

Toimintaperustaiset ryhmäinterven- tiot toimijuutta tukemassa

Integroiva kirjallisuuskatsaus

Neeni Luukkonen

Opinnäytetyö
Kesäkuu 2020
Sosiaali- ja terveysala
Toimintaterapeutti (AMK)

| | | |
|---|-------------------------------------|------------------------------------|
| Tekijä(t) Luukkonen, Neeni | Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK | Päivämäärä Kesäkuu 2020 |
| | Sivumäärä 32 | Julkaisun kieli Suomi |
| | | Verkkojulkaisulupa myönnetty: x |
| Työn nimi Toimintaperustaiset ryhmäinterventiot toimijuutta tukemassa Integroiva kirjallisuuskatsaus | | |
| Tutkinto-ohjelma Toimintaterapia | | |
| Työn ohjaaja(t) Tiina Lautamo & Mari Kantanen | | |
| Toimeksiantaja(t) | | |
| Tiivistelmä Mielenterveysongelmat ovat erittäin yleisiä, ja niiden oireet vaikuttavat tyypillisesti yksilön toimijuuden kokemukseen negatiivisesti. Toimijuus tarkoittaa yksilön kykyä tehdä omaa toimintaansa koskevia valintoja ja mahdollisuutta tarkoitukselliseen, itsenäiseen toimintaan. Koettua toimijuutta voidaan hahmottaa yksilön pätevyyden kokemuksen, toiminnan joustavuuden ja toimintojen tasapainon kautta. Mielenterveyskuntoutujille tarjotaankin usein niin toimintaterapiassa kuin järjestötoiminnassakin erilaisia toiminnallisia ryhmiä kuntoutumisen tueksi. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa toimintaperustaisista ryhmäinterventiosta toimintaterapeuttien käyttöön. Tavoitteena oli selvittää, millaisia mielenterveyskuntoutujille soveltuvia toimintaperustaisia ryhmäinterventiomalleja on olemassa, ja miten ne vaikuttavat yksilön toimijuuden kokemukseen. Opinnäytetyö toteutettiin integroivana kirjallisuuskatsauksena. Haut toteutettiin sähköisiin tietokantoihin PubMed, Cochrane, Cinahl ja OT Seeker. Lopulliseen analyysiin valittiin 5 vertaisarvioitua artikkelia vuosilta 2014-2019. Analyysissä havaittiin toimintaperustaisilla ryhmillä olleen positiivinen vaikutus osallistujien koetun toimijuuden eri osa-alueisiin. Lisäksi ryhmiin osallistumisella oli havaittavissa kumulatiivisia vaikutuksia joidenkin osallistujien toimijuuden kokemukseen. Vaikka tulokset olivat lupaavia, oli aineisto kuitenkin pieni, eikä yksikään valituista tutkimuksista keskittynyt suoraan siihen, miten ryhmät vaikuttavat osallistujien toimijuuteen. Lisää tutkimusta tarvitaan, jotta voidaan varmistua toimintaperustaisten ryhmäinterventiokeinojen positiivisista vaikutuksista osallistujien toimijuuteen ja kehittää mahdollisimman hyviä toimintaperustaisia ryhmiä mielenterveyskuntoutujille. | | |
| Avainsanat (asiasanat) nuori aikuinen, mielenterveys, ryhmäterapia, toimintaperustainen, toimijuus | | |
| Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet) | | |

| | | |
|--|--|-------------------------------------|
| Author(s) Luukkonen, Neeni | Type of publication Bachelor's thesis | Date June 2020 |
| | | Language of publication: Finnish |
| | Number of pages 32 | Permission for web publication: x |
| Title of publication Supporting human agency with occupation-based group interventions Integrative literature review | | |
| Degree programme Occupational Therapy | | |
| Supervisor(s) Lautamo, Tiina & Kantanen, Mari | | |
| Assigned by | | |
| <p>Abstract</p> <p>Mental health problems are very common, and their symptoms usually affect a person's sense of agency negatively. Agency is defined as the capacity of an individual to make their own choices and the possibility to act independently. The sense of agency can be defined through the persons sense of competence, occupational resilience, and occupational balance. Both occupational therapists and mental health support organisations often offer mental health rehabilitees different kinds of occupation-based groups to support their rehabilitation.</p> <p>The purpose of the thesis was to produce information about occupation-based group interventions for occupational therapists. The objective was to examine what kinds of occupation-based group intervention models for mental health rehabilitees were available and how they affected the participants' sense of agency. The implementation method was an integrative literature review, and the materials were searched in the following databases: PubMed, Cochrane, Cinahl and OT Seeker. 5 peer-reviewed articles that were published in 2014-2019 were selected for the analysis.</p> <p>Occupation-based group interventions were identified as having positive effects on the participants' sense of agency. Participation in the group was also found to have cumulative effects on the sense of agency of some of the participants.</p> <p>Even though the results were promising, the number of articles analysed was small, and none of them focused directly on the participants' sense of agency. More research is needed for verifying the positive effect of occupation-based groups on the participants' sense of agency and developing better intervention groups for mental health rehabilitees.</p> | | |
| Keywords/tags (subjects) Young adult, mental health, group therapy, occupation-based, human agency | | |
| Miscellaneous (Confidential information) | | |

Sisältö

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Johdanto | 3 |
| 2 | Mielenterveyden häiriöiden vaikutus toimijuuteen | 4 |
| 2.1 | Koettu toimijuus | 4 |
| 2.2 | Nuorten aikuisten mielenterveyden häiriöt..... | 6 |
| 3 | Toimintaterapian keinot mielenterveystyössä..... | 7 |
| 3.1 | Toiminnan terapeuttinen käyttö | 7 |
| 3.2 | Toimintaterapiaa ryhmässä..... | 9 |
| 4 | Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet | 12 |
| 5 | Opinnäytetyön tausta ja menetelmät | 13 |
| 5.1 | Menetelmän valinta | 13 |
| 5.2 | Hakuprosessi | 13 |
| 5.3 | Aineiston analysointi | 16 |
| 6 | Tutkimustulokset..... | 18 |
| 6.1 | Aineiston esittely | 18 |
| 6.2 | Toiminnalliset menetelmät mielenterveyskuntoutujien ryhmäinterventioissa | 19 |
| 6.3 | Vaikutukset koettuun toimijuuteen | 21 |
| 6.3.1 | Pätevyyden kokemus..... | 21 |
| 6.3.2 | Toiminnan joustavuus | 22 |
| 6.3.3 | Toimintojen tasapaino..... | 23 |
| 6.3.4 | Kumulatiiviset vaikutukset | 25 |
| 6.3.5 | Ryhmään osallistumisen kokonaisvaikutus | 26 |
| 6.4 | Johtopäätökset | 26 |

| | |
|---|-----------|
| 7 Pohdinta..... | 27 |
| Lähteet | 30 |
| Liitteet | 33 |
| Liite 1. Tiivistelmä aineistoksi valituista artikkeleista | 33 |
| Liite 2. MATKA-22-kyselyn osoittimet..... | 35 |

Kuviot

| | |
|---|----|
| Kuvio 1. Koetun toimijuuden teoreettinen viitekehys | 5 |
| Kuvio 2. Aineiston analyysiä ohjanneet käsitteet. | 17 |
| Kuvio 3. Vaikutukset pätevyyden kokemukseen..... | 22 |
| Kuvio 4. Vaikutukset toiminnan joustavuuteen | 23 |
| Kuvio 5. Vaikutukset toimintojen tasapainoon | 24 |
| Kuvio 6. Esimerkki toiminnan kumulatiivisista vaikutuksista osallistujan koettuun toimijuuteen..... | 26 |

Taulukot

| | |
|--|----|
| Taulukko 1. Toimintaan keskittymistä kuvaavat termit Fisherin (2013) mukaan..... | 9 |
| Taulukko 2. Esimerkkejä merkityksellisen toiminnan elementeistä | 11 |
| Taulukko 2. Tutkimusasetelma | 13 |
| Taulukko 3. Aineiston valinnan kriteerit | 14 |
| Taulukko 4. Hakusanat | 15 |
| Taulukko 5. Valittujen tutkimusten toteutusmaa, tutkittujen määrä ja intervention päätoiminto..... | 18 |
| Taulukko 6. Toiminnalliset menetelmät aineistossa | 19 |

1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä luodaan katsaus toimintaperustaisiin ryhmäinterventioihin, jotka ovat suunnattu nuorille aikuisille, joilla on mielenterveysongelmia. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia, miten toimintaperustaiset ryhmät vaikuttavat osallistujien koettuun toimijuuteen. Toimijuuden tukeminen on toimintaterapian ytimessä. Toiminnallisen pätevyyden kokemus, toiminnallisen joustavuuden vahvistaminen ja toimintojen tasapainon varmistaminen ovat usein toimintaterapian interventioiden keskiössä, tai tulevat tueksi intervention ohella ikään kuin sivutuotteena. Yksilöterapian lisäksi toimintaterapian arkeen kuuluvat ryhmäinterventiot, joiden hyötyihin kuuluu esimerkiksi vertaistuki. Toimintaterapian ryhmäinterventioita järjestetään monenlaisille ryhmille ja monenlaisilla painotuksilla.

Mielenterveyden häiriöistä ja niiden jatkuvasta yleistymisestä on puhuttu viime vuosina paljon, eikä syyttä – ilmiö on näkyvissä niin globaalisti kuin paikallisestikin. Masennusta, joka on yksi yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä, sairastaa WHO:n arvon mukaan yli 264 miljoonaa ihmistä eri ikäluokista maailmanlaajuisesti (Depression 2019). Suomessa vuonna 2018 mielenterveyden häiriöt ovat ohittaneet tuki- ja liikuntaelinten sairaudet sairauspoissaolojen määrässä, ja näistä poissaoloista yli kolme neljäsosaa aiheutui masennus- ja ahdistuneisuushäiriöistä (Blomgren 2019). Samoin Suomessa nuorten aikuisten mielenterveyden häiriöistä johtuva työkyvyttömyys on vuodesta 2005 vuoteen 2015 lisääntynyt 30 %, ja vain viidesosa näistä työkyvyttömyyseläkkeelle päätyneistä palaa pysyvästi työelämään. Näistä nuorten työkyvyttömyyttä aiheuttavista mielenterveyden häiriöistä yli puolet on mielialahäiriöitä (Mattila-Holappa 2018). Mielenterveyden haasteet ovat monitahoisia ja vaikuttavat myös toiminnallisuuteen, jolloin toimintaterapian tarjoaminen kuntoutuksen keinona on perusteltua joko muun kuntoutuksen ohella tai sen pääasiallisena muotona, ja niin yksilö- kuin ryhmätoteutuksinkin.

Opinnäytetyön kiinnostuksen kohteeksi nousivat nuorille aikuisille suunnatut tai soveltuvat toimintaperustaiset ryhmäinterventiot, sillä opinnäytetyön kirjoittaja työskentelee kirjoitushetkellä mielenterveysyhdistyksessä, jossa suunnittelee ja toteuttaa

nuorten aikuisten ryhmätoimintaa. Erityisesti yhdistyskentällä on tarjolla juuri nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille suunnattuja toiminnallisia ryhmiä, niin toimintaterapeuttien kuin muidenkin ammattiryhmien suunnittelemina ja toteuttamina. Erilaisia toiminnallisia ryhmiä on suunniteltu myös toimintaterapian opinnäytteinä (esim. Sallinen & Turunen 2014). Toiminnallisia ryhmiä siis selvästi pidetään hyvänä keinona auttaa nuoria aikuisia löytämään vahvuuksiaan ja uusia suuntia elämänsä, mutta näytön aste, taustateoriat ja tulokset jäävät usein hämärän peittoon. Opinnäytetyön aihe valikoituikin opinnäytetyön kirjoittajan oman työn tueksi; jotta voisi kehittää mahdollisimman hyviä toimijuutta tukevia toiminnallisia ryhmiä mielenterveyden haasteista kärsiville nuorille aikuisille, on ymmärrettävä, mikä niissä vaikuttaa ja mihin. Samalla työtä voivat hyödyntää muutkin mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelevät toimintaterapeutit.

