

Jonna Haapala, Juuli Kauppila & Sanna Lintala

SEINÄLLÄ

Toiminnallista itseanalyysia edistävä menetelmä nuorten aikuisten toimintaterapiaan

SEINÄLLÄ

Toiminnallista itseanalyysia edistävä menetelmä nuorten aikuisten toimintaterapiaan

Jonna Haapala, Juuli Kauppila &
Sanna Lintala
Opinnäytetyö
Syksy 2020
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Tekijät: Jonna Haapala, Juuli Kauppila, Sanna Lintala

Opinnäytetyön nimi: Seinällä, Toiminnallista itseanalyyasia edistävä verkkotyökalu nuorten aikuisten toimintaterapiaan

Työn ohjaajat: Kaija Nevalainen ja Maria Erkkilä

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Syksy 2020

Sivumäärä: 58 + 5 + menetelmä

Nuori aikuisuus on usein isojen elämänmuutosten aikaa. Itsenäinen arki ja asuminen, jatko-opintoihin tai työhön siirtyminen sekä ihmissuhteiden kypsyminen vaativat kykyä sopeutua uudenvuorokäyttöön. Nuoren aikuisen toimintaterapiassa toimintaterapeutti voi edistää asiakkaan toimintoihin osallistumista ja suoriutumista näiden muutosten keskellä sekä mahdollistaa uusien merkitysten tai merkityksellisten toimintojen löytymistä.

Toimintaterapiassa voidaan edistää nuoren aikuisen sitoutumista ja osallistumista omaan elämään ja aikuistumiseen liittyviin toimintoihin toiminnallisen itseanalyyasin avulla. Se tarkoittaa yksilön reflektointia hänen omasta toiminnallisuudestaan. Omaan toimintaan vaikuttavien tekijöiden tiedostamisen ja lisääntyvän itsetuntemuksen avulla nuori aikuinen kykenee kohtaamaan aikuistumiseen kuuluvia haasteita joustavammin ja sitoutumaan hänelle itselle merkityksellisiin toimintoihin.

Tämän projektimuotoisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää toiminnallista itseanalyyasia edistävä menetelmä nuorten aikuisten kanssa työskentelevien toimintaterapeuttien käyttöön. Opinnäytetyön tuloksena toteutetussa Seinällä-menetelmässä nuori aikuinen reflektoi itselleen merkityksellistä toimintaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä tuottaen digitaaliselle työskentelypohjalle sisältöä etenemissuunnan mukaisesti. Menetelmä rakentuu Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen mallin (CMOP-E) sekä kognitiivis-behavioraalisen viitekehyksen keskeisten käsitteiden ja näkökulmien pohjalle. Menetelmä toteutettiin käytettäväksi digitaalisella Miro-sovelluksella. Työskentelymateriaalien lisäksi menetelmään sisältyy käyttöohje toimintaterapeutille.

Menetelmälle asetetut laatuksiteerit olivat helppokäyttöisyys, esteettisyys, toimintatallentisyys sekä pätevyys. Koekäyttäjiltä saadun palautteen perusteella laatuksiteerit toteutuivat ja menetelmää kuvaltiin visuaaliseksi ja asiakasryhmälle soveltuvaksi. Projektin kehitystavoitteina olivat uuden menetelmän valmistaminen sekä toiminnallisen itseanalyyasin hyödyntäminen nuorten aikuisten toimintaterapiassa Seinällä-menetelmän avulla. Menetelmä on käyttövalmis ja toimintaterapeutit saavat sen halutessaan käyttöön. Seinällä-menetelmän kehittämiseksi olisi tarpeellista tutkia toimintaterapeuttien sekä heidän asiakkaidensa kokemuksia sen käytöstä myös pidemmällä aikavälillä. Lisäksi jatkossa olisi hyödyllistä tutkia sitä, millä tavalla suomalaiset toimintaterapeutit hyödynsivät toiminnallista itseanalyyasia osana toteuttamaansa toimintaterapiaa.

Asiasanat: nuori aikuinen, merkityksellinen toiminta, Kanadalainen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen malli, kognitiivis-behavioraalinen viitekehys

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Occupational Therapy

Authors: Jonna Haapala, Juuli Kauppila, Sanna Lintala
Title of thesis: Practical Tool Promoting Occupational Self-Analysis for Young Adults in Occupational Therapy
Supervisors: Kaija Nevalainen, Maria Erkkilä
Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2020
Number of pages: 58 + 5 appendices

Young adulthood is often a time of major life changes. Entering into independent living, starting new studies or work as well as maturing in relationships require an ability to adjust to new circumstances. When working with young adults, occupational therapists can support the clients in these changes and enable the clients to find new meanings or meaningful occupations. Through occupational self-analysis occupational therapists can enable young adults to reflect on and become more aware of different factors affecting their occupations. With increasing awareness and self-knowledge young adults are able to meet their current challenges in a more flexible way and increase their engagement and participation in meaningful occupations.

The aim of this thesis was to produce a practical tool for promoting occupational self-analysis for occupational therapists working with young adults. This tool enables a young adult to reflect on their meaningful occupations and different factors affecting them through applying content on a digital platform in the Miro application. The tool is based on the main concepts and principles of both the Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) and the cognitive-behavioural frame of reference. The tool is accompanied by a manual for occupational therapists.

According to the feedback from the test users the quality criteria set for the tool including accessibility, visibility, occupation-centredness and validity were reached. The tool was also described as suiting the client group well. The objectives of this project were to develop a new practical tool for occupational therapists and through it to further the use of occupational self-analysis as part of occupational therapy for young adults. The tool is ready for use for occupational therapists, however, this tool could be developed further by studying occupational therapists' and young adults' experiences of using it in the long term. Future research is needed on how Finnish occupational therapists utilise occupational self-analysis as part of their clients' process.

Keywords: young adult, meaningful occupation, Canadian Model of Occupational Performance and Engagement, cognitive-behavioural frame of reference

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	9
2.1	Projektin tavoitteet ja kohderyhmä	9
2.2	Projektiorganisaatio	10
2.3	Projektin päätehtävät ja välitulokset	11
3	NUOREN AIKUISEN TOIMINTATERAPIA	15
3.1	Kanadalainen toiminnallisen sitoutumisen ja suoriutumisen malli nuoren aikuisen toimintaterapiassa	15
3.1.1	Nuori aikuinen	17
3.1.2	Nuoren aikuisen toimintakokonaisuudet.....	19
3.1.3	Ympäristöt nuorella aikuisuudessa	21
3.2	Kognitiivis-behavioraalinen viitekehys nuoren aikuisen toimintaterapiassa	22
3.2.1	Kognitiivis-behavioraalisen viitekehyksen mukainen kognitiivinen malli.....	23
3.2.2	Kognitiivis-behavioraalisen viitekehyksen soveltaminen nuoren aikuisen toimintaterapiassa.....	25
3.3	Nuoren aikuisen toimintaterapiaprosessi.....	26
4	TOIMINNALLINEN ITSEANALYYSI NUOREN AIKUISEN TOIMINTATERAPIASSA.....	29
4.1	Toiminnallisen itseanalyysin taustaa	30
4.2	Toiminnallinen itseanalyysi tukemassa aikuistumista	32
5	MENETELMÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	34
5.1	Menetelmän laatukriteerit	34
5.2	Menetelmän ideointi ja luonnostelu	35
5.3	Menetelmän kehittäminen	38
5.4	Palautteen kerääminen ja tuotteen viimeistely	42
6	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	45
6.1	Projektin tavoitteiden toteutumisen arviointi	45
6.2	Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi	46
6.3	Tuotteen laatukriteerien toteutumisen arviointi	49
7	POHDINTA	51
	LÄHTEET	54
	LIITTEET	59

1 JOHDANTO

Nuoren aikuisen elämään kuuluu usein isoja elämänmuutoksia. Ajankohtaisia muutoksia ovat esimerkiksi jatko-opintoihin tai työelämään siirtyminen, itsenäinen asuminen ja ihmissuhteiden muuttuminen. Nuori aikuisuus on myös henkilökohtaisen identiteetin rakentumisen ja oman maailmankuvan pohtimisen aikaa. (McCarthy, MacRae & Hattjar 2019, 201–203.) Kehittyvän abstraktin ajattelun, itsetuntemuksen ja metakognition myötä aikuistuva nuori kykenee kohtaamaan haasteita aikaisempaa kehittyneemmällä ja joustavammalla tavalla (ks. Hakanen 2008, 19; Aalberg & Siimes 2007, 67; McCarthy ym. 2019, 202). Nuorella aikuisuudella voidaan tarkoittaa hyvinkin pitkän aikavälin vaihetta ihmisen elämässä, mutta tässä opinnäytetyössä nuori aikuisuus on rajattu 18–22-vuotiaisiin (ks. Mulligan 2014, 169).

The American Occupational Therapy Associationin (2020, viitattu 10.3.2020) määritelmän mukaan toimintaterapiassa mahdollistetaan ihmisten osallistuminen heille tarpeellisiin ja merkityksellisiin toimintoihin kaikissa elämän vaiheissa erilaisia terapeuttisia toimintoja käyttäen. Townsend & Polatajkon (2013, 20–21) mukaan toiminta rytmittää ihmisen päivää, mahdollistaa tapojen ja tottumusten toteuttamista sekä antaa merkityksen elämälle. Nuoren aikuisen toimintaterapiassa on tärkeää ottaa huomioon aikuistumiseen liittyvät siirtymät ja ajankohtaiset haasteet, ja työskennellä asiakkaan kanssa hänen tavoitteidensa ja unelmiensa saavuttamiseksi (McCarthy ym. 2019, 201; Cleary, Persch & Spencer 2015, 728).

Townsend & Polatajko (2013, 27) kuvaavat toimintaterapian olevan taidetta ja tiedettä, jonka avulla mahdollistetaan sitoutumista jokapäiväiseen elämään toiminnan kautta. Toimintaterapiassa voidaan tukea asiakasta osallistumaan hänelle merkityksellisiin toimintoihin ja näin edistää hänen hyvinvointiaan. Toimintaan liittyvät merkitykset ovat henkilökohtaisia ja niihin vaikuttavat esimerkiksi yksilölliset mieltymykset, olosuhteet sekä menneet kokemukset. Toimintaterapian näkökulmasta ihmisellä on oltava toimintaa voidakseen toteuttaa toiveensa, tyydyttääkseen tarpeensa ja ollakseen vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Ikiugu 2019, 40, 43; Townsend & Polatajko 2013, 24.) Toimintaterapeutti voi tukea nuorta aikuista sitoutumaan toimintoihin hänen omassa elämänympäristössään ja tällä tavoin edistää esimerkiksi identiteetin rakentumista ja ilmaisemista (McCarthy ym. 2019, 206).

Toiminnallinen itseanalyysi (*occupational self-analysis*) tarkoittaa yksilön reflektointia liittyen aiempaan, nykyiseen ja tulevaan toiminnallisuuteen. Se voi sisältää esimerkiksi toimintaan liittyvän identiteetin, merkityksellisyyden, roolien, rutiinien sekä toimintaympäristöjen tutkimista. (McCarthy ym, 2019, 208.) Reflektio on aktiivista itsearviointia, ja sillä on tärkeä merkitys tiedon uudelleen muodostamisessa. Siinä pohditaan omaa toimintaa sekä ajattelua, käsityksiä ja uskomuksia tietoisella tasolla. Reflektion avulla laajennetaan kapea-alaista näkökulmaa asioihin, kyseenalaistetaan olettamuksia, hyödynnetään vaihtoehtoisia näkökulmia ja muotoillaan ongelmia uudelleen. (Kupias & Hätönen 2004, 18, 25.) Toiminnallisen itseanalyysin avulla nuorta aikuista voi haastaa miettimään, millainen toimija hän on yksilönä, ja millaiset toiminnot ovat olleet ja ovat edelleen hänelle erityisen tyydyttäviä. Toiminnallisen itseanalyysin avulla voidaan myös arvioida, miten paljon erilaiset toiminnan haasteet ja esteet vaikuttavat kokemukseen toiminnasta. (Ks. Clark, Blanchard, Sleight, Cogan, Floríndez, Gleason, Heymann, Hill, Holden, Murphy, Proffitt, Niemien & Vigen 2015, 36.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa toiminnallista itseanalyysia edistävä Seinällä-menetelmä nuorten aikuisten kanssa työskentelevien toimintaterapeuttien käyttöön. Menetelmän teoreettiseksi näkökulmaksi valittiin Kanadalainen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen malli (CMOP-E) sekä kognitiivis-behavioraalinen viitekehys. CMOP-E toimii opinnäytetyössä laajempana, organisoivana mallina. Se ohjaa tarkastelemaan henkisyttä ihmisyyden ytimenä, sisältäen esimerkiksi yksilön identiteetin, arvot, merkityksellisyyden ja ainutlaatuisuuden. CMOP-E jäsentää toiminnan jakaen sen työhön ja tuottavuuteen, itsestä huolehtimiseen sekä vapaa-aikaan. Näistä nuoren aikuisen elämässä korostuvat opiskelu- ja työpaikan hakeminen ja niihin sitoutuminen, itsenäinen arki ja ajankäyttö sekä muuttuvat sosiaaliset suhteet. Malli ohjaa tarkastelemaan myös ympäristöjä ja niiden vaikutuksia suoriutumiseen ja sitoutumiseen. Erityisesti sosiaalisella ja siihen liittyvällä kulttuurisella ja institutionaalisella ympäristöllä on suuri vaikutus nuoren aikuisen toiminnallisuuteen. Myös fyysinen ympäristö voi rajoittaa tai mahdollistaa toimintaa esimerkiksi omaan asuntoon muuttaessa. (Ks. Townsend & Polatajko 2013, 23, 48; Law, Polatajko, Baptiste & Townsend 1007, 42; McCarthy ym. 2019, 201–202.)

Kognitiivis-behavioraalinen viitekehys toimii CMOP-E:ta täydentävänä teoriana tarkentaen menetelmän avulla tapahtuvan toiminnallisen itseanalyysin sisältöä. Kognitiivis-behavioraalinen viitekehys perustuu kognitiivis-behavioraaliseen terapiaan (CBT), jossa olennaista on ohjata asiakasta tunnistamaan ja hyväksymään omat tunteensa, sekä huomaamaan ajatuksiaan ja niihin liittyviä sy-

vempä uskomuksia (Curwen, Palmer & Ruddell 2000, 21). Menetelmässä hyödynnetään kognitiivis-behavioraalista viitekehystä tarkentamaan CMOP-E:n ihmisen ja henkisyyden osa-alueita. Viitekehys tarjoaa mallin tarkastella syvemmin omaan toimintaan liittyvien ajatusten ja uskomusten, tunteiden, fysiologisten reaktioiden sekä käyttäytymisen suhdetta toisiinsa. (Ks. Curwen ym. 2001, 18; Lee & West 2014, 230.)

Nuorelta aikuiselta vaaditaan kykyä sopeutua usein isoihinkin elämänmuutoksiin. Oman toiminnan ja siihen vaikuttavien tekijöiden tiedostamisen kautta menetelmä voi edistää aikuistumisen kynnyksellä olevan asiakkaan sitoutumista ja osallistumista itselle merkityksellisiin toimintoihin, mikä on myös CMOP-E:n yksi keskeisistä tavoitteista. (Ks. Townsend & Polatajko 2013, 27; McCarthy ym. 2019, 208.) Menetelmän ideointivaiheessa kartoitettiin jo olemassa olevia toiminnallista itseanalyysejä edistäviä menetelmiä, mutta tämänkaltaisia käytännön työkaluja ei löytynyt. Myös muuttaman työelämässä toimivan toimintaterapeutin kanssa käydyn keskustelun perusteella toiminnallista itseanalyysejä edistävälle menetelmälle oli tarvetta.

Opinnäytetyön tuloksena syntynyt Seinällä-menetelmä toteutettiin käytettäväksi digitaalisena maksuttomalla Miro-sovelluksella. Menetelmän digitaalisuus mahdollistaa sen muunneltavuuden ja yksilöllisen soveltamisen sekä tekee siitä asiakasryhmälle helpommin lähestyttävän. Menetelmässä asiakas tuottaa sisältöä etenevässä järjestyksessä toiminnallisen itseanalyyysin kohteena oleville osa-alueille. Menetelmään sisältyy materiaalien lisäksi käyttöohje. Se sisältää yhteenvedon menetelmää ohjaavista teorioista, kuvalliset ohjeet menetelmän käyttöönottoon Miro-sovelluksessa sekä liitteenä apukysymyksiä toimintaterapeutille tukemaan asiakkaan työskentelyä. Seinällä-menetelmää ei julkaista vapaasti käytettäväksi yhdessä opinnäytetyön kanssa, sillä siitä kehitetään mahdollisesti erillinen sovellus. Sitä ennen toimintaterapeutit voivat saada menetelmän materiaalit käyttöönsä tiedustelemalla niitä sähköpostitse (liite 3).

2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projekti on tavoitteeltaan selkeästi määritelty ja aikataulutettu kokonaisuus, jonka toteuttamisesta vastaa sitä varten perustettu organisaatio etukäteen määriteltyjen resurssien avulla. Projekti on myös kertaluontoinen ja sillä on alku ja loppu. (Silfverberg 2007, 21.) Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin projektina, joka alkoi syyskuussa 2019 ja päättyi marraskuussa 2020. Projekti alkoi projektio rganisaation muodostamisella. Sen jälkeen sille määriteltiin selkeät tavoitteet, päätehtävät sekä aikataulusuunnitelma.

2.1 Projektin tavoitteet ja kohderyhmä

Projektilla eli hankkeella tulee olla selkeästi määriteltyt tavoitteet. Projektisuunnitelman laatiminen aloitetaan määrittämällä suunnitteluanalyysien pohjalta projektin tavoitteet ja niiden seurantamittarit. Projektille asetetaan välittömiä lyhyen aikavälin tavoitteita, mutta määritellään myös pitkänajan kehitystavoitteita. Välittömillä tavoitteilla tarkoitetaan suunnitteilla olevan projektin konkreettista lopputulosta. (Silfverberg 2007, 21, 36, 40.) Opinnäytetyön **välitön tavoite** oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallista itseanalyyasia edistävä menetelmä nuorten aikuisten toimintaterapiaan. Menetelmän tarkoituksena on edistää nuoren aikuisen sitoutumista ja osallistumista omaan elämään ja aikuistumiseen liittyviin toimintoihin toiminnallisen itseanalyysin avulla.

Projektille määritellään myös pitkänajan kehitystavoite, jonka toteutumista projekti edistää. Kehitystavoite kuvaa projektin tavoiteltavaa muutosta tärkeimmän hyödynsaajaryhmän kannalta. Kehitystavoitteiden tulee olla selkeitä ja realistisia, eivätkä ne saa olla ristiriidassa projektin yleisten periaatteiden kanssa. (Silfverberg 2007, 41.) Opinnäytetyön **kehitystavoitteena** on, että nuorten aikuisten kanssa työskentelevät toimintaterapeutit ottavat menetelmän käyttöön ja mahdollistavat sen avulla asiakkaan toiminnallista itseanalyyasia. Toisena kehitystavoitteena on toimintalähtöisten menetelmien kehittäminen toimintaterapeuttien käyttöön.

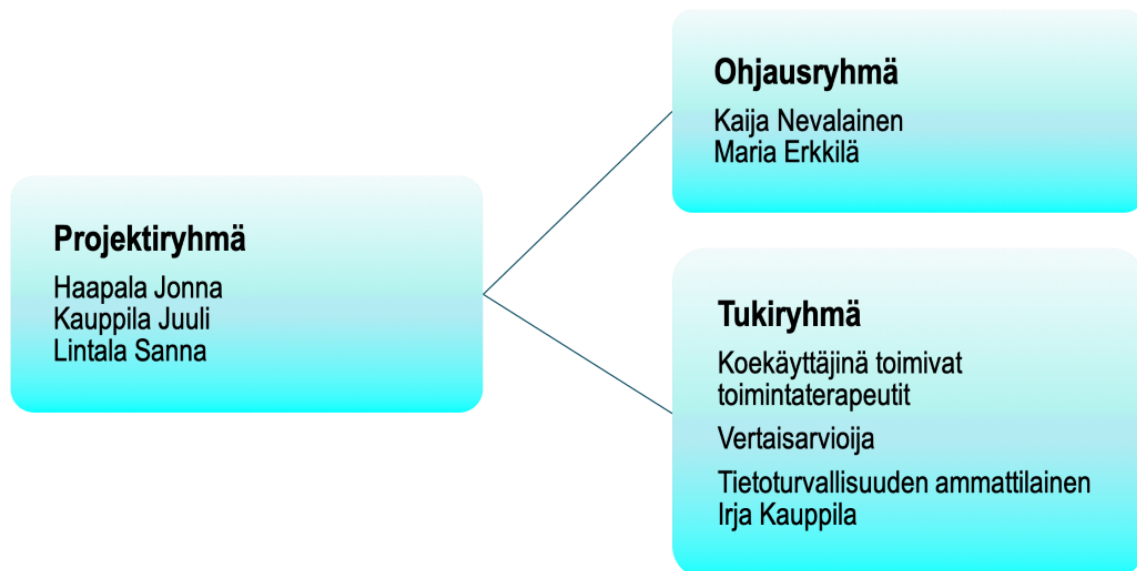
Projektin oppimistavoite oli ammatillisen osaamisen syventäminen toiminnallisen itseanalyysin roolista osana nuoren aikuisen toiminnallisuutta ja toimintaterapiaa. Tavoitteena oli myös lisätä osaamista toimintaterapian ajankohtaisen, näyttöön perustuvan tiedon etsimisestä ja työtä

ohjaavien Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen mallin sekä kognitiivis-behavioraalisen viitekehyksen soveltamisesta menetelmän muotoon. Lisäksi tavoitteena oli saada käsitys projektityöskentelyn sekä tuotekehittelyn eri vaiheista.

