



Eerika Eloranta, Emma Jallinoja ja Satu Holmberg

Nuoren motivoitumisen tukeminen

Työvälineen kehittäminen NUOTTI-valmentajille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

15.11.2021

Tekijä	Eerika Eloranta, Emma Jallinoja ja Satu Holmberg
Otsikko	Nuoren motivoitumisen tukeminen, Työvälineen kehittäminen NUOTTI-valmentajille
Sivumäärä	39 sivua + 2 liitettä
Aika	15.11.2021
Tutkinto	Toimintaterapeutti AMK
Tutkinto-ohjelma	Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Jasu Forss, lehtori Jari Pihlava, lehtori
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa NUOTTI-valmentajien keinoja nuorten motivoitumisen tukemiseen sekä antaa valmentajille uusia näkökulmia nuorten motivaatioon ja motivoitumisen merkitykseen. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Coachers valmennuksen kanssa. Coachers valmennus tuottaa Kelan ylläpitämää ammatillista kuntoutusta nuorille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää valmentajille toiminnallinen työväline, jota he voivat hyödyntää NUOTTI-valmennuksessa nuorten motivoitumisen tukemisessa. Tarkoitus opinnäytetyölle muodostui yhteistyökumppanin kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta. Tietoperustana työvälineen kehittämisessä käytettiin toimintaterapian teoriaa, josta erityisesti inhimillisen toiminnan mallia ja motivaation herättämisprosessia. Lisäksi työvälineen kehittämisessä hyödynnettiin kehityspsykologian teorioita sekä motivaatioteorioita.</p> <p>Työvälinettä kehitettiin yhteiskehittelyn keinoin ja tuotoksen malliksi oli aluksi erilaisia vaihtoehtoja. Usean yhteisen palaverin jälkeen päädyttiin suunnittelemaan työväline korttien muotoon inhimillisen toiminnan mallin tahto-käsitteen ympärille. Tahto koostuu mallin mukaan arvoista, mielenkiinnon kohteista ja henkilökohtaisesta vaikuttamisesta. Kortit jaettiin toiminnan jäsentämiseksi kysymyskortteihin sekä toimintakortteihin, jotka ohjaavat yhteistä työskentelyä avainkäsitteiden pohjalta. Korttien käyttömahdollisuudet ovat monipuoliset, ja niiden käytön muokkaaminen asiakkaan tarpeiden mukaiseksi on yksinkertaista. Se ei vaadi suurta ennalta suunnittelua.</p> <p>Työvälineen vaikutus voi parhaimmillaan näkyä NUOTTI-valmennuksessa niin, että työvälineen käyttö tukee nuorta motivaation jäsentämisessä sekä tunnistamisessa. Motivaation sisältämien käsitteiden ymmärtäminen voi vahvistaa nuoren kokemaa merkityksellisyyttä omassa elämässään. Työväline mahdollistaa konkreettisen menetelmän näiden tavoitteiden eteen työskentelemiseksi. Jatkotutkimusaiheena opinnäytetyölle voisi olla valmentajien ja asiakkaiden kokemukset korttien käytöstä sekä niiden vaikuttavuudesta osana NUOTTI-valmennusta. Työvälinettä voisi jatkokehittää tutkimustulosten perusteella, minkä seurauksena työvälineen mahdollisuuksia pystyisi hyödyntämään laajemmin asiakastyössä sekä kuntoutuksen eri vaiheissa.</p>	
Avainsanat	Motivoituminen, tahto, inhimillisen toiminnan malli, NUOTTI-valmennus

Author	Eerika Eloranta, Emma Jallinoja and Satu Holmberg
Title	Supporting young people's motivation, tool development for NUOTTI coaches
Number of Pages	39 pages + 2 appendices
Date	15 November 2021
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Instructors	Jasu Forss, Senior Lecture Jari Pihlava, Senior Lecture
<p>The aim of the thesis was to strengthen the means of NUOTTI coaches to support motivation of young people and to give coaches new perspectives on young people's motivation and the importance of motivation. The thesis was carried out in co-operation with Coachers coaching. Coachers produce professional rehabilitation for young people maintained by Kela. The purpose of the thesis is to develop a functional tool for coaches that can be used in NUOTTI coaching to support young people's motivation as one of the procedures. The purpose of the thesis was brought up based on discussions with the working life partner. The knowledge base behind the development of the tool emerges from the knowledge base of occupational therapy, relying heavily on the Model of Human Occupation.</p> <p>The tool was developed through co-development and there were few different options to carry on with. After several meetings, a tool in the form of cards was designed around the concept of 'will' of the Model of Human Occupation, i.e., values, interests, and personal influence. In order to phase out the structure of activities, the cards were distributed between question cards and action cards, which in terms of content guides working with the client based on key concepts. The possibilities for using cards are versatile and it is simple to modify their use to meet the clients' needs and it does not require much pre-planning. It can be done while working with the client when you see what the current state of the young person is and their capacity to deal with matters.</p> <p>As a result, the impact of the tool can be seen in NUOTTI coaching by supporting the young person by instructing and identifying motivation. Understanding the key concepts of motivation can strengthen the relevance a young person has experienced in their own lives. The cards provide a concrete method for working towards these goals. Developing the cards and gathering information via survey requires user experiences and assessments from both coaches and the client interface in order to assess the functionality of the working method. The topic of further research could be carried out as an assessment of the use of cards and their effectiveness as part of the NUOTTI coaching. Based on these research results, further development of the tool could be taken forward so that its potential can be utilized more widely in client work and at various stages of rehabilitation</p>	
Keywords	Motivation, volition, Model of Human Occupation, NUOTTI coaching

