tukemalla voidaan helpottaa tehtävän suorittamista ja siihen ryhtymistä. Tukemalla toiminnan suunnittelua, sopivien tavoitteiden asettamista, priorisointia ja ajanhallintaa, voidaan löytää toimivia toimintastrategioita, jotta tehtävän ominaisuudet eivät muodostu toiminnan esteeksi.

Myös ajallisilla elementeillä on merkitystä toimintaan ja sen aloittamiseen (Fisher & Marterella 2019,17). Useissa yhteyksissä tuli esille, että viivyttelyä ilmenee etenkin, jos aloitettavan asian määränpää on kaukana tulevaisuudessa tai sille ei ole ulkoa määrättyä takarajaa. Myös se, että toiminnanohjaustaitojen puutteellisuuden takia toiminnalle ja sen aloittamiselle ei osata luoda suunnitelmaa, joka rytmittäisi tekemistä, voi johtaa viivyttelyyn.

Toimintaterapeutti on arjen asiantuntija, joka ymmärtää asiakkaan hyvinvointia merkitykselliseen toimintaan osallistumisen kautta ja perustaa tietonsa toiminnan teorioihin. Toimintaterapian arvioissa voidaan kartoittaa myös aloittamisen vaikeuksiin liittyviä tekijöitä ja ymmärtää mikä merkitys niillä on asiakkaan kokonaisvaltaisen toiminnallisuuden toteutumisessa. Aloittamisen vaikeudet liittyvät useimmiten arjen tilanteisiin ja niiden vuoksi nuoren toimintaan osallistuminen, siitä suoriutuminen sekä oma kokemus merkityksellisenä toimijana elämässään voivat horjua ja tuoda mukanaan seurauksia, jotka voivat ilmetä kuormittumisena ja lopulta mielenterveyden haasteina. Viivytelyllä voi olla hyvinkin kauaskantoiset seuraukset monelle elämän alueelle nuoren tulevaisuuteen. Toimintaterapia kuntoutusmuotona voi vastata aloittamisen vaikeuksiin konkreettisten keinojen avulla asiakkaan omissa arjen ympäristöissä ja ennaltaehkäistä tulevia ongelmia.

Tämän opinnäytetyön kehittämistyön tuloksena luotua tarkistuslistaa voidaan hyödyntää nuoren toimintaan osallistumisen tukemisessa. Se on konkreettinen ja vapaasti paperiversioksi tulostettavissa oleva PDF tiedosto, joka voidaan ottaa mukaan asiakaskäynnille. Tarkistuslista on selkeä työväline, jonka avulla asiaa on helpompi lähestyä ja ymmärtää myös nuoren näkökulmasta.

11.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tämän opinnäytetyön aineiston eettistä tarkastelua yksinkertaistaa se, että aineistona ei käytetty muuta kuin kirjallisuuskatsauksen aineistoa sekä luotettavaa ammattikirjallisuutta. Aineistoa ei kerätty asiakkailta eikä työntekijöiltä, joten aineiston hallintasuunnitelmaa ei tarvittu. Salassa pidettävää materiaalia ei myöskään sisällytetty työhön. Kirjallisuuskatsaus on kuitenkin jo itsessään eettinen kysymys. Täytyy tietää menetelmät, joilla saa koottua sen tutkimustiedon, joka oikeasti kuvaa tutkittua aihetta ja se huomioiden arvioida tulosten luotettavuutta.

Työtä tehdessä noudatettiin sekä Jyväskylän ammattikorkeakoulun eettisiä periaatteita (n.d.), että Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ”Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa” (2023) ohjeistusta eli noudatettiin eettisesti kestäviä tiedeyhteisön hyväksymiä tutkimus- ja tiedonkeruunmenetelmiä. Opinnäytetyöprosessi suunniteltiin ohjeiden mukaan ja tarvittavat sopimukset tehtiin toimeksiantajan kanssa. Tutkimuksen eteneminen raportoi- tiin avoimesti ja läpinäkyvästi. Lähteitä käytettiin asianmukaisesti ja niihin viitattiin ohjeiden mukaan. Lisäksi muutoinkin seurattiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun ohjeistusta opinnäytetyön

tekemisestä ja raportoinnista. (Eettiset periaatteet n.d.; Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023.)