2 Mielenterveyden häiriöiden vaikutus toimijuuteen

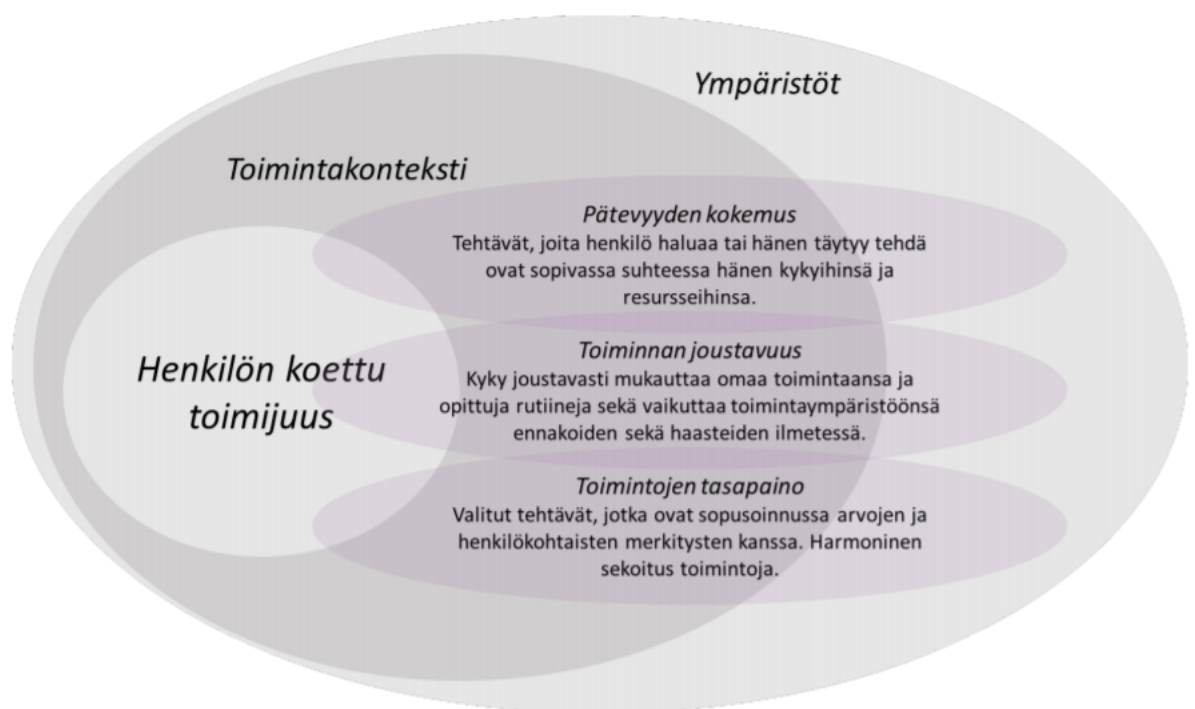
2.1 Koettu toimijuus

Käsitteelle ”toiminta” (occupation) on useita määritelmiä. Merriam-Webster -sanakirjassa yksi määritelmä toiminnalle on *an activity in which one engages* eli aktiviteetti, johon henkilö sitoutuu/ryhtyy (Occupation N.d.). Toimintaterapeutti Anne Fisherin (2009) määritelmä on samankaltainen; hän kuvaa toimintaa henkilön sitoutumisena prosessiin (a person’s engagement in a process), joka voi olla esimerkiksi kirjeen kirjoittamista tai jalkapallon pelaamista. Fisher jakaa toiminnan käsitteen aktiviteetin (activity) ja tehtävän (task) käsitteisiin, joista **aktiviteetilla** viitataan aktiiviseen tekemiseen ja **tehtävällä** siihen asiaan, jota ollaan tekemässä tai joka on tehty. Kun yksilön aktiviteetti on **merkityksellistä** (henkilökohtaisella tasolla tärkeää ja motivoivaa) ja **tarkoituksellista** (johonkin tähtäävä, aktiviteetilla on henkilölle jokin tarkoitus), se on Fisherin määritelmän mukaan **toimintaa**. (Fisher 2009, 10-14.)

Toimijuuden (agency) käsitettä käytetään monilla eri aloilla vaihtelevasti, eikä sen yksiselitteinen määrittäminen ole helppoa. Toimijuuden käsitteellä voidaan viitata niin yksilöön, yhteisöön kuin organisaatioonkin. Tässä opinnäytetyössä toimijuuden

käsitteellä viitataan yksilön toimijuuteen (human agency). Sekin on terminä monimuotoinen ja esiintyy useilla tieteenaloilla, esimerkiksi kasvatustieteessä. Yksilön toimijuuden määritelmänä voidaan kuitenkin pitää **yksilön kykyä tehdä omaa toimintaansa koskevia valintoja ja mahdollisuutta tarkoitukselliseen, itsenäiseen toimintaan** tai siitä pitäytymiseen sen sijaan, että toimintaa ohjaisivat ulkoiset tai sisäistetyt rakenteet, kuten rangaistukset tai palkkiot. (Tieteen termipankki 2020.)

Toimijuuden kokemus on kokemuksellinen ja henkilökohtainen ilmiö. Kokemus toimijuudesta syntyy yksilön tehdessä aktiivisesti ja tietoisesti valintoja, vaikuttaessaan tapahtumiin ja kontrolloidessaan omaa toimintaansa. Toimijuus voidaankin nähdä sitoutumisena toimintaan, kykynä mukauttaa omaa toimintaa ympäristön haasteisiin vastaten ja kokemuksena olemassa olevien toimintojen tasapainoisesta suhteesta. Toimintaterapeutti Tiina Lautamon (2020) koetun toimijuuden teoreettisessa viitekehyksessä koettua toimijuutta tarkastellaan henkilön toiminnallisen pätevyyden tunteen, toiminnan joustavuuden ja toimintojen tasapainon kautta (kuvio 1). (Lautamo ym. 2020; Moilanen ym. 2020.)



Kuvio 1. Koetun toimijuuden teoreettinen viitekehys (Lautamo ym. 2020; Moilanen ym. 2020)

Pätevyyden kokemus syntyy, kun tehtävät, joita henkilö tekee, ovat sopivassa suhteessa hänen kykyihinsä ja resursseihinsa. Positiivisia pätevyyden kokemuksia syntyy, kun henkilö kykenee toimimaan itsenäisesti, sitoutuu tekemiseen ja kokee voivansa vaikuttaa ympäristöönsä. Kun ympäristön vaatimukset ja mahdollisuudet muuttuvat, vaaditaan henkilöltä **toiminnan joustavuutta** toimintansa mukauttamiseksi. Joustavuus syntyy kyvystä ennakoida ja mukauttaa toimintaa sekä toimia joustavasti muuttuvissa elämäntilanteissa. Toiminnan joustavuutta tarvitaan haastavista tilanteista selviämisen lisäksi myös, kun tavoitteena on **toimintojen tasapaino**. Toimintojen tasapainon kokemus on aina yksilöllinen, ja henkilö tasapainoilee aina eri tehtävien välillä. Toimintojen tasapaino muodostuu siitä, että valitut tehtävät ovat sopuolosuhteissa henkilön arvojen ja henkilökohtaisten merkitysten kanssa, ja elämä muodostuu harmonisesta sekoituksesta erilaisia toimintoja. Henkilön pätevyyden kokemus, toiminnan joustavuus ja toimintojen tasapaino ovat aina dynaamisessa vuorovaikutuksessa toimintakontekstin ja ympäristön kanssa. (Lautamo ym. 2020; Moilanen ym. 2020.)

2.2 Nuorten aikuisten mielenterveyden häiriöt

Nuoruuden ja nuoren aikuisuuden määrittely ei ole yksiselitteistä. Suomessa nuorisolain (1285/2016) mukaan nuoreksi määritellään alle 29-vuotiaat. Lähteestä riippuen nuoren aikuisen määritelmä vaihtelee ikävuosien 18 ja 36 sisällä ja välillä, joissakin tutkimuksissa kattaen koko ikäskalan 18-36. Tässä opinnäytetyössä nuoren aikuisen ikää ei määritelty erikseen, vaan termien päällekkäisyydestä johtuen nuorten aikuisten kokemista mielenterveyden haasteista haettiin sekä termillä ”nuori” että ”nuori aikuinen”.

Nuorten yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt, ja useampien häiriöiden samanaikainen sairastaminen on yleistä (Marttunen 2009; Nuorten mielenterveyshäiriöt N.d.). Noin puolet aikuisuuden mielenterveyshäiriöistä alkaa ennen 14 vuoden ikää ja kolme neljäsosaa ennen 24 vuoden ikää (Marttunen 2009). Masennuksen perusteella alle 30-vuotiaille myönnettyjen sairauslomien ja työkyvyttömyyseläkkeiden määrä kaksinkertaistui ajanjaksolla

2000-2010 (Rikala 2018, 159). Vuosina 2005 – 2015 18-34 -vuotiaiden nuorten aikuis-ten mielenterveysperustaisista työkyvyttömyyseläkkeistä 39 prosenttia johtui masennushäiriöistä ja 14 prosenttia kaksisuuntaisista mielialahäiriöistä (Mattila-Holappa 2018). Vuonna 2016 tehdyn korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan opiskelijoista 10,2% sairastaa diagnosoitua masennusta ja 7,4% diagnosoitua ahdistuneisuushäiriötä (Opiskelijoiden mielenterveys 2019).

Tilastot kertovat ongelmien volyymista, mutta tarkempaa valoa yksilön kokemaan inhimilliseen kärsimykseen, stressiin, uupumukseen, ahdistukseen ja masennukseen ne eivät luo. Mielenterveyden ongelmat kuitenkin vaikuttavat monisäikeisesti ihmisen kokemukseen itsestään toimijana. Sekä mieliala- että ahdistuneisuushäiriöt vaikuttavat laaja-alaisesti erityisesti psyykkiseen ja sosiaaliseen, mutta usein myös fyysiseen toimintakykyyn (Käypä hoito: Ahdistuneisuushäiriöt 2019; Huttunen 2018b). Masennuksen oireita voivat olla esimerkiksi aloitekyvyn puute, väsymys, vähentyneet voimavarat, motivaation väheneminen, keskittymisen vaikeudet ja itseluottamuksen heikentyminen (Huttunen 2018a; Masennus ja työ, N.d.). Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö taas aiheuttaa ahdistuneisuutta, jatkuvaa huolta, väsymystä, keskittymisvaikeuksia ja unihaasteita (Huttunen 2018c). Oireet ovat yksilöllisiä, mutta kuitenkin toimintakykyyn vaikuttavia. Jos kuvatus kaltaisia oireita verrataan MATKA-22 -kyselyn (Lautamo ym. 2020; Moilanen ym. 2020) osoittimiin (liite 2), voidaan päätellä mielen-terveyden haasteilla olevan selvä negatiivinen vaikutus myös koetun toimijuuden osa-alueisiin.

3 Toimintaterapian keinot mielenterveystyössä

3.1 Toiminnan terapeutin käyttö

Toimintaterapeuttien keskeinen osaamisalue on toiminnan terapeutin käyttö. Toimintaterapian asiakas nähdään aina yksilöllisenä kokonaisuutena, jolla on omanlaisensa suhde itselleen merkitykselliseen toimintaan omassa kontekstissaan. Juuri tuon asiakkaalle itselleen merkityksellisen toiminnan hyödyntäminen toimintaterapiassa

terapian keinona on tärkeää, jotta asiakaslähtöisyys voi terapiassa toteutua. Terapian toiminnan muodot valitaan ja tavoitteet asetetaan yhteistoiminnallisesti. Merkityksellisen toiminnan käyttäminen on asiakaslähtöisyyden lisäksi olennaista myös kuntoutujan motivoitumisen näkökulmasta, sillä ihminen suuntautuu toimintaan, joka on hänelle tarkoituksenmukaista. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2013, 14-105.)