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Coachers ja NUOTTI-valmennus	3
3	Inhimillisen toiminnan malli – tahto	4
3.1	Henkilökohtainen vaikuttaminen	5
3.2	Arvot	6
3.3	Mielenkiinnon kohteet	6
4	Motivaatio ja nuoruus	7
4.1	Motivaation herättämisprosessi	8
4.1.1	Tutkiminen	9
4.1.2	Tutkimisen tason menettelytapoja	9
4.1.3	Pätevyys	11
4.1.4	Saavuttaminen	12
4.2	Motivaation määritelmiä	12
4.2.1	Motivoituminen	13
4.2.2	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	15
4.3	Nuoruus	16
5	Kehittämisprosessi yhteiskehittelyn keinoin	19
6	Työvälineen esittely ja perustelut	23
6.1	Kysymyskortit	24
6.2	Toimintakortit	28
7	Yhteenveto ja pohdinta	33
	Lähteet	37
	Liitteet	
	Liite 1. Korttien tarkoitus ja käyttö	
	Liite 2. Korttien sisällöt	

1 Johdanto

Yhteiskunnassamme on noin 25 000–40 000 työ- ja kouluelämästä pois jäänyttä nuorta. Yksi syy koulu- ja työelämästä pois jättäytymiseen on heikko sisäinen motivaatio. (Nurmi 2011: 33.) Maailmassa vallinnut koronaviruspandemia on vaikuttanut työssä käyvien nuorten motivaatioon ja jaksamiseen heikentävästi (Hartwall 2020). Niin yhteiskunnan kuin yksilön tasolla tarkasteltaessa motivoitumisen merkitys on suuri. Ihminen tarvitsee motivaatiota tehdäkseen asioita (Seppänen 2018: 15). Motivaatio laittaa ihmisen toimimaan ja suuntamaan toimintaansa päämääriään kohti (Ruohotie 1998: 37). Voidaan ajatella, että kun nuoren sisäinen motivaatio selkenee ja kasvaa, hänen on myös helpompi tehdä itselleen hyödyllisiä asioita. Tämä voi näkyä muun muassa töiden ja opintojen pariin hakeutumisena. Motivoitumisen lisääntymisellä voisi olla positiiviset vaikutukset syrjäytyneisyyden ja työttömien nuorten määrään. Motivaatio olisikin hyvä kohdentaa niihin tekoihin ja tavoitteisiin, jotka tukevat omaa hyvinvointia (Seppänen 2018: 22). Kun puhumme jatkossa motivaatiosta ja motivoitumisesta, tarkoitamme sillä erityisesti sisäistä motivaatiota.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Coachers-yrityksen NUOTTI-valmentajille toiminnallinen työväline, jota he voivat hyödyntää työssään nuorten motivoitumisen tukemisessa. Jos nuorella itsellään ei ole motivaatiota muutokseen, häntä voi auttaa vain tiettyyn rajaan asti (Nuorten mielenterveystalo). Motivoitumisella on siis suuri merkitys myös kuntoutumisen kannalta. Opinnäytetyön tarkoitus valikoitui yhteistyökumppanin kanssa käydyissä keskusteluissa. Coachers valmennuksen palveluvastaava ja valmentaja kokivat tarvitsevansa lisää menettelytapo ja siihen, että nuori motivoituisi toimimaan oman etunsa mukaisesti. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä NUOTTI-valmentajien keinoja nuorten motivoitumisen tukemiseen sekä antaa valmentajille uusia näkökulmia nuorten motivaatiosta ja motivoitumisen merkityksestä. Coachers valmennus on mukana kehittämistyössä ilmaisemalla työelämatarpeitaan ja sitä kautta antamalla näkökulmia ja kehitysideoita työvälineelle.

Yksi motivoitumisen tukemiseen inhimillisen toiminnan mallin pohjalta jo kehitetty työväline on Carmen Gloria de las Herasin kehittämä motivaation herättämisprosessi. Tämän prosessin tarkoitus on vahvistaa ja tukea asiakkaan motivoitumista toimintaan,

eikä se ole ainoastaan käytettävissä vain jonkin tietyn asiakasryhmän kanssa. Se sopii kaikille asiakkaille, joita yhdistää heikko motivaatio. (De las Heras ym. 2003: 7, 29, 37.) Muita aikaisempia samankaltaisia kehittämistöitä on muun muassa ollut vuosina 2016–2018 järjestetyssä Matti – miesten matkat työhön - hankkeessa kehitetty ohjausmenetelmä ja kysymyspatteristo, joiden avulla pyrittiin lisäämään 15–29-vuotiaiden motivaatiota. Tavoitteena oli sen kautta vähentää työttömyyttä sekä syrjäytyneisyyttä. Kysymykset on kehitetty Deci & Ryanin (2017) itsemääräämisteorian mukaan. (Raatikainen 2018.) Vuonna 1947 syntynyt Steven Reiss kehitti Reiss-motivaatioprofiilin, jonka avulla ihminen pystyy selvittämään perimmäisiä arvojaan ja tavoitteitaan. Reiss teki yhdeksän tieteellistä kyselytutkimusta sekä faktorianalyysin ja selvitti ihmisten kuusitoista perusmotiivia, jotka auttavat ymmärtämään, mitkä asiat motivoivat ihmisiä yleisesti. Motivaatioprofiili on kehitetty näiden perusmotiivien pohjalta, ja se on otettu käyttöön laaja-alaisesti. Työkalua on käytetty persoonallisuuden kehityksessä, urasuunnittelussa ja urheiluvalmennuksessa, ja sen avulla voi selvittää, mikä itseä erityisesti motivoi. (Reiss Motivation Profile 2020.)