Projektin varsinaiset hyödyt pyritään kanavoimaan hankkeen tärkeimmälle ryhmälle eli kohderyhmälle. Tämän ryhmän lisäksi myös muut tahot voivat hyötyä projektista tai sen tuloksista. (Silfverberg 2007, 39.) Projektin välittömänä **kohderyhmänä** ovat toimintaterapeutit, jotka työskentelevät nuorten aikuisten kanssa. Välittömän kohderyhmän lisäksi tuotteesta hyötyvät tuotetta käyttävien toimintaterapeuttien asiakkaat. Tuotetta voidaan käyttää soveltaen myös muiden toimintaterapian asiakasryhmien kanssa ja sitä voivat hyödyntää myös alan opiskelijat.

2.2 Projektioorganisaatio

Tavallisesti projektilla on projektioorganisaatio, joka koostuu ohjausryhmästä, varsinaisesta projektioorganisaatiosta ja yhteistyökumppaneista. Organisaation eri osapuolten roolit ja vastuut tulee olla selkeästi määriteltynä. (Silfverberg 2007, 100–101.) Projektioorganisaatio koostui projekti-, ohjaus- ja tukiryhmästä (kuvio 1).



KUVIO 1. Projektioorganisaatio.

Projektiryhmän muodostavat asiantuntijat, jotka vastaavat oman erityisalueensa tehtävistä projektissa. Projektiorganisaation johtaja vastaa projektin päivittäisjohtamisesta, päätöksenteosta sekä yhteydenpidosta sidosryhmiin. (Silfverberg 2007, 101; Ruuska 2012, 21). Tässä projektissa projektiryhmään kuuluivat toimintaterapeuttiopiskelijat Jonna Haapala, Juuli Kauppila ja Sanna Lintala. Projektiryhmän pienen koon vuoksi johtaminen ja työryhmän tehtävät toteutettiin projektiryhmässä tasavertaisesti. Projektiryhmän tehtävät olivat aiheeseen perehtyminen, tietoperustan kokoaminen, projektisuunnitelman laatiminen, tuotteen suunnittelu ja toteutus sekä projektin päättäminen.

Ohjaus- eli johtoryhmä valvoo projektin etenemistä sekä tukee projektipäällikköä päätöksenteossa ja työskentelyssä (Ruuska 2012, 21). Tämän projektin ohjausryhmänä toimivat Oulun ammatikorkeakoulun toimintaterapian lehtori Kaija Nevalainen sekä toimintaterapian tuntiopettaja Maria Erkkilä, jotka ohjasivat ja tukivat projektin etenemistä ja arvioivat projektin lopputulosta.

Tukihenkilöstöön eli tukiryhmään kuuluu asiantuntijoita erityisalueilta, jotka auttavat projektin laadunvarmistuksessa (Ruuska 2012, 129). Tukiryhmään kuuluivat opinnäytetyön vertaisarvioinnin suorittava opiskelija, Miro-sovellukseen liittyvää tietoturvaa analysoinut tietoturvallisuuden asiantuntijainen Irja Kauppila sekä kuusi nuorten aikuisten kanssa työskentelevää toimintaterapeuttia, jotka tutustuivat tai koekäyttivät menetelmää sekä antoivat siitä palautetta.

2.3 Projektin päätehtävät ja välitulokset

Projektisuunnitelmassa tulee olla selkeästi rajattuja pää- ja välitavoitteita. Välitavoitteet tehostavat projektiryhmän toimintaa ja lisäävät motivaatiota. Niiden avulla seurataan myös projektin etenemistä ja valmistumista. (Ruuska 2012, 53.) Projektin työsuunnitelmassa päätehtävät kuvattiin ja aikataulutettiin opinnäytetyön vaiheiden mukaisesti projektin tavoitteiden saavuttamiseksi. Kuviossa 2 on määritelty projektin päätehtävät sekä niihin sisältyvät työvaiheet ja välitulokset (ks. Silfverberg 2017, 37).



KUVIO 2. Projektin päätehtävät sekä niihin sisältyvät työvaiheet ja välitulokset (mukaillen Silfverberg 2017, 37).

Projektin **päätehtävät** olivat aiheeseen perehtyminen, projektin suunnittelu, menetelmän suunnittelu ja toteutus sekä projektin päättäminen. Projektille oli varattu yhteensä 1200 tuntia työskentelyä,

ja sen päätehtävät ja työvaiheet mitoitettiin sen mukaisesti. Projekti alkoi **aiheeseen perehtymisellä**. Siihen sisältyviä työvaiheita olivat aiheen valitseminen, alustavan tarpeen kartoitus sekä tietoperustan laatiminen. (Ks. Silfverberg 2017, 37). Aiheen valitseminen aloitettiin syyskuussa 2019. Projektin alusta asti haluttiin kehittää tuote nuorten aikuisten toimintaterapiaan, ja tuotteen näkökulmaksi valittiin ensin nuorten aikuisten itsereflektiotaitojen kehittäminen, mikä myöhemmin muotoutui toiminnallisen itseanalyysin edistämiseksi. Toiminnallinen itseanalyysi on tärkeä osa nuoren aikuisen toimintaterapiaa, sillä sen avulla asiakas kykenee kohtaamaan elämänmuutoksiin liittyviä haasteita joustavammalla tavalla (ks. Hakanen 2008, 19; McCarthy ym. 2019, 202, 208). Alustava tarpeen kartoitus sisälsi keskusteluja ja sähköpostin välityksellä tapahtuvia yhteydenottoja muutamiin nuorten aikuisten kanssa työskenteleviin terapeutteihin, sekä aiheeseen liittyvää tiedonhakua. Kartoituksen perusteella toiminnallista itseanalyysia edistävää käytännön työkalua ei ollut toimintaterapeuttien tiedossa tai saatavilla. Teoriaperustan kokoaminen aloitettiin joulukuussa 2019, ja sitä täydennettiin myöhemmin myös menetelmän kehittelyvaiheessa. Välituloksena syntyi valmis tietoperusta, joka palautettiin täydennysten jälkeen ohjausryhmän arvioitavaksi elokuussa 2020. Aiheeseen perehtymiselle varattu tuntimäärä oli 480 tuntia, ja siihen käytettiin 500 tuntia.

Toinen päätehtävä oli **projektin suunnittelu**, jonka työvaiheita olivat projektisuunnitelman laatiminen ja tuotteen laatukriteerien asettaminen (ks. Silfverberg 2017, 37). Projektisuunnitelman laatiminen aloitettiin maaliskuussa 2020. Projektisuunnitelman laatiminen sisälsi projektityöhön tutustumista ja siihen liittyvää tiedonhakua. Tässä vaiheessa projektille asetettiin tavoitteet ja projektin päätehtävät, ja niihin sisältyvät työvaiheet aikataulutettiin. Tähän työvaiheeseen kuului myös riskianalyysin tekeminen projektille. Huhtikuussa 2020 tuotteelle laadittiin laatukriteerit. Tämän päätehtävän välituloksena syntynyt projektisuunnitelma palautettiin arvioitavaksi ohjausryhmälle elokuussa 2020. Tälle päätehtävälle varattu aika oli 270 tuntia, ja toteutunut tuntimäärä oli 240 tuntia.

Kolmas projektin päätehtävä oli **menetelmän suunnittelu ja toteutus**. Suunnittelu ja toteutus etenevät tuotekehittelyprosessin vaiheiden mukaisesti. Työvaiheisiin sisältyivät menetelmän ideointi, luonnostelu ja kehittäminen, palautteen kerääminen sekä viimeistely. (Ks. Silfverberg 2017, 37.) Päätehtävä aloitettiin huhtikuussa 2020, ja menetelmä saatiin koekäyttöön syyskuussa 2020. Lokakuussa 2020 menetelmästä kerättiin palautetta, jonka perusteella menetelmä viimeisteltiin. Päätehtävän välituloksena syntyi valmis menetelmä. Menetelmän suunnittelu- ja toteutusvaiheelle oli varattu suunnitelmassa 270 tuntia, mikä vastasi päätehtävän lopullista työmäärää.

Viimeinen päättehtävä oli **projektin päättäminen**. Sen työvaiheita olivat loppuraportin laatiminen, opinnäytetyön esittäminen, projektin arviointi, vertaisarviointi, kypsyysnäytteen kirjoittaminen, menetelmästä tiedottaminen sekä loppuraportin julkaiseminen Theseus-tietokantaan. (Ks. Silfverberg 2017, 37.) Loppuraportin laatiminen aloitettiin syyskuussa 2020 ja projektin onnistumista sekä menetelmälle asetettuja laatukriteereitä arvioitiin koekäytön päätyttyä lokakuussa 2020. Opinnäytetyö esitettiin Microsoft Teams -ohjelman välityksellä ohjausryhmälle, vertaisarvioijille sekä muille alan opiskelijoille marraskuussa 2020. Välituloksena valmistunut loppuraportti palautettiin lokakuun 2020 lopussa ohjausryhmän ja vertaisarvioijan arvioitavaksi. Projektiryhmä teki vertaisarvioinnin jo toukokuussa 2020. Kypsyysnäyte kirjoitettiin marraskuussa 2020. Projektin päätösvaiheeseen oli suunniteltu käytettäväksi 180 tuntia, ja lopullinen toteutunut tuntimäärä oli noin 200 tuntia.

3 NUOREN AIKUISEN TOIMINTATERAPIA

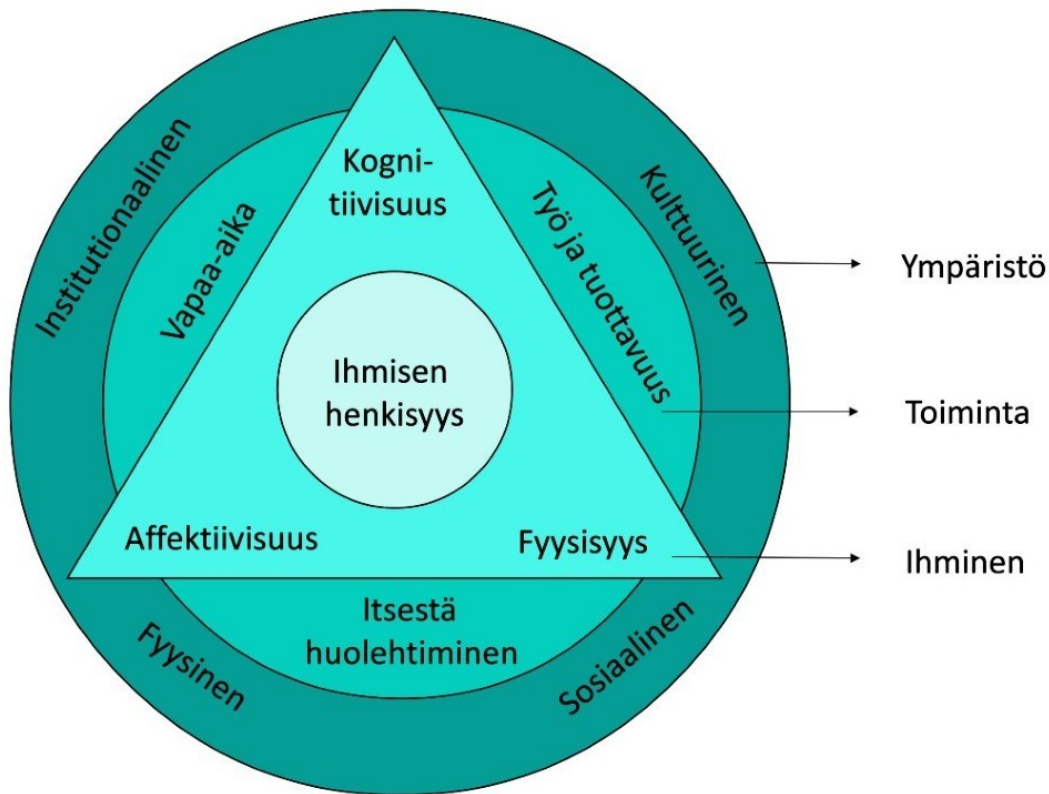
Isot elämänmuutokset ja niiden mukanaan tuoma epävarmuus ovat iso osa nuoren aikuisen arkea. Jatko-opintoihin tai työuralle siirtyminen, läheisten suhteiden kypsyminen uudelle tasolle, itsenäisyys kodista ja perheestä sekä elämäkokemusten laajeneminen ovat nuoren aikuisen ajankohtaisia kysymyksiä. (McCarthy ym. 2019, 201–202; Aalberg & Siimes 2010, 68, 71.) Nuoreen aikuisuuteen kuuluu tyypillisesti optimistinen näkemys tulevaisuudesta ja sen eri mahdollisuuksista. Riskejä otetaan ja myös yhteiskunta haastaa kasvavaan vastuun ottamiseen, mutta toisaalta aikuistuvaa nuorta ei nähdä vielä täysin aikuisena. Tämän vaiheen ymmärtäminen auttaa ammattilaisia tukemaan yksilön positiivista kehitystä. (McCarthy ym. 2019, 202; Aalberg & Siimes 2010, 71, 75; Bazyk & Arbesman 2013, 7–8.)

Yksilöllisiin tarpeisiin suunnitellulla toimintaterapialla voidaan tukea aikuistumisen kynnyksellä olevaa nuorta aikuista (McCarthy ym. 2019, 210). Nuoren aikuisen toimintaterapiassa toimintaterapian tavoitteet keskittyvät aikuisuuden elämäntaitojen kehitykseen ja henkilökohtaisten pyrkimysten toteuttamiseen. Ne voivat liittyä esimerkiksi arkeen, itsenäiseen elämään, koulunkäyntiin, asumiseen, jatkokoulutukseen, terveyteen ja hyvinvointiin, taloudelliseen tasapainoon sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen tai luomiseen. Nuorilla aikuisilla teknologia on päivittäin käytössä, ja se on hyvä ottaa huomioon toimintaterapiassa mahdollisuuksien mukaan. Toimintaterapia toteutuu tilannekohtaisesti yhteistyössä perheen, opiskelupaikan, huoltajien tai muiden nuoren aikuisen elämässä toimivien tahojen kanssa. (McCarthy ym. 2019, 206, 208–210; Cleary ym. 2015, 728, 744; Early 2017, 134.)

3.1 Kanadalainen toiminnallisen sitoutumisen ja suoriutumisen malli nuoren aikuisen toimintaterapiassa

Kanadalainen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen malli (*Canadian Model of Occupational Performance and Engagement*, CMOP-E) on ammatillinen malli ja sopii käytettäväksi nuorten aikuisten kanssa (ks. Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2016, 208). Malli kuvaa ihmisen, toiminnan ja ympäristön välistä dynaamista vuorovaikutusta, jonka tuloksena on toiminnallisuus. Mallissa ihmisellä kuvataan olevan kolme suoriutumisen osa-aluetta: kognitiivinen, affektiivinen

nen ja fyysinen osa-alue. Näiden osa-alueiden keskelle ytimeen kuuluu ihmisen henkisyys. Toiminta yhdistää ihmisen ja ympäristön osoittaen, että ihminen vaikuttaa ympäristöön mielenkiintonsa kautta. Malli jakaa toiminnan itsestä huolehtimiseen, vapaa-aikaan, työhön ja tuottavuuteen. (Townsend & Polatajko 2013, 23–24.)



KUVIO 4. Kanadalainen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen malli eli CMOP-E (mukailen Townsend & Polatajko 2013, 23).

CMOP-E edistää näkemystä terveydestä, hyvinvoinnista ja oikeudenmukaisuudesta toiminnan kautta ja sen keskeisiä käsitteitä ovat toiminnallinen suoriutuminen (*occupational performance*) ja toimintaan sitoutuminen (*occupational engagement*). **Toiminnallinen suoriutuminen** on enemmän kuin vain toimimista. Yksilöllä tai ryhmällä on elämässään lukuisia toimintoja, joista vain yhtä voidaan suorittaa kerrallaan. Toiminnalliseen suoriutumiseen vaikuttavien tekijöiden lisäksi toimintaterapeutit ovat kiinnostuneita **toimintaan sitoutumisesta**, esimerkiksi asiakkaan tyytyväisyydestä, identiteetistä, kehityksestä, suorituskyvystä, voimavaroista, rooleista ja historiasta, sillä jokaisella näistä on erityinen merkitys ihmisen elämässä. Toimintaan sitoutuminen tarkoittaa osallistumista, itsensä likoon laittamista ja oman ajan täyttämistä mielekkäällä toiminnalla. Mallin mukaan toimintaan sitoutuminen kattaa kaikki toiminnot, mitkä kuuluvat asiakkaan elämään. Se voi olla

luonteeltaan aktiivista tai passiivista ja intensiteetiltään satunnaista tai jatkuvaa. Toimintaan sitoutumista ei voida havaita ennen kuin henkilö on sitoutunut toimintaan tai ymmärtää pelkästään havainnoimalla, sillä toiminnan merkityksellisyys on yksilöllinen kokemus. (Townsend & Polatajko 2013, 24–27, 39–40.)

3.1.1 Nuori aikuinen

CMOP-E:n mukaan **ihminen** (*person*) on kokonaisuus, johon kuuluvat henkiset, sosiaaliset ja kulttuuriset kokemukset sekä havaittavissa olevat toiminnalliset valmiudet (Townsend & Polatajko 2013, 59–60). Nuoruudella tarkoitetaan ikävuosien 12–22 väliin sijoittuvaa kehitysvaihetta, jolloin nuori kamppailee saavuttaakseen itsenäisyyden, identiteetin ja sosiaalisen hyväksynnän. Sen viimeiseen vaiheeseen eli jälkinuoruuteen (18–22 vuotta) viitataan tässä työssä käsitteellä nuori aikuisuus. (Ks. Aalberg & Siimes 2010, 15, 68; Mulligan 2014, 169.) 18–22-vuotiaana nuori aikuinen elää jäsentymisen aikaa ja on ainutlaatuisessa elämäntilanteessa uusien elämänkokemusten ja kehityksellisten haasteiden keskellä (McCarthy ym. 2019, 201–202).

CMOP-E:n mukaan ihmisen toiminnallisiin valmiuksiin kuuluvat fyysinen, affektiivinen ja kognitiivinen osa-alue. **Fyysiset** valmiudet käsittävät kaikki sensoriset, motoriset ja sensomotoriset valmiudet. (Law ym. 1997, 43–44.) Nuori aikuinen sopeutuu uuteen fyysiseen itseensä ja seksuaalisesti kypsyvään kehoonsa sekä pohtii siihen liittyviä ajatuksia ja tunteita. Hänen seksuaali-identiteettinsä vahvistuu ja hän kokeilee uusia toimintoja, rooleja ja käyttäytymismalleja. (McCarthy ym. 2019, 201–202; Aalberg & Siimes 2010, 71.) **Affektiiviset** valmiudet sisältävät kaikki sosiaaliset ja emotionaaliset tekijät, ja ne liittyvät ihmisten välisiin ja ihmisen sisäisiin tekijöihin (Law ym. 1997, 43–44). Nuori aikuinen astuu ensimmäistä kertaa elämässään vanhempien valvonnan ulkopuolelle, alkaa elämään omillaan ja muodostaa suhteita oman perheensä ulkopuolelle. Tässä iässä nuori aikuinen haluaa määritellä itse, kuka hän haluaa olla ja mitä hän haluaa tehdä elämällään. Muuttuva näkemys itsestä, muista ja ympäröivästä maailmasta mahdollistaa toisen ihmisen asemaan asettumisen ja oman maailmankuvan tarkemman pohtimisen. (McCarthy ym. 2019, 201–202; Aalberg & Siimes 2010, 71.) Nuoren aikuisen kehitystä tukevia perheeseen liittyviä tekijöitä ovat emotionaalinen ja käyttäytymisen tasolla toteutuva itsenäisyys sekä tasapaino itsenäisyyden ja perheeseen kuulumisen välillä. Myös yhteys oman perheen ulkopuolisiin aikuisiin tukee nuorta aikuista hänen kehitysvaiheessaan. (Bazyk & Arbesman 2013, 7.)