Toiminta on toimintaterapian kontekstissa kiinnostuksen ytimessä niin toiminnan tiedeen tasolla kuin käytännön työssäkin, jossa se voi olla intervention kohde, keino tai molemmat (Fisher 2013). Tässä opinnäytetyössä on keskitytty toimintaperustaisiin (*occupation-based*) ryhmäinterventioihin. Toimintaterapian alalla niin suomen- kuin englanninkielinen termistö on osin vakiintumatonta ja vaihtelevaa, ja toimintaan keskittymistä kuvaavia termejä käytetään ristiin sekä suomennetaan vaihtelevasti. Englanninkielisiä termejä *occupation-based*, *occupation-cent(e)red*, *occupational*, *occupation-focused*, *activity-based*, *activity-cent(e)red*, *activity-focused* ja *activity* käytetään etuliitteinä kuvaamaan erilaisten interventioryhmien toiminnallisuutta, ja termin merkitys toiminnan kuvaajana voi vaihdella suurestikin. Suomenkielisinä vastavina termeinä opinnäytetöissä ja muissa materiaaleissa on esiintynyt muun muassa *toimintakeskeinen*, *toimintaan keskittynyt*, *toimintaperusteinen*, *toimintaperustainen*, *toimintapohjainen*, *toimintaan pohjautuva*, *toimintaan pohjaava*, *toimintalähtöinen* ja *toiminnallinen*.

Hajanaiseen termiviidakkoon kompastumisen välttämiseksi tässä opinnäytetyössä toimintaan keskittymistä kuvaavat termit on määritelty Anne Fisherin (2013) mukaan (taulukko 1). Vakiintumattomien suomennoksien puuttuessa termit on suomennettu itse.

Sekä Fisher (2009, 10; 2013) että Parkinson (2017, 3) painottavat toimintakeskeisyyden tärkeyttä toimintaterapiassa. Toimintaterapeutin rooli moniammatillisen tiimin jäsenenä voi olla ajoittain epäselvä (Repo 2011, 49), minkä Parkinsonkin (2017, 3) tunnistaa; toimintaterapeutille voi ajautua kaikenlaisia yleisiä rooleja ja tehtäviä, joiden tarkoituksena on tukea muita ammattikuntia. Toimintaterapeutin tärkeintä osaamista on kuitenkin asiakkaalle merkityksellisen toiminnan terapeutin käyttö, ja

siitä tulisi pitää kiinni, sillä se on ainutlaatuista osaamista (Fisher 2013; Hautala ym. 2013, 14; Parkinson 2017, 3-4).

Myös psykiatrisessa työssä toimintaterapeutin työnkuva ja rooli on tukea asiakkaan toiminnallisuutta toiminnan keinoin. Nuoren mielenterveyskuntoutujan kanssa toimintaperustaisuus voi näkyä nuorelle olennaisten käytännön toimintojen harjoitteluna, mutta myös nuoren elämän asioiden työstäminen keskustelemalla luovien menetelmien käyttämisen ohella. Yhteistyösuhde nuoren kanssa luodaan keskustelusta ja toimintaa yhdistellen, ja terapiaa toteutetaan niin yksilöterapiana kuin ryhmässäkin. (Repo 2011, 48-55).

Taulukko 1. Toimintaan keskittymistä kuvaavat termit Fisherin (2013) mukaan.

| Termi | Suomennos | Merkitys |
|--------------------|------------------------|---|
| Occupation-centred | Toimintakeskeinen | Toimintaterapian näkökulma asioihin; toiminta on kiinnostuksen keskiössä |
| Occupation-based | Toimintaperustainen | Toimintaa menetelmänä hyödyntävä, esimerkiksi toiminnallinen ryhmäinterventio, jossa konkreettisesti tehdään jotakin |
| Occupation-focused | Toimintaan keskittynyt | Toimintaa tarkasteleva, esimerkiksi koulutukselliset interventiot, joiden kohteena on toiminta, mutta ei konkreettisesti tehdä mitään, vaan esimerkiksi keskustellaan toiminnasta |

3.2 Toimintaterapiaa ryhmässä

Jo toimintaterapian ammatin alusta alkaen on järjestetty terapeutteja ryhmiä. Ihminen kuuluu elämänsä aikana useisiin erilaisiin ryhmiin, ja ryhmään kuulumista ja liittymistä voidaankin pitää perustarpeena; ilman ryhmiin kuulumista ihminen on eris-

tyksissä. Ihmiset oppivat käytännön taitoja toisiltaan, ja vain vuorovaikutuksessa toisiinsa. Ryhmässä ihmiset oppivat toisiltaan taitoja, mutta myös itsestään, sillä ryhmä on myös oman toiminnan ja sosiaalisen identiteetin peili. Ryhmässä on mahdollista vuorovaikutuksen kautta saada välitöntä palautetta omasta toiminnastaan, sekä oppia muilta, miten voi toimia ja vaikuttaa ympäristöönsä. Ryhmä mahdollistaa kokemusten jakamisen lisäksi tuen antamisen ja saamisen. Näin ryhmän voidaan ajatella sellaisenaan sisältävän paljon elementtejä, jotka tukevat toimijuuden kokemusta. (Hautala ym. 2013, 161-162; Lautamo ym. 2020; Moilanen ym. 2020)

Ihminen oppii, kehittyy ja kasvaa erilaisissa ryhmissä, ja ryhmän terapeutit tekijät mahdollistavat muutosta. Ryhmän terapeuttiin tekijöihin kuuluvat toivon herättäminen, tiedon jakaminen, universaalius, altruismi, perusperhekokemuksen korjaaminen, sosiaalisten taitojen kehittyminen, mallioppiminen, ihmissuhdetaitojen oppiminen, katarsis ja eksistentiaaliset tekijät. Lisäksi tärkeää on ryhmän vetovoima, joka ei sinänsä ole terapeutin tekijä, mutta mahdollistaa ryhmän kasassa pysymisen. (Hautala ym. 2013, 166-168.)

Terapiaryhmiä on erityyppisiä, ja ryhmän muoto ja toiminta riippuvat siitä, mitä interventiolla tavoitellaan. Ryhmät voi jaotella esimerkiksi toimintaryhmiin ja tukea antaviin ryhmiin, mutta jaot ryhmien välillä ovat häilyviä. Samaa toimintaa voidaan käyttää hyvinkin erityyppisissä ryhmissä aivan eri tarkoituksiin ja eri painotuksella. Esimerkiksi toimintaterapeutillisessa askarteluryhmässä voidaan ryhmän osallistujista riippuen tavoitella esimerkiksi lasten hienomotoriikan harjaantumista saksien käytön harjoittamisen kautta, tai kannustaa osallistujia sosiaaliseen kanssakäymiseen ja vertaistuellisen keskustelun muodostumiseen tekemisen varjolla. Näin samalla toiminnalla voidaan eri painotuksilla löytää ryhmätoiminnasta erilaisia terapeutteja tekijöitä. (Mts. 2013, 171-174.)

Kuten yksilöterapiassakin, myös ryhmässä on olennaista valita toiminta niin, että se on osallistujille merkityksellistä. Merkityksellisen toiminnan raameja voidaan hahmotella esimerkiksi Hvalsøen ja Josephsonin (2003) tutkimuksella, jonka mukaan mielen-terveyskuntoutujille merkityksellinen toiminta jakautuu kolmeen eri pääalueeseen:

palautumista tukeva toiminta ja eletyn maailman uudelleenluominen kohti normaalia, toiminta, joka tuo tyydytystä ja tunnustusta muilta sekä toiminta, joka mahdollistaa myönteisten tunteiden ja hyvinvoinnin kokemisen. Nämä pääalueet on jaettu vielä osa-alueiksi, jotka edelleen erittelevät merkityksellisen toiminnan elementtejä (taulukko 2).

Taulukko 2. Esimerkkejä merkityksellisen toiminnan elementeistä (Hvalsøe & Josephson 2003, 64-68)

Toiminta...

- ...tukee yksilön autonomiaa
- ...luo tulevaisuudennäkymiä
- ...on yksilön arvojen ja mieltymysten mukaista sekä tukee identiteettiä
- ...luo jatkuvuutta ja koherenssia
- ...tukee rooleja ja identiteettiä
- ...tukee tuottavuutta ja onnistumista
- ...on yhteiskunnalle hyödyksi
- ...on päämääräsuuntautunutta
- ...täyttää sosiaalisia tarpeita
- ...on merkityksellistä ja toisten tarvitsemaa
- ...luo tunteen siitä, että tulee tunnustetuksi aikuisena ja tärkeänä ihmisenä
- ...mahdollistaa vapaa-aikaa
- ...tukee fyysistä hyvinvointia, joka toimii psyykkisen hyvinvoinnin mahdollistajana
- ...tyyydyttää turvallisuuden- ja kontrollin tunteita
- ...edesauttaa tasapainon ja vaihtelun luomista ja tukemista arjessa
- ...strukturoida aikaa ja ehkäisee tylsistymistä

Hvalsøen ja Josephsonin (2003) merkityksellisissä toiminnoissa on paljon yhtymäkoh-
tia MATKA-22-kyselyn (Lautamo ym. 2020, Moilanen ym. 2020) toimijuuden koke-
muksen osoittimiin (liite 2) ja koetun toimijuuden teoreettiseen viitekehykseen. Hy-
vin valittu, asiakkaan kannalta merkitykselliseksi koettu toiminta tukee myös asiak-
kaan toimijuuden kokemuksen kannalta olennaisia tekijöitä: pätevyyden kokemusta,
toiminnan joustavuutta ja toimintojen tasapainoa (vrt. Hvalsøe & Josephson 2003;
Lautamo ym. 2020).

Asiakaslähtöisyyden toteutuminen mielenterveyskuntoutujien toimintaterapiaryh-
missä vaatiikin pohdintaa; miten toiminta valitaan niin, että se on kaikille osallistujille
merkityksellistä? Tämä riippuu ryhmän ja sen osallistujien tavoitteista; mikäli ryhmän

osallistujilla on samankaltaisia haasteita arjen toiminnoissa, on luontevaa valita harjoiteltavaksi toiminta, joka nousee näistä haastepaikoista. Toiminnan valinnassa on tärkeää huomioida merkityksellisyyden lisäksi myös ryhmän jäsenten suorituskkyky, ryhmän kokoonpano, turvallisuuden tunne ja ryhmän koheesion määrä sekä ryhmän puitteet, resurssit ja ympäristö (Hautala ym. 2013, 180). Sairaalan osastolla tapahtuvan toimintaterapian puitteet ovat luonnollisestikin hyvin erilaiset kuin vaikkapa maatilalla tapahtuvan hevosavusteisen terapian. Toimintaterapeutin ammattiosaamiseen kuuluu myös terapiaryhmälle soveltuvan toiminnan ja sen valitsemisen prosessi ammatillista harkintaa ja näyttöön perustuvaa työtapaa käyttäen, asiakkaiden näkemystä hyödyntäen (Mts. 2013, 104, 113; Repo 2011, 62).

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa erilaisista ryhmämuotoisista, toimintaperustaisista interventioista nuorten aikuisten kanssa työskentelevien toimintaterapeuttien käyttöön. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, millaisia nuorille mielenterveyskuntoutujille soveltuvia ryhmämuotoisia ja toimintaperustaisia interventiomalleja on olemassa, ja miten ne vaikuttavat yksilön toimijuuden kokemukseen.