Tässä opinnäytetyössä kehitetään ja toteutetaan työväline korttien muodossa yhteiskehittelyn avulla. Kortit auttavat valmentajaa tukemaan nuoren motivoitumista valmiiden kysymysten ja toimintojen avulla arvojen, mielenkiinnonkohteiden ja henkilökohtaisen vaikuttamisen selkeyttämiseksi. Näiden selkeydyttyä nuorelle hänen on helpompi ymmärtää omaa tahtoaan eli motivaatiotaan. Aluksi tarkoituksena oli, että laatimamme kirjallisen kyselyn avulla saatu tieto olisi ollut pohjana menetelmän kehittämiseksi. Alhaisen vastausmäärän vuoksi muutimme kehittämismenetelmän yhteiskehittelyksi. Yhteiskehittelyn avulla tiedon tuottaminen on syvempää ja kehittämistoiminnan laatu parempaa (Harra, Mäkinen & Sipari 2012: 7). Myös valmiudet yhteiskehittelyyn olivat jo olemassa, joten menetelmää oli helppo lähteä hyödyntämään.

Opinnäytetyön raportti rakentuu siten, että aluksi esitellään opinnäytetyössä yhteistyökumppanina toimiva yritys, jonka jälkeen avataan kehittämisessä pääteorianakin toiminut inhimillisen toiminnan malli (Kielhofner 2008) ja sen käsitteet tahto, arvot, mielenkiinnon kohteet sekä henkilökohtainen vaikuttaminen. Lisäksi esitellään teoriaan pohjautuvaa näkökulmaa käsitteistä motivaatio, motivaation herättämisprosessi ja nuoruus. Raportti jatkuu kuvauksella yhteiskehittelystä ja työvälineen suunnittelu- ja kehittämisprosessin eri vaiheista. Tätä seuraa tuotoksen esittely sekä perustelut suunnittelussa tehdyille valinnoille. Lopuksi tiivistetään työskentelyä ja pohditaan koko prosessia sekä lopputulosta eri näkökulmista.

2 Coachers ja NUOTTI-valmennus

Yhteistyökumppanimme on Coachers valmennus, joka on Kelan (Kansaneläkelaitos) järjestämän NUOTTI-valmennuksen palveluntuottaja. Kontaktihenkilöinä opinnäytetyössä ovat yrityksen palveluvastaava sekä valmennusta toteuttava toimintaterapeutti. NUOTTI-valmennuksen Coachers on aloittanut keväällä 2020. Yrityksessä työskentelee yhteensä viisi valmentajaa, joista kaksi on ammatiltaan toimintaterapeutteja. (Coachers valmennus 2020.)

NUOTTI-valmennus on Kelan rahoittamaa 16–29-vuotiaille nuorille toteutettavaa ammatillista kuntoutusta matalalla kynnyksellä. NUOTTI-valmennukseen pääseminen ei vaadi lääkärinlausuntoa eikä erillistä hakemusta. Puhelinhaastattelu Kelan kuntoutuksen asiantuntijavirkailijan kanssa riittää. Kuntoutukseen voi hakea myös nuori, jolla on taustalla jokin diagnoosi. Valmennus on suunnattu olennaisesti heikentyneen toimintakyvyn omaaville nuorille. Toimintakyvyn heikentyminen voi estää tai rajoittaa nuoren kykyä suunnitella tulevaisuuttaan. Tämä voi heijastua muun muassa opiskeluun sekä työelämään. NUOTTI-valmennuksessa pyritään herättämään nuoren kiinnostus elämäntilannettaan, taitojaan, vahvuuksiaan ja tulevaisuuttaan kohtaan. (Kela 2020.)