Kognitiiviset valmiudet sisältävät kognitiiviset ja älylliset toiminnot (Law ym. 1997, 43–44). Kognitiolla tarkoitetaan mielen toimintoja, jotka liittyvät informaation hahmottamiseen, ymmärtämiseen ja käyttämiseen (Brown 2019, 282). Nuoruusiässä yksilölle syntyy kyky tarkastella omia ajatuksiaan, eli tutkia itseään sisältäpäin sekä pohtia omia persoonallisuuden piirteitään ja henkisiä ominaisuuksiaan (Elkind 1974, 98–99). Jean Piaget’n kognitiivisen kehittymisen teorian mukaan nuorelle alkaa asteittain aikuisuutta kohti kehittyessä muodostua kyky soveltaa abstraktia ajattelua todellisiin ja hypoteettisiin tilanteisiin. Muodollisen päättelyn kehittyminen jatkuu aikuisuuteen asti. Aikuiseksi kasvamisen vaatii kykyä sietää ristiriitaisuutta ja monimerkityksellisyyttä. Aikuisena eläminen ja päivittäisen elämän käsittäminen vaativat logiikan ja järkipäisyyden yläpuolelle nousemista, jotta arvojen sekä elämän käytännöllisyyden voi sulauttaa yhdeksi kokonaisuudeksi. Tämän prosessin tuloksena on joustava ja avoin ajattelu. (Sugarman 2001, 83–87.)

Henkisyys (*spirituality*) on CMOP-E:n mukaan ihmisen sisäinen ydin ja perusolemus. Se on ympäristön muovaava ja antaa toiminnalle merkityksen. (Law ym. 1997, 41–43; Townsend & Polatajko 2013, 59–60.) Henkisyydellä ei tarkoiteta tässä yhteydessä uskonnollista perustaa, vaan sitä pidetään olemuksena, joka tekee ihmisestä erottuvan ja ainutlaatuisen yksilön. Henkisyys on siis luontainen voima, joka ajaa etsimään merkitystä ja onnellisuutta toimimalla. Ihmisen tunnustaminen henkiseksi olennoksi tarkoittaa heidän todellisen arvonsa ja uskomuksensa tunnustamista ja kunnioittamista riippumatta kyvyistä, iästä tai muista ominaisuuksista. (Townsend & Polatajko 2013, 59–60; Wilson 2011, 55; Law ym. 1997, 41–43.)

Henkisyys vaikuttaa siihen, miten nuori aikuinen ajattelee, miten hän käyttäytyy, kuinka hän huolehtii itsestään ja mikä häntä motivoi. Hänelle on tarjottava mahdollisuus valita, miten ja mihin toimintoihin hän haluaa osallistua. Henkisyyteen liittyvät uskomukset ja arvot voivat motivoida ja ylläpitää nuorta aikuista etenkin haastavina aikoina tarjoamalla keinon ymmärtää ja hyväksyä elämäntapahtumia. Henkisyys määrittelee myös yksilön prioriteetit ja vaikuttaa merkittävästi terveyteen ja hyvinvointiin. Henkisyyden sosiaaliset ja kulttuuriset kokemukset tuovat merkitystä jokapäiväiseen elämään ja yhdistävät yksilön ympäristöönsä. (Ks. Wilson 2011, 16, 54–56; Law ym. 1997, 41–43.)

3.1.2 Nuoren aikuisen toimintakokonaisuudet

Toiminta (*Occupation*) ei ole yksi yhtenäinen ilmiö, vaan laaja luokka, joka koostuu kaikista jokapäiväisistä tehtävistä ja toiminnoista, joita ihminen tekee. CMOP-E:ssä toiminta on jaettu itsestä huolehtimiseen, tuottavuuteen ja vapaa-aikaan. (Townsend & Polatajko 2007, 23–24, 39–40.) Osallistuminen näillä kaikilla osa-alueilla kehittää nuoren minäpystyvyyttä, vertaisarviointikykyä, sosiaalista asemaa ja itsetuntoa. Toiminnalliset valinnat kuvastavat nuoren aikuisen arvoja, sitä, kuka hän on, sekä sitä, millaiseksi hän haluaa tulla. (McCarthy ym. 2019, 203.)

Itsestä huolehtimiseen kuuluvat esimerkiksi peseytymiseen, ajankäytön organisointiin, henkilökohtaisten asioiden hoitamiseen ja kulkuvälineillä liikkumiseen liittyvät toiminnot (Law ym. 1997, 37). Nuori aikuinen ottaa vastuun itsestä huolehtimisesta, kuten lääkkeiden otosta, terveysriskien ymmärtämisestä ja terveyteen liittyvien valintojen tekemisestä liittyen esimerkiksi tupakointiin, oman hygienian hoitoon sekä suojattuun seksiin. He opettelevat hallitsemaan erilaisia kotielämäänsä liittyviä toimintoja, kuten rahankäytön suunnittelua, ostoksien tekemistä, säästämistä tulevaisuutta varten sekä tilien ja luottokortin käyttöä. (Vroman 2015, 116.) Myös pukeutuminen ja syöminen sekä niihin kuuluvat valinnat sisältyvät itsestä huolehtimisen toimintoihin. Omaan kotiin muuttaessa nuori aikuinen tekee valintoja liittyen siihen, mitä itsestä huolehtimisen tapoja hän haluaa siirtää lapsuuden perheestään omaan arkeensa, ja mitä haluaa muuttaa omiin arvoihin sopivaksi. Nuoren aikuisen toimintaterapian tavoitteina tällä osa-alueella voi olla esimerkiksi erilaisten päivittäisten elämäntaitojen kehittäminen itsenäisen suoriutumisen saavuttamiseksi. (Ks. O'Toole 2011a, 104, 109; Early 2017, 134–145.)

Tuottavuus sisältää sosiaalista tai taloudellista pääomaa tuottavat toiminnot. Ne voivat liittyä opiskeluun, työhön, kotitöihin, vanhemmuuteen tai vapaaehtoistyöhön. (Law ym. 1997, 37.) Tyypillisimpiä nuoren aikuisuuden tuottavia toimintoja ovat opiskelu, työnteko sekä kotiympäristöstä huolehtimisen toiminnot. Kotiympäristön huolehtimisesta nuori aikuinen ottaa enemmän vastuuta ja helpot rutiinit huoneen siivoamisesta laajenevat omasta kodista huolehtimiseen. Jatko-opiskelu on usein nuorelle aikuiselle aikaa, jolloin pohditaan eri mahdollisuuksia uravalinnan suhteen. Jatko-opiskeluun osallistuminen vaatii nuorelta aikuiselta uudella tavalla motivaatiota ja itsekuria, sillä opiskelija päättää pääosin itse omasta ajan käytöstään, ja opinnot tapahtuvat usein itsenäisesti luokkahuoneen tai luentojen ulkopuolella. Tämän vuoksi tuottavuuteen sisältyvät toiminnot vaativat nuorelta aikuiselta esimerkiksi vahvoja toiminnanohjauksen taitoja ja järjestelmällisyyttä. (Ks. McCarthy ym. 2019, 203–205; Vroman 2015, 116.)

Yhä useampi nuori aikuinen työskentelee opintojen ohella. Työnteko vie aikaa koulutöiltä, vapaa-ajan harrastuksilta, sosiaalisilta suhteilta ja osallistumisesta urheilutoimintaan. Ansiotyö kuitenkin kehittää laajasti myös työelämän ulkopuolella tarvittavia taitoja, kuten rahankäyttöä, ajallista organisointikykyä, rutiinien kehittämisen taitoja, yhteistyön kehittämistaitoja sekä neuvottelutaitoja muiden kanssa. (Vroman 2015, 116.) Nuoren aikuisen toimintaterapiassa tuottavien toimintojen tavoitteet liittyvät usein opinnoista suoriutumisen, ammatillisten kiinnostusten ja omien kykyjen tunnistamiseen sekä ammatillisten taitojen hankintaan (ks. Early 2017, 134–145).

Vapaa-ajan toiminnot tuottavat nautintoa ja mielihyvää, ja ne sisältävät esimerkiksi luovia tai sosiaalisia toimintoja, ulkoilua, urheilua tai pelien pelaamista (Law ym. 1997, 37). Yleisesti nuoren aikuisen vapaa-ajan toimintoihin sisältyy sekä aktiivista toimintaa, kuten urheiluharrastukset tai liikuntatottumukset, että passiivista toimintaa, kuten elokuvien katselua. Aikuisuuteen siirryttäessä nuorella aikuisella on tavallisesti enemmän valinnanvaraa ja mahdollisuuksia vaikuttaa vapaa-ajan toimintoihinsa, sillä vanhempien vaikutusvalta vähenee ja minäkeskeisyys päätöksenteossa lisääntyy. Jotkut vapaa-ajan toiminnot voivat olla haitallisia hyvinvoinnille. (McCarthy ym. 2019, 203.) Suunnittelematon ajankäyttö erityisesti passiivisiin harrastuksiin, kuten tietokonepeleihin tai television katseluun yhdistettynä voi lisätä turhautumista. Vapaa-ajan harrastuksilla voi myös olla merkittävä ja kehittymistä edistävä rooli nuoren aikuisen elämässä, vaikka ne saattavat vaikuttaa tuottamattomalta toiminnalta. Ne tuovat esiin uusia käytösmalleja ja sitouttavat uusiin rooleihin sekä tuovat esiin ja vahvistavat erilaisia kiinnostuksenkohteita. Ryhmässä toimiminen opettaa käytöstapoja ja vahvistaa identiteettiä. Kehittyvillä vapaa-ajan taidoilla voi olla merkittävä arvo erityisesti nuorten aikuisten elämässä, jotka eivät työllisty. (Vroman 2015, 117.)

Nuoren aikuisen elämässä vapaa-aikaan liittyvät sosiaaliset suhteet muuttuvat muodostuneiden parisuhteiden vuoksi. Läheisen suhteen myötä nuori aikuinen ei ole yhtä riippuvainen ystävistään ja heidän tekemistään valinnoista. (Vroman 2015, 119.) Yksilötekijät, kuten käsitykset seksuaalisuudesta ja siitä, mitä pitävät kumppanissa tärkeänä, vaikuttavat kumppanin valintaan (McCarthy ym. 2019, 203). Vapaa-ajan toimintakokonaisuuden osalta nuoren aikuisen toimintaterapian tavoitteisiin sisältyy tavanomaisesti sosiaalisten kykyjen ja selviytymiskeinojen kehittämistä, kiinnostavien vapaa-ajan toimintojen tunnistamista ja kehittämistä sekä vapaa-ajan strukturointia (ks. Early 2017, 134–145).

3.1.3 Ympäristöt nuorena aikuisuudessa

Ympäristö (*environment*) antaa vaihtoehtoja sosiaaliseen osallistumiseen ja vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. CMOP-E:n mukaan ympäristö käsittää tekijät, jotka vaikuttavat toiminnallisuuteen. Mallissa ympäristö jaetaan fyysiseen, sosiaaliseen, kulttuuriseen ja institutionaaliseen ympäristöön. (Townsend & Polatajko 2013, 48.) Ympäristöllä ja toiminnalla on vastavuoroinen yhteys, ja siten aikuistumiseen liittyvien isojen elämänmuutosten myötä myös uusiin ympäristöihin sopeutuminen on osa nuoren aikuisen arkea (ks. Townsend & Polatajko 2013, 48; McCarthy ym. 2019, 201.)

Fyysinen ympäristö voi mahdollistaa ja rajoittaa toimintaan sitoutumista, toiminnallisia valintoja ja toiminnallisten tavoitteiden saavuttamista. Ihmisillä on erilaisia taitoja ja kykyjä, ja heidän kykynsä tehdä valittuja toimintoja riippuu siitä, vastaavatko toiminnan vaatimukset ja toimintaympäristö heidän toiminnallisia taitojaan. Fyysinen ympäristö kattaa luonnolliset ja rakennetut tekijät. (Townsend & Polatajko 2013, 48.) Nuorella aikuisella fyysinen ympäristö muuttuu monin tavoin, esimerkiksi omaan kotiin muuttamisen, uuden opiskelupaikkakunnan tai työpaikan myötä (ks. McCarthy ym. 2019, 203–205). Usein nuorelle aikuiselle oma koti on tärkeä paikka, ja siihen liittyy myös monia sosiaalisia ja emotionaalisia merkityksiä (ks. Wilson 2011, 90). Monelle nuorelle aikuiselle ajokortin saaminen on tärkeä omaa elinympäristöä laajentava tekijä (ks. Vroman 2015, 116).

Sosiaalinen ympäristö on monimutkainen, monikerroksinen ja dynaaminen. CMOP-E:n mukaan sosiaalinen ympäristö vaikuttaa toimintaan, ja toiminnot puolestaan muovaavat sosiaalista ympäristöä. Sosiaalisen ympäristöön liittyy kolme eri tasoa. Mikrotaso sisältää sosiaalisen vuorovaikutuksen liittyvät asiat jokapäiväisessä elämässä. Päivittäiset sosiaaliset kohtaamiset vaikuttavat yksilön toimintaan ja siihen, mitä, miten, milloin ja kenen kanssa henkilö tekee erilaista toimintaa. Mesotasolla tarkoitetaan erilaisia sosiaalisia ryhmiä, kuten perhe tai työryhmä. (Townsend & Polatajko 2013, 50–51.) Mesotasolla nuorelle aikuiselle on tyypillistä erilaisiin ryhmiin tai organisaatioihin, kuten vapaaehtoistyö-, uskonnolliseen tai harrastusjärjestöön liittyminen ja uusien ystäväpiirien etsiminen (McCarthy ym. 2019, 202). Nykyajan nuoren aikuisen sosiaaliseen ympäristöön vaikuttaa merkittävästi myös se, että he ovat kasvaneet teknologian ja median keskellä. Heillä on aina ollut käytössään teknologiaa, jonka avulla he voivat välittömästi kommunikoida sosiaalisen verkostojensa kanssa. Näiden laitteiden avulla maailmankuva laajentuu, ja ne myös kuuluvat nuorten aikuisten päivittäisiin rutiineihin sekä ovat olennainen osa nuoren aikuisen sosiaalisten suhteiden ylläpitoa. (Ks. McCarthy ym. 2019, 203.)

Institutionaalinen ympäristö eli politiikka, rahoitus ja lainsäädäntö kuuluvat sosiaalisen ympäristön makrotasoon. Ne ovat muodollisia ja epävirallisia rakenteita, jotka edistävät sosiaalista järjestystä ja hallitsevat yhteiskuntaa. Ne heijastavat yhteiskunnan arvoja, ihanteita sekä vallan ja resurssien jakautumista. Institutionaalisen ympäristön vaikutus ihmisten toiminnalliseen oikeudenmukaisuuteen tapahtuu huomaamatta upotettuina päivittäisiin kokemuksiin. (Townsend & Polatajko 2013, 52.) **Kulttuurinen ympäristö** on laaja ja monimutkainen kokonaisuus. Kulttuuri sisältää tietoa, uskomuksia, moraalikäsitteitä, taidetta, tapoja ja lakeja, joita ihmiset ovat hankkineet yhteiskunnan jäseninä. Persoonallisuuden ja henkilökohtaisten kokemusten lisäksi myös kulttuurilla on olennainen vaikutus nuoren aikuisen toimintaan ja toiminnallisiin valintoihin, ja on siten läsnä päivittäisissä toiminnoissa. Kulttuuri on sitä, mitä pidetään sopivana toimintana, ja on sidoksissa yhteisöön, maahan, sukupuoleen, ikään, kokoon, väriin, aiempiin kokemuksiin, uskonnolliseen kasvatukseen, sosiaalisiin suhteisiin, velvollisuuksiin ja vastuuseen. Kulttuuri tarjoaa mielekkyyden ja merkityksellisyyden kokemuksen. (Ks. Townsend & Polatajko 2013, 51–52.) Nuoruus ja nuorisokulttuuri on muuttunut viimeisen vuosisadan aikana rajusti, ja näyttäytyy nykypäivänä hajanaisena. Usein johonkin nuorisokulttuurigenreen kuuluminen vaikuttaa merkittävästi aikuistumisen kynnyksellä olevan nuoren valintoihin. (Ks. Häkkinen 2014, 36–40; Townsend & Polatajko 2013, 51–52.)

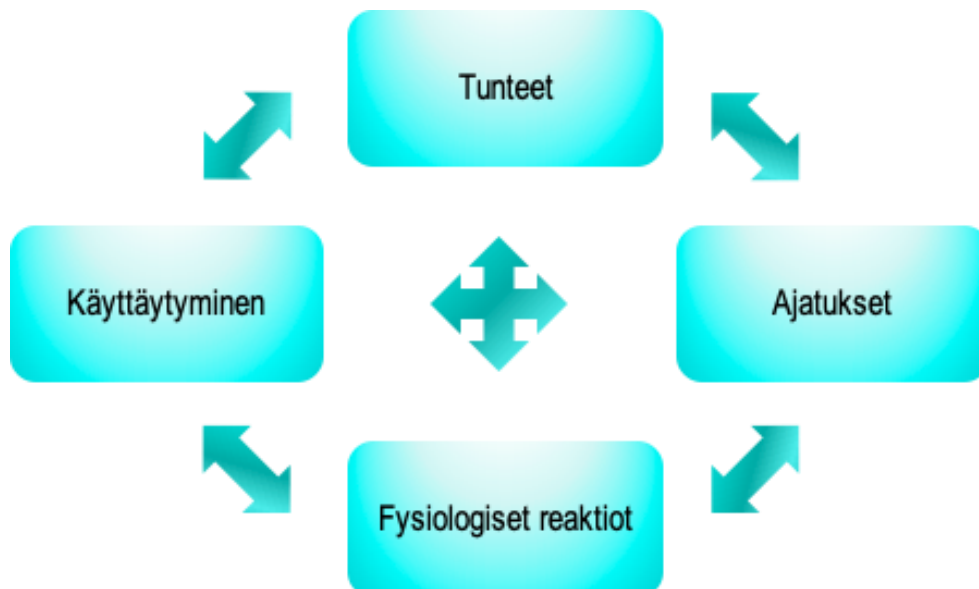
3.2 Kognitiivis-behavioraalinen viitekehys nuoren aikuisen toimintaterapiassa

Kognitiivis-behavioraalinen terapia (CBT) on 1950-luvulta alkaen kehittynyt terapiamuoto, joka on ottanut vaikutteita sekä kognitiivisesta että behavioraalisesta terapiasta. Kognitiivisessä näkökulmassa korostetaan syvien uskomusten ja arvojen tärkeyttä sekä tilanteisiin liittyvää nopeiden, automaattisten tulkintojen tekemistä. Behavioraalinen näkökulma painottaa automaattisia, opittuja reaktioita ärsykeille ja sitä, miten niiden seuraukset vaikuttavat käyttäytymiseemme. Terapiamuodoilla on erilainen näkökulma häiriöiden syytekijöihin, mutta niillä on kuitenkin paljon yhteisiä ominaisuuksia. (Duncan 2006, 218–220.) CBT:ssä, kuten toimintaterapiassakin, yksilön onnistunut sitoutuminen merkityksellisiin toimintoihin pidetään tärkeänä ja näyttöön perustuvana strategiana yksilön suoriutumiskykyyn kohdistuvien toimimattomien tai vääristyneiden uskomusten muokkamiseksi. CBT on yksi käytetyimmistä ja tutkituimmista terapiamuodoista erityisesti psykiatrian ja psykologian saralla, ja sen toimivuudesta on runsaasti näyttöä esimerkiksi masennuksen, syömishäiriöiden, skitsofrenian ja ahdistuneisuushäiriöiden hoidossa. (McCraith 2019, 307.)

Kognitiivis-behavioraalinen terapia käsitteenä viittaa tiettyyn psykoterapiamuotoon ja lähestymistapaan. Monet terveysalan ammattilaiset kuitenkin hyödyntävät kognitiivis-behavioraalisia menetelmiä omassa työssään. Kognitiivis-behavioraalista teoriaa ja menetelmiä hyödynnettäessä toimintaterapiassa puhutaankin **kognitiivis-behavioraalisen viitekehyksen** käyttämisestä. (Duncan 2006, 217, 225.)