Opinnäytetyöprosessin luotettavuutta lisää se, että tutkimus ja kehittämisprosessi suunnitellaan ja toteutetaan järjestelmällisesti, johdonmukaisesti perustellen ja dokumentoiden. Tuloksia ei anneta sattumanvaraisesti. (Vilka 2021,185.)

Lähdekritiikki huomioitiin kirjallisuuskatsauksen aineiston seulontaprosessin aikana. Vilkan (2023,93) mukaan Booth ja muut ovat määritelleet artikkelin valinnalle kolme näkökulmaa, jotka ovat artikkelin ulkoiset tekijät, artikkelin sisäiset tekijät sekä artikkelin soveltuvuus katsaukseen. Näiden näkökulmien avulla aineiston valinnassa pyrittiin kiinnittämään huomiota tutkimusten aiheisiin ja siihen mistä näkökulmasta niissä aloittamisen vaikeuksia tutkitaan. Mielessä pidettiin, että valitut tutkimukset vastaisivat mahdollisimman hyvin tutkimuskysymykseen. Valinta kohdistettiin tutkimuksiin, joissa tutkittiin interventioita tai joiden tuloksissa esiteltiin interventioista suosituksia. Katsaukseen valittiin vain tutkimukset, joiden tuloksissa ilmeni kyseisen intervention olevan vaikuttava. Lisäksi artikkelien tekijöiden asema ja kokemus pyrittiin selvittämään ja varmistettiin, että artikkelit ovat vertaisarvioituja. Hakutuloksia rajattiin valikoimalla lähteet, jotka ovat mahdollisimman tuoreita. (Vilka 2021, 115–121; Vilka 2023, 93–94.)

Opinnäytetyön aineiston luotettavuutta voi vähentää katsaukseen valitun aineiston laatu. Se, että hakusanoilla ei onnistuttu löytämään yhtään prokrastinaation vähentämiseen liittyvää interventiotutkimusta neuropsykiatristen nuorten näkökulmasta, voi vaikuttaa tutkimustulosten luotettavuuteen. Tutkimuksia löydettiin kuitenkin prokrastinaation vähentämiseen ilman diagnoosirajusta ja niitä sisällytettiin katsaukseen. Valta osa löydetyistä tutkimuksista liittyi kuitenkin opiskelijoiden prokrastinaatioon ja näin ollen tulosten suoran yleistämisen tekeminen muihin kuin opiskelukontekstiin voi olla kyseenalainen. Lisäksi yhden valitun tutkimuksen interventio ei suoraan kohdentunut viivyttelyn vähentämiseen vaan yleisemmällä tasolla toiminnalliseen suoriutumiseen, joten sen tuottama tieto perustuu osaltaan tutkijan tulkintaan ja peilautuu aiempaan teorian tietoon. Lisäksi aineistosta rajattiin jo alkuvaiheessa pois tutkimukset, joihin ei ollut pääsyä ilmaiseksi, joten ei ole täyttä varmuutta siitä, onko esimerkiksi autismikirjon henkilöihin liittyvää prokrastinaatiota tutkivaa aineistoa olemassa niiden joukossa.

Luotettavuuteen vaikuttaa myös se, että kyseessä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus, johon vaikuttavat tutkijan subjektiivinen tulkinta ja oivallukset tutkimuksista nousseista teemoista ja jonka tavoitteena oli luoda yleiskuva tutkittavasta asiasta yhdistelemällä eri tutkimuksista löydettyt asiat. (Vilkkä 2023, 22–23.) Katsaustyyppi ja toteuttamistapa ovat perusteltuja tämän opinnäytetyön laajuuteen ja tarkoitukseen suhteutettuna. Luotettavuutta ja tulkintojen läpinäkyvyyttä lisää kuitenkin se, että katsaukseen valitut artikkelit taulukoitiin ja esiteltiin sekä niistä esille nousseet asiat perusteltiin tutkimusartikkeleihin viittaamalla.