Tutkimuskysymys on: ”Miten mielenterveyskuntoutujille suunnatut toimintaperustaiset terapiaryhmät vaikuttavat osallistujien koettuun toimijuuteen?” Tämä tutkimuskysymys on jaettu kolmeen kysymykseen:

1. Millaisia toiminnallisia menetelmiä toimintaperustaisissa ryhmissä käytetään?
2. Mitkä elementit toimintaperustaisessa ryhmässä vaikuttavat henkilön toimijuuden kokemukseen?

5 Opinnäytetyön tausta ja menetelmät

5.1 Menetelmän valinta

Opinnäytetyö tehtiin integroivana kirjallisuuskatsauksena, sillä integratiivinen ote sallii erilaisin metodisin lähtökohdin tehdyt tutkimukset osaksi analyysia, ja tutkittavaa ilmiötä voidaan kuvata mahdollisimman monipuolisesti (Salminen 2011, 8). Näin hajanaisesti käsitellystä ja tutkitusta alueesta saadaan mahdollisimman paljon tietoa.

Tutkimuksessa käytettiin PICO-menetelmää (Isojärvi 2011, 1-28) apuna sekä tutkimuskysymysten, tutkimusasetelman ja hakusanojen määrittelyssä, että niiden asettamisessa. *Comparison* (vertailu) on jätetty kuitenkin pois, sillä tässä tutkimuksessa ei pyritä vertailemaan toimintaperustaisia ryhmäinterventioita toisenlaisiin interventiokeinoihin, vaan vain selvittää ja kuvata, mitä aiheesta on kirjoitettu, ja millaisia tuloksia tutkituilla interventioilla on saavutettu.

Taulukko 2. Tutkimusasetelma

| | |
|--------------------------------------|---|
| Population/ Asiakasryhmä | (Nuoret) aikuiset, joilla on mielenterveyden häiriöitä |
| Intervention/ Interventio | Toimintaperustaiset, ryhmämuotoiset interventiomenetelmät toimintaterapian kontekstissa |
| Outcome/ Lopputulos | Vaikutuksia koetun toimijuuden elementteihin |

5.2 Hakuprosessi

Tutkimusasetelman hahmottamisen ja koehakujen jälkeen hahmoteltiin aineiston valintakriteerit, joita tarkennettiin hakujen edetessä.

Taulukko 3. Aineiston valinnan kriteerit

| | |
|----------------------------|---|
| Sisäänottokriteerit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Aineiston kirjoittajista vähintään yksi on toimintaterapian ammattilainen. 2. Aineisto on julkaistu vuonna 2010 tai sen jälkeen vertaisarvioidussa lehdessä. 3. Aineistossa esiteltyt menetelmät on suunnattu aikuisille tai nuorille. 4. Aineiston julkaisukieli on suomi tai englanti. 5. Aineisto on saatavissa kokotekstinä. 6. Aineisto on saatavissa Jyväskylän ammattikorkeakoulun, Metropolia-ammattikorkeakoulun tai Jyväskylän yliopiston kautta käytettävissä olevista sähköisistä tietokannoista. |
| Poissulkukriteerit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Aineistossa esiteltyt interventiomenetelmät on kehitetty vain joko spesifeihin mielenterveyden häiriöihin (esim. psykoosisairaudet) tai spesifeille ihmisryhmille (esim. autismin kirjon ihmiset). 2. Aineistossa esiteltyt menetelmät soveltuvat vain lapsille tai ikääntyneille henkilöille. 3. Aineisto ei vastaa tutkimuskysymykseen. |

Ensimmäisissä hauissa suoritettiin hakuja sähköisiin tietokantoihin laajemmilla hakusanausekkeilla, joissa esiintyivät elementit *nuori aikuinen*, *mielenterveys*, *ryhmä*, *toimintaperustaisuus* ja *toimijuus*. Elementtien sisäiset termit on yhdistetty toisiinsa OR-lausekkeella ja elementit toisiinsa AND-lausekkeella. Hauilla ei kuitenkaan löytynyt mitään tutkimuskysymykseen vastaavaa. Tästä syystä hakulausekkeesta jätettiin pois elementti *nuori aikuinen*, jotta löydettäisiin aikuisille suunnattuja, mutta nuorille kenties soveltuvia tai sovellettavissa olevia ryhmämenetelmiä, joilla on ollut jotain vaikutusta osallistujien toimijuuteen. Hakutulokseksi saatiin kuitenkin tutkimuksia, joissa käsiteltiin ikääntyneille ja spesifien ihmisryhmien (kuten asunnottomille, autismin kirjolla oleville tai asuntoloissa asuville psykoosisairautta sairastaville) suunnattujen ryhmäinterventioiden vaikutusta osallistujien toimijuuteen.

Tässä vaiheessa hakustrategiaa vaihdettiin, sillä alkoi olla selvää, että joko aiheesta ei ole tehty tutkimusta, tai hakusanoissa on jotain vikaa. Hakulausekkeisiin sisällytettiin enää elementit *mielenterveys*, *ryhmä* ja *toimintaperustaisuus*, jotta löydettäisiin edes lähelle osuvaa materiaalia, ja käytiin satoja osumia läpi käsin. Tulosten joukosta löytyi

toimintaperustaisia ryhmäinterventioita erilaisista mielenterveyden haasteista kärsiville, mutta yksikään niitä koskeva tutkimus ei käsitellyt kyseisten menetelmien vaikutusta suoraan yksilön toimijuuteen. Kokotekstien lukemisen perusteella kuitenkin ilmeni, että monen tutkimuksen positiivisina tuloksina nousi esille elementtejä, jotka läheisesti liittyvät toimijuuteen. Tämän päätöksen takia hakuprosessia jatkettiin uusien perustein laueammilla hakulausekkeilla ja käyden tutkimuksia enemmän käsin läpi.

Alkuun haettiin muitakin kuin toimintaterapian kontekstissa toimivia toiminnallisia ja toimintaperustaisia ryhmiä, jolloin hakutuloksia oli enemmän, mutta tutkimuskysymyksiin vastaavia aineistoja hakusanojen joukossa ei kuitenkaan yhtään sen enempää, ja kaikki soveltuvat aineistot olivat toimintaterapian tutkimuksia. Tästä syystä, ja aiheen toimintaterapeutisuuden lisävarmistamiseksi, päädyttiin aineistot rajaamaan sellaisiin tutkimuksiin, joiden kirjoittajista vähintään yksi oli toimintaterapian ammattilainen. Aineistot haluttiin myös pitää mahdollisimman tuoreena, ja tämän takia pois rajattiin aineistot, jotka on julkaistu ennen vuotta 2010.

Taulukko 4. Hakusanat

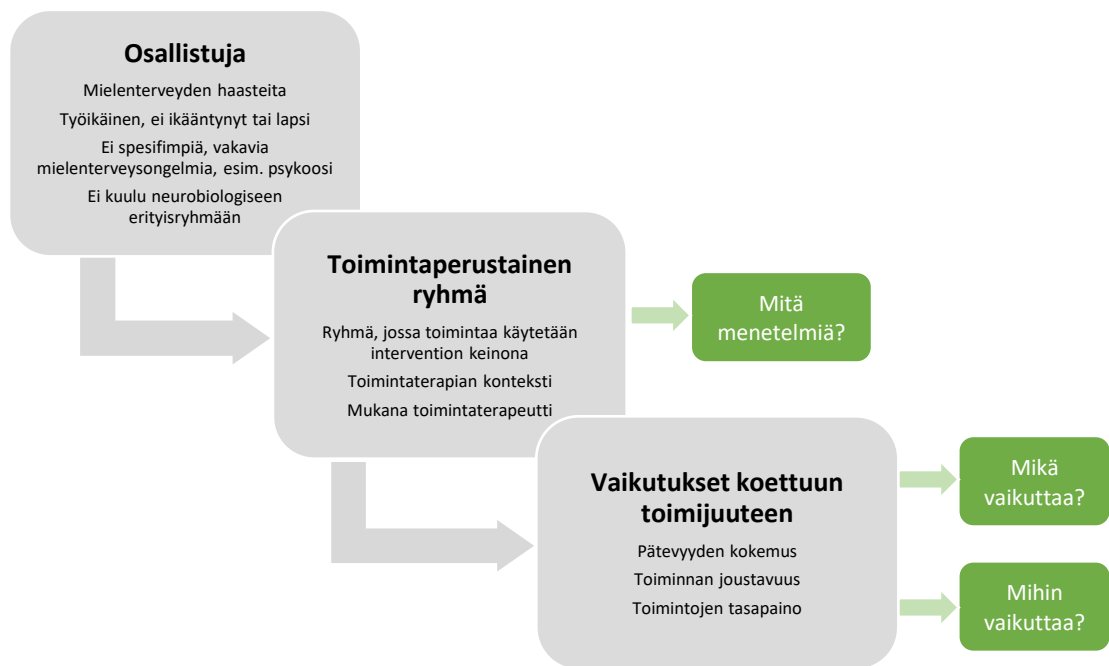
| Haun rajaus: Vihreällä merkityt ovat lopulliset hakusanat. Vihreällä merkityt termit on etsitty kaikkialta tekstistä, keltaisella merkityt ja niiden lähitermit abstrakteista ja asiasanoista. | | | | | |
|---|----------------------|--------------|----------------------|-----------------------------|------------|
| Nuori aikuinen | Mielenterveys | Ryhmä | Toimintaperustaisuus | Toimintaterapia | Toimijuus |
| Young adult* | <i>Mental health</i> | <i>Group</i> | <i>Activit*</i> | <i>Occupational therap*</i> | Agency |
| Adolescent* | Mood disorder | | Occupational | | Competence |
| Adult* | Anxiety | | Occupation-based | | Balance |
| | Depression | | Activity-based | | Resilience |
| | | | | | Adaptation |
| | | | | | Identity |

Edellä mainituista syistä lopullisissa tietokantahauissa hakulauseke 'mental health' AND 'group' AND 'occupational therap*' AND 'activit*'. Näillä sanoilla löytyneistä aineistoista valikoitiin otsikon perusteella sopivat. Valituista aineistoista luettiin abstraktit, joista etsittiin viitteitä aineiston sopivuudesta tutkimukseen ja koko tekstin lukemiseen. Abstraktin perusteella valittiin kokotekstin lukuun 11 artikkelia, joista 3 hylättiin kokotekstin lukemisen jälkeen sopimattomina ja 3 siksi, ettei kokotekstiin ollut pääsyä. Lopulliseen analyysiin valittiin mukaan 5 artikkelia (liite 1.)

Varsinaiset haut tehtiin sähköisiin tietokantoihin Cinahl, Cochrane, PubMed ja OT Seeker maaliskuussa 2020. PubMedista sopivia artikkeleita valikotui mukaan 2, Cinahlista 3. Tämän lisäksi sopivia aineistoja etsittiin manuaalisesti kahdesta sähköisesti saatavilla olevasta, vertaisarvioidusta toimintaterapian lehdestä (*Occupational Therapy in Mental Health* ja *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*) sekä aihepiiriltään sopivien systemaattisten kirjallisuuskatsauksien lähteistä, mutta sopivaa lisämateriaalia ei tällä keinolla löytynyt.

5.3 Aineiston analysointi

Aineisto on analysoitu teoriasidonnaisesti, eli abduktiivisesti. Teoriasidonnaisessa analyysissä aineisto ei suoraan perustu teoriaan, mutta yhteyksiä siihen on havaittavissa; aineiston löydöksiä tulkitaan olemassa olevan teorian kautta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Aineiston analysointia varten tutkimuskysymyksistä käsitteen muodostettiin kuvaaja (kuvio 3), jonka pohjalta aineistoista alettiin etsiä olennaisia kohtia: mitä toiminnallisia menetelmiä ryhmissä oli käytetty, minkä elementtien oli kuvattu olevan vaikuttavia ja mihin koetun toimijuuden osa-alueeseen ryhmäintervention koettiin vaikuttaneen.