3.2.1 Kognitiivis-behavioraalisen viitekehyksen mukainen kognitiivinen malli

Kognitiivis-behavioraalisen viitekehyksen keskeisin periaate on, että ihmisen **ajatukset, tunteet, käyttäytyminen ja fysiologia** muodostavat yhtenäisen järjestelmän (kuvio 5). Kaikki nämä osa-alueet ovat dynaamisessa vuorovaikutuksessa keskenään ja muodostavat ihmisen toimintakyvyn. (Duncan 2006, 220; Curwen ym. 2000, 18; McCraith 2019, 303.) Myös ympäristön ajatellaan tuovan oman vaikutuksensa tähän järjestelmään (Duncan 2006, 220). CBT:ssä ajatellaan, että ihminen tuo omat yksilölliset tunteensa, käyttäytymisensä ja fysiologiset vasteensa eri tilanteisiin ajatusten pitkälti ohjattu näitä tekijöitä. Tunteet ja reaktiot eivät siis johdu pohjimmiltaan tilanteesta itsestään, vaan paljolti sen pohjalta, miten yksilö - usein alitajuisesti - valitsee nähdä tilanteita uskumustensa määrittelemänä. (Curwen ym. 2000, 18; McCraith 2019, 303.)



KUVIO 5. Kognitiivis-behavioraalisen viitekehyksen mukainen kognitiivinen malli eli ajatusten, tunteiden, fysiologisten reaktioiden ja käyttäytymisen dynaaminen vuorovaikutussuhde (mukailen Duncan 2006, 220).

Pintatason **automaattiset** tai **välittömät ajatukset** ovat ohimeneviä, spontaaneja, joustavia ja tilannekohtaisia. Ne ovat saavutettavia ja nousevat perususkomuksista. Pinnallisiin ajatusrakenteisiin ja siten myös tunteisiin, käyttäytymiseen ja fysiologiaan vaikuttavat syvällä mielen rakenteissa toimivat **perususkomukset** eli **skeemat**. Ne ovat malleja ja vakiintuneita totuuksia itsestä, muista sekä maailmasta. (McCraith 2019, 302.) Toimintaterapeutit tekevät säännöllisesti työtä yksilöiden kanssa, joiden uskomukset itsestä, maailmasta ja tulevaisuudesta vaikuttavat positiivisesti tai negatiivisesti heidän toiminnalliseen suoriutumiseensa. Uskomusten ja ajatusten käsittely voi olla osa nuoren aikuisen toimintaterapiainterventiota, jotta suoriutuminen ja osallistuminen merkityksellisiin toimintoihin mahdollistuu. (Ks. McCraith 2019, 301–304.)

Ajatukset ja uskomukset vaikuttavat yksilön suoriutumiseen eri toimintakokonaisuuksissa, sillä niillä on vaikutusta yksilön motivaatioon sitoutua toimintaan ja ne tuovat elämään merkitystä. Ne ovat vuorovaikutuksessa suorituskyvyn, tapojen, toiminnan vaatimusten ja ympäristötekijöiden kanssa ja koskettavat kaikkia yksilön päivittäisen elämän osa-alueita - arkea, työtä ja oppimista, itsestä huolehtimista sekä vapaa-aikaa ja sosiaalista osallistumista. (McCraith 2019, 301–302.) Nuori aikuinen prosessoi ja muodostaa omaa käsitystä uskomuksistaan eikä enää välttämättä sitoudu vanhempiensa uskomuksiin ja maailmankatsomukseen (McCarthy ym. 2019, 206–207). Myös ympäristöllä on vaikutusta yksilön uskomuksiin erilaisten sosiaalisten kontekstien kautta. Perheen ja ystäväpiiriin lisäksi esimerkiksi kulttuuriset ja poliittiset arvot ja asenteet vaikuttavat nuoren aikuisen käsityksiin itsestä ja ympäröivästä yhteiskunnasta. (Ks. McCraith 2019, 301–304.) Lisäksi yksilön näkemys tulevaisuudesta on yhteydessä hänen uskomuksiinsa omista kyvyistään tehdä asioita, jotka ovat hänelle tärkeitä (Baum & Christensen 2005, 247).

Viitekehyksen mukaisen kognitiivisen mallin, eli aktivoivaa tapahtumaa seuraavien ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen ketjun ymmärtäminen on tärkeää, ja sitä voidaan tarkastella terapiassa helpoiten jonkin nuoren aikuisen elämästä nousevan käytännön esimerkin avulla (ks. Curwen ym. 2000, 51). Terapeutti auttaa ensin asiakasta tunnistamaan hänen ajatuksiaan tai uskomuksiaan, ja sitten kuvittelemaan, miten muuten tilannetta olisi voinut tulkita. Senhetkisten uskomusten ja käyttäytymisen ylläpitämisen tai toisaalta niiden muuttamisen mahdollisuuksista ja vastuista keskustellaan. Mitä enemmän yksilöllä on tarkoituksenmukaista taitoa ja tietoa, ja mitä enemmän hän näkee itsensä pystyvänä selviytymään jokapäiväisistä ongelmista, sitä paremmin hän kykenee joustavaan suhtautumiseen erilaisissa tilanteissa. (Bruce & Borg 2002, 174, 187.)

3.2.2 Kognitiivis-behavioraalisen viitekehysten soveltaminen nuoren aikuisen toimintaterapiassa

Toimintaterapeutin käytännön työhön kognitiivis-behavioraalinen viitekehys tarjoaa psykologista struktuuria, mutta tarvitsee lisäksi toiminnallista perspektiiviä esimerkiksi jonkin toimintaterapian viitekehysten muodossa, jolloin näiden yhdistelmää voidaan käyttää yksilön toiminnallisen suoriutumisen ja osallistumisen tarkastelemiseen ja ymmärtämiseen (Lee & West 2014, 230). Kognitiivis-behavioraalista viitekehystä on hyödynnetty onnistuneesti toimintaterapiassa muun muassa kivunhallinnassa, aivovammasta kuntoutuvien asiakkaiden kanssa, päihdekuntoutujien kanssa sekä syömishäiriöstä, univaikeuksista, sosiaalisen kanssakäymisen haasteista ja tunnesäätelyn haasteista kärsivien asiakkaiden kanssa (Andonian, Cara & MacRae 2013, 152).

Nuoren aikuisen toimintaterapiassa voidaan soveltaa kognitiivis-behavioraalista viitekehystä eri tavoin, ja toimintaa voidaan käyttää useaan eri tarkoitukseen. Toiminnasta suoriutumisessa heijastuu asiakkaan kognitiivinen toimintakyky, uskomukset, taidot sekä kyky käyttää ongelmanratkaisustrategioita. Merkityksellisiä toimintoja voidaan käyttää mahdollistamaan kognitiivista kehittymistä, taitojen kehittymistä ja yleistymistä sekä ongelmanratkaisustrategioiden kehittymistä. Toiminnan ja siitä saadun palautteen avulla nuori aikuinen voi oppia arvioimaan realistisesti omia kykyjään, oppia todistamaan todeksi tai epätodeksi henkilökohtaisia oletuksiaan sekä saada itsevarmuutta nykyisissä ja tulevaisuudessa tilanteissa toimimiseen. (Ks. Duncan 2006, 225; Bruce & Borg 2002, 182.)

Terapeutti voi integroida nuoren aikuisen toimintaterapiainterventioon myös erilaisia kognitiivis-behavioraalisia tekniikoita. Esimerkiksi hengitysharjoituksia, rentoutumistekniikoita, ajatusten haastamista ja päiväkirjan pitämistä voi hyödyntää muun muassa ahdistuneisuuden hallinnassa. Pelkoti-
lojen kanssa työskennellessä toimintaterapeutti voi käyttää systemaattista siedättämistä, ja kroonisen väsymyksen hallinnassa voi hyödyntää asteittaisen toimintojen aikatauluttamisen tekniikkaa. Näennäisen yksinkertaisiakin tekniikoita hyödynnettäessä toimintaterapeutin on kuitenkin osattava tarkastella nuoren aikuisen kokonaistilannetta laajemmin kognitiivis-behavioraalisen viitekehysten tarjoaman kognitiivisen mallin kautta. (Ks. Duncan 2006, 227–228.)

3.3 Nuoren aikuisen toimintaterapiaprosessi

Toimintaterapiaprosessiin kuuluvat tyypillisesti asiakkaan alkuarviointi, jossa määritellään asiakaslähtöiset tavoitteet, asiakaslähtöisesti suunniteltu interventio eli toteutusvaihe ylläpitämään tai parantamaan asiakkaan toimintakykyä sekä loppuarviointi tavoitteiden saavuttamisen tarkastelomiseksi. Interventioon voi sisältyä esimerkiksi toiminnan terapeuttista käyttöä, konsultaatiota, opettamista ja toiminnan edistämistä. (American Occupational Therapy Association 2020, viitattu 10.3.2020; American Occupational Therapy Association 2008, 652-655.)

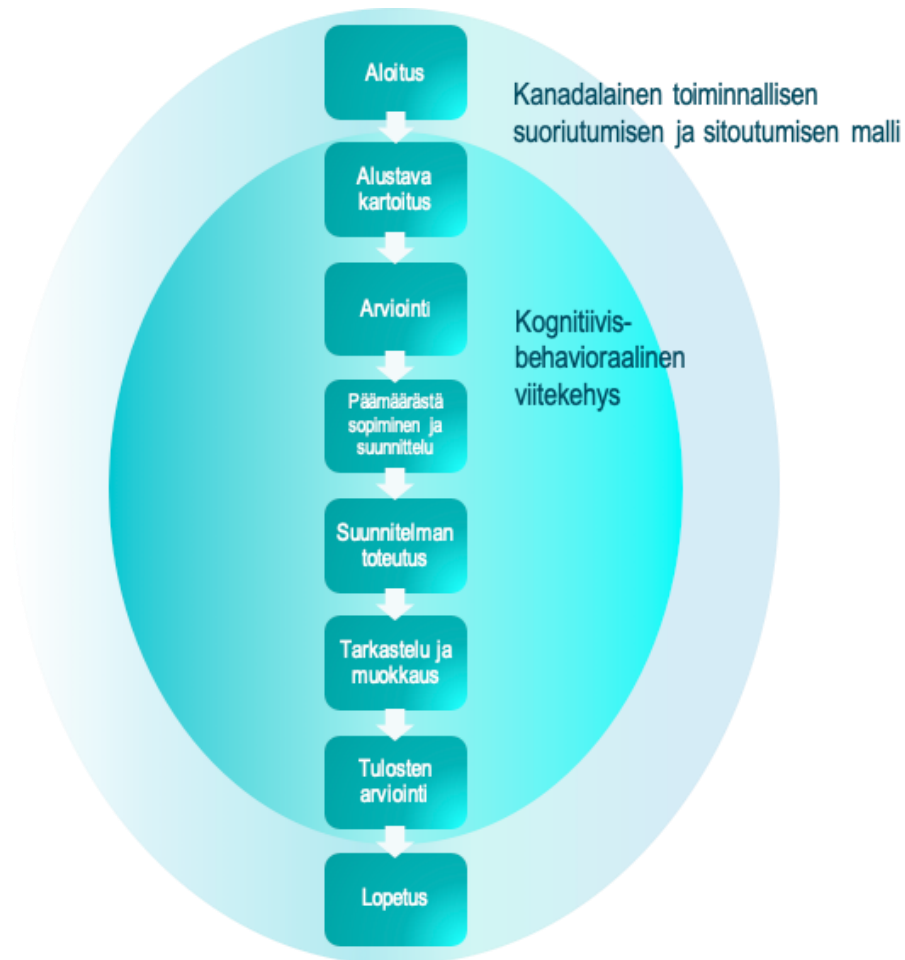
Tässä työssä nuoren aikuisen toimintaterapiaprosessin kuvaamisessa on hyödynnetty Kanadalaisen toimintaterapiaprosessin kehystä (*The Canadian Practice Process Framework, CPPF*). CPPF on yhteneväinen Kanadalaisen toiminnallisen sitoutumisen ja suoriutumisen mallin kanssa. (Townsend & Polatajko 2013, 232.) CMOP-E ei itsessään anna struktuuria toimintaterapiaprosessille, joten tarkempi, prosessia kuvaava malli on käytännön työssä tarpeellinen (ks. Townsend & Polatajko 2013, 232). Myös kognitiivis-behavioraalisessa viitekehyksessä tunnistetaan terapiaprosessin eri vaiheet, ja viitekehysten ohjaama toimintaterapia on strukturoitua ja aikarajoitettua (Lee & West 2014, 230; Curwen ym. 2000, 26–27). CPPF:ssa ja kognitiivis-behavioraalisessa viitekehyksessä on monia yhteneviä vaiheita, ja tässä työssä niitä on sovellettu yhdessä kuvaamaan nuoren aikuisen toimintaterapiaprosessin etenemistä. CPPF:n mukaiset terapiaprosessin vaiheet ja sitä ohjaavat viitekehys ja malli ovat esitetty kuviossa 3. (Ks. Duncan 2006, 224-225; Townsend & Polatajko 2013, 251.)

Kanadalaisen toimintaterapiaprosessin kehysten kokonaisuus rakentuu kahdeksasta vaiheesta. Ensimmäinen vaihe on prosessin *aloitus*, johon sisältyy ensikontakti nuoreen aikuiseen ja päätös toimintaterapiaprosessin alkamisesta. Sitä seuraa *alustava kartoitus*, jossa pyritään selvittämään asiakkaan arvoja ja odotuksia sekä rakennetaan vuorovaikutussuhdetta. (Ks. Townsend & Polatajko 2013, 251.) Kognitiivis-behavioraalisessa viitekehyksessä terapeutin ja asiakkaan väliselle vuorovaikutussuhteelle annetaan paljon painoarvoa (Curwen ym. 2000, 26). Terapeutti luo sallivaa ilmapiiriä ja turvallisen perustan, josta käsin asiakas voi arvioida uudelleen henkilökohtaisia käsitteisiään ja testata olettamuksiaan (Bruce & Borg 2002, 182). Kognitiivis-behavioraalisen viitekehysten mukaisesti toimiva toimintaterapeutti informoi asiakasta terapian periaatteista ja näin lisää asiakkaan osallisuutta koko terapiaprosessiin (Duncan 2006, 224).

Terapeutti rohkaisee nuorta aikuista osallistumaan kokonaisvaltaisesti ja ottamaan vastuuta terapian alkuvaiheista lähtien (ks. Curwen ym. 2000, 49). *Arviointi* sisältää nuoren aikuisen yksilöllisten tekijöiden ja toiminnallisuuden sekä ympäristön tarkastelua. Kognitiivis-behavioraalista viitekehystä käyttävä terapeutti on arviointivaiheessa historian tutkimisen lisäksi kiinnostunut erityisesti nuoren aikuisen tämänhetkisistä ongelmista ja tavoista, joilla niitä voidaan käsitellä. Alusta asti terapeutti ja asiakas työskentelevät yhdessä aktiivisina osapuolina kehittääkseen yhteistä ymmärrystä esillä olevista ongelmista ja etsivät aktiivisesti tehokkaampia selviytymistapoja. (Ks. Townsend & Polatajko 2013, 251; Lee & West 2014, 229–230.)

Päämäärästä sopiminen ja suunnittelu sisältää toiminnallisten haasteiden tunnistamisen ja tavoitteiden asettamisen yhdessä nuoren aikuisen kanssa. Kognitiivis-behavioraalisessa viitekehyksessä terapeutti pyrkii identifioimaan asiakkaan ongelmia ja sovittamaan niitä yhdessä hänen kanssaan hierarkkiseen tärkeysjärjestykseen intervention sisällön priorisoimiseksi. (Ks. Townsend & Polatajko 2013, 251; Lee & West 2014, 230.) Terapian tavoitteiksi asetetaan usein behavioraalisia eli käyttäytymisen tasolla kuvattuja tavoitteita, mutta tavoitteena on saada muutosta aikaan myös nuoren aikuisen arvoissa, asenteissa ja ajatuksissa itseään ja kokemuksiaan koskien (ks. Bruce & Borg 2002, 187). Tavoitteiden lisäksi on tärkeää määritellä yhteistyössä myös niiden saavuttamiseen tarvittavat menetelmät (Curwen ym. 2000, 27).

Seuraavassa vaiheessa nuori aikuinen osallistuu toimintaterapeutin tuella *suunnitelman toteutukseen* toiminnan ja sovittujen menetelmien avulla. *Tarkastelu- ja muokkausvaihe* kuvaa suunnitelman mukauttamista prosessin edetessä asiakkaan tarpeiden mukaan. *Tulosten arvioinnin* vaiheessa tarkastellaan suunnitelman lopputuloksia ja tavoitteiden saavuttamista sekä tehdään yhteenveto koko prosessista. (Ks. Townsend & Polatajko 2013, 251.) Kognitiivis-behavioraalisen viitekehyksen mukaisesti toimiva terapeutti rohkaisee myös nuorta aikuista ottamaan vastuuta intervention tavoitteiden, käytettyjen menetelmien sekä tehokkuuden arvioinnista (ks. Bruce & Borg 2002, 187). Tämän vaiheen jälkeen seuraa *lopetus*, jolloin terapiaprosessi päätetään yhteisymmärryksessä asiakkaan kanssa. Eri vaiheet voivat esiintyä prosessin aikana osittain päällekkäin eivätkä kaikki vaiheet ole aina yhtä tärkeässä roolissa. (Townsend & Polatajko 2013, 232–235, 251.)



KUVIO 3. Kanadalainen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen malli (CMOP-E) sekä kognitiivis-behavioraalinen viitekehys ohjaamassa Kanadalaisen toimintaterapiaprosessin kehyksen (CPPF) mukaisia toimintaterapiaprosessin vaiheita (mukaillen Duncan 2006, 224-225; Townsend & Polatajko 2013, 251).

4 TOIMINNALLINEN ITSEANALYYSI NUOREN AIKUISEN TOIMINTATERAPIASSA

Toiminnallisen itseanalyysin kautta toimintaterapiassa voidaan tukea nuorta aikuista tiedostamaan toimintaansa ja siihen liittyviä merkityksiä mahdollistamalla keskustelua ja toimijuutta hänen elämänsä eri osa-alueilla, auttaen häntä muokkaamaan omia elämäntapojaan elämänlaadun parantamiseksi (McCarthy ym. 2019, 208). Nuoren aikuisen toimintaterapiassa toimintaterapeutti etsii ja havainnoi toiminnan merkityksellisyyttä samalla mahdollistaen uusien merkitysten tai merkityksellisten toimintojen löytymistä asiakkaille (ks. Hasselkus 2011, 21). Ihmisen kokemaan toiminnan merkityksellisyyteen vaikuttavat motivaation ja aiempien kokemusten lisäksi tilanne, jossa toimintaa tehdään. Toiminnan merkityksellisyys on vahvasti yksilöllistä ja pääasiallisesti riippuvainen kontekstista. (Hagedorn 2000, 20, 70.)

Eri toimintoihin liittyvä merkityksellisyyden kokemus on tärkeä osa toiminnallista itseanalyysia nuoren aikuisen toimintaterapiassa. Toimintojen merkityksellisyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi yksilön arvot, uskomukset, elämänhistoria, tulevaisuuden odotukset, identiteetti sekä erilaiset roolit. Myös päivittäisiin rutiineihin sekä toimintaympäristöihin liittyy monenlaisia merkityksiä, joita toimintaterapiassa voidaan tarkastella. Merkitykselliset toiminnat voivat muuttua isojen elämänmuutoksien seurauksena. Nuoressa aikuisuudessa aikaisemmin tärkeänä pidettyjen toimintojen tilalle voi nousta uusia korvaavia toimintoja. (Ks. McCarthy ym. 2019, 206–209; Clark, Jackson & Carlson 2004, 215; Jackson, Carlson, Mandel, Zemke, Clark 1998, 328.) Arvot ja kiinnostuksenkohteet vaikuttavat siihen, miten ihminen yksilöllisesti motivoituu toimintaan. Mielenkiintoinen toiminta antaa nuorelle aikuiselle mahdollisuuden osallistua yhteiskuntaan ja mahdollisuuden löytää haasteiden kautta merkityksen toimintaan ja paikkansa omassa kulttuurissa. (Ks. Townsend & Polatajko 2013, 21.)

Toiminnallisessa itseanalyysissä tapahtuva oman toiminnan tiedostaminen mahdollistuu kognitiivisiin valmiuksiin lukeutuvan metakognition avulla. Se tarkoittaa yksilön tietoisuutta siitä, mitä hän itse tietää, ja mitä ei tiedä. Se auttaa mukauttamaan käsillä olevan tehtävän ja omat kyvyt suhteessa toisiinsa. Yksilö, jonka metakognitiot ovat hyvin kehittyneet, pystyy tarkkailemaan itseään, tiedostamaan ja mukauttamaan omaa toimintaansa sekä ymmärtämään ja säätelemään omia ja

toisten tunteita. Metakognitiivisista tiedosta ja taidoista voi tulla joustavia toimintamalleja ja yleistynyttä informaatiota, jota voi käyttää myös uusiin tilanteisiin jouduttaessa. (Ks. Brown 2019, 286; ks. Hakanen 2008, 18–19.)