12 Jatkosuositukset

Opinnäytetyön kokoamaa tietoa aloittamisen vaikeuksista voidaan käyttää selkiyttämään eri ammattiryhmien tietämystä aiheen ääreltä. Kehittämistyön tuloksena tuotettua tarkistuslistaa voidaan vapaalla tyylillä hyödyntää käytännön asiakastyössä havainnollistamassa arvioinnissa huomioitavia näkökulmia aloittamisen vaikeuden taustalla. Lisäksi voidaan hyödyntää tutkimustuloksena saatuja interventiosuosituksia asiakkaan tilanteeseen yksilöllisesti muokkaamalla.

Kehittämisosiossissa hyödynnettiin pienimuotoisesti toimintaterapeuttien käytännön kokemusta tarkistuslistan käytöstä. Tämän kokemuksen perusteella tarkistuslistan hyödyntäminen asiakastyössä vaikutti lupaavalta. Jatkossa olisi mielenkiintoista tehdä tutkimusta tarkistuslistan käyttökokemuksesta ja hyödyllisyydestä laajemmin. Lisäksi interventiosuositusten pohjalta voitaisiin jatkokehittää konkreettisempia menetelmiä kokoavaa opasta tai muuta tuotosta. Toimeksiantajan palautteen pohjalta syntyi myös idea, että tarkistuslistaa voisi kehittää kestävän kehityksen näkökulmasta ekologisempaan muotoon, joko sähköiseksi versioksi tai värittömäksi tulosteeksi.

Neuropsykiatristen nuorten aloittamisen vaikeuksista ei suomenkielistä toimintaterapian tutkimustietoa juuri löytynyt, joten aiheen äärellä olisi hyödyllistä tehdä lisää tutkimusta myös Suomessa. Etenkin yleisemmin arjen tilanteisiin liittyvän viivytelyn tukemisesta voisi olla hyödyllistä saada lisää tutkimustietoa, koska opiskeluun liittyvää tutkimusta on jo paljon tehty.

Lisäksi yhtenä ajankohtaisena näkökulmana tutkimuksista esille nousi digilaitteiden ja sosiaalisen median häiriövaikutukset nuorten elämässä. Niistä löytyykin jo kansainvälistä tutkimusta myös prokrastinaation näkökulmasta. Olisi lisäksi mielenkiintoista saada tietoa siitä, kuinka yleistä se on

juuri neuropsykiatrisilla nuorilla ja onko sillä millaista yhteyttä esimerkiksi nukkumaan menon viivytelyn kanssa tai yleisemmin arjen toimintojen lykkäämisessä.

Eniten tutkimustietoa löytyi korkeakouluopiskelijoiden prokrastinaatiosta ja sen todettiin olevan erittäin yleistä. Koulu onkin merkittävä ympäristö nuoren elämässä ja suuri osa nuorten viivytelystä liittyy kouluun ja opintoihin liittyviin asioihin. Suuntaamalla tukea opintojen sujumiseen, muokkaamalla kouluympäristöä ja kehittämällä opiskeluun liittyviä rakenteita aloittamiselle ystävällisemmäksi, voitaisiin vaikuttaa myös lykkäämiseen liittyvien pulmien ratkaisuun. Toimintaterapian keinot ovat helposti hyödynnettävissä opiskeluympäristössä ilmeneviin toiminnan haasteisiin. Toimintaterapian menetelmin voidaan vaikuttaa niin fyysisen kouluympäristön mukauttamiseen kuin sosiaalisen tuenkin tekijöihin. Myös yksilöllisten toiminnanohjausta tukevien ratkaisujen löytämiseen toimintaterapeutin ammattitaidosta ja näkemyksestä voi olla hyötyä. Koulu- ja opiskelu-ympäristöön suunnattujen aloittamista tukevien interventioiden hyöty on myös ennaltaehkäisevää ja vaikutukset voivat ulottua myös nuoren muille elämänalueille ja tulevaisuuteen. Seurannaisvaikutukset voivat ulottua nuoren itsetunnon, minäpystyvyyden kokemuksen ja elämänhallinnan kehittymiseen myös kokonaisvaltaisemmin.