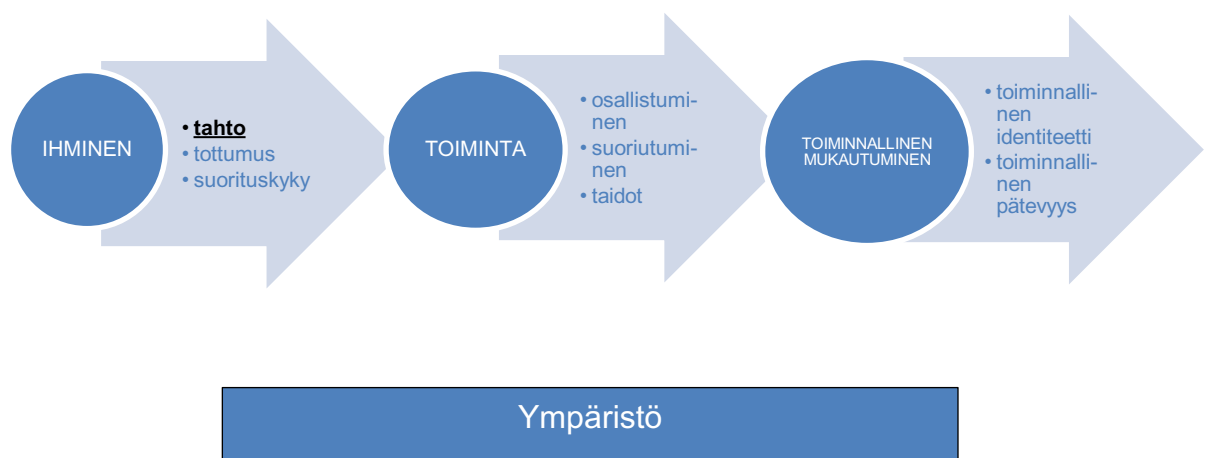
NUOTTI-valmennus alkoi Kelassa kokeilujaksolla vuonna 2018 ja on nyt vakiinnuttanut paikkansa nuorten kuntoutusmuotona. Palveluntuottajina toimii moni eri yritys. NUOTTI-valmennus on Kelan maksutonta kuntoutusta, johon nuori voi saada kuntoutusrahaa valmennuksen keston mukaisesti. Nuori saa tuekseen henkilökohtaisen valmentajan, jonka hän voi valita Kelan kanssa sopimuksen tehneistä palveluntuottajista. Valmennus toteutetaan sekä suunnitellaan asiakkaan tarpeiden mukaisesti. Valmennus toteutuu osittain Kelan luomien haastattelujen perusteella, mutta valmentaja kuitenkin muokkaa toimintaa asiakkaan tarpeiden mukaiseksi. Valmennus toteutetaan pääasiassa asiakkaan omassa ympäristössä. Se sisältää enintään 20 kertaa 60 minuutin tapaamisen, ja se on toteutettava viiden kuukauden aikana. (Kela 2020.)

NUOTTI-valmentajat voivat nuoren toiveen mukaisesti hyödyntää tapaamisissa myös nuoren omaa verkostoa, kuten lähipiiriä tai muita nuoren kanssa työskenteleviä tahoja. Yhteyttä pidetään tapaamisten välillä sekä nuoren että tarpeen mukaan hänen verkostonsa kanssa. Yhdessä nuoren kanssa luodaan tavoitteet GAS-tavoitemenetelmää (Goal Attainment Scaling) käyttäen ja haastatteleamalla nuorta. (Kela 2020.)

3 Inhimillisen toiminnan malli – tahto

Toimintaterapian yksi keskeisimmistä malleista, joka tarkastelee ihmisen toimintaa, Model of Human Occupation (MOHO), sisältää motivaatiota vastaavan käsitteen; tahto (Kielhofner 2008: 34). Tämä käsite voidaan rinnastaa motivaatioon, ja erityisesti tahto selittääkin toimintaan motivoitumista. Asiakkaan tahdon ilmaisujen eli hänen motivaationsa ymmärtäminen onkin tärkeä asia asiakaslähtöisessä työskentelyssä. (De las Heras, Geist, Kielhofner & Li 2016: 10,14.)

Tässä opinnäytetyössä olemme halunneet ottaa työväliseen kehittämisen perustaksi toimintaterapian keskeisen mallin, joka kuvaa motivaation rakennetta perusteellisesti. Mallin mukaan tahtoon vaikuttavat yksilön arvot, henkilökohtaiset vaikutusmahdollisuudet ja asiat, joista ihminen nauttii ja on kiinnostunut. Myös kulttuuri, elämäntilanne ja historia vaikuttavat ihmisen tahtoon. Kokemukset, joita ihminen on kokenut elämässään, vaikuttavat hänen käsitykseensä siitä, mitä hän osaa ja mitä ei. Elämäkokemusten myötä tulee myös mahdollisuus löytää asioita, joista nauttii. Nämä kokemukset muokkaavat ihmisen käsitystä siitä, mitä pitää tärkeänä. Ihmisen arvot, pätevyys ja asiat, joista hän nauttii, ovat pitkälti yhteydessä toisiinsa. Ihminen nauttii asioista, joissa hän on hyvä ja haluaa olla hyvä asioissa, joita hän pitää tärkeänä. (Kielhofner 2008: 34–35.) Kun nuori hahmottaa ja ymmärtää paremmin omia arvojaan, mielenkiinnon kohteitaan ja henkilökohtaisia vaikuttamismahdollisuuksiaan, hänen on helpompi kohdentaa toimintaansa sisäisesti motivoivaan toimintaan.