Nuori aikuinen tarvitsee metakognitiivista toimintaa jatkuvasti erilaisista psyykkisistä ja sosiaalisista haasteista selviämiseen (ks. Hakanen 2008, 18–19). Tähän sisältyvät esimerkiksi taito reflektoida omaa ajattelua, tunnistaa ja arvioida omien uskomusten oikeellisuutta sekä taito ymmärtää ajatus-
ten ja uskomusten tärkeä vaikutus tunteisiin ja käyttäytymiseen (McCraith 2019, 318). Metakognitiiviset taidot tukevat asiakasta tarkastelemaan itseään ja tilannetta ikään kuin ulkopuolisen silmin ja huomaamaan, minkä tulisi muuttua ja miten muutosta voisi lähteä toteuttamaan (Hakanen 2008, 19). Esimerkiksi reflektiivisten kysymysten avulla nuori aikuinen voi oppia hyödyntämään metakognitiotaan erilaisissa tehtävissä (ks. Brown 2019, 286). Myös kognitiivisilla työskentelytavoilla voidaan aktivoida nuoren aikuisen metakognitiivisia prosesseja (ks. Hakanen 2008, 19). Metakognitiotaitojen kehittymisen myötä vahvistuvat itsereflektioidot tukevat aikuistuvaa nuorta kohtaamaan haasteita aikaisempaa kehittyneemmällä tavalla ja henkisiltä ominaisuuksiltaan valmiimpana (ks. Aalberg & Siimes 2010, 67; ks. Hakanen 2008, 18–19).

4.1 Toiminnallisen itseanalyysin taustaa

Florence Clark, yksi Lifestyle Redesign –ohjelman kehittäjistä, käsitteellisti toiminnallisen itseanalyysin termin opettaessaan Etelä-Kalifornian yliopistossa. Hänen opettamallaan kurssilla opiskelijat analysoivat onnistuneesti omia rutiinejaan ja toiminnallisia kaavoja ja muokkasivat elämäntyytlejään terveyden, tuottavuuden ja elämäntyytyväisyyden maksimoimiseksi. He reflektoivat sitä, ketä he olivat toiminnallisina olentoina, miten heidän lapsuutensa toiminnot muokkasivat heidän aikuisen luonteenpiirteitään, ja miten heidän tapansa tehdä asioita päivittäin edisti tai heikensi heidän terveyttään ja hyvinvointiaan. Opiskelijat oppivat suuntaamaan huomionsa siihen, miten he valitsivat päivittäisiä toimintoja, sekä siihen, edistivätkö heidän päivittäiset rutiininsa tavoitteiden saavuttamista. Opiskelijoiden into toiminnallisen itseanalyysin harjoittamiseen antoi viitteitä siihen, että kyseinen lähestymistapa saattaisi olla vaikuttava myös muiden ryhmien kanssa. (Clark ym. 2015, 6.)

Toiminnallista itseanalyysia on myöhemmin hyödynnetty erityisesti Lifestyle Redesign –ohjelman yhteydessä. Lifestyle Redesign on arjessa terveyttä edistävien, kestävien ja mielekkäiden elämäntapojen integroimiseen tähtäävä interventio-ohjelma, jonka vaikuttavuutta tutkittiin vuosina 1994–

2010 tehtyjen Well Elderly –tutkimusten pohjalta. Yksi ohjelman neljästä toimintatavasta on henkilökohtainen tarkastelu, joka antaa mahdollisuuden osallistujille reflektoida, jäsentää ja saada uusia oivalluksia kokemusten seurauksena. (Clark ym. 2004, 206; Clark ym. 2015, xiii.)

Well Elderly -tutkimuksissa interventioon osallistuvat henkilöt saivat käytännön kokemusta terveellisistä elämäntavoista, ja kävivät läpi toiminnallisen itseanalyysin prosessin. Siinä heitä haastettiin pohtimaan, ketä he olivat toimijoina sekä tiedostamaan toimintoja, jotka olivat olleet ja olivat sillä hetkellä heille merkityksellisimpiä. Osallistujia pyydettiin refleктоimaan sitä, miten toimintaan sitoutuminen vaikutti positiivisesti tai negatiivisesti heidän terveyteensä, tämän pohjalta he muodostivat henkilökohtaisen päivittäisen rutiinin, joka toteutettiin ryhmän tai terapeutin tuella. Tämän prosessin avulla heille alkoi vahvistua itsestään pystyvämpi käsitys. Kirjoittajien mukaan tällä tavalla muodostettu realistinen ja yksilöllinen päivärytmi on syy sille, miksi uudet tavat ja niiden positiiviset seuraukset olivat näkyvillä vielä puolen vuoden seurannan jälkeen. Intervention tuloksista selvisi myös, että suuri osa osallistujista ei alussa ollut kovinkaan tietoinen toiminnan suhteesta omaan fyysiseen tai henkiseen hyvinvointiinsa. Yksi ohjelman tärkeä osatekijä olikin tukea osallistujia sisäistämään toimintojen tärkeyttä heidän arjessaan. (Clark ym. 2004, 205–206; Clark ym. 2015, 36–37.)

Myös Espanjassa vuonna 2014–2015 toimintaterapeuttien ja fysioterapeuttien toteuttamassa *“From thinking to acting: Occupational self-analysis tools for use with people with intellectual disability”* -pilottitutkimuksessa todettiin, että nuoret aikuiset, joilla on lievä tai kohtalainen kehitysvamma, hyötyivät toteutetusta toiminnallista itseanalyysia tukevasta ohjelmasta. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että toiminnallisen itseanalyysin ohjelmalla oli positiivinen vaikutus henkilöihin, joilla on vajavuutta sosiaalisessa toiminnassa, tunne-elämässä tai roolien rajoitteita fyysisten haasteiden vuoksi. Ohjelma paransi osallistujien elämänlaatua vähentämällä heidän toiminnallisia rajoitteitaan fyysisten ja emotionaalisten ongelmien takia sekä lisäämällä heille tärkeitä rooleja arkeensa. Ohjelma myös rohkaisi siihen osallistuvia henkilöitä toteuttamaan uusia aktiviteetteja ja kasvatti heidän tietoisuuttaan omasta toiminnallisuudestaan. (Del Baño-Aledo, Fernández-Solano & Rodríguez-Bailón 2019, 1086–1096.)

4.2 Toiminnallinen itseanalyysi tukemassa aikuistumista

Uuteen elämänvaiheeseen siirtyminen on merkittävä teema nuoren aikuisen toimintaterapiassa. Toiminnallista itseanalyysia voi kohdistaa yksilön aiempaan, nykyiseen ja tulevaan toiminnallisuuteen. Se voi sisältää asiakkaan historian ja sen vaikutusten tutkimista, mutta myös ajankohtaisten haasteiden ja tulevaisuudennäkymien kartoittamista. (Ks. McCarthy ym. 2019, 206, 208; Clark, Jackson & Carlson 2004, 215.) Nuoren aikuisen elämässä aikuisuuteen siirtyminen esiintyy enemmänkin sykleittäin kuin lineaarisessa muodossa. Aikuistuminen on prosessi, johon kuuluu uusien asioiden yrittämistä ja toimivien ratkaisujen löytämistä. Tässä ponnisteluakin vaativassa ajassa oikeanlaista tukea saamalla nuori aikuinen voi kuitenkin kukoistaa ja menestyä elämässään. Työskennellessään nuoren aikuisen kanssa toimintaterapeutin tulee ottaa huomioon näiden toiminnallisten siirtymien ja haasteiden aika, ja olla tietoinen ikäluokan ainutlaatuisista tarpeista ja kulttuurista. Aikuisuutta ei saavuteta pelkästään yksittäisillä valinnoilla, vaan asteittaisen riippumattomuuteen kasvamisen myötä. Toimintaterapeutin on myös tärkeää ottaa huomioon asiakkaan käsitys elämän tahdista erityisesti suhteessa tulevaisuuteen, sillä tällä on oma vaikutuksensa identiteettiin, toiminnallisiin valintoihin sekä yksilön elämäntarinan muodostumiseen. (McCarthy ym. 2019, 201–202, 206–207.)

Identiteetin muotoutuminen ja muuttuvien roolien tarkastelu ovat ajankohtaisia teemoja nuorelle aikuiselle. Identiteetti on laaja konsepti, joka muokkaa suhteita ja muotoutuu suhteessa toisiin ihmisiin. Se on vahvasti sidoksissa yksilön toimintaan ja tulkintaan tekemisestä ihmissuhteiden kontekstissa. Identiteetti toimii keskeisenä tekijänä yksilön elämäntarinassa, tuoden yhtenäisyyttä ja merkityksellisyyttä elämään ja päivittäisiin tapahtumiin. Osa identiteetin muovautumista on oman maailmankuvan tai ideologian rakentuminen. Se tarjoaa kontekstin elämän tarkoitukselle ja on olennainen elementti hyvinvoinnin ja elämäntyytyväisyyden edistämisessä. Identiteetti ei ole pelkästään yksilön käsitystä itsestään, vaan siinä on myös kulttuurisia ja sosiaalisia ulottuvuuksia, jotka vaikuttavat yksilön odotuksiin ja toimintaan. Identiteettiin sisältyy myös ajatus siitä, keneksi yksilö haluaa tulla. Toimintaterapeutti voi tukea nuorta aikuista rakentamaan ja ilmaisemaan identiteettiään eri toimintoihin sitoutumisen kautta. (McCarthy ym. 2019, 203, 206–208.)

Nuoren aikuisen rutiinit ja toiminnalliset tavat, kuten päivärytmi, ajankäyttö sekä arjen ongelmanratkaisukeinot voivat olla toimintaterapiassa tärkeitä toiminnallisen itseanalyysin kohteita (ks. McCarthy ym. 2019, 206, 208; Clark, Jackson & Carlson 2004, 215). Toimintaterapeutti

voi auttaa asiakasta löytämään toiminnallista tasapainoa rohkaisemalla asiakasta tutkimaan arvojaan ja vahvistamaan yhteyttä omien ihanteiden ja toiminnallisten valintojen välillä. Toiminnallinen tasapaino tarkoittaa toimintojen sopivan yhdistelmän saavuttamista, ja on yksilön itsensä määrittelemää. Se ei niinkään tarkoita samaa aikamäärää kaikkien eri arjen toimintojen parissa, vaan enemmänkin omien arvojen mukaista toimimista. Jos nuoren aikuisen ajankäytölliset valinnat heijastavat hänen arvojaan, se johtaa tasapainon ja hyvinvoinnin tunteeseen. Toiminnallinen itseanalyysi voi kohdistua esimerkiksi opiskeluun tai ruoanvalmistukseen liittyviin rutiineihin ja tapoihin, ja näin tukea toiminnallista tasapainoa nuoren aikuisen arjessa. (Ks. McCarthy ym. 2019, 206–207.)

Nuorta aikuista voi tukea refleктоimaan hänen eri toimintaympäristöjensä ja kontekstiansa, kuten ympäröivän kulttuurin, opiskelu- tai työympäristön, perheen, ystävien ja kodin vaikutusta hänen omaan toiminnallisuuteensa (ks. McCarthy ym. 2019, 208; Clark, Jackson & Carlson 2004, 215). Toimintaterapiassa tulisi aktiivisesti tukea nuorta aikuista sitoutumaan toimintoihin hänen omassa elämänympäristössään. Nuoren aikuisen osallistumisen tukeminen hänelle tärkeisiin tai kiinnostaviin ympäristöihin, esimerkiksi harrastetiloihin, kuntosalille tai asiointipaikkoihin voivat olla osa toimintaterapiainterventiota. Toimintaterapeutti voi tukea asiakasta toiminnalliseen itseanalyysiin näissä ympäristöissä toimiessa. Myös erilaisten sosiaalisten tilanteiden reflektointi esimerkiksi luovan työskentelyn kautta voi olla nuorelle aikuiselle merkityksellistä. (Ks. McCarthy ym. 2019, 209–210.)

5 MENETELMÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Menetelmä suunniteltiin ja toteutettiin tuotekehittelyprosessin vaiheiden mukaisesti, joita ovat ongelmien ja kehittämistarpeen tunnistaminen, ideavaihe, tuotteen luonnostelu, tuotteen kehittäminen ja viimeistely (Jämsä & Manninen 2000, 85). Menetelmän suunnittelua ja toteutusta ohjasivat sille laaditut laatukriteerit.

5.1 Menetelmän laatukriteerit

Laatu on suhteellinen käsite, jota arvioidaan tilannekohtaisesti ja asetettujen tavoitteiden perusteella. Yksittäisenä tekijänä laatua ei voida suoraan varmistaa, mitata tai kehittää. Laatukriteerit täyttyvät, kun ne ovat yhdenmukaisia asetettujen vaatimusten kanssa. (Ruuska 2012, 234.) Menetelmän laatukriteereiksi asetettiin helppokäyttöisyys, esteettisyys, toimintälähtöisyys sekä pätevyys.

Helppokäyttöisyydellä tarkoitetaan sitä, että menetelmän asiasisältö aukeaa lukijalle ensimmäisellä lukukerralla ja tekstin sisältö on selkeä. Otsikoiden muotoilu ja hyvä jäsentely selkeyttävät keskeisintä ajatusta. (Jämsä & Manninen 2000, 56–57.) Menetelmässä helppokäyttöisyys tarkoittaa sitä, että sen käyttöohje on mahdollisimman yksinkertainen ja selkeä sekä tuo esiin menetelmän käyttötarkoituksen. Menetelmä itsessään sisältää valmiit sovellukseen siirrettävät kokonaisuudet, sekä kuvallisen ohjeen Miro-sovelluksen käyttöönotosta ja käytöstä. Menetelmä on suunniteltu digitaaliseen muotoon, joka tekee tuotteesta helposti saavutettavan.

Esteettisyys on havainnoitava ja arvioitava ominaisuus, joka koostuu kolmesta osasta. Osin se on arvioitavassa objektissa itsessään tarkastelijasta riippumatta, osittain se on jokaisen ihmisen tulkinta ja kokemus sekä osittain kahta edellä mainittua yhdessä. Estetiikan avulla kuluttajia houkuttellaan haluamaan jokin tuote, matka tai palvelu. (Ks. Naukkarinen & Salokannel 2018, 9, 45.) Menetelmästä tehtiin esteettisesti miellyttävä esimerkiksi laadukkailla kuvilla sekä fontti- ja värivalinnoilla. Valintoja tehtiin asiakasryhmä huomioiden erityisesti siirrettävien elementtien, kuten emoji- ja tilannekuvien osalta. Näin menetelmän käyttö on mielekkäämpää nuorelle aikuiselle. Menetelmä tehtiin myös visuaalisesti mahdollisimman selkeäksi, jolloin sen käyttö olisi vaivatonta.

Kolmas menetelmän laatukriteeri on **toimintalähtöisyys**. Se tarkoittaa sitä, että koko toimintaterapiaprosessin keskiössä on toiminta. Toiminnan avulla mahdollistetaan asiakkaan osallistuminen ja suoriutuminen hänelle merkityksellisiin toimintoihin käyttäen toimintalähtöisiä interventiomenetelmiä. (Fisher 2013, 163–164.) Toimintalähtöisyys näkyy menetelmän teoriaperustassa. CMOP-E:ssä toiminta on keskeinen kiinnostuksen kohde ja toimii siltana yhdistäen mallin muut osa-alueet (Townsend & Polatajko 2013, 23–24). Toimintalähtöisyys näkyy myös konkreettisesti menetelmän rakenteessa. Asiakkaan valittu toiminta ja siihen liittyvä tilanne ovat toiminnallisen itseanalyysin keskiössä, josta käsin muita aihealueita tarkastellaan. Menetelmän toimintalähtöisyys tulee esille myös siinä, että sen tarkoituksena on edistää asiakkaan sitoutumista ja osallistumista oman elämän toimintoihin.

Menetelmän neljäs laatukriteeri on **pätevyys**. Pätevyydellä tarkoitetaan sitä, että menetelmälle asetetut vaatimukset toteutuvat ja menetelmä on perusteltu ja looginen (ks. Taylor 2013, 2). Menetelmän kohdalla se tarkoittaa sitä, että sen käyttö toimintaterapiassa edistää toiminnallista itseanalyysia ja sen kautta nuoren aikuisen sitoutumista ja osallistumista omaan elämään sekä aikuistumiseen liittyviin toimintoihin. Menetelmästä haluttiin kehittää pätevä perustamalla se vahvasti sitä ohjaaviin teorioihin, ja viimeistelemällä sitä koekäyttäjien palautteiden perusteella.

5.2 Menetelmän ideointi ja luonnostelu

Tuotekehittelyprosessi alkoi syyskuussa 2019 **kehittämistarpeen tunnistamisella**, jotta voitiin kehittää tuote, joka vastaa kohderyhmän tarpeeseen. Tämä vaihe kulki rinnakkain tuotekehittelyn **ideavaiheen** kanssa, jolloin laadittiin tuotekonsepti vastaamaan tarvetta (ks. Jämsä & Manninen 2000, 85). Vaiheet sisälsivät tiedonhakua ja sopivan näkökulman valitsemista ja rajaamista, sekä keskustelua ideasta työelämässä olevien toimintaterapeuttien kanssa. Tuotekonseptiksi muotoutui tuote, jota toimintaterapeutit voivat käyttää edistämään nuoren aikuisen toiminnallista itseanalyysia. Tätä näkökulmaa tukivat myös toimintaterapian lähteet. Esimerkiksi Del Baño-Aledon, Fernández-Solanon ja Rodríguez-Bailónin (2019, 1095) tutkimuksen mukaan oman toiminnan analysoiminen voi edistää yksilön toimintaan sitoutumista. Tässä vaiheessa tuotteen teoreettiseksi perustaksi valittiin Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen malli sekä kognitiivis-behavioraalinen viitekehys. CMOP-E valittiin tuotetta ohjaavaksi malliksi, sillä se tarkastelee laajasti toimintaan osallistumiseen ja sitoutumiseen vaikuttavia osa-alueita, kuten ympäristöä ja ihmi-

sen henkisyttä. Kognitiivis-behavioraalinen viitekehys valittiin CMOP-E:tä tarkentavaksi viitekehjäksi erityisesti ihmisen ja henkisyyden osa-alueilla. Se auttaa ymmärtämään nuoren aikuisen tilannetta laajemmin, ja voi siten tukea asiakkaan toiminnallista suoriutumista. (Ks. Townsend & Polatajko 2013, 23–24; Duncan 2006, 230.) Tuotetta ideoitiin aluksi projektiryhmän kesken ja idea esitettiin ohjausryhmälle huhtikuussa 2020. Tuotteen ideointia jatkettiin ohjaustapaamisen jälkeen.

Ideavaihetta seurasi **luonnosteluvaihe**, jolloin tuotteesta tehtiin tuotekuvaus ja luonnos (ks. Jämsä & Manninen 2000, 85). Luonnosteluvaihe aloitettiin huhtikuussa 2020. Alussa tarkastelun kohteena oli useita eri toteutusvaihtoehtoja, kuten kortit tai työkirja. Eri vaihtoehtoja arvioitiin erityisesti niiden käytettävyyden näkökulmasta. Kortteja harkitessa niiden sisältöön ei löydetty tarpeeksi uutta näkökulmaa, joten ne rajattiin pois. Toisena toteutusvaihtoehtona pohdittiin työkirjaa, jonka avulla olisi voinut toteutua haluttu prosessinomainen työskentely. Painettu työkirja ei kuitenkaan ollut tarpeeksi muuntautumiskykyinen, sillä valmiiksi painetussa tuotteessa ei olisi ollut mahdollista huomioida asiakkaan yksilöllistä prosessia. Alusta asti oli tärkeää, että tuote mahdollistaisi kognitiivis-behavioraaliseen viitekehjeseen pohjautuvan tilannekohtaisen työskentelyn (ks. Curwen ym. 2000, 18). Lisäksi tuotteesta haluttiin nykyaikainen ja nuorille aikuisille sopiva. Näiden pohdintojen tuloksena luonnosteluvaiheessa tuote päädyttiin toteuttamaan digitaalisena. (Ks. McCarthy ym. 2019, 203.)