Kuvio 2. Aineiston analyysiä ohjanneet käsitteet.

Koetun toimijuuden käsitteen pohjana käytettiin Lautamon ym. (2020) koetun toimijuuden viitekehystä, ja MATKA-22 -kyselyn osoittimia käytettiin apuna erilaisten koettua toimijuutta kuvaavien ilmaisujen havaitsemiseen. Kiinnostuksen kohteina olevia tietoja varten luotiin taulukko, johon kysymyksiin vastaavat asiat poimittiin pelkistämällä ja samalla suomentaen. Asiayhteydestä irrotetulla materiaalilla voi tulla ilmentäneeksi jotain muuta kuin mitä se alkuperäisessä kontekstissään tarkoitti (Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta N.d.). Tästä syystä aineistoa analysoitaessa avainsanojen löytymisen lisäksi asiayhteyteen on kiinnitetty erityistä huomiota; mikäli tekstistä on ilmennyt positiivisten vaikutusten koettu syy-seuraussuhde, se on säilytetty analyysiä varten tehdyssä taulukossakin.

Tekstistä löydetty vaikutukset toimijuuden kokemukseen ryhmiteltiin pääryhmiksi pätevyyden kokemukseen, toiminnan joustavuuteen ja toimintojen tasapainoon. Esimerkiksi Joycen ja Warrenin (2016) tutkimuksessa eräs puutarharyhmäläinen toteaa puutarharyhmään osallistumisesta: *”There’s contentment in it...there’s happiness in the success.”* Tällöin vaikuttavana tekijänä esiintyy puutarharyhmään osallistuminen

ja onnistumisen tunne viittaa pätevyyden kokemukseen. Joistakin osallistujien kokemuksista löytyi viitteitä useamman eri toimijuuden osa-alueen kohenemiseen; *”I got confident being around other people in social situations, experience of social situation that I can build on in future in other situations”*. Itsevarmuuden tunne tässä esimerkissä viittaa pätevyyden kokemukseen, uuden oppiminen ja opitun soveltaminen taas toiminnan joustavuuteen.

Pelkistämisen jälkeen pääryhmien alle kertyneet löydökset ryhmiteltiin löydösten sisällön perusteella. Lisäksi eri pääryhmien alle kertyneiden löydösten määrää verrattiin toisiinsa, jotta saataisiin viitteitä siitä, mihin koetun toimijuuden osa-alueeseen interventioilla on ollut eniten vaikutusta. Löydöksiä havainnoitiin myös sellaisenaan, etsien teorian ulkopuolelta nousevia merkkejä ryhmien hyödyistä.

6 Tutkimustulokset

6.1 Aineiston esittely

Opinnäytetyötä varten analysoitiin 5 aineistoa; 4 tutkimusartikkelia ja 1 kirjallisuuskatsaus, jotka oli julkaistu vuosina 2014-2019 (taulukko 5). Artikkelit oli julkaistu vertaisarvioituissa lehdissä Occupational Therapy in Mental Health, Scandinavian Journal of Occupational Therapy, Journal of Affective Disorders ja New Zealand Journal of Occupational Therapy. Tutkimusartikkeleissa oli tutkittu 139 toiminnalliseen ryhmään osallistunutta henkilöä.

Taulukko 5. Valittujen tutkimusten toteutusmaa, tutkittujen määrä ja intervention päätoiminto.

| Tutkimus | Metodi | Maa | Tutkittavia | Aktiviteetti |
|------------------------------------|-----------------------|---------------|-------------|--------------|
| Cantrell, Bulgarelli & Ashimi 2016 | Monimenetelmätutkimus | Iso-Britannia | N = 14 | Kiipeily |

| | | | | |
|---|-------------------------------------|-----------------------|--------|----------------|
| Chen, Pan, Hsiung, Chung, Lai, Shur-Fen Gau & Chen 2015 | Satunnaisesti kontrolloitu tutkimus | Taiwan | N = 33 | Useita |
| Joyce & Warren 2016 | Laadullinen case-tutkimus | Irlanti/Iso-Britannia | N = 6 | Puutarhanhoito |
| Olsson, Erlandsson & Håkansson 2019 | Kohorttitutkimus | Ruotsi | N = 86 | Useita |
| Rouse & Hitch 2014 | Narratiivinen kirjallisuuskatsaus | Uusi-Seelanti | - | Useita |

6.2 Toiminnalliset menetelmät mielenterveyskuntoutujien ryhmäinterventioissa

Mukaan valitusta aineistosta 2 tutkimusartikkelia käsitteli toimintaperustaista, strukturoitua ryhmäinterventio-ohjelmaa ja 2 tutkimusartikkelia vapaamuotoisempaa toimintaperustaista ryhmää. Lisäksi mukaan valitussa kirjallisuuskatsauksessa esiteltiin useampia toiminnallisia menetelmiä (taulukko 6).

Taulukko 6. Toiminnalliset menetelmät aineistossa

| Artikkeli | Mainitut toiminnot |
|---|---|
| Cantrell, Bulgarelli & Ashimi 2016 | Kiipeily ; sekä seinäkiipeily että boulderointi (valjaaton kiipeily matalalla seinällä). |
| Chen, Pan, Hsiung, Chung, Lai, Shur-Fen Gau & Chen 2015 | LAST-interventio-ohjelma ; neljään moduuliin jaettu interventio, jossa opetellaan mm. ajanhallintaa (aikatauluttaminen) ja selviytymiskeinoja. |
| Joyce & Warren 2016 | Puutarhanhoito ; ulkona sijaitsevan yhteisöpuutarhapalstan hoitamisen tehtävät. |

| | |
|-------------------------------------|---|
| Olsson, Erlandsson & Håkansson 2019 | ReDO-10 -interventio-ohjelma ; sekoitus seminaareja, ryhmäsessioita ja kotitehtäviä. Tehtäviin kuuluu mm. omien päivittäisten toimintamallien tutkimista ja palastelemista. |
| Rouse & Hitch 2014 | Kirjallisuuskatsaus, jossa mainittu seuraavanlaisia ryhmiä; 1. Yhteisöllinen vapaa-ajan toiminta 2. Yhteisöpuutarhan hoito 3. Taide ja luova itseilmaisu 4. Yhteisöllinen vapaa-ajan toimintaryhmä 5. Sairaalaosaston ryhmätoiminta 6. Avohoidon toiminta- ja keskusteluperustainen ryhmä |

Rousen ja Hitchin (2014) kirjallisuuskatsauksessa esiteltyt, toimintaperustaisiksi (activity-based) mainitut interventiomenetelmät ovat vaihtelevia, ja ne on avattu pinta-puolisesti. Erilaisten vapaa-ajan toiminnallisten ryhmien toiminnallisia menetelmiä ei ole avattu artikkelissa.

Cantrellin, Bulgarellin ja Ashimin (2016) sekä Joycen ja Warrenin (2016) artikkeleissa toimintaperustaisuus Fisherin (2013) määritelmien mukaisesti on selvästi näkyvissä ja ryhmäkuvauksista löydettävissä. Molemmat ovat esimerkkejä ryhmistä, joiden keskiössä ja välineenä on **harrastetoiminta**, jonka tekemisen varjolla pyritään ensisijaisesti muuhun kuin itse harrastetoiminnassa harjaantumiseen; toipumiseen, hyvinvoinnin lisääntymiseen, hoitoon sitoutumiseen, vertaistuellisuuteen ja sosiaalisuuteen.

Chenin ym. (2015) ja Olssonin ym. (2019) interventio-ohjelmissa taas keskiössä ovat ne **osallistujien oman arjen toiminnot, joissa itsessään tai joiden ympärillä on haasteita**. Toiminnalliset menetelmät näkyvät erilaisina harjoitteina, jotka liittyvät osallistujien elämään; aikatauluttamisena, oman arjen perkaamisena, selviytymiskeinojen selvittämisenä ja oman arjen uudelleenmuotoiluna. Osallistujille jaetaan paljon teoriaa, ja toimintaperustaisen lisäksi interventiokeinot vaikuttaisivat olevan Fisherin (2013) jaottelun mukaan toimintaperustaisten lisäksi myös toimintaan keskittyviä.

6.3 Vaikutukset koettuun toimijuuteen

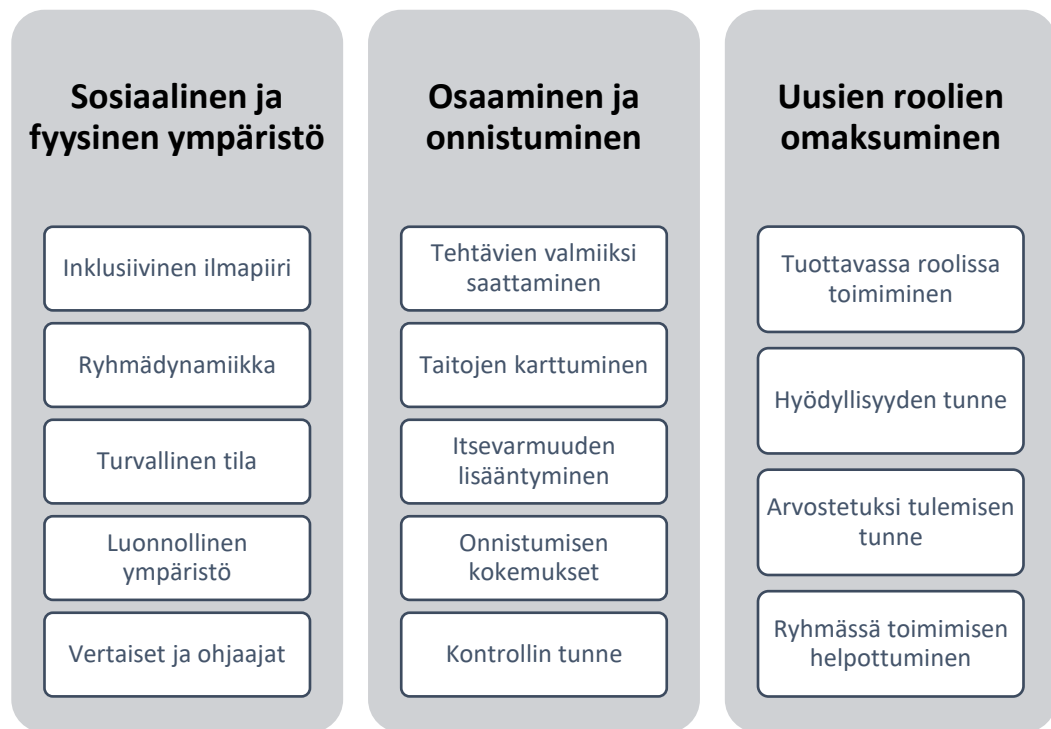
Kaikista aineiston artikkeleista löytyi viitteitä toimintaperustaisten menetelmien positiivisesta vaikutuksesta toimijuuden kokemukseen. Kaikissa artikkeleissa ei ollut havaittavissa vaikutusta jokaiseen koetun toimijuuden osa-alueeseen, mutta koko aineistossa kaikki toimijuuden osa-alueet tulivat esille. Koettuun toimijuuteen liittyen löydettiin positiivisia tuloksia liittyen pätevyyden kokemukseen, toiminnan joustavuuteen, toimintojen tasapainoon sekä hyötyjen kumulatiivisuuteen. Usein toistuneissa löydöksissä oli myös selvä yhteys Hvalsøen ja Josephsonin (2003) määrittämiin merkityksellisen toiminnan elementteihin.