Kuva 1. Inhimillisen toiminnan malli, sen käsitteet ja rakenne (mukaillen Kielhofner 2008: 148)

Tahtoon vaikuttavat biologiset osatekijät, kuten temperamentti, aistiherkkyys ja mahdolliset vammat tai haasteet yksilön toimintakyvyssä. Esimerkiksi näihin tekijöihin perustuu se, millaisia toimintamalleja, keinoja ja kykyjä yksilö kehittää, mistä hän nauttii sekä se, millaiset asiat ja arvot yksilö kokee merkityksellisinä ja tärkeinä omassa elämässään. Elämän edetessä yksilölle kertyy kokemuksia toiminnasta ja sen eri muodoista. Nuo kokemukset muokkaavat ja vaikuttavat ihmisen tahtoon. Kokemusten kautta yksilö ymmärtää omat vahvuutensa ja heikkoutensa, mistä hän suoriutuu helposti, ja mikä hänelle tuottaa haasteita. Lisäksi aiemmat kokemukset kerryttävät tietoa siitä, mistä yksilö pitää ja mistä ei. Ne myös muokkaavat yksilön ymmärrystä sen suhteen, minkä hän kokee itselleen merkitykselliseksi. Yksilön toiminnallinen identiteetti muovaantuu ja joko vahvistuu tai heikentyy aiempien kokemusten ja niistä saadun palautteen perusteella. Tahdolla, eli motivaatiolla, on tietynlainen prosessi, jonka kautta se syntyy. Prosessi sisältää viisi eri vaihetta, joita tukemalla ja mahdollistamalla voi vahvistaa ihmisen motivaatiota. Vaihteita ovat ennen toimintaa ennakointi ja valintojen tekeminen, toiminnan tekeminen, mistä syntyy kokemus ja lopuksi oman suoriutumisen tulkitseminen. (De las Heras ym. 2016: 14.)

3.1 Henkilökohtainen vaikuttaminen

Ensimmäisiä suuria huomioita elämän alkumetreillä on ymmärrys siitä, kuinka yksilön on mahdollista vaikuttaa ympäristöönsä oman toimintansa kautta. Yksilö voi olla vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja saa toimintatavoillaan erilaisia asioita tapahtumaan. Kokemusten kautta yksilön ymmärrys lisääntyy. Hän saa informaatiota siitä, mihin hän on kykenevä, ja millaisia vaikutuksia hänen toiminnallaan on ympäristöön sekä millainen toiminta on tuottavaa ja kannattavaa. Lisäksi yksilö saa jatkuvasti palautetta siitä, miten hän onnistuu vastaamaan ympäristön vaatimuksiin. (Kielhofner 2008: 34–35.)

Henkilökohtaiset vaikutusmahdollisuudet sisältävät kaksi osa-aluetta; tietoisuuden henkilökohtaisista kyvyistä (*sense of personal capacity*) ja havainnot toiminnan tehokkuudesta (*self-efficacy*). Ihmisen henkilökohtaiset vaikutusmahdollisuudet vaikuttavat siihen, kuinka motivoitunut hän on tekemään asioita. Tunne omista kyvyistä on tietoisuutta siitä, millaisia mahdollisuuksia on elää sellaista elämää, jota haluaa. Se saattaa aiheuttaa negatiivisia tunteita ja olla itseä rajoittavaa, kun tietää, että on kyvyttömämpi kuin muut. Tämä voi johtaa siihen, että välttelee tilanteita, joissa voi kohdata epäonnistumisia. Toisaalta omien kykyjen tiedostaminen antaa ihmiselle mahdollisuuden kokea, valita ja ennakoida. (Kielhofner 2008: 35–37.)

3.2 Arvot

Arvot ovat uskomuksia koskien sitä, mikä on yksilön näkökulmasta oikein, hyväksi ja tärkeää, ja mitä asioita kannattaa tavoitella. Arvot pohjautuvat vahvasti kulttuuriin, ja ne antavat elämälle merkityksen. Arvojen mukaan toimiminen vahvistaa itsetuntoa. Arvot sisältävät sitoutumisen toimimaan kulttuurillisesti merkityksellisellä tavalla. Ihminen ei toimi arvojensa vastaisesti ilman, että tuntee negatiivisia tunteita ja vaikutuksia. (Kielhofner 2008: 39–40.)

Arvot voivat aiheuttaa ihmiselle velvollisuuden tunteen toimia niiden mukaan. Tämä velvollisuuden tunne on vahva emotio toimia siten, minkä kokee olevan oikein. Ihmisen arvot myös vaikuttavat siihen, miten hän kokee mahdolliset vammansa ja toimintakykynsä heikentymisen. Se, että arvot ovat ristiriidassa sen kanssa, mitä ihminen pystyy tehdä voi johtaa siihen, että ihminen kokee itsensä arvottomaksi. Ihminen saattaa kokea, että hänen terveydentilastansa johtuva toimintakyky on ristiriidassa yleisien normien kanssa. Arvot eivät aina myöskään vastaa ihmisen kykyjä ja kiinnostuksenkohteita. Esimerkiksi toimintakyvyn heikkeneminen voi laittaa ihmisen miettimään arvojansa uudestaan. Kun ihmisellä on arvojensa mukaisia tavoitteita, hänen on helpompi tuntea merkityksellisyyttä ja tarkoituksen tunnetta elämässään. (Kielhofner 2008: 40–41.)