Lähteet

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö).2019. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. Viitattu 3.1.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>.

Aralinna, V., Heiskanen, T., Juntunen, K., Kantanen, M., Kanto-Ronkanen, A., Karhula, M. & Lautamo, T. 2021. Hyvät arviointikäytännöt suomalaisessa toimintaterapiassa. Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. Viitattu 12.1.2024. https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toi_hyvat_arviointikaytannot_2021.pdf.

Asiakkaana kuntoutus- ja terapiapalveluissa. n.d. Coronaria. Viitattu 3.1.2024. <https://www.coronaria.fi/asiakkaana-kuntoutus-ja-terapiapalveluissa>.

Aulankoski, S.2022.Tietotyön taidot: Teoriaa ja tehtäviä sujuvan työskentelyn tueksi. Helsinki: kustannus Oy Duodecim.

Autismikirjon diagnosointi. 2023. Autismiliitto. Viitattu 4.1.2024. <https://autismiliitto.fi/autismi/diagnosointi/>.

Autismikirjon häiriö. 2023. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim. Viitattu 3.1.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50131>.

Bodalski, E., A., Flory, K., Canu, W.H., Willcutt, E., G., & Hartung, C., M. 2022. ADHD Symptoms and Procrastination in College Students: The Roles of Emotion Dysregulation and Self-Esteem. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 45, 48–57. Viitattu 25.1.2024. <https://janet.finna.fi>, CINAHL ultimate.

Bolden, J. & Fillauer, J.P. 2020. “Tomorrow is the busiest day of the week”: Executive functions mediate the relation between procrastination and attention problems. Journal of American College Health, 68,8, 854-863. Viitattu <https://janet.finna.fi> . CINAHL ultimate.

Castrén, M., Grönfors, S., Timonen T. & Tani, P., 2021a. Autismikirjon klassiset kognitiiviset selitysmallit. Julkaisussa Kliininen neuropsykiatria. Toim. Juva, K., Hublin, C., Kalska, H., Korkeila, J., Sainio, M., Tani, P.2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim. Viitattu 22.1.2024 <https://www.oppiportti.fi/op/knp00254/do>.

Castrén, M., Grönfors, S., Timonen T. & Tani, P., 2021b. Kliininen kuva ja diagnostiset kriteerit. Julkaisussa Kliininen neuropsykiatria. Toim. Juva, K., Hublin, C., Kalska, H., Korkeila, J., Sainio, M., Tani, P.2. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Definition of youth. n.d. United nations. Viitattu 28.11.2023. <https://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf>.

Eettiset periaatteet. n.d. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.2.2024. <https://jamkstudent.sharepoint.com/sites/Eettiset-periaatteet-Elmo>.

Fisher A.G. & Marterella A. 2019. Powerful practice. A Model for Authentic Occupational Therapy. USA, Colorado: Center for Innovative Solutions Fort Collins.

Gagnon J, Dionne F, Raymond G, Grégoire S. 2019. Pilot study of a Web-based acceptance and commitment therapy intervention for university students to reduce academic procrastination. J Am Coll Health.67,4,374-382. Viitattu 12.2.2024. <https://janet.finna.fi>.CINAHL ultimate.

Hakanen M. 2023. Aloittamisen taito: Lopeta vitkuttelu ja aloita helposti ja tehokkaasti. Helsinki: BoD- Books on Demand.

Hallitus vahvistaa lasten ja nuorten neuropsykiatrista kuntoutusta 25 miljoonalla eurolla. 2023. Sosiaali- ja terveysministeriön tiedote verkkosivulla. Viitattu 15.1.2024. <https://stm.fi/-/hallitus-vahvistaa-lasten-ja-nuorten-neuropsykiatrista-kuntoutusta-25-miljoonalla-eurolla> .

Hermanson E. & Sajaniemi N. 2018. Nuoruuden kehitys. Mitä tapahtuu pinnan alla? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 843–849. Viitattu 8.12.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2023. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 19.2.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Juhila, K. n.d. Teemoittelu. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Toim. Jaana Vuori. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 6.1.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>.