6.3.1 Pätevyyden kokemus

”It has helped me to improve my confidence as I had very little belief in myself; but the climbing sessions have showed me that in my real life I can do it, and it’s all about believing in yourself.” (Cantrell ym. 2016, 305.)

Viitteitä vaikutuksista pätevyyden kokemukseen löytyi neljästä artikkelista (Cantrell ym. 2016, Chen ym. 2015, Joyce & Warren 2016 ja Rouse & Hitch 2014). Pätevyyden kokemuksen kasvamisen viitteitä oli toiseksi eniten (24 eri pätevyyden kasvuun viittavaa ilmausta). Pätevyyden kokemukseen vaikuttavista tekijöistä erottui kolme teemaa: **sosiaalinen ja fyysinen ympäristö, osaaminen ja onnistuminen** ja **uusien roolien omaksuminen** (kuvio 3).

Sosiaalisen ympäristön positiivisesti toimijuuteen vaikuttavia tekijöitä nousi esille kaikissa tutkimuksissa, mikä olikin ryhmämuotoisessa interventioissa oletettavaa. Vertaisuuden ja ohjaajien merkitys tuli esille teksteissä toistuvasti. Fyysisen ympäristön merkitys korostui niissä ryhmissä, joissa interventio tapahtui ”erilaisessa” paikassa, tässä tapauksessa kiipeilyhallilla (Cantrell ym. 2016) tai puutarhalla (Joyce & Warren 2016). Osaamisen ja onnistumisen kokemuksia tuli esille kaikissa interventioissa, mutta uusien roolien mahdollisuudet ja merkitys korostuivat myös Cantrellin ym. (2016) ja Joycen & Warrenin (2016) tutkimuksissa.



Kuvio 3. Vaikutukset pätevyyden kokemukseen

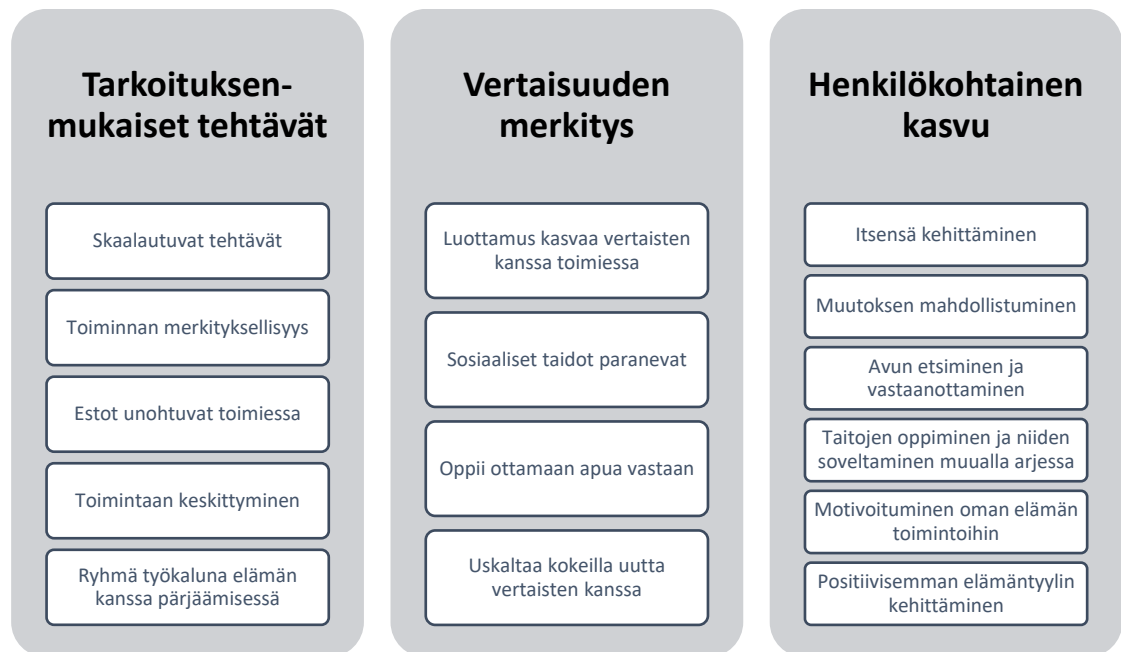
6.3.2 Toiminnan joustavuus

”Climbing made me forget my inhibitions and concentrate on the physical exercise of reaching for the climbing holds.” (Cantrell ym. 2016, 305.)

Kaikista analysoiduista artikkeleista löytyi viitteitä vaikutuksista toiminnan joustavuuteen, ja sen kohenemiseen liittyviä viitteitä oli eniten (33 eri joustavuuden kasvuun viittaavaa ilmausta). Toiminnan joustavuuden kokemuksesta erottui kolme teemaa: **tehtävien merkitys**, **vertaisuuden merkitys** ja **henkilökohtainen kasvu** (kuvio 4).

Näistä kolmesta teemasta **tarkoituksenmukaiset tehtävät** ja **vertaisuuden merkitys** ovat mahdollistamassa toiminnan joustavuutta, ja **henkilökohtainen kasvu** kuvastaa sitä, mikä osallistujille on mahdollistunut joustavuuden kasvaessa. Tehtävien tarkoituksenmukaisuutta oli havaittavissa kaikissa tutkimusartikkeleissa, vaikka toimintaa käytettiin hyvin eri tavalla erityyppisissä interventiomuodoissa ja tehtävätkin olivat

hyvin erilaisia. Vertaisuuden merkitys oli joustavuudenkin osalta näkyvissä kaikissa aineistoissa, samoin henkilökohtaisen kasvun elementit.



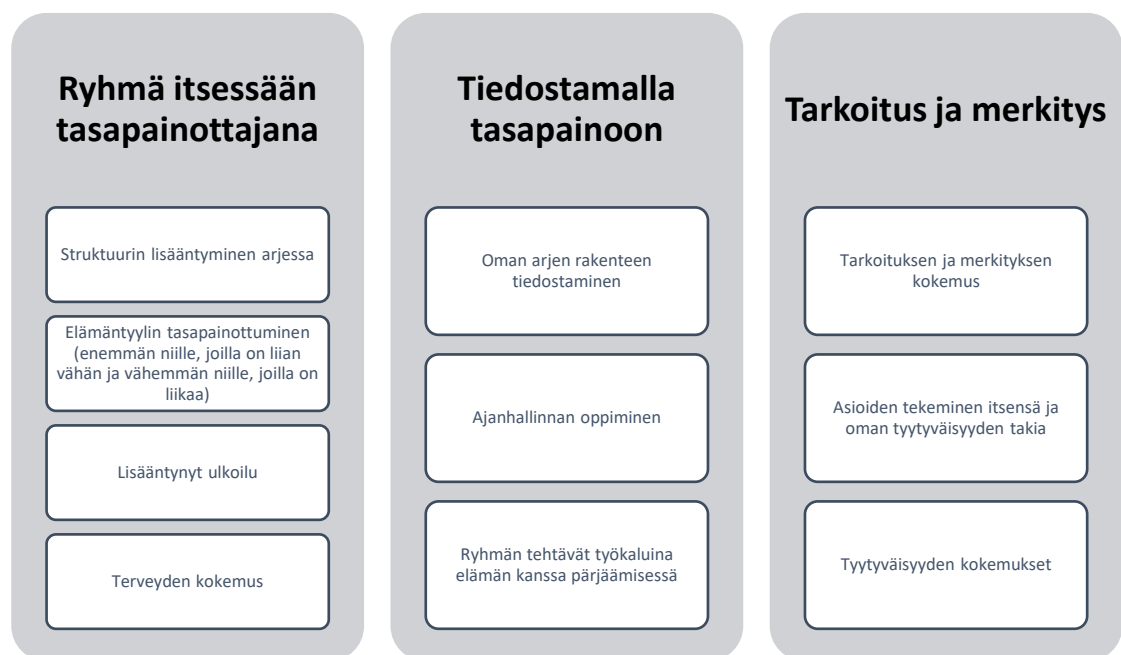
Kuvio 4. Vaikutukset toiminnan joustavuuteen

6.3.3 Toimintojen tasapaino

“It was a bit of escapism, but it was more impassioned.... It’s kind of mindfulness, even when I’m digging potatoes.... It’s a diversion – it’s my main coping skill!” (Joyce & Warren 2016, 209)

Vaikutuksista toimintojen tasapainoon löytyi viitteitä kolmesta artikkelista (Cantrell ym. 2016, Joyce & Warren 2016 ja Olsson ym. 2019). Toimintojen tasapainon paraneamiseen viittaavia ilmauksia oli teksteissä vähiten, yhteensä 11 eri ilmausta. Toimintojen tasapainoon liittyviä teemoja erottui myös kolme: **ryhmä itsessään tasapainottajana**, **tiedostamalla tasapainoon** ja **tarkoitus ja merkitys** (kuvio 5).

Näistä teemoista **ryhmä itsessään tasapainottajana** oli näkyvissä harrastetoimintaa hyödyntävissä ryhmissä (Cantrell ym. 2016; Joyce & Warren 2016). Ryhmä itsessään lisäsi struktuuria arjessa, lisäsi liikuntaa ja ulkoilua ja paransi osallistujien kokemusta terveydestään. Joycen & Warrenin (2016) puutarharyhmää kuvattiin osallistujien osalta elämäntyylin tasapainottajaksi sellaisenaan; se koettiin kuin lomaksi hektiseen arkeen niiden osalta, joilla oli arjessaan liikaa asioita ja toi arkeen tekemistä niille, joilla oli liian vähän toimintaa arjessaan. Chenin ym. (2015) ja Olssonin ym. (2019) strukturoidummissa interventiomalleissa ryhmässä tehdyt tehtävät toimivat toiminnan tasapainottajina auttamalla osallistujia tiedostamaan omia toimintamallejaan. Tarkoituksen ja merkityksen kokemuksia nousi molemmista interventiomalleista.



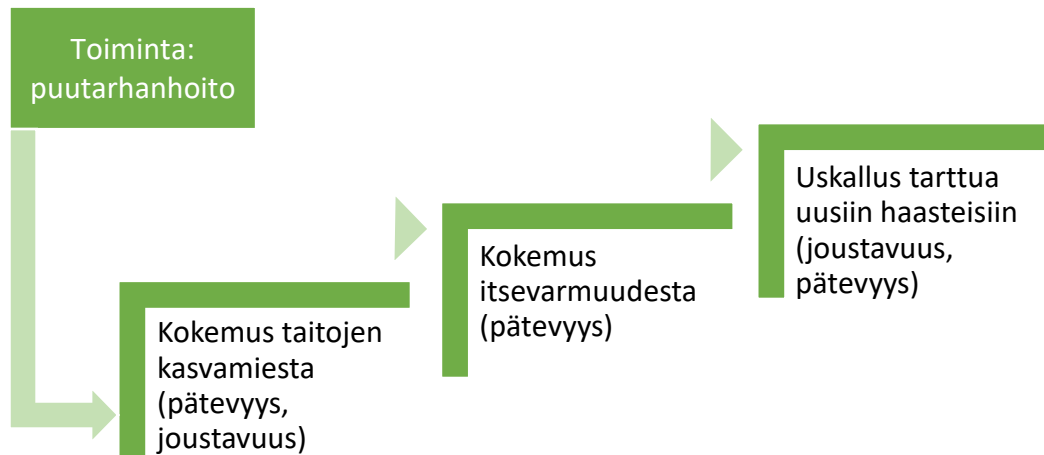
Kuvio 5. Vaikutukset toimintojen tasapainoon

6.3.4 Kumulatiiviset vaikutukset

”When you come home you are more motivated... I used to come home from the [gardening group] and I’d have a bit of a buzz, and be able to work, or do jobs in my own house. It’s just continuous.” (Joyce & Warren 2016, 209.)