Yhteiskunnalliset arvot voivat tuottaa alemmuuden tunnetta ihmisille, joilla on haasteita toimintakyvyssään. Näiden ihmisten tulee usein toimintakykynsä alentumisen jälkeen luoda uusia arvoja, mikä voi olla haastavaa. Kuitenkin toimintakyvyn heikkeneminen on usein syy sille, että ihminen miettii uudestaan arvojansa ja sitä, miten katsoo elämäänsä. Se, että ihminen kokeilee asioita, joiden on uskonut olevan itselleen mahdottomia, voi antaa voimaa tutkia sitä, mikä on itselle oikeasti tärkeää. Ihmisen on hyvä oppia arvioimaan suorituksiansa omien kykyjensä, eikä muiden suoriutumisen perusteella. Sillä, että pystyy itse tekemään valintoja muiden avun turvin, voi olla enemmän merkitystä kuin itsenäisellä toiminnalla. (Kielhofner 2008: 41–42.)

3.3 Mielenkiinnon kohteet

Mielenkiinnon kohteet tuottavat yksilölle tyydytystä. Ihminen nauttii toiminnasta, jota kohtaan hän kokee mielenkiintoa ja vetoa. Mielenkiinto heijastuu vahvasti siihen, kuinka ihminen ennakoii ja valitsee toimintaa sekä siihen, millaisia kokemuksia hän toiminnasta saa. Näiden kautta mielenkiinnon kohteet voivat vahvistaa yksilön tahtoa kognitiivisista rajoitteista huolimatta. Toiminnan mielekkyys vaihtelee päivittäisistä

yksinkertaisista mielihyvää tuottavista askareista aina kokemukseen omien haaveiden ja unelmien saavuttamisesta. Mielenkiinnon kohteet, joista yksilö nauttii, voivat olla kehollisia, fyysiseen suoritukseen tai sensorikkaan liittyviä. Ne voivat olla myös kognitiivisia, sosiaalisia tai psyykkisiä asioita tai toimintoja. Toiminnan mielekkyys voi liittyä itse prosessiin tai siihen, mikä päämäärä prosessilla on. (Kielhofner 2008: 42–44.)

Yksilöllä voi olla tietty osa-alue elämässään, johon hänen mielenkiinnon kohteensa kohdistuvat. Se voi olla esimerkiksi fyysiset suoritteet tai kulttuurillinen toiminta. On myös mahdollista, että yksilön mielenkiinnon kohteet jakautuvat monen eri osa-alueen välille. Erilaiset toiminnalliset haasteet vaikuttavat yksilön kokemukseen mielekkyydestä ja nautinnosta. Tätä kautta ne muovaavat yksilön mielenkiinnon kohteita. Toimintakyvyn haasteisiin liittyvä pelko epätäydellisestä suoriutumisesta päivittäisissä toiminnoissa voi johtaa toiminnan välttelyyn tai herättää yksilössä negatiivisia tunteita, jolloin yksilö ei saa tyydytystä tai mielihyvää toiminnasta. (Kielhofner 2008: 44.)

Toimintakyvyn haasteet voivat myös rajoittaa yksilön kykyä ja kapasiteettia osallistua sekä suoriutua toiminnoista, jotka aikaisemmin ovat tuottaneet yksilölle nautintoa. Tämä puolestaan voi johtaa masennukseen ja muokata yksilön käsitystä omasta toiminnallisesta identiteetistään. Yhtenä haasteena toimintakyvyn alenemisesta kärsivien henkilöiden kohdalla esitetäänkin vaikeus löytää uusia mielenkiinnonkohteita aikaisempien tilalle. Arvojen mukaiset mielenkiinnon kohteet voivat parantaa yksilön elämänlaatua lisäämällä merkityksen kokemusta ihmisen omassa arjessa ja elämässä. Kyky nauttia ja saada mielihyvää asioita tehdessä toimii keskeisenä komponenttina yksilön mukautuessa ja sopeutuessa toiminnalliseen elämäntyyliin. (Kielhofner 2008: 44–45.)

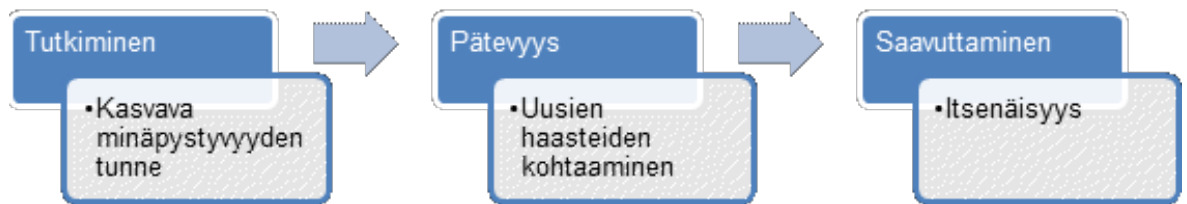
4 Motivaatio ja nuoruus

Työvälineen kehittämiseen ja motivaation yleiskuvan muodostamiseen on käytetty myös muuta aiheesta löytyvää tietoa. Tässä luvussa on esitelty erityisesti jo kehitettyä motivaation herättämisprosessia sekä motivaatiosta, motivoitumisesta ja sisäisestä sekä ulkoisesta motivaatiosta löytynyttä teoretietoa. Opinnäytetyön tietoperustaan on valittu myös tietoa nuoruuden elämänvaiheesta, sillä työvälineen kohderyhmänä on erityisesti nuorten kanssa työskentelevät

valmentajat. Työvälineen kehittämisessä on esimerkiksi arvokortteja suunnitellussa huomioitu se, että valmiiksi laaditut arvot ovat nuoruuden kehitysvaiheen mukaisia.