Kiuru N. 2023. Nuoruus. Julkaisussa. Ihmisen psykologinen kehitys Toim. Pulkkinen, L., Ahonen, T. & Ruoppila I. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kosola S. & Marttinen E., 2023. Nuoruusikä – elämän toinen mahdollisuus. Julkaisussa Opiskeluterveys. Toim. Kunttu K., Komulainen A., Kosola S., Seilo N. & Värynen T. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 9.12.2023. https://www.oppoportti.fi/op/ote00121/do?p_haku=nuoruus#q=nuoruus.

Kostamo P., Airaksinen T. & Vilkkä H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House.

L 1285/2016. Nuorisolaki. Viitattu 17.11.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285> .

Lasten ja nuorten ADHD diagnoosit yleistyvät. Alueelliset erot huomattavat. 2024. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tiedote. Viitattu 26.1.2024. <https://thl.fi/-/lasten-ja-nuorten-adhd-diagnoosit-yleistyvat-alueelliset-erot-huomattavat>.

Leppämäki, S. 2018. Aikuisen adhd. Julkaisussa ADHD käsikirja. Toim. Berggren K. & Hämäläinen J. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Levanon-Erez, N., Kampf-Sherf, O., Maeir, A. 2019. Occupational therapy metacognitive intervention for adolescents with ADHD: Teen Cognitive-Functional (Cog-Fun) feasibility study. *British Journal of Occupational Therapy*. 82,10,618-629. Viitattu 12.2.2024. <https://janet.finna.fi> . Sage Journals.

Mentalhealth of adolescents. 2021. Julkaistu World health organization verkkosivulla. Julkaistu 17.11.2021. Viitattu 17.11.2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

Miao M. 2023. Prokrastinaatio: Aloittamisen vaikeus ja miten se voitetaan. Helsinki: SKS kirjat.

Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG & PRISMA Group. 2009. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. Viitattu 11.1.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2707599/pdf/pmed.1000097.pdf> .

Netzer Turgeman R. & Pollak Y. 2023. Using the temporal motivation theory to explain the relation between ADHD and procrastination. *Australian Psychologist*. 58, 6, 448–456, Viitattu 11.1.2024. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00050067.2023.2218540> , Taylor & Francis online.

Nuorten mielenterveysongelmat on otettava vakavasti. 2024. Työterveyslaitos. Julkaistu 18.1.2024. Viitattu 22.3.2024. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/nuorten-mielenterveysongelmat-on-otettava-vakavasti> .

Oma- väylä kuntoutus. 2023. Kansaneläkelaitos. Julkaistu 25.9.2023. Viitattu 15.1.2024 <https://www.kela.fi/oma-vayla-kuntoutus> .

Oswald, TM., Winder-Patel, B., Ruder, S., Xing, G., Stahmer, A., Solomon, M. 2018. A Pilot Randomized Controlled Trial of the ACCESS Program: A Group Intervention to Improve Social, Adaptive Functioning, Stress Coping, and Self-Determination Outcomes in Young Adults with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 48,5,1742–1760. Viitattu 12.2.2024. <https://janet.finna.fi>. CINAHL ultimate.

Patologinen vaatimusten välttely (PDA) ja autismikirjon häiriö. 2023. Käypä hoito -suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 29.1.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix03173>.

Psykopodiaa. Nina Lyytinen. Jakso 115 Prokrastinointi, vitkuttelu. Vieraana Mikko Inkinen. Podcast ohjelma. Viitattu 17.1.2024 <https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/prokrastinointi>.

Puustjärvi A. 2022. Kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt. Julkaisussa Nepsy-opas: Tukea neuropsykiatriin haasteisiin. Toim. Savikuja T. & Puustjärvi A. Jyväskylä: PS- kustannus.

Puustjärvi A., Savikuja T., Virtanen P. & Mannström L. 2022. Vinkkejä arjen hallintaan. Julkaisussa Nepsy-opas: Tukea neuropsykiatriin haasteisiin. Toim. Savikuja T. & Puustjärvi A. Jyväskylä: PS- kustannus.