Neljässä aineiston ryhmistä on positiivisten yksittäisvaikutusten lisäksi mainittu tai havaittavissa myös kumulatiivisia vaikutuksia (Cantrell ym. 2016, Joyce & Warren 2016, Olsson ym. 2019 ja Rouse & Hitch 2014). Kasautuvia positiivisia vaikutuksia kuvailevat osallistujat kuvasivat erilaisia ”positiivisia kierteitä, joissa ensin yksi asia kohenee, mikä auttaa seuraavan asian kohenemistä, joka taas vaikuttaa jälleen seuraavaan asiaan. Esimerkkejä oli erilaisia, ja niissä näkyivät vaikutukset koetun toimijuuden eri osa-alueisiin (kuvio 6).

Joycen & Warrenin (2016) puutarhanhoitoryhmässä kuvattiin pätevyyden kokemuksen lisäksi esimerkiksi sitä, miten ryhmään osallistuminen helpotti arjen strukturoimista (tasapaino ja joustavuus), mikä taas ajan kanssa auttoi ja helpotti muiden tehtävien suunnittelua omassa arjessa (joustavuus). Samansuuntaisia tuloksia nousi esiin Cantrellin ym. (2016) kiipeilyryhmässä, jossa osallistuja myös kuvasi, miten kiipeilyryhmän myötä arki strukturoitui tasapainoisemmaksi (tasapaino ja joustavuus), mikä helpotti osallistujan ajanhallintaa (joustavuus). Olssonin ym. (2019) tutkimuksessa kuvattiin, miten ryhmän tehtävät auttoivat osallistujia tiedostamaan omia toimintamallejaan, mikä taas osaltaan auttoi uudenlaisten toimintamallien muodostamisessa (joustavuus). Rousen & Hitchin (2014) kirjallisuuskatsauksessa aineistosta oli havaittu, miten ryhmässä tekeminen johtaa uusien taitojen oppimiseen (joustavuus), millä taas on laajemmat vaikutukset osallistujien elämään ryhmän ulkopuolellakin (joustavuus/pätevyys/tasapaino).



Kuvio 6. Esimerkki toiminnan kumulatiivisista vaikutuksista osallistujan koettuun toimijuuteen.

6.3.5 Ryhmään osallistumisen kokonaisvaikutus

Monissa aineistosta nousseissa esimerkeissä osallistujat kuvasivat, miten jokin tietty tekijä ryhmässä vaikuttaa tietyllä tavalla johonkin tiettyyn ominaisuuteen itsessä. Suurin osa toimijuuden kokemukseen vaikuttaneista asioista raportoitiin kuitenkin johtuvan ryhmään osallistumisesta erittelemättä sen tarkemmin, mikä asia ryhmässä kokemukseen oli vaikuttanut.

6.4 Johtopäätökset

Aineiston perusteella toimintaperustaisilla ryhmillä on positiivinen vaikutus koetun toimijuuden osa-alueisiin; pätevyyden kokemukseen, toiminnan joustavuuteen ja toimintojen tasapainoon. Erityisesti harrasteryhmät vaikuttavat tukevan koettua toimijuutta monipuolisesti.

Toimintaperustaisissa ryhmissä käytetään hyvin erilaisia toiminnan elementtejä ryhmästä riippuen, ja toiminnan käyttötavat myös vaihtelevat. Tämän aineiston strukturoiduissa ryhmäinterventioissa harjoiteltiin suoraan sitä toimintaa, jossa osallistujilla

oli koettuja haasteita, ja harrastetoimintaan pohjaavissa ryhmissä toiminnaksi oli valikoitunut osallistujien haasteisiin liittymätön toiminta, jonka varjolla oli tarkoitus saavuttaa muitakin hyötyjä kuin kyseisen toiminnan oppimista.

Koettuun toimijuuteen vaikuttavat monet elementit. Joidenkin vaikuttavien tekijöiden kohdalla syy-seuraussuhde on eroteltavissa, mutta yleisesti ottaen toimintaperustaisissa ryhmissä on vaikea sanoa, mikä johtuu mistäkin, ja suurin osa koetuista hyödyistä raportoitiin johtuvaksi yleisesti ryhmään osallistumisesta. Kuten Lautamon ym. (2020) koetun toimijuuden teoreettisessa viitekehyksessäkin on havainnollistettu, ympäristö ja toimintakonteksti vaikuttavat dynaamisesti toimijuuden kokemuksen osa-alueisiin. Tästä syystä vaikuttaviksi koetut elementit eivät toisistaan eroteltuina välttämättä olisikaan niin vaikuttavia, joten niitä ei ole mielekästä erotella toisistaan.

7 Pohdinta

Tutkimuksessa nousi esille, että koettuja hyötyjä toimintaperustaisten ryhmien vaikutuksesta Lautamon ym. (2020) teorian mukaiseen toimijuuden kokemukseen on tämän aineiston perusteella runsaasti. Niin pätevyyden kokemukset, toiminnan joustavuuden lisääntyminen ja toimintojen tasapainottuminen näkyivät tuloksissa, ja kuten Lautamo ym. (2020) ja Moilanen ym. (2020) esittävätkin, toimijuuden kokemuksen osa-alueet vaikuttavat linkittyvän lujasti niin toisiinsa kuin ympäristöön ja toimintakontekstiinkin. Tästä juontuvia kumulatiivisia vaikutuksia koettuun toimijuuteen on myös havaittavissa; toimijuutta vahvistavat kokemukset kertautuvat ja muodostavat hyvän kierteen, joka jatkuessaan voi mahdollistaa suuriakin muutoksia yksilön arkeen ja elämään.

Harrastetoimintaryhmissä fyysisen ympäristön elementit olivat hyvin läsnä tuloksissa, mutta ryhmien tarjoaman sosiaalisen ympäristön merkitys erityisesti pätevyyden kokemukseen ja toiminnan joustavuuteen nousi esille koko aineiston osalta. Kuten Hautalan ym. (2013, 161-168) kirjassa esitetäänkin, myös tämän tutkimuksen tulosten

perusteella ryhmä on yksilölle hyvä paikka oppia toisiltaan ja itsestään, sekä saada palautetta omasta toiminnastaan. Positiivisten tulosten voidaankin siis ajatella nojavan suuresti interventiomallin ryhmämuotoisuuteen.

Myös toiminnan ja tehtävien eri ulottuvuudet nousevat monin tavoin esiin aineistosta. Erityisesti toiminnan merkityksellisyys osallistujille sekä tehtävien skaalautuvuuden tärkeys niin oppimisen kuin pätevyyden kokemuksenkin kannalta on tärkeää tasapainon ja pätevyyden kokemuksien sekä toiminnan joustavuuden mahdollisuuden kannalta. Jotta voi kokea olevansa hyödyllinen, osaava ja itsenäisesti toimintaan kykenevä, sekä osoittamaan pätevyyttään myös toisille, on tehtävien oltava henkilölle sopivia. Tämä on täysin linjassa niin Hvalsøen & Josephsonin (2003) merkityksellisen toiminnan elementtien kanssa kuin myös Lautamon ym. (2020) koetun toimijuuden teoreettisen viitekehyksen kanssa.

Kirjallisuuskatsaus on toteutettu Jyväskylän ammattikorkeakoulun ohjeita noudattaen ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Opinnäytetyön luotettavuutta tukee se, että artikkeleiksi on valittu ainoastaan vertaisarvioituissa lehdissä julkaistuja artikkeleita; aineistoksi on valittu vain 2010-luvulla julkaistuja tutkimusartikkeleita. Tarkkaan aikarajaukseen päädyttiin, sillä aineisto haluttiin pitää mahdollisimman tuoreena ja relevanttina. Suppea aineisto heikentää silti opinnäytetyön luotettavuutta. Lisäksi yksikään opinnäytetyöhön valittu tutkimus ei suoraan keskittynyt siihen, miten menetelmä vaikuttaa toimijuuteen, mutta tutkimusraporteissa nousee silti esiin elementtejä menetelmien vaikutuksesta koettuun toimijuuteen. Valittuja tutkimuksia ja tutkittavia on verrattain vähän, mutta kaikista niistä nousee kuitenkin hyvin samankaltaista tietoa koetun toimijuuden tekijöistä ja niiden kohenemisesta. Osa valituista tutkimuksista vastaa tutkimuskysymyksiin paremmin ja laadullisemmalla aineistolla, osa suppeammin ja määrällisemmällä aineistolla.

Opinnäytetyön aihepiirin sekä suomen- että englanninkielisen terminologian monimuotoisuus, vakiintumattomuus ja hajanaisuus muodostivat haasteita tiedonhakuun. Hakusanat asetettiin laveiksi, jotta mahdollisilla rinnakkaistermeillä käsiteltyjä olennaisia aineistoja ei jäisi huomaamatta. Tämä kuitenkin aiheutti sen, että hakutuloksia

oli suurempi määrä erityisesti PubMedissä, mikä on saattanut johtaa siihen, että otsikon perusteella sopivia aineistoja karsiessa sopivia aineistoja on voinut jäädä huomaamatta. Hakuja tarkennettiin ensimmäisten valittujen ja läpiluettujen aineistojen termien perusteella, mutta on silti mahdollista, että hakusanat eivät olleet tehokkaita mahdollisia.

Huomion kiinnittäminen toimijuuteen ja toimijuuden kokemuksiin tutkimuksissa on selvästi lisääntynyt 2010-luvulla, sillä mitä lähemmäs vuotta 2020 tullaan, sitä enemmän toimijuus käsitteenä alkaa tutkimuksissa näkyä. Trendi on hyvä ja positiivinen, mutta sisältää myös yhden harmillisen ulottuvuuden tämän opinnäytetyön kannalta; kaikkiin aineistoihin ei pääse käsiksi. Etenkin tuoreimmat tutkimukset, joissa aihepiiriä jo tutkitaan tiiviimmin ja ainakin lähemmin, ovat opiskelijan saavuttamattomissa maksumuurin takana. Mikäli maksullinen aineisto olisi otettu mukaan opinnäytetyön aineistoksi, tuloksissa näkyisi opinnäytetyön tutkimuskysymyksen kannalta sekä olennaisempaa että tuoreempaa tietoa.

Nuorten aikuisten toimintaperustaisista ryhmistä tarvitaan lisää tutkimusta, jotta voidaan tukea käytännön työtä samassa kontekstissa. Luotettavan, laadukkaan ja toimivan terapian varmistamiseksi on tärkeää, ettei työtä tehdä pelkällä mututuntumalla, vaan mahdollisimman tukevaan näyttöön perustuen. Nuorten aikuisten alati kasvavat sairauslomamäärät, syrjäytymisriski ja osattomuus sekä ihan vain jo pelkästään olemassa oleva väsymys, stressi, yksinäisyys ja pahoinvointi tarvitsevat ja ansaitsevat myös tutkimuskentän huomion ja kiinnostuksen. Toimintaterapian ydinosaamisen edistämiseksi on toivottavaa, että tutkimusta tehdään juuri toimintaperustaisten menetelmien ja lähestymistapojen näkökulmasta.

Lähteet

Ahdistuneisuushäiriöt. 2019. Artikkelit ahdistuneisuushäiriöistä THL:n sivuilla. Viitattu 26.1.2020.

<https://thl.fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/ahdistuneisuushairiot>

Ahdistuneisuushäiriöt (Käypä hoito). 2019. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 25.1.2019.

<https://www.kaypahoito.fi/hoi50119#K1>

Blomgren, J. 2019. Mielenterveyden häiriöt ohittivat tuki- ja liikuntaelinten sairaudet sairauspoissaolopäivien määrässä. Kirjoitus Kelan tutkimusblogissa 7.8.2019. Viitattu 26.1.2020. <https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/5011>

Cantrell, A., Bulgarelli, M. & Ashimi, J. 2016. Reaching Out: Improving the Continuity of Care of Community Mental Health Services Through a Weekly Climbing Group. *Occupational Therapy in Mental Health*, 32, 3, 299-311.