4.1 Motivaation herättämisprosessi

Motivaation herättämisprosessi on motivoitumisen tukemiseen kehitetty menetelmä, jonka tietoperusta on toimintaterapian teoriassa. Olemme käyttäneet prosessin joitain ominaisuuksia ja vaihteita apuna työvälineemme kehittämisessä. Työvälineen tarkoituksessa korostuu herättämisprosessin ensimmäinen taso, sillä työvälineen avulla heikosti motivoitunut asiakas tutkii omaa tahtoaan, minkä seurauksena motivoituminen on helpompaa. Olemme avanneet ensimmäistä tasoa ja sen menettelytapoja laajimmin.



Kuva 2. Motivaation herättämisprosessin tasot ja tavoitteet. (mukaillen De las Heras ym. 2003.)

Carmen Gloria De las Herasin kehittämä Motivaation herättämisprosessi sai alkunsa työelämän tarpeista.

Motivaation tukemiseen ei vielä ollut kehitetty muita interventiomenetelmiä. De las Heras on tutkinut motivaation ilmenemistä erilaisilla ihmisillä usean vuoden ajan sekä tehnyt tutkimusta prosessin käytöstä ja tutkinut kirjallisuutta aiheeseen liittyen. Motivaation herättämisprosessia käytetään erilaisten asiakkaiden kanssa, joita yhdistää alentunut motivaatio toimia. Prosessi tukee ja vahvistaa asiakkaan motivaatiota toimintaan sitoutumisessa ja voi olla keino mahdollistaa asiakkaan kykeneväisyyden kehittymistä, kun takana on negatiivisia kokemuksia. (De las Heras ym. 2003: 7, 29, 37.)

Gary Kielhofnerin (2007) teoria

luonnollisen tahdon kehittymisen jatkumosta toimii motivaation herättämisprosessin perustana. De las Heras on tämän jatkumon pohjalta jakanut tahdon kehittymisen kolmeen er

i tasoon, joita ovat tutkimisen taso, pätevyyden taso ja saavuttamisen taso.

Terapiaprosessi etenee tasolta toiselle sen mukaan, kuinka vahva asiakkaan motivaatio on. Aluksi terapeutti kerää tietoa asiakkaan historiasta, tavoista, suorituskyvystä, rooleista ja ympäristön vaikutuksista tahdon kehittymiseen. (De las Heras ym. 2003: 19, 29, 38.)

4.1.1 Tutkiminen

Jos ihmisellä on heikko motivaatio tai tunne henkilökohtaisesta vaikuttamisesta, hänellä ei ole luontaista tarvetta tutkia uutta ympäristöä ja tilannetta. Menetelmät, jotka tukevat tutkivaa käyttäytymistä, voivat olla heidän laisilleen ihmisille hyödyllisiä.

Tutkiessaan ihminen oppii uutta itsestään ja ympäristöstään kokeillessaan uusia asioita. Tämän seurauksena yksilön kyvyt, mieltymykset ja arvot selkeytyvät. Tutkimisen vaiheessa oleva ihminen on usein epävarma kyvyistään ja toiveistaan. Ympäristön pitää tällöin olla turvallinen, eikä vaativa häntä kohtaan. Tutkimista on muun muassa uusien merkityksien lähteiden löytäminen ja uusien roolien ja toiminnan muotojen kokeileminen. Tutkimisen avulla saadaan tietoa yksilön toiminnasta suoriutumisesta, toiminnan merkityksestä yksilölle ja siitä, kuinka paljon hän siitä nauttii. (Kielhofner 2002: 148; De las Heras ym. 2003: 19.)

Tutkimisen tason tulisi olla yksilölle positiivinen kokemus ja keskittyä toiminnan synnyttämän mielihyvän tunteen vahvistamiseen. Tutkimisen taso on perusta henkilökohtaisen vaikuttamisen rakentumiselle. Täten tämä ensimmäinen taso on tärkeä erityisesti niille, joilla on hyvin alhainen motivaatio elämässään toimimiseen. Tutkimisen konteksti sisältää viisi elementtiä. Ensimmäinen on epäonnistumisen vapaus, toinen mielihyvä ja kolmas havaitseminen. Neljäntenä elementtinä on valintojen ja päätösten tekeminen siitä, mikä on yksilölle merkityksellistä ja tärkeää. Viimeisimpänä tutkimisen tason elementtinä on aikarajojen puuttuminen, eli tutkimisen prosessi jatkuu koko terapiaprosessin ajan. (De las Heras ym. 2003: 19–20.)

4.1.2 Tutkimisen tason menettelytapoja

Tutkimisen tasoa käytetään erityisesti sellaisten asiakkaiden kanssa, joiden motivaatio on alhainen.

Tutkimisen tasolla pyritään luomaan turvallinen ja kiinnostava ympäristö, jossa ihminen voi tutkia muun muassa erilaisia toimintoja, esineitä, ihmisiä, mielenkiinnonkohteita, arvoja ja taitoja.

Tutkimisen tasoon kuuluu neljä vaihetta, joita ovat vahvistaminen, ympäristön tutkiminen, valintojen tekeminen ja mielihyvä sekä tehokkuus toiminnassa. (De las Heras ym. 2003: 38, 47.)