Toukokuussa 2020 tuotteen lopulliseksi muodoksi tarkentui toimintaterapiassa digitaalisella alustalla käytettävä menetelmä, joka edistää nuoren aikuisen toiminnallista itseanalyyasia. Kun menetelmä oli päätetty toteuttaa digitaalisena, sen sisältöä alettiin rakentaa valittujen teorioiden keskeisten näkökulmien pohjalta. Teorioiden teemoista luonnosteltiin paperille erilaisia yhdistelmiä pyrkien muodostamaan eheä ja loogisesti etenevä kokonaisuus toiminnalliselle itseanalyyksille. CMOP-E:n toimintalähtöisyys haluttiin ottaa keskeiseen tarkasteluun ja koko menetelmää ohjaavaksi näkökulmaksi. Toimintaa ei haluttu jakaa eri toimintakokonaisuuksiin, jotta se ei rajaisi liikaa eri toimintojen valitsemista. Toiminnan lisäksi myös ympäristö ja sen vaikutukset toimintaan ja yksilöön haluttiin ottaa tarkasteluun. (Ks. Townsend & Polatajko 2013, 23–24.)

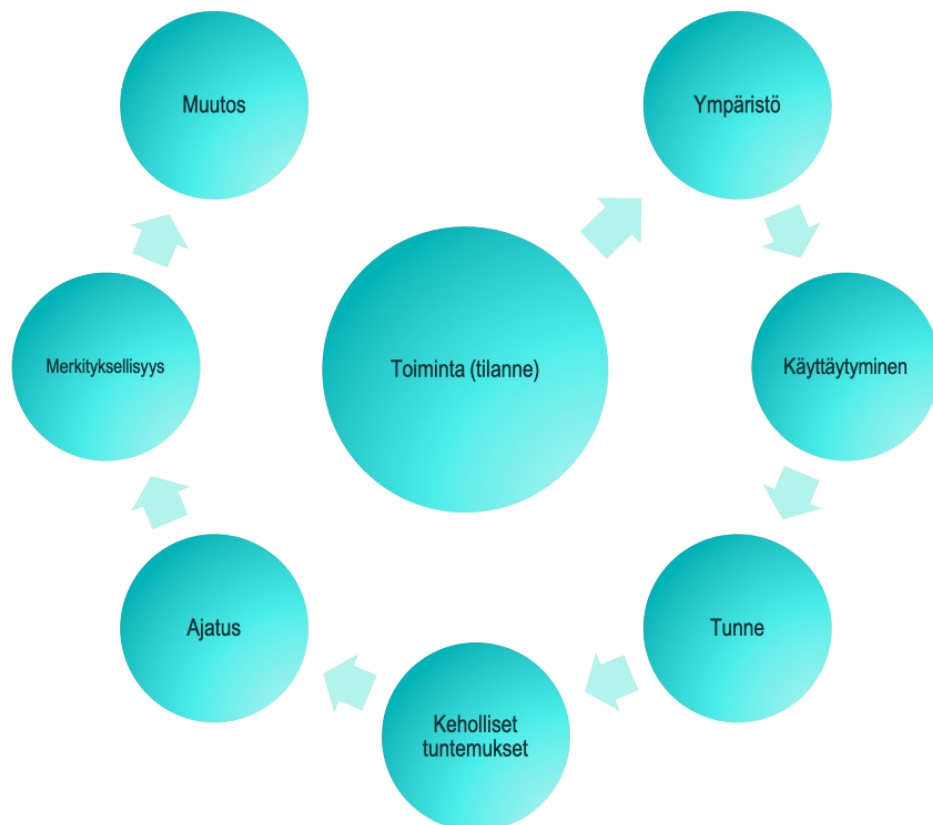
CMOPE-E:n ihmisen osa-aluetta päätettiin tarkentaa kognitiivis-behavioraalisen viitekehjksen mukaisen kognitiivisen mallin avulla. Käyttäytyminen, tunteet, fysiologiset reaktiot sekä ajatukset haluttiin sisällyttää omina osa-alueinaan. Nämä tekijät tulevat näkyville konkreettisissa tilanteissa, ja siksi alussa valittava toiminta on tarkoitus rajata mahdollisimman tarkasti. (Ks. Duncan

2006, 220; Curwen ym. 2000, 18.) Lisäksi menetelmään haluttiin sisällyttää CMOP-E:n henkisyys-
den osa-alue. Kognitiivis-behavioraalisen viitekehyksen mukaiseen työskentelyyn voi kuulua myös
ajatusten taustalla vaikuttavien uskomusten tarkastelu, mutta työskentelyä haluttiin ohjata enem-
mänkin CMOP-E:stä nousevaan henkisyyteen ja toiminnan merkityksellisyyteen. Henkisyys sisäl-
lytettiin menetelmässä osaksi merkityksellisyyden osa-alueita. (Ks. McCraith 2019, 307; Town-
send & Polatajko 2013, 59–60.) Viimeiseksi toiminnallisen itseanalyysin kohteeksi haluttiin sisällyt-
tää myös muutos-osio ohjaamaan asiakasta tarkastelemaan haluttua muutosta eli asiakkaan toi-
minnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen edistymistä (Townsend & Polatajko 2013, 24).

Menetelmä rakentuu itseanalyysin kohteena olevista osa-alueista niin, että jokaiselle osa-alueelle
on tarkoitus tuottaa sisältöä etenemissuunnan mukaisessa järjestyksessä. Työskentely alkaa nuo-
relle aikuiselle **merkityksellisen toiminnan** ja siihen liittyvän haastavan **tilanteen** kuvailemisesta
(ks. Townsend & Polatajko 2013, 21; Curwen ym. 2000, 18). Tämän jälkeen asiakas tarkastelee ti-
lanteeseen liittyviä **ympäristötekijöitä** (ks. Townsend & Polatajko 2013, 48–54). Sitten asia-
kas pohtii omaa **käyttäytymistään** tilanteessa ja tunnistaa siihen liittyviä **tunteita** ja **kehollisia**
tuntemuksia. Tämän jälkeen asiakas pyrkii tunnistamaan **ajatuksia** käyttäytymisen ja tunteiden
taustalla. (Ks. Duncan 2006, 220.) Seuraavassa osa-alueessa tarkastellaan toimintaan ja tilantee-
seen liittyviä **merkityksiä**, kuten unelmia, arvoja, identiteettiä, rooleja ja elämänhistoriaa (ks. Town-
send & Polatajko 2013, 24; McCarthy ym. 2019, 206–208).

Viimeisessä kohdassa tarkastellaan tilanteesta rakentunutta kokonaisuutta, ja määritellään asioita,
joihin asiakas haluaa **muutosta**. CMOP-E ohjaa terapeuttia tukemaan asiakasta muutoksiin, jotka
edistävät hänen osallistumistaan ja sitoutumistaan merkityksellisiin toimintoihin. Tämä prosessi
vuorostaan edistää hänen terveyttään ja hyvinvointiaan. (Townsend & Polatajko 2013, 27.) Kogni-
tiivis-behavioraalisen viitekehyksen mukaan muutos mahdollistuu ajatusten, käyttäytymisen ja tun-
teiden yhteyden ymmärtämisellä, mikä edelleen tukee asiakasta tiedostamaan ajatuksiaan ja nii-
den taustalla vaikuttavia uskomuksia. Tiedostaminen mahdollistaa vaihtoehtoisen lähestymistavan
tunteisiin ja käyttäytymiseen, ja näin lisää asiakkaan pystyvyyden tunnetta ja joustavaa suhtautu-
mista erilaisiin tilanteisiin. (Ks. Curwen ym. 2000, 51; Bruce & Borg 2002, 174, 187.) Nuoren aikui-
sen haluama muutos voi liittyä konkreettisesti joihinkin menetelmän osa-alueisiin. Se voi olla esi-
merkiksi toiminnan tai ympäristön mukauttamista, tai liittyä yksilötekijöihin, kuten identiteettiin, roo-
leihin tai tilannekohtaisiin käyttäytymismalleihin, tunteisiin tai ajatuksiin (ks. McCarthy ym. 2019,
206–208; Curwen ym. 2000, 51). Toimintaterapeutin tehtäväksi jää harkinta siitä, millaisen työ-
skentelyn avulla haluttu muutos saavutetaan. Menetelmä keskittyy toiminnalliseen itseanalyysin

edistämiseen, joten sen tarkoituksena on tukea asiakasta erityisesti yllä mainittujen tekijöiden tiedostamisessa. Luonnos (kuvio 6) esiteltiin ohjausryhmälle toukokuussa 2020 ja saadun palautteen pohjalta aloitettiin menetelmän kehittelyvaihe.



KUVIO 6. Luonnos menetelmästä.

5.3 Menetelmän kehittäminen

Menetelmän luonnostelua seurasi **tuotteen kehittäminen**, jonka tuloksena saatiin aikaan mallikappale tuotteesta. Samalla tehtiin tuotteen sisältöä ja ulkoasua koskevat valinnat. (Ks. Jämsä & Manninen 2000, 56, 85.) Tuotteen varsinainen kehittäminen aloitettiin toukokuussa 2020.

Menetelmän käyttöön soveltuvia ohjelmia etsittiin ja vertailtiin. Käyttöön valittiin digitaalinen Miro - verkkotyöskentelyalusta, johon voi tuottaa helposti erilaista sisältöä, esimerkiksi kuvia, tekstiä ja muotoja. Ilmaisversiolla voi luoda maksimissaan kolme erillistä alustaa ja sitä voi käyttää verkkoversiona tai sovelluksena tietokoneella tai älypuhelimella. Sovelluksen saa käyttöön luomalla tilin

sähköpostiosoitetta käyttäen. (Miro 2020, viitattu 17.6.2020.) Mirossa tietosuoja on hyvä, mutta sen käytössä tulee huomioida, että sinne ei saa laittaa henkilötietoja tai kuvia, joista asiakkaan voi tunnistaa (Kauppila, haastattelu 17.6.2020).

Menetelmän lopulliseksi muodoksi valittiin työskentelypohja, jolle asiakas tuottaa sisältöä toiminnallisen itseanalyysin kohteena oleville osa-alueille etenemissuunnan mukaisessa järjestyksessä. Pohjalle tuotettu sisältö voi olla kuvia, emojiä tai sanoja, joita voi valita valmiista menetelmän mukana tulevista materiaaleista tai tuottaa itse. Valokuvia voi hakea hakusanalla suoraan internetistä, ja täydentäviä sanoja voi lisätä sovelluksen Post-It-lappuja käyttämällä. Menetelmän mukana tulevia valmiita kuvia on rajallinen määrä, joten vapaata kuvahakua käyttämällä asiakas voi rakentaa sisällöstä itselleen mielekkäämmän kokonaisuuden. Käyttövalmis menetelmä materiaaleineen on kuvattu kuviossa 7.



KUVIO 7. Kuva käyttövalmiista menetelmästä.

Tuotteen visuaaliset materiaalit ja ohjeen päätettiin valmistaa Microsoft Publisher-ohjelmalla, koska se sisältyy Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijoille kuuluvaan Microsoft-ohjelmopakettiin ja sen käyttö oli projektiryhmälle ennestään tuttua. Materiaalien valmistaminen alkoi työskentelypohjan suunnittelulla. Työskentelypohjan visuaaliseksi ilmeeksi valittiin korkkitaulu, johon kiinnitettiin eri

värisiä Post-It-lappuja. Näillä visuaalisilla valinnoilla haluttiin luoda menetelmään värikäs ja nuoria aikuisia houkutteleva ulkoasu. Korkkitauluun lisättiin selkeyden vuoksi myös nuolet kuvaamaan etenemissuuntaa. Jokaiseen Post-It lappuun kirjoitettiin osa-alueen nimi ja lyhyt ohje siihen tarkoitusta sisällöstä helpottamaan työskentelyä. Pohja tehtiin A4-kokoisena. Työskentelypohjan taakse tuleva A3-kokoinen tausta jaettiin kahdeksaan sektoriin, jonne menetelmän mukana tulevat liikutettavat materiaalit sijoitetaan valmiiksi käyttöä varten. Pohjan ja taustan koko haluttiin pitää mahdollisimman isona, jotta kuvien resoluutio pysyy tarkkana myös niitä tarkennettaessa Miro-sovelluksessa.

Toiminta- ja Ympäristö-osioon päätettiin tuoda valmiita valokuvia, joista voi valita parhaiten tilannetta kuvaavan kuvan. Valokuvien tarkoituksena on konkretisoida ja helpottaa toiminnan ja siihen liittyvän ympäristön tarkastelua. Toimintaan ja tiettyyn tilanteeseen liittyvät kuvat ovat nuoren aikuisen arkeen liittyviä toimintoja. Ympäristökuvat kuvastavat eri fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön liittyviä elementtejä, kuten rakennettua ympäristöä, luontoa ja ihmisjoukkoja. Tunnetta kuvataan emojiella, joiden käyttö on älylaitteiden vuoksi monille nuorille aikuisille tuttua ja päivittäistä (ks. McCarthy ym. 2019, 208). Keholliset tuntemukset- ja Merkitykset-osiossa sisältö valitaan valmiista sanoista tai kirjoitetaan itse. Käyttäytyminen-, Ajatus- ja Muutos-osioihin ei luotu valmista sisältöä, jotta asiakas voi sanoittaa ne omaan tilanteeseensa sopivalla tavalla. Pohjassa ja taustassa käytetyt kuvat sekä valokuvat ja emojiit etsittiin maksuttomalta Pixabay-sivustolta sekä Microsoft Publisher-ohjelman kuvahausta. Tekstien kirjasintyypiksi valittiin "Ink Free" koossa 12, 14 ja 16, sillä se on visuaalisesti yhtenäinen materiaalin muiden elementtien kanssa. Esimerkki pohjalle tuotetusta sisällöstä Miro-sovelluksessa on kuvattu kuviossa 8.



Kuvio 8. Esimerkkikuva pohjalle tuotetusta sisällöstä Miro-sovelluksessa.

Microsoft Publisher –ohjelmalla valmistettiin erillinen PDF-muotoinen ohje menetelmän käyttöön. Ohje sisältää tietoa toiminnallisesta itseanalyysistä osana nuoren aikuisen toimintaterapiaa, kuvauksen menetelmää ohjaavista teorioista, menetelmän esittelyn sekä kuvalliset ohjeet sen käyttöönottoon ja käyttöön Mirossa. Ohjeessa on lisäksi liitteenä asiakkaan toiminnallista itseanalyysia ohjaavia apusanoja ja kysymyksiä toimintaterapeutin käyttöön, sillä reflektiiviset kysymykset voivat toimia apuna terapeutille hänen tukiessaan nuorta aikuista oman toiminnan tiedostamisessa (ks. Brown 2019, 286; McCarthy ym. 2019, 208). Ohjeessa käytettiin myös ”Ink Free”-kirjasintyyppiä koossa 12 ja 14, ja sen ulkoasu muotoiltiin yhtenäiseksi menetelmän materiaalien kanssa. Esimerkki ohjeen ulkoasusta on kuvattu kuviossa 9.



KUVIO 9. Esimerkkikuva ohjeen ulkoasusta.

5.4 Palautteen kerääminen ja tuotteen viimeistely

Kehittelyvaiheen päätteeksi menetelmän koekäytöstä kertova saatekirje (liite 1) lähetettiin syyskuussa 2020 yhdeksälle yksittäiselle nuorten aikuisten kanssa työskentelevälle toimintaterapeutille ja viidelle yritykselle, joissa on nuorten aikuisten kanssa työskenteleviä toimintaterapeutteja. Kuusi toimintaterapeuttia halusi menetelmän tutustuttavaksi tai koekäytettäväksi kolmen viikon ajaksi. Koekäyttäjille lähetettiin Dropbox-linkki, josta he voivat ladata tuotteeseen kuuluvat tiedostot, sisältäen menetelmän ohjeen, työskentelypohjan, taustan sekä liikuteltavat materiaalit kuvatedostoina. Koekäytön jälkeen palautetta kerättiin Webropol-palautekyselylomakkeella (liite 2) lokakuussa 2020. Palautekyselylomake sisälsi laatuksiteereittäin väittämiä, joihin vastattiin neliporaisella Likert-asteikolla. Likert-asteikko on mielipidekyselyissä käytetty asteikko, jossa vastaaja valitsee parhaiten omaa käsitystään vastaavan vaihtoehdon. Väittämien vastausvaihtoehdot olivat täysin samaa mieltä, osittain samaa mieltä, osittain eri mieltä sekä täysin eri mieltä. (Ks. Heikkilä

2014, 51.) Kuvailevan palautteen saamiseksi jokaista laatukriteeriä kohden oli myös yksi avoin kysymys. Lisäksi menetelmästä kysyttiin yleistä palautetta. Palautekyselyyn vastasi kolme toimintaterapeuttia, joista yhdellä oli ollut mahdollista kokeilla tuotetta asiakkaan kanssa. Kaksi muuta toimintaterapeuttia tutustuivat menetelmään, ja antoivat palautteen sen perusteella. Lisäksi palautekyselyyn vastasi opinnäytetyön vertaisarvioija.

Kehittelyvaihetta seurasi tuotekehittelyprosessin viimeinen vaihe eli **tuotteen viimeistely**. Tämän vaiheen lopputuloksena oli käyttövalmis tuote. (Jämsä & Manninen 2000, 85.) Viimeistelyvaiheessa menetelmän sekä käyttöohjeen ulkoasuun ja tekstisisältöön tehtiin muutoksia saadun palautteen perusteella. Ohjeen ulkoasua muutettiin vaihtamalla etusivun fontin väri, jotta teksti erottuisi selkeämmin tummasta taustasta. Palautteen perusteella ohjeeseen lisättiin myös sivunumerot. Lopuksi menetelmän materiaalit oikoluettiin kieliasun yhtenäistämiseksi.

Menetelmän sisältöä koskevaa palautetta saatiin liittyen Kehollinen tuntemus-, Ympäristö-, Ajatus- sekä Tunne-osioihin. Palautteen perusteella kehollisten tuntemusten listaan lisättiin hengitys (pinnallinen, nopea, syvä) sekä kipu ilman etuliitteitä. Ympäristö-osioon lisättiin erilaisia sosiaalisia ympäristöjä kuvaavia valokuvia. Palautteen mukaan Ajatus-osiossa voisi pohtia myös sitä, mikä olisi hyödyllisempi ajatus tilanteeseen. Näin menetelmä mahdollistaisi voimavaralähtöisemmän lähestymistavan. Menetelmää ohjaavan kognitiivis-behavioraalisen viitekehyksen mukaan terapeutin tehtävänä on ensin tukea asiakasta tiedostamaan ajatuksiaan tunteiden ja käyttäytymisen taustalla (ks. Curwen ym. 2000, 51), ja Seinällä-menetelmässä tämä tapahtuu Ajatus-osiossa. Menetelmässä Muutos-osion tarkoituksena on nimetä edellisistä osioista asioita, joihin asiakas kaipaa muutosta. Vaihtoehtoisten ja hyödyllisempien ajatusten omaksuminen voi siis olla yksi asiakkaan haluamista muutoksista, joita terapiassa voi työstää (ks. Bruce & Borg 2002, 187). Tämän vuoksi Ajatus-osio päätettiin jättää ennalleen palautteesta huolimatta. Palautteessa ehdotettiin myös Tunne-osion emoji nimeämistä tunnesanoilla. Emoji nimeämistä ei kuitenkaan haluttu rajata nimeämällä niille valmiita tunteita. Siksi ohjeen liiteosioon päätettiin lisätä kysymys tunteen nimeämisen avuksi emoji nimeämisen lisäksi.

Näiden lisäksi palautteissa toivottiin videoituja ohjeita tai perehdyttämislähtöä. Menetelmästä ehdotettiin tehtäväksi myös omaa sovellusta, jolloin sen käyttö olisi helpompaa. Näiden muutosten toteuttaminen olisi kuitenkin vaatinut resursseja, joita ei tämän opinnäytetyön puitteissa ollut. Palautteesta tuli ilmi, että julkisen sektorin tietokoneissa voi olla rajoituksia, joiden vuoksi Miro-sovel-

luksen lataaminen tai verkkosivustolla vierailu ei onnistu. Tällöin menetelmän käyttöä voisi soveltaa tulostamalla pohjan ja lisäämällä pohjaan esimerkiksi Post-It-lappuja ja valmiita kuvakortteja. Palautteissa tuotiin esille myös hyvin asiakkaiden yksilöllisten haasteiden huomioiminen menetelmää käytettäessä. Menetelmän ulkoasu ja mind map -tyyppinen asettelu saivat positiivista palautetta. Toisaalta henkilöille, joilla on hahmottamisen vaikeutta, taustassa ajateltiin olevan liian paljon elementtejä. Ulkoasun osalta menetelmän alkuperäinen muotoilu päätettiin kuitenkin pitää, sillä näytön näkymää voi myös suurentaa niin, että vain haluttu osio on näkyvillä. Viimeistelyjen jälkeen tuote oli käyttövalmis lokakuussa 2020.