<https://doi.org/10.1080/0164212X.2015.1111789>

Chen, Y.L., Pan, A.W., Hsiung, P.C., Chung, L., Lai, J.S., Shur-Fen Gau, S. & Chen, T.J. 2015. Life Adaptation Skills Training (LAST) for persons with depression: A randomized controlled study. *Journal of Affective Disorders* 2015 Oct 1, 185, 108-14. doi:10.1016/j.jad.2015.06.022.

Depression. 2019. Maailman terveysjärjestö WHO:n infisivu masennuksesta. Viitattu 26.1.2020. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Fisher, A. 2009. Occupational Therapy Intervention Process Model: A Model for Planning and Implementing Top-down, Client-centered, and Occupation-Based Interventions. Fort Collins CO: Three Star Press.

Fisher, A. 2013. Occupation-centred, occupation-based, occupation-focused: same, same or different? *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 2013, 20, 3, 162-173. Viitattu 27.1.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23311311>

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2013. Toiminnan voimaa. Helsinki: Edita.

Huttunen, M. 2018a. Masennus. Artikkelit masennuksesta Lääkärikirja Duodecimin sivuilla. Viitattu 26.4.2020.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389

Huttunen, M. 2018b. Mielialahäiriö. Artikkelit mielialahäiriöistä Lääkärikirja Duodecimin sivuilla. Viitattu 25.1.2020.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00393

Huttunen, M. 2018c. Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. Artikkelit yleistyneestä ahdistuneisuushäiriöstä Lääkärikirja Duodecimin sivuilla. Viitattu 26.4.2020.

Hvalsøe, B. & Staffan Josephsson. 2003. Characteristics of Meaningful Occupations from the Perspective of Mentally Ill People, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 10, 2, 61-71. DOI: 10.1080/11038120310009489

Isojärvi, J. 2011. Tutkimuskysymyksestä hakustrategiaksi: PICO-asetelma informaattikon työkaluna. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen/Finohtan koulutusmateriaali. Viitattu 24.1.2020.
<https://bmfry.files.wordpress.com/2018/06/pico-asetelma-informaattikon-tyc3b6kaluna.pdf>

Joyce, J. & Warren, A. 2016. A Case Study Exploring the Influence of a Gardening Therapy Group on Well-Being. *Occupational Therapy in Mental Health*, 32:2, 203-215. DOI: 10.1080/0164212X.2015.1111184

Laadullisen aineiston analyysi ja tulkinta. N.d. Kajaanin ammattikorkeakoulun ohjeita laadullisen aineiston tulkintaan. Viitattu 25.4.2020.
<https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta>

Lautamo, T., Paltamaa, J., Moilanen, J. & Malinen, K. 2020 (submitted). Psychometric properties of the Assessment Tool for Perceived Agency (ATPA-22) - Utility for the rehabilitation of young adults not in education, employment or training (NEETs). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*.

Mattila-Holappa, P. 2018. Mielenterveyden häiriöt vievät yhä useamman nuoren työkyvyn – vain joka viides palaa pysyvästi työmarkkinoille. Tiedote Kelan sivuilla. Viitattu 15.4.2020. https://www.kela.fi/ajankohtaista-henkiloasiakkaat/-/asset_publisher/kg5xtoqDw6Wf/content/mielenterveyden-hairiot-vievat-yha-useamman-nuoren-tyokyvyn-vain-joka-viides-palaa-pysyvasti-tyomarkkinoille

Masennus ja työ. N.d. Tietoa masennuksen vaikutuksesta työkykyyn Työterveyslaitoksen sivuilla. Viitattu 24.4.2020.
<https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/masennus-ja-tyo/>

Marttunen, M. 2009. Nuorten mielenterveysongelmat. Artikkelin Duodecimin tietokannassa. Viitattu 27.1.2020. https://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00585

Moilanen, J., Malinen, K., Paltamaa, J. & Lautamo, T. 2020 (lähetetty julkaistavaksi). Ryhmän tuella toimivaan arkeen. Helsinki, Kela.

Nuorisolaki 1285/2016. Annettu 21.12.2016. Viitattu 26.4.2020.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Nuorten mielenterveyshäiriöt. N.d. Tietoa nuorten mielenterveyshäiriöistä THL:n sivuilla. Viitattu 24.4.2020.
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

Occupation. N.d. Merriam-Webster -verkkosanakirjan määritelmä toiminnasta. Viitattu 17.5.2020. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/occupation>

Olsson, A., Erlandsson, L-K. & Håkansson, C. 2020. The occupation-based intervention REDO™-10: Long-term impact on work ability for women at risk for or on sick leave. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 2020, 27, 1, 47-55. <https://doi-org.ezproxy.jamk.fi:2443/10.1080/11038128.2019.1614215>

Opiskelijoiden mielenterveys. 2019. Tietoa opiskelijoiden mielenterveydestä THL:n sivuilla. Viitattu 26.1.2020. <https://thl.fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>

Parkinson, S. 2017. *Recovery Through Activity*. E-kirja. Lontoo: Routledge.

Repo, T. 2011. Mitä TOI tekee nuorisopsykiatriassa? Toimintaterapeutin työn sisältö ja erityisosaamisen alueet. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos, kevät 2011. Viitattu 25.1.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/27226/URN:NBN:fi:jyu-2011062611055.pdf?sequence=1>

Rikala, S. 2018. Masennus, työkyvyttömyys ja sosiaalinen eriarvoisuus nuorten aikuisten elämänkuluissa. *Yhteiskuntapolitiikka* 83, 2, 159-170. Viitattu 27.1.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136255/YP1802_Rikala.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Rouse, J. & Hitch, D. 2014. Occupational therapy led activity based group interventions for young people with mental illness: A literature review. *New Zealand Journal of Occupational Therapy*, 61, 2, 58-64. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2019.1588832>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Aineisto- ja teorialähtöisyys. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkojulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 25.4.2020. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html

Sallinen, V. & Turunen, T. 2014. Matkalla naiseksi : toiminnallinen ryhmä nuorille. Opinnäytetyö (AMK). Metropolia Ammattikorkeakoulu, toimintaterapian koulutusohjelma, syksy 2014. Viitattu 19.4.2020. <https://www.theseus.fi/handle/10024/84082>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto. Viitattu 20.1.2020. https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Tieteen termipankki. 2020. Kasvatustieteet: toimijuus. Käsitteen ”toimijuus” määritelmä Tieteen termipankki -verkkosivuilla. Viitattu 11.5.2020. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kasvatustieteet:toimijuus>.

Liitteet

Liite 1. Tiivistelmä aineistoksi valituista artikkeleista

| Tekijät ja artikkelin nimi | Kuvaus artikkelin sisällöstä ja artikkelin ydinviesti | Lehti ja tietokanta, jossa julkaistu |
|---|---|---|
| Cantrell, Bulgarelli & Ashimi 2016 | <p>Tutkimuksessa tutkittiin kiipeilyryhmän vaikutusta mielenterveyskuntoutujien hoitoon sitoutumiseen.</p> <p>Kiipeilyryhmästä havaittiin olevan monenlaisia hyötyjä. Myös hoitoon sitoutumiseen havaittiin olevan niin suoria kuin epäsuoria vaikutuksia.</p> | <p>Occupational Therapy in Mental Health</p> <p>Cinahl</p> |
| Chen, Pan, Hsiung, Chung, Lai, Shur-Fen Gau & Chen 2015 | <p>Tutkimuksessa tutkittiin Life Adaptation Skills Training (LAST) -interventio-ohjelman vaikutuksia masennusta sairastaville osallistujille.</p> <p>Elämäntyylin muutoksiin ja selviytymiskeinojen kohentamiseen keskittyvä LAST voi merkittävästi vähentää masentuneiden osallistujien ahdistuneisuutta ja itsetuhoisuutta.</p> | <p>Journal of Affective Disorders</p> <p>PubMed</p> |
| Joyce & Warren 2016 | <p>Tutkimuksessa tutkittiin, miten puutarhanhoitoryhmään osallistuminen vaikutti osallistujien hyvinvointiin.</p> <p>Puutarhanhoitoryhmällä havaittiin olevan positiivinen vaikutus osallistujien hyvinvointiin edistämällä pärjäämistä, mahdollistamalla muutosta ja kehittämällä osallistujien taitoja.</p> | <p>Occupational Therapy in Mental Health</p> <p>Cinahl</p> |
| Olsson, Erlandsson & Håkansson 2019 | <p>Tutkimuksessa tutkittiin, ennustaako ReDO-10 -interventio-ohjelma osallistujien (sairauslomariskissä olevat naiset) työkykyisyyttä.</p> <p>Intervention havaittiin vaikuttavan positiivisesti koettuun terveyteen, joka ennustaa työkykyä. Kuitenkaan toiminnalliset aspektit interventiossa eivät ennustaneet työkykyä.</p> | <p>Scandinavian Journal of Occupational Therapy</p> <p>PubMed</p> |

| | | |
|-----------------------|--|--|
| Rouse & Hitch 2014 | <p>Kirjallisuuskatsauksessa pyrittiin kuvaamaan, millaisia toimintaterapiassa käytettäviä toimintaperustaisia menetelmiä nuorille mielenterveyskuntoutujille on olemassa.</p> <p>Parasta näyttöä toimintaperustaisista ryhmistä oli liittyen osallistujien kokemuksiin ryhmiin osallistumisesta. Toimintaterapian malleja tai hoidon tuloksia tutkimuksissa ei kuitenkaan näkynyt.</p> | New Zealand Journal of Occupational Therapy Cinahl |
|-----------------------|--|--|

Liite 2. MATKA-22-kyselyn osoittimet.

1. Tunnen eri elämän osa-alueiden olevan tasapainossa keskenään.
2. Minulla on aikaa ja/tai energiaa huolehtia riittävästi hyvinvoinnistani.
3. Tunnen että minulla on sopiva määrä tekemistä arjessani.
4. Olen tyytyväinen aikaan, jonka käytän lepoon elpymiseen ja uneen.
5. Olen tyytyväinen tekemiseni määrään.
6. Teen arjessani itselleni sopivan määrään asioita toisten vuoksi (en liikaa / en liian vähän).
7. Tunnen että minulla on tarpeeksi aikaa tehdä sellaisia asioita, joita itse haluan tehdä.
8. Teen arjessani asioita, jotka koen itselleni sopivan haasteellisiksi.
9. Teen arjessani itselleni tärkeitä ja merkityksellisiä asioita.
10. Teen asioita, joissa koen onnistuvani tai saavuttavani tyytyväisyyden tunteita.
11. Pystyn ratkaisemaan arjessa eteen tulevia haasteita itseäni tyydyttävällä tavalla.
12. Pystyn käsittelemään eteeni tulevaa kuormitusta ja paineita (puhuen tai tehden).
13. Teen aktiivisesti valintoja, mitä arjessani teen.
14. Tunnen, että osaamiseni riittää työelämän/opiskelun haasteisiin.
15. Pystyn tarvittaessa joustamaan ja muuttamaan toimintaani ja rutiinejani.
16. Pystyn ilmaisemaan ajatuksiani ja mielipiteitäni toisille ihmisille.
17. Tunnen, että läheiseni tukevat valintojani.
18. Tunnen tulevani hyväksytyksi lähiyhteisössäni.
19. Voin vaikuttaa asuinoloihini itseäni tyydyttävällä tavalla.
20. Pystyn huolehtimaan arjen tehtävistäni itsenäisesti.
21. Tunnen oloni turvalliseksi lähiympäristössäni.
22. Kykenen asioimaan lähiympäristössäni. (Lautamo et al 2020; Moilanen et al 2020).