Puustjärvi A., Voutilainen A., & Pihlakoski L. 2018. Mitä on ADHD? Julkaisussa ADHD käsikirja. Toim. Berggren K. & Hämäläinen J. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Salmela-Aro, K. 2023. Nuorissa on tulevaisuus, mutta masennus ja uupumus kalvavat heitä useammin kuin koskaan. Tieteessä tapahtuu. Julkaistu 15.6.2023. Viitattu 22.3.2024. <https://www.tieteessatapahtuu.fi/numerot/2-2022/nuorissa-tulevaisuus-mutta-masennus-ja-uupumus-kalvavat-heita-useammin-kuin-koskaan> .

Savikuja T. 2023. Neuromietteitä- ajan ja tutkimuksen hengessä. Blogikirjoitus Ammatillisen erityisopettajat ry verkkosivuilla. Viitattu 28.11.2023. <https://www.aeo.fi/l/tuula-savikuja-nepsyen-toiveikas-tulevaisuus/> .

Schuenemann, L., Scherenberg, V., von Salisch, M., Eckert, M.2022. "I'll Worry About It Tomorrow" - Fostering Emotion Regulation Skills to Overcome Procrastination. Frontiers in Psychology. 22,13, 780675. Viitattu 12.2.2024. <https://janet.finna.fi> .PubMed.

Sijoitus toimintaterapiaan on sijoitus tulevaisuuteen. 2023. Toimintaterapeuttiliiton eduskuntavaaliteemat 2023. Toimintaterapeuttiliitto. Viitattu 2024. https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2933/toi_eduskuntavaaliteemat_2023.pdf .

Steel, P.2007. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. Psychological Bulletin. 133, 1, 65–94. Viitattu 31.1.2024. <https://janet.finna.fi> . PubMed.

Svartdal, F., Dahl, Tl., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., Klingsieck, KB.2020. How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations. Frontiers in Psychology. 2,11, 540910. Viitattu 12.2.2024. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33224046/>.

Toikko T. & Rantanen T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampereen yliopistopaino Oy-Juvenes Print. Tampere.

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

Vilka H. 2021. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 9.12.2023. <https://www.ellibrary.com/reader/9789523701731>.

Vilka H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki: Art House.

Virta M. & Salakari A. 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0: Tutkittua tietoa ja käytännön vinkkejä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Liitteet

Liite 1. Aloittamisen tarkistuslista

Aloittamisen tarkistuslista



Nimi ja päivämäärä: _____

Ohjeistus työntekijälle:

- Lomaketta voidaan hyödyntää asiakkaan kanssa keskustelun tukena.
- Tarkoituksena on kartoittaa tilanteita, joissa viivyttelyä esiintyy ja pohtia mitkä tilanteet ovat asiakkaan kokemuksen mukaan häntä merkittävästi haittaavia ja joihin olisi hyvä vaikuttaa.
- Lomake auttaa myös viivyttelyä aiheuttavien tekijöiden kartoittamisessa.
- Lopussa listatut interventiosuositukset toimivat suuntaa-antavina ylätasen kategorioina, joita voi hyödyntää asiakkaan tilanteeseen sopivien menetelmien valinnassa.

Missä tilanteissa viivyttelen?

- Koulutehtävät/ työtehtävät
- Arjen askareet/ menot/ tilanteet. Mikä?
- Vapaa-ajan toiminta/ harrastukset. Mikä?
- Nukkumaanmeno
- Sosiaaliin tilanteisiin hakeutuminen
- Itsestä huolehtiminen. Mikä?
- Asiointi. Mikä?
- Raha-asioiden hoito. Mikä?
- Töiden hakeminen/ koulupaikan hakeminen
- Muu. Mikä?

Lisätietoja

Mistä syistä viivyttelen?