6 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin toteutusta arvioitiin tarkastelemalla projektin päätehtävien toteutumista, projektille asetettujen tavoitteiden saavuttamista sekä tuotteen laatukriteerien saavuttamista. Projektin arvioinnissa hyödynnettiin koekäyttäjiltä saatua palautetta, verrattiin toteutunutta projektia projektisuunnitelmaan sekä reflektotiin oppimisprosessia.

6.1 Projektin tavoitteiden toteutumisen arviointi

Opinnäytetyöprojektin **välittömänä tavoitteena** oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallista itseanalyysia edistävä menetelmä nuorten aikuisten toimintaterapiaan. Tämä tavoite toteutui suunnitellusti ja menetelmä valmistui lokakuussa 2020. Menetelmän suunnittelu vei odotettua enemmän aikaa, mutta sen toteutus onnistui erinomaisesti huolellisen suunnittelun ansiosta. Menetelmän arviointi oli haastavaa, sillä koekäyttöön osallistuneista toimintaterapeuteista vain puolet vastasivat palautekyselyyn.

Projektin **kehitystavoitteena** oli, että nuorten aikuisten kanssa työskentelevät toimintaterapeutit ottavat tuotteen käyttöön ja hyödyntävät toiminnallista itseanalyysia nuorten aikuisten toimintaterapiassa. Toisena kehitystavoitteena oli toimintaterapian menetelmien kehittäminen. Ensimmäistä kehitystavoitetta on tässä vaiheessa haastavaa arvioida, koska vain yksi koekäyttäjistä kertoi käyttäneensä menetelmää asiakkaan kanssa. Useat toimintaterapeutit olivat kuitenkin kiinnostuneita lopullisesta menetelmästä, vaikka he eivät osallistuneet koekäyttöön. Toinen kehitystavoite toimintaterapian menetelmän kehittämisestä toteutui, sillä projektin tuloksena kehitettiin uudenlainen toimintaterapiamenetelmä.

Oppimistavoitteena oli syventää ammatillista osaamista toiminnallisen itseanalyysin merkityksestä osana nuoren aikuisen toiminnallisuutta ja toimintaterapiaa. Teoriapohja rakennettiin nuoren aikuisen toiminnallisuuden ja toimintaterapian kontekstiin. Kirjallisuuteen perehtyminen ja kattavan kokonaisuuden rakentaminen nuoren aikuisen toimintaterapiasta ja toiminnallisuudesta syvensi osaamista kyseisestä asiakasryhmästä. Toiminnallinen itseanalyysi eli oman toiminnan ja siihen vaikuttavien tekijöiden ja merkitysten tiedostaminen tukee aikuistuvaa nuorta sitoutumaan toimintoihinsa ajankohtaisten haasteiden keskellä (ks. McCarthy ym. 2019, 202, 206, 208).

Oppimistavoitteena oli myös kehittyä toimintaterapian ajankohtaisen, näyttöön perustuvan tiedon etsimisessä ja Kanadalaisen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen mallin sekä kognitiivis-behavioraalisen viitekehyksen soveltamisessa menetelmän muodossa. Teoriaperustaa kootessa esimerkiksi toiminnallisesta itseanalyysistä oli haastavaa löytää tutkimustietoa, joten tietoa jouduttiin etsimään useista projektiryhmälle uusista tietokannoista laajentaen hakusanoja. CMOP-E:n ja kognitiivis-behavioraalisen viitekehyksen yhteensovittaminen ja soveltaminen menetelmässä vaati huolellista perehtymistä kyseisiin teorioihin. Menetelmän sisällön rakentaminen vaati kyseisten teorioiden keskeisten näkökulmien ymmärtämistä sekä niiden yhdistävien tekijöiden sovittamista eheäksi kokonaisuudeksi. CMOP-E:n toimintalähtöisyys auttoi tarkastelemaan myös kognitiivis-behavioraalista viitekehystä toiminnan kontekstissa, mikä ohjasi kiinnittämään esimerkiksi viitekehykseen kuuluvaa uskomustason työskentelyyn vähemmän huomiota (ks. Townsend & Polatjko 2013, 23–24; McCraith 2019, 301–302).

Lisäksi oppimistavoitteena oli projektityöskentelyn ja tuotekehittelyn vaiheiden oppiminen. Projektisuunnitelman yksityiskohtainen laatiminen jäsensi projektin etenemistä ja auttoi tunnistamaan sen eri vaiheet ja etenemään niiden mukaisesti. Projektin saattaminen päätökseen opetti suunnitelmallisuutta, mutta olemaan tarvittaessa myös joustava esimerkiksi aikataulusuunnitelmassa pitäytymisessä. Menetelmän toteutus suunniteltiin tuotekehittelyprosessin vaiheiden mukaisesti (Jämsä & Manninen 2000, 85), mikä konkretisoi eri vaiheiden sisällön. Tämän oppimistavoitteen onnistuminen näkyy siinä, että menetelmä kehitettiin ja viimeisteltiin käyttövalmiiksi tuotteeksi tuotekehittelyvaiheiden mukaisesti. Projektiryhmän osaaminen kehittyi myös tekemällä tuotekehittelyä itseohjautuvasti sekä käyttämällä luovuutta menetelmän idean toteuttamisessa.

6.2 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi

Opinnäytetyöprojektin ensimmäinen päätehtävä oli **aiheeseen perehtyminen**. Tämä vaihe aloitettiin aiheen valinnalla syyskuussa 2019, ja joulukuussa 2019 aloitettiin teoriaperustan laatiminen. Tässä vaiheessa projektiryhmällä oli vielä monia vaihtoehtoja projektin tuotteeksi. Teoriaperustan kokoamiseen käytettiin suunniteltua enemmän aikaa. Tiedon etsiminen oli ajoittain haastavaa, sillä esimerkiksi toiminnallisesta itseanalyysistä on niukasti teoriaa saatavilla. Toimintaterapian kirjallisuudessa myös nuoruuden ja aikuisuuden välistä siirtymää on kuvattu usein suppeasti. Toisaalta nuori aikuisuus on käsitteenä hyvin joustava, ja eri lähteissä ikävaihe on usein rajattu eri

tavalla. Aiheeseen perehtymisen vaiheessa projektiryhmän työskentely oli itseohjautuvaa ja aiheen rajausta ja tiedonhakua tehtiin itsenäisesti, mutta teoriat olivat vielä irrallisia toisistaan. Toisaalta tiedonhakua olisi tässä vaiheessa voitu tehdä suunnitelmallisemmin esimerkiksi hyödyntämällä Oulun ammattikorkeakoulun kirjaston informaatioteknikoita. Aiheen tarkentuessa ja ohjausryhmältä saadun palautteen avulla teoriaperusta täydentyi ja siitä onnistuttiin rakentamaan kattava kokonaisuus.

Toinen projektin päätehtävä oli **projektin suunnittelu**, jonka välituloksena syntyi valmis projektisuunnitelma. Projektin suunnittelu aloitettiin maaliskuussa 2020. Vaihe eteni suoraviivaisesti kulkien rinnakkain menetelmän suunnittelun, luonnostelun sekä toteutuksen kanssa. Menetelmän luonnostelu, sisältö ja muodon selkiytyminen sekä ohjausryhmältä saatu palaute auttoivat projektisuunnitelman tarkentamisessa. Tämä vaihe toteutui onnistuneesti, sillä projektisuunnitelmaan sisällytettiin siihen kuuluvien eri vaiheiden kuvaus, asetetut laatuksiteerit, projektin aikataulun sekä riskianalyysi ja viestintäsuunnitelma (ks. Silfverberg 2017, 35–38). Riskianalyysia ja aikataulusuunnitelmaa tehdessä projektiryhmän ja ohjausryhmän eri vaiheisiin tarvitsema aika arvioitiin liian optimistisesti. Tästä syystä aikataulu venyi suunnitellusta erityisesti kesäkuukausien aikana. Suunnitelma palautettiin arvioitavaksi elokuussa 2020, jolloin ohjausryhmä hyväksyi suunnitelman.

Menetelmän luonnostelu ja toteutus oli projektin kolmas päätehtävä. Tämä päätehtävä aloitettiin toukokuussa 2020 suunnitelman mukaan. Menetelmän ideointi, luonnostelu ja toteutus sekä palautteen kerääminen ja menetelmän viimeistely onnistuivat tuotekehittelyprosessin mukaisessa järjestyksessä (ks. Jämsä & Manninen 2000, 85). Menetelmän ideointi sekä sen luonnostelu veivät yllättävän paljon aikaa. Sisällön rakentaminen yhdistämällä kahta teoriaa ja eri toteutusvaihtoehtojen harkitseminen käytettävyyden näkökulmasta oli välillä jopa haastavaa. Luonnostelua tehtiin niin kauan, että projektiryhmä oli tyytyväinen menetelmän luonnokseen. Kun perusidea kirkastui ja menetelmä päätettiin toteuttaa digitaalisena, käytännön toteutuksesta tuli sujuvampaa. Projektiryhmä koki tämän vaiheen erityisen innostavana ja motivoivana, sillä lopputulos alkoi konkretisoidua. Vaikka Miro-sovellus oli projektiryhmälle uusi, sen käyttö menetelmän alustana oli helppoa. Menetelmän nimen ideointi oli haastavaa ja vei myös odotettua enemmän aikaa. Tässä vaiheessa olisi ollut hyödyllistä kysyä palautetta nuorilta aikuisilta materiaalien sisällöstä, esimerkiksi toimintaa ja ympäristöjä kuvaavista valokuvista.

Menetelmä lähetettiin koekäyttöön syyskuussa 2020 hieman suunnitelman mukaista aikataulua myöhemmin. Kolmen viikon määräaikaan mennessä menetelmästä saatiin palautetta kolmelta työelämässä olevalta toimintaterapeutilta, joista vain yksi oli käyttänyt menetelmää asiakkaan kanssa. Alkuperäinen tavoite oli saada palautetta menetelmän käytöstä kolmelta toimintaterapeutilta, joten tämä tavoite ei täytynyt. Menetelmää koekäyttäviä toimintaterapeutteja olisi voinut kartoittaa hyvissä ajoin ennen koekäyttöä, jotta he olisivat voineet varata enemmän aikaa menetelmään perehtymiseen ja harkita etukäteen koekäyttöön sopivia asiakkaita. Koekäyttäjiltä saatu palaute oli kuitenkin käytännöllistä ja kuvailevaa, ja sen vuoksi menetelmän viimeistely oli sujuvaa. Kolmas päätehtävä toteutui onnistuneesti, sillä projektin tuloksena kehitettiin uudenlainen terapiamenetelmä. Myös palautteen perusteella menetelmä onnistuttiin kehittämään toimivaksi kokonaisuudeksi.

Viimeinen päätehtävä oli **projektin päättäminen**. Projektiryhmälle loppuraportin laatiminen oli helppo aloittaa. Raportin kokoaminen aloitettiin menetelmän ollessa koekäytössä. Koekäyttäjiltä saatu palaute kannusti jatkamaan raportin kirjoittamista ja koko projektin laadukasta viimeistelyä. Raportin viimeistelyvaiheessa esimerkiksi kieliasuun ja sisältöön liittyvää ohjeistusta olisi ollut tarpeen selvittää tarkemmin. Loppuraportin ensimmäinen versio lähetettiin arvioitavaksi ohjausryhmälle ja vertaisarvioijalle lokakuussa 2020, jonka jälkeen opinnäytetyö esitettiin ohjausryhmälle, vertaisarvioijalle ja toimintaterapeuttiopiskelijoille Microsoft Teams -ohjelman välityksellä marraskuussa 2020. Esseemuotoinen kypsyysnäyte kirjoitettiin marraskuussa 2020, ja viimeinen versio loppuraportista palautettiin marraskuussa 2020.

Projektin päättämiselle suunniteltiin tiukka aikataulu, koska loppuraportti haluttiin tehdä tehokkaasti sekä saada projekti päätökseen asetetun aikataulun mukaisesti. Vaihe onnistuttiin toteuttamaan suunnitelman mukaan, vaikka projektiryhmällä oli samaan aikaan suoritettavana myös muita opintoja. Projektin lopuksi viimeistellystä menetelmästä tiedotettiin myös sähköpostilla kohderyhmälle eli koekäytössä mukana olleille toimintaterapeuteille ja muille menetelmästä kiinnostuneille toimintaterapeuteille, mikä on tärkeä osa projektin päättämiseen sisältyvää raportointia (ks. Silfverberg 2017, 52). Loppuraportin liitteeksi lisättiin menetelmän jakelua varten luotu sähköpostiosoite (liite 3), jonka kautta menetelmän voi saada käyttöön. Menetelmä päädyttiin pitämään maksuttomana nykyisessä muodossaan, koska menetelmän kaupallistamiseen ei ollut projektin puitteissa resursseja.

6.3 Tuotteen laatukriteerien toteutumisen arviointi

Tuotteen laatukriteereinä olivat helppokäyttöisyys, esteettisyys, toimintälähtöisyys sekä pätevyys. Laatukriteerit on määritelty luvussa 5.1. Tuotteen laatukriteereiden toteutumista arvioitiin Webropol-palautekyselyllä, joka löytyy raportin lopusta (liite 2). Laatukriteereiden pohjalta tehtyjä väittämiä arvioitiin neliportaisella Likert-asteikolla (Heikkilä 2014, 51). Laatukriteerien onnistumista on havainnollistettu myös suorilla lainauksilla palautekyselyn avoimien kysymysten vastauksista.

Helppokäyttöisyys menetelmässä toteutui palautteen mukaan melko hyvin. Palautteen mukaan menetelmän ohje ja sisältö oli johdonmukainen ja ymmärrettävä osittain tai täysin. Asiakkaan kanssa menetelmää käyttänyt vastaaja oli osittain samaa mieltä siitä, että menetelmää oli helppo käyttää. Miro-sovelluksen käytöstä kysyttäessä hajontaa oli hieman enemmän ja yksi menetelmään tutustuneista koki Miron käytön osittain haastavaksi. Ohjelman käyttöön ottamisessa koe-käyttäjillä oli jonkin verran haasteita kuvallisista käyttöönoton ohjeista huolimatta, ja palautteen perusteella ohjelman käyttöönottoon kaivattaisiin videoituja ohjeita tai parempaa perehdytystä. Palautteenantajien mielestä menetelmä on sovelluksen muodossa hyvä, mutta se vaatii terapeutilta kohtuullisesti tietoteknistä osaamista.

“Kun ohjelman saa toimimaan, se on helppokäyttöinen ja juuri ikäryhmälle sopiva.”

“Itse keski-ikäisenä jouduin tehdä paljon työtä, lataamisen ja sovellukseen käytön opettelussa.”

“- Ohjeet olivat hyvät, vaatii kuitenkin paljon tietoteknistä osaamistakin. Miro harvalle tuttu entuudestaan. Kuvat asiakas halusi hakea itse, ei käyttää valmiita.”

“- Sovelluksen lataamisen jälkeen alkoi tullemaan tarjouksia maksullisesta sovelluksesta mikä tuntui ikävältä.”

“Työkaluna Miro vaatii aluksi totuttelua. Toki se voi olla helpompaa asiakkaille, joille sovellusten käyttö on arkipäivää ja alkuvaivannäön jälkeen työskentely on vaivattomampaa. - -”

Esteettisyys menetelmässä toteutui palautteen mukaan hyvin. Menetelmän ulkoasu oli palautetta antaneiden toimintaterapeuttien mielestä houkutteleva ja esteettinen. Vastaajat kokivat ulkoasun

melko selkeäksi. Ulkoasun visuaalinen sisältö oli palautteen pohjalta myös asiakasryhmälle so-
piva. Visuaalisuus mainittiin myös yhdeksi menetelmän vahvuudeksi.

“Ulkoasu oli miellyttävä ja selkeä.”

“Loistavat kuvat ja ihana rakenne!”

*“Kuvien ja emoji-ien käyttö hyvä idea, sopii nuorille aikuisille. Nuolet ja mind map –tyyppinen aset-
telu helpottavat hahmottamista, samoin värit. Tosin henkilöille, joilla on hahmottamisen vai-
keutta, taustassa voi olla liian paljon asioita kerrallaan.”*

“Ohjeen kuvat oli epäselviä.”

Palautteen mukaan **toimintalähtöisyys** toteutui myös hyvin. Kaikki vastaajat olivat täysin tai osit-
tain samaa mieltä siitä, että menetelmän käyttö lisää asiakkaan tietoisuutta omasta toiminnastaan
sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Kaikki vastaajista olivat myös sitä mieltä, että menetelmä ohjaa
tarkastelemaan asiakkaan toiminnallisuutta ja auttaa kiinnittämään huomion asiakkaan arjen todel-
lisiin tilanteisiin.

Pätevyys toteutui menetelmässä palautteen perusteella erittäin hyvin. Kaikki vastaajat olivat sitä
mieltä, että menetelmä edistää asiakkaan toiminnallista itseanalyysia ja tukee asiakkaan laajem-
paa toimintaterapiaprosessia. Suurin osa vastaajista oli täysin samaa mieltä siitä, että menetelmä
tukee asiakasta toimintaterapian tavoitteiden asettelussa ja se rakentuu taustalle valittujen teorioi-
den pohjalle. Suurin osa oli osittain samaa mieltä siitä, että menetelmän osa-alueet etenevät loo-
gisessa järjestyksessä. Kaikki vastaajat olivat osittain samaa mieltä siitä, että menetelmän valmiit
materiaalit tukevat asiakkaan toiminnallista itseanalyysia.

“Loogisuus, oiva väline keskustelun tueksi. Sovellettavissa.”

*“Hienoa ja tärkeää, että työkalussa on huomioitu myös keholliset tuntemukset, mitkä esim. psyki-
atrialla jäävät usein liian vähälle huomiolle. - -”*

7 POHDINTA

Projektimuotoisena opinnäytetyönämme kehitimme digitaalisen Seinällä-menetelmän edistämään nuorten aikuisten toiminnallista itseanalyysia. Nuoret aikuiset kiinnostivat meitä asiakasryhmänä alusta asti, sillä olemme aiemmin työskennelleet tämän ikäryhmän kanssa eri konteksteissa. Sen takia koimme mielekkäänä syventää osaamistamme myös toimintaterapian näkökulmasta. Toiminnallinen itseanalyysi, sen avulla tapahtuva tiedostaminen ja sen vaikutukset yksilön toiminnallisuuteen ja hyvinvointiin kiinnostivat projektiryhmäämme. Tiesimme yksilön reflektiotaitojen kehittävän aikuisuuteen asti, ja halusimme tuottaa opinnäytetyömme puitteissa tätä prosessia tukevan työkalun. Alussa etsimme menetelmiä, jotka olisi suunnattu reflektiotaitojen tai toiminnallisen itseanalyysin edistämiseen, mutta emme löytäneet olemassa olevia toimintaterapian työkaluja aiheesta. Koimme kuitenkin aihepiirin olevan tärkeä. Toimintaterapiaopintojen aikana olemme ymmärtäneet, että oman toiminnan tarkastelu ja siihen liittyvien merkitysten tiedostaminen auttaa yksilöä tekemään omaa hyvinvointia tukevia päätöksiä arjessaan. Halusimme opinnäytetyömme sisältävän luovaa työskentelyä, joten päätimme kehittää uuden terapiamenetelmän, jota voisimme tulevana ammattilaisina itsekkin hyödyntää.

Projekti onnistui kokonaisuutena hyvin. Projektityöskentely opetti meille sinnikkyyttä edetessämme kohti päämäärää eli menetelmän valmistumista ja projektin loppuun saattamista. Vahvuutenamme projektin aikana olivat projektiryhmän hyvät yhteistyötaidot. Kolmen hengen projektiryhmänä työskentelymme oli joustavaa ja onnistuimme sovittamaan yhteen erilaiset elämäntilanteet ja aikataulut. Olimme itseohjautuvia, ja halusimme panostaa projektiin sekä tehdä menetelmästä oman näköisemme. Hyödynsimme jokaisen projektiryhmän jäsenen osaamista ja henkilökohtaisia vahvuuksia. Jokainen meistä koki projektityöskentelyn mielekkäänä, sillä saimme työskennellä ryhmänä yhteisesti asetetun tavoitteen saavuttamiseksi. Motivaatiota lisäsi toisilta saatu rohkaisu tarpeen tullen sekä eri projektin vaiheissa toteutunut jakaminen ja vertaistuki.