Lisätietoja

- Epävarmuus, pelko epäonnistumisesta
- Asia tuntuu kaukaiselta, ei tarvitse vielä tehdä
- Se ei kiinnosta, teen mieluummin jotain mukavampaa.
- Tulee parempi olo kun en tee sitä
- Asia on epämiellyttävä
- Asia herättää ikäviä tunteita
- Tehtävä tuntuu tylsältä
- Asia on vaikea/en osaa tehdä sitä
- Tehtävä on liian laaja
- En tiedä mistä aloittaa/ Vaikea valita mitä teen ensin
- En tiedä milloin aloitan
- Kiire/ liian paljon asioita tehtävänä
- Ympäristössä häiriötekijöitä (epäjärjestys, aistiärsykkeet ym.)
- En jaksa, voimavarat vähissä/ fyysisesti huono olo
- Olen stressaantunut
- Minua masentaa/ ahdistaa
- En pysty keskittymään
- Toisten mielipiteet pelottavat/mietityttävät
- Muutos pelottaa/ ahdistaa/ mietityttää
- Tapanani on viivytellä asioita
- Yksin tekeminen ei onnistu
- En muista tehdä sitä
- Keskityn/ uppoudun liikaa johonkin muuhun
- Päätöksen tekeminen on vaikeaa
- Kukaan ei vaadi minua aloittamaan
- Muu, mikä?

Mitä hyötyä ja haittaa viivyttelystä minulle voi olla?

Hyödyt (ilmenevät yleensä lyhellä aikavälillä)

- Saan asian tehtyä kun määräaika on lähellä
- Helpottaa stressiä nyt
- Jää aikaa muuhun
- Voin tehdä jotain mukavampaa
- En pitkästy
- Hallinnan tunne lisääntyy
- Asiaa ei tarvitse kohdata
- Epävarmuus helpottuu
- Huoli ajatukset helpottuvat/tulee parempi mieli
- Saan tehdä niin kuin itse haluan
- En saa kriittistä palautetta/ arvostelua
- Ei tarvitse poiketa rutiineista
- En kuormitu
- Muu, mikä?

Lisätietoja

Haitat (ilmenevät yleensä pidemmällä aikavälillä)

- Stressi lisääntyy
- Tärkeät asiat jäävät tekemättä
- Myöhästely
- Tehtävät kasautuvat
- Päätöksenteko vaikeaa tai kiireessä tehtyä
- Ahdistus
- Masennus
- Riittämättömyyden tunteet
- Itsesyytökset
- Häpeä
- Katumus
- Taloudelliset ongelmat
- Epäterveelliset elämäntavat
- Terveysongelmia
- Ongelmia ihmissuhteisiin
- Heikompi suoriutuminen opinnoissa
- Heikompi suoriutuminen työssä
- Hallinnan tunne vähenee
- Muu, mikä?

Lisätietoja

Havainnot keskustelun pohjalta:

Missä viivyttelyä ilmenee?

Mikä siihen johtaa?

Mitä haittaa siitä on nyt tai tulevaisuudessa?

Muita huomioita:

Suosituksia keinoista viivyttelyn vähentämiseen:

Toiminnanohjaustaitojen kehittäminen:

- Ajanhallintataidot
- Suunnittelu- ja organisointitaidot
- Toimivien toimintatapojen luominen
- itseohjautuvuuden harjoittelu

Itsetuntemuksen kehittäminen:

- Tiedon lisääminen (psykoedukaatio)
- Vahvuudet ja kyvyt
- Arvot, mielenkiinnon kohteet

--> Sisäisen motivaation lisääntyminen

- Toiminnallisen identiteetin vahvistaminen

Tunteiden säätelyn kehittäminen:

- Tunteiden ymmärtäminen ja niihin sopeutuminen
- Tunteiden mukauttaminen toiminnan avulla
- Voimavarojen huomioiminen/ lisääminen tunteiden sietämisessä

Ympäristön mukautukset ja sosiaalinen tuki:

- Ympäristön kuormitustekijöitä ja häiriötekijöitä vähentämällä tai niihin vaikuttamalla
- Sosiaalisen tuen hyödyntäminen
- Luomalla toimintatapoja ja mukautuksia, jotta voi toimia eri ympäristöissä



Tarkistuslista toteutettu osana Jyväskylän ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä:

Heidi Räisä.2024.Aloittamisen vaikeudet neuropsykiatrisella nuorella. Arvioinnin tarkistuslista ja interventiosuosituksia. 4