Haasteenamme oli aluksi riittävä aiheen raja, sillä pohdimme pitkään eri toteutusvaihtoehtoja menetelmälle. Toteutustavan selkeytyessä myös aiheen rajaaminen nykyiseen muotoonsa oli helppompaa. Oman haasteensa työskentelyyn toi koronapandemia, jonka vuoksi esimerkiksi tiedon etsinnän kriittisimpänä aikana kirjastot olivat useamman kuukauden kiinni. Alkuvaiheen tiiviin työskentelyn jälkeen siirryimme työskentelemään etäyhteydellä Microsoft Teamsin välityk-

sellä. Se mahdollisti työskentelyn kotoa käsin ja helpotti aikataulujen yhteensovittamista, mutta toisinaan myös haastoi kommunikaatiota hitaiden yhteyksien takia. Varhaisempi aiheen rajaaminen olisi auttanut meitä etenemään sujuvammin ja arvioimaan tarkemmin eri vaiheiden vaatiman työskentelyajan, ja näin helpottanut suunnittelussa aikataulusta pysymistä.

Onnistuimme toteuttamaan projektin tuloksena omasta mielestämme innovatiivisen ja helposti sovellettavan menetelmän yhdistämällä meitä kiinnostavia toimintaterapian teorioita ja toteuttamalla sen digitaalisella alustalla käytettäväksi. Saimme menetelmästä kokonaisuudessaan rohkaisevaa palautetta. Menetelmää kuvailtiin monipuoliseksi ja ihmisen kokonaisvaltaisesti huomioivaksi työkaluksi. Myös laatuksiteerit toteutuivat palautteen perusteella hyvin. Palautteen mukaan menetelmä on toimintalähtöinen ja vastaa tarkoitustaan eli toimii käytännön työkaluna asiakkaan toiminnallisen itseanalyysin edistämiseen. Koemme menetelmän vastaavan olemassa olevaan tarpeeseen, koska uusille toimintaterapian menetelmille on aina käyttöä työelämässä. Lisäksi menetelmän vahvuutena on mielestämme sen teoriaperustaisuus, joka näkyy selkeästi menetelmän eri osa-alueissa. Menetelmän pätevyyttä ja sen sopivuutta asiakasryhmälle olisi hyvä arvioida vielä pidemmällä aikavälillä, selvittäen myös nuorten aikuisten kokemuksia sen käytöstä.

Menetelmää kehuttiin visuaaliseksi ja nuorille aikuisille sopivaksi. Myös omasta mielestämme esteettisyys on yksi menetelmän vahvuuksista. Onnistuimme luomaan raikkaan ja mielenkiintoisen ulkoasun, vaikka kenelläkään meistä ei ole paljoakaan kokemusta digitaalisten materiaalien suunnittelusta. Post-It-lapuista rakennettu menetelmän visuaalinen ilme on mielestämme inspiroiva ja helposti lähestyttävä. Suurimmat haasteet menetelmässä liittyvät palautteen perusteella sen käyttöönottoon sekä Miro-sovelluksen käyttämiseen. Sovellus vaati aluksi totuttelua koekäyttäjiltä, mutta osalle vastaajista menetelmän käyttö oli kuitenkin sujuvaa käyttöönottovaiheen jälkeen. Menetelmän käyttäminen sovelluksessa olisi todennäköisesti tullut sujuvammaksi, jos koekäyttäjillä olisi ollut mahdollista kokeilla sitä pidemmän aikaa ja usean asiakkaan kanssa. Vaikka projektin kohderyhmänä olivat työelämässä olevat toimintaterapeutit, menetelmä suunniteltiin erityisesti ajatellen sen käyttäjiä eli nuoria aikuisia. Heille tekniikan ja eri sovellusten käyttäminen on arkipäiväistä ja luontevaa. Digitaalisena menetelmään on myös helppoa lisätä juuri sopivia kuvia ja elementtejä ja on sen vuoksi myös muuntautumiskykyisempi ja pitkäikäisempi.

Menetelmän viimeistelyvaiheessa olisimme hyötynneet siitä, että koekäyttäjää olisi ollut enemmän. Joitain koekäyttäjien kehittämis ehdotuksia, kuten pieniä lisäyksiä menetelmän sisältöön, oli

helppo toteuttaa. Enemmän työtä ja tekniikan osaamista vaativat muutokset, kuten ohjevideon tekeminen tai oman sovelluksen kehittäminen menetelmästä vähentäisivät käyttöönottoon liittyviä haasteita. Tämän opinnäytetyön resursseilla näiden kehitysehdotusten toteuttaminen ei kuitenkaan ollut mahdollista. Kaikki saamamme palaute oli kuitenkin hyödyllistä, sillä se antaa meille suuntaa mahdolliselle jatkokehittelylle tulevaisuudessa.

Koemme, että projektin tekeminen on lisännyt ammatillisuuttamme ja vahvistanut ammatti-identiteettiämme. Toimintaterapian teoriatieto on vahvistunut alkuperäisteosten äärellä tietoa etsiessä. Saimme menetelmää kehittäessämme hyvää käsitystä useampien viitekehysten ja mallien rinnakkain käyttämisestä sekä siitä, miten nämä näkyvät käytännön työssä. Pyrimme olemaan kriittisiä eri lähteiden ja tiedon ajankohtaisuuden suhteen, vaikka joistakin aiheista lähdekirjallisuutta ja tutkimuksia oli niukasti saatavilla. Hyödynsimme tarvittaessa myös lähitieteiden tietoa ja sovelsimme sitä toimintaterapian kontekstiin.

Jatkossa olisi mielenkiintoista nähdä, miten menetelmän käyttöön ottaneet terapeutit kokevat menetelmän soveltuvuuden käytännön työhön, ja edistääkö menetelmä pitkällä aikavälillä nuoren aikuisen toiminnallista itseanalyysia. Nämä voisivat olla myös menetelmän jatkotutkimusaiheita. Käyttökokemusten ja tutkimusten jälkeen menetelmää voisi edelleen kehittää. Yksi kehitysidea voisi olla esimerkiksi menetelmän kehittäminen oikeaksi sovellukseksi, jolloin se olisi helpommin saavutettavissa ja käytettävissä. Mielestämme jatkossa olisi myös tärkeää tutkia toiminnallisen itseanalyysin toteutumista suomalaisessa toimintaterapiassa.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2010. Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Uusitun laitoksen 2. p. Helsinki: Nemo.

American Occupational Therapy Association. 2008. Occupational therapy practice framework: Domain and process. 2. painos. American Journal of Occupational Therapy 62, 625–683.

American Occupational Therapy Association. 2020. What Is Occupational Therapy. Viitattu 10.3.2020, <https://www.aota.org/Conference-Events/OTMonth/what-is-OT.aspx>.

Andonian, L., Cara, E. & MacRae, A. 2013. Psychological Theories and Their Treatment Methods in Mental Health Practice. Teoksessa E. Cara & A. MacRae (toim.) Psychosocial Occupational Therapy. An Evolving Practice. 3. painos. USA: Delmar Cengage Learning, 128–164.

Baum, C. & Christensen, C. 2005. Person-Environment-Occupation Performance: An occupation based framework for practice. Teoksessa C. Baum & C. Christensen (toim.) Occupational therapy: performance, participation and well-being. Thorofare, NJ: Slack, Inc, 243–266.

Bazyk, S. & Arbesman, M. 2013. Occupational Therapy Practice Guidelines for Mental Health Promotion, Prevention, and Intervention for Children and Youth. Bethesda, MD: AOTA Press/American Occupational Therapy Association.

Brown, C. 2019. Cognition. Teoksessa Brown, C., Stoffel, V. C. & Muñoz, J. P. Occupational Therapy in Mental Health: A Vision for Participation. 2. painos. Philadelphia, PA: F. A. Davis Company, 281–300.

Bruce, M. A. & Borg, B. A. 2002. Psychosocial frames of reference: Core for occupation-based practice. 3. painos. Thorofare: Slack.

Cleary, D., Persch, A. & Spencer K. 2015. Transition to Adulthood. Teoksessa J. Case-Smith & J. C. O'Brien. Occupational Therapy for Children and Adolescents. 7. painos. St. Louis, Mo.: Elsevier Mosby, 727–746.

Clark, F. A., Jackson, J. & Carlson, M. 2004. Occupational Science, Occupational Therapy and Evidence-based Practice: What the Well Elderly Study Has Taught Us. Teoksessa M. Molineux (toim.) Occupation for occupational therapists. Malden, MA: Blackwell, 215–218.

Clark, F. A., Blanchard J., Sleight A., Cogan A., Floríndez L., Gleason S., Heymann R., Hill V., Holden A., Murphy M., Proffitt R., Niemiec S. S. & Vigen C. 2015. Lifestyle Redesign: The Intervention Tested in the USC Well Elderly Studies. 2. painos. Bethesda, MD: The American Occupational Therapy Association.

Curwen, B., Palmer, S. & Ruddell, P. 2000. Brief Cognitive Behaviour Therapy. London: Sage Publications Ltd.

Del Baño-Aledo, M.E., Fernández-Solano, A.J. & Rodríguez-Bailón, M. 2019. From thinking to acting: occupational self-analysis tools for use with people with intellectual disability. Journal of Intellectual Disability Research 63(9) 1086–1096.

Duncan, E. A. 2006. The cognitive-behavioural frame of reference. Teoksessa E. A. Duncan (toim.) Foundations for Practice in Occupational Therapy. 4. painos. Edinburgh: Churchill Livingstone, 217–232.

Early, M. B. 2017. Mental Health Concepts and Techniques for the Occupational Therapy Assistant. 5. painos. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.

Elkind, D. 1974. Lapset ja nuoret: Jean Piagetin kehityopsykologiaa. Jyväskylä: Gummerus.

Fisher, A. G. 2013. Occupation-Centred, Occupation-Based, Occupation-focused: Same, Same or Different? Scandinavian Journal of Occupational Therapy 20(3), 162–173.

Hagedorn, R. 2000. Tools for practice in occupational therapy: A structured approach to core skills and processes. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Hakanen, A. 2008. Kognitiivisen psykoterapian luonne ja kehityshistoria. Teoksessa Kähkönen, S., I. Karila, & N. Holmberg (toim.) Kognitiivinen psykoterapia. Hämeenlinna: Kustannus Oy Duodecim, 14–38.

Hasselkus, B. R. 2011. The Meaning of Everyday Occupation. 2. painos. Thorofare, NJ: Slack.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2016. Toiminnan voimaa: Toimintaterapia käytännössä. 3–4. painos. Helsinki: Edita.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Häkkinen, A. 2014. "Kun yhteiskunta tuli kylään": nuorisosukupolvien erilaiset yhteiskuntakohtaukset ja -kokemukset. Teoksessa Vehkalahti, K. & Suurpää, L. 2014. Nuoruuden sukupolvet: Monitieteisiä näkökulmia nuoruuteen eilen ja tänään. Tampere: Juvenes Print, 32–56.

Ikiugu, M. N. 2019. Meaningful and Psychologically Rewarding Occupations: Characteristics and Implications for Occupational Therapy Practice. Occupational Therapy in Mental Health. 35 (1), 40–58.

Jackson, J., Carlson, M., Mandel, D., Zemke, R. & Clark, F. 1998. Occupation in Lifestyle Redesign: The Well Elderly Study Occupational Therapy Program. The American Journal of Occupational Therapy. 52 (5), 326–336.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kauppila, I. 2020. Senior Software Engineer, F-Secure Oyj. Puhelinhaastattelu 17.06.2020.

Kupias, P. & Hätönen, H. 2004. Oppia opetusmenetelmistä. 3. painos. Helsinki: Educa-instituutti.

Law, M., Polatajko, H., Baptiste, S. & Townsend, E. 1997. Core Concepts of Occupational Therapy. Teoksessa Canadian Association of Occupational Therapists & E. Townsend (toim.) Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective. Ottawa: CAOT Publication ACE, 29–56.

Lee, S. & West, R. 2014. Cognitive approaches to intervention. Teoksessa W. Bryant, J. Fieldhouse & K. Bannigan (toim.) *Creek's Occupational Therapy and Mental Health*. 5 painos. New York: Churchill Livingstone/Elsevier, 224–239.

McCarthy, K, MacRae, A. & Hattjar, B. 2019. Mental Health of Emerging Adults. Teoksessa A. MacRae (toim.) *Cara and MacRae's Psychosocial Occupational Therapy: An Evolving Practice*. 4. painos. Thorofare, NJ: Slack Incorporated, 201–214.

McCraith, D. 2019. Cognitive Beliefs. Teoksessa C. Brown, C. Stoffel & J. P. Muñoz (toim.) *Occupational Therapy in Mental Health: A Vision for Participation*. 2. painos. Philadelphia, PA: F. A. Davis, 301–322.

Miro 2020. Product. Viitattu 17.06.2020, <https://miro.com/features/>.

Mulligan, S. 2013. *Occupational Therapy Evaluation for Children: A pocket guide*. 2. painos. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.

Naukkarinen, O. & Salokannel, A. 2018. *Estetiikan avaruus: Miten ymmärtää estetiikkaa 2000-luvulla?* Helsinki: Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu, Aalto Arts Books.

O'Toole, G. 2011a. Analysing the occupation components of self-care. Teoksessa L. MacKenzie & G. O'Toole (toim.) *Occupation Analysis in Practice*. Oxford: Wiley-Blackwell, 99–114.

O'Toole, G. 2011b. Models to inform occupation analysis. Teoksessa L. MacKenzie & G. O'Toole (toim.) *Occupation Analysis in Practice*. Oxford: Wiley-Blackwell, 26–34.

Ruuska, K. 2012. *Pidä projekti hallinnassa: Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus*. 7. painos. Helsinki: Talentum.

Silfverberg, P. 2007. *Ideasta projektiksi: Projektinvetäjän käsikirja*. Helsinki: Edita.

Sugarman, L. 2001. *Life-Span Development: Frameworks, Accounts and Strategies*. 2. painos. Hove: Psychology Press.

Taylor, C. S. 2013. Validity and validation. New York: Oxford University Press.

Townsend, E. A. & Polatajko, H. J. 2013. Enabling Occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation. 2. painos. Ottawa, Ontario: Canadian Association of Occupational Therapists.

Vroman, K., 2015, Adolescent Development: Transitioning from Child to Adult. Teoksessa J. Case-Smith & J. C. O'Brien (toim.) Occupational Therapy for Children and Adolescents. 7. painos. St. Louis, MO: Elsevier Mosby, 102–128.

Wilson, L., 2011. Occupation analysis and spirituality. Teoksessa L. MacKenzie & G. O'Toole (toim.) Occupation Analysis in Practice. Oxford: Wiley-Blackwell. 53–65.

Hei!

Olemme Oulun ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijoita, ja olemme kehittäneet opin-
näytetyönä toiminnallista itseanalyysia edistävän, verkossa käytettävän Seinällä-menetel-
män nuorten aikuisten toimintaterapiaan. Etsimme koekäyttäjää menetelmälle noin 3 viikon
ajaksi syys-lokakuulle 2020. Menetelmää olisi hyvä testata useamman kuin yhden asiakkaan
kanssa, jotta tuotteen käyttö tulisi tutuksi. Koekäyttöajan jälkeen pyydämme käyttäjiä antamaan
menetelmästä palautetta Webropol-kyselyllä 16.10.2020 mennessä.

Menetelmä on suunnattu erityisesti 18-22-vuotiaille nuorille aikuisille, jotka hyötyvät oman toimin-
nan ja siihen liittyvien tekijöiden (tunteet, keholliset tuntemukset, ajatukset, ympäristö, merkitykset)
tiedostamisesta. Nuorelta aikuiselta vaaditaan kykyä sopeutua usein isoihinkin elämänmuutoksiin,
ja toiminnallinen itseanalyysi eli oman toiminnan ja siihen vaikuttavien tekijöiden tiedostaminen voi
tukea nuorta aikuista joustavampiin toimintatapoihin. Menetelmä soveltuu käytettäväksi myös mui-
den ikäryhmien kanssa, mutta koekäyttö olisi hyvä toteuttaa tähän ikäryhmään kuuluvien asiakkai-
den kanssa.

Menetelmän sisältö pohjautuu Kanadalaiseen toiminnallisen suoriutumisen ja sitoutumisen malliin
sekä kognitiivis-behavioraaliseen viitekehykseen ohjaten nuoren aikuisen toiminnallista itseanalyysia
vaiheittain etenemällä. Menetelmä on suunniteltu käytettäväksi terapiatilanteessa yhdessä asi-
akkaan kanssa, ja työskentelyyn voi käyttää osan terapiakäynnistä (esimerkiksi valitun toiminnan
jälkeen) tai sille voi varata kokonaisen tapaamisen. Menetelmää käytetään ilmaisella Miro-sovel-
luksella, ja sen käyttöönotto on opastettu tuotteen mukana tulevassa ohjeessa yksityiskohtaisesti.
Suosittelemme verkkotyökalua käytettäväksi tabletilla, kannettavalla tai pöytäkoneella, jotta työka-
lun käyttö olisi mahdollisimman sujuvaa yhdessä asiakkaan kanssa.

Voit ilmoittaa halukkuutesi osallistua menetelmän koekäyttöön vastaamalla tähän sähköpos-
tiin perjantaihin 25.9. mennessä. Tämän jälkeen lähetämme sinulle Dropbox-linkin menetel-
män materiaaleihin ja ohjeeseen, ja voit aloittaa käytön heti. Jos sinulla herää kysymyksiä mene-
telmään liittyen, vastaamme mielellämme! Mikäli tiedät muita toimintaterapeutteja, jotka voisi-
vat olla kiinnostuneita menetelmä koekäytöstä tai työskentelevät kohderyhmän kanssa, voit antaa
yhteystietojamme eteenpäin.

Yhteistyöterveisin,

Jonna Haapala, Juuli Kauppila ja Sanna Lintala

Menetelmän palautekysely

Tervetuloa vastaamaan Seinällä-menetelmän palautekyselyyn. Kysely sisältää monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Antamasi palaute on anonyymia.

1. Olen

- ☐ Nuorten aikuisten kanssa työskentelevä toimintaterapeutti
- ☐ Opinnäytetyötä ohjaava opettaja
- ☐ Jokin muu, mikä?

2. Verkkotyökalun koekäyttö

- ☐ Käytin verkkotyökalua asiakkaan kanssa, asiakkaiden lukumäärä:
-
- ☐ En käyttänyt verkkotyökalua asiakkaan kanssa, mutta tutustuin tuotteeseen.

3. Menetelmän pätevyys

Valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Menetelmän käyttäminen edistää mielestäni asiakkaan toiminnallista itseanalyysia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menetelmän käyttö tukee asiakkaan laajempaa toimintaterapiaprosessia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menetelmän osa-alueet etenevät loogisessa järjestyksessä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menetelmän käyttö tukee asiakasta toimintaterapian tavoitteiden asettelussa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menetelmän valmiit materiaalit (kuvat, emoji, sanat) tukevat asiakkaan toiminnallista itseanalyysia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menetelmän sisältö rakentuu valittujen teorioiden keskeisten näkemysten pohjalta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Menetelmän toimintälähtöisyys

Valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Menetelmän ohjaa tarkastelemaan asiakkaan toiminnallisuutta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menetelmän käyttö lisää asiakkaan tietoisuutta omasta toiminnastaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menetelmän käyttö lisää asiakkaan tietoisuutta omaan toimintaan vaikuttavista tekijöistä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menetelmä auttaa tarkastelemaan asiakkaan arjen todellista tilannetta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Muita huomioita menetelmän sisällöstä ja rakenteesta:



6. Menetelmän helppokäyttöisyys

Valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Menetelmän käyttöönotto on selkeästi ohjeistettu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menetelmän ohje sisältää tarkoituksenmukaista tietoa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menetelmän ohje on johdonmukainen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menetelmän sisältö on ymmärrettävä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menetelmää on helppo käyttää yhdessä asiakkaan kanssa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miro-sovelluksen käyttö on vaivatonta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Muita huomioita menetelmän käytettävyydestä:



8. Menetelmän visuaalisuus

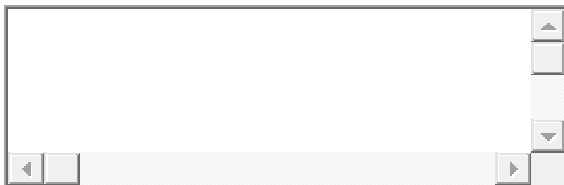
Valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Menetelmän ulkoasu on esteettinen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menetelmän ulkoasu on houkutteleva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menetelmän ulkoasu on selkeä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menetelmän ulkoasu ja visuaalinen sisältö on mielestäni asiakasryhmälle soveltuva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Muita huomioita menetelmän ulkoasusta:



10. Mikä menetelmässä on erityisen hyvää?



11. Miten menetelmää voisi vielä kehittää?



seinallamenetelma@gmail.com