Vahvistaminen

Vahvistamisen vaiheessa olisi hyvä, että asiakas löytäisi uusia tapoja, joilla ymmärtää itsensä paremmin. Vahvistamisen tavoitteena on, että asiakkaan tunne hänen omasta arvostaan sekä turvallisuudentunne hänen toimiessaan tutuissa ympäristöissä kasvaisi. Lisäksi tavoitteena on, että hänen tunteensa omasta kykeneväisyydestänsä heräisi. Hänellä voi olla vaikeuksia tehdä muutos ja haasteita uskoa omiin kykyihinsä. Terapeutin tulee luoda asiakkaseen suhde, jossa asiakas kokee itsensä merkitykselliseksi ja arvokkaaksi. (De las Heras ym. 2003: 47.)

Terapeutti tukee asiakkaan osallisuutta merkityksellisiin toimintoihin ja kiinnostuksen kohteisiin. Jos asiakkaan on vaikeaa osallistua toimintoihin, terapeutti voi myös itse osallistua asiakkaalle merkitykselliseen toimintaan.

Ennen siirtymistä ympäristön tutkimisen vaiheeseen, asiakkaan tulisi näyttää perimmäisiä tahdon merkkejä, kuten uteliaisuutta ja toimintaan ryhtymistä. (De las Heras ym. 2003: 47–50.)

Ympäristön tutkiminen

Ympäristön tutkimisen vaiheessa motivaation vahvistamisen keinoina käytetään uusissa ympäristöissä tehtäviä tuttuja rutiineja ja asiakkaan kannustamista havainnoimaan muita, jotka osallistuvat mielenkiintoiseen toimintaan. Myös se, että terapeutti tekee itse asioita asiakkaan ollessa hänen kanssaan, ja tällä tavoin houkuttelee asiakasta osallistumaan toimintaan, on yksi terapeutin tässä vaiheessa käyttämä keino. Muiden seuraaminen voi herättää asiakkaan mielenkiinnon sekä yhteenkuuluvuuden tunteen ja muistuttaa hänen omista kyvyistään tehdä samoja asioita. Ympäristöjen ja toimintojen valinnassa tulee ottaa mahdollisimman hyvin huomioon asiakkaan arvot ja mielenkiinnonkohteet. (De las Heras ym. 2003: 56.)

Valintojen tekeminen

Tällä tasolla pyritään siihen, että tutkimisen tunne kehittyy ja asiakas tutkii omia arvojaan ja kiinnostuksen kohteitansa toiminnan avulla. Asiakkaalle annetaan myös valinnan mahdollisuuksia, minkä kautta hänen oma

arvonsa ja kykeneväisyyden tunteensa lujittuu. Valintojen tekemisen vaiheen menettelyt apoja ovat uusien ympäristöjen ja toimintojen lisääminen ja asiakkaan toimintaan osallistumiseen houkuttelevuus.

Asiakas ottaa tällä tasolla suuremman vastuun toiminnastaan valitsemalla mielekkäitä toimintoja ja sitoutumalla niihin pitkäjänteisemmin.

Luottamus omiin päätöksentekokykyihin vahvistuu valintojen tekemisen myötä. Tämän vaiheen lopussa oletetaan, että asiakas nimeää kiinnostuksen kohteitaan, osoittaa uteliaisuutta ja sen, että hänelle merkityksellinen toiminta, johon hän on osallistunut, on merkityksellistä. (De las Heras ym. 2003: 59–60.)

Mielihyvä ja tehokkuus toiminnassa

Tavoitteena tutkimisen tason viimeisessä vaiheessa on se, että asiakkaan tutkimisen tunne sekä tunne henkilökohtaisesta arvosta ja kykeneväisyydestä vahvistuu rooliosallistumisen kautta. Tavoitteena on myös itsensä ja minäpystyvyyden vahvistaminen ja omien taitojen tiedostaminen. Tässä vaiheessa terapeutti käyttää hyödyksi sitä, että hän tukee asiakasta osallistumaan yhteistyötoimintaan, antaa asiakkaalle palautetta ja tukee asiakkaan elämäntarinan rakentumista.

(De las Heras ym. 2003: 61.)

Yhteistyötoiminnan voi järjestää ryhmäterapiana, jossa painopiste on sosiaalisessa osallistumisessa. Toiminnalla tulee olla asiakkaalle merkitys ja konkreettinen tavoite.

Terapeutti voi antaa asiakkaalle tehtäväksi valita toimintoja, välineitä ja tapoja toimia. Tämä tukee päätöksentekokyvyn vahvistumista.

Toinen menettelytapa on palautteen antaminen ja itsearvioinnin tekeminen konkreettisten kysymysten avulla. (De las Heras ym. 2003: 63–64.)

Terapeutti auttaa asiakasta laittamaan tehtävävalinnat ja toiminnalliset valinnat oikeisiin mittasuhteisiin. Tehtävävalinnat ovat lyhyen aikavälin ajallisesti rajattujen toimintojen valitsemista. Toiminnalliset valinnat taas määrittävät pidemmän aikavälin toimintaan sitoutumista. (Kielhofner 2008: 14–15.)

Henkilökohtaiseen vaikuttamiseen, arvoihin ja mielenkiintoihin liittyvät teemat pysyvät vahvasti mukana (De las Heras. 2003: 64).

4.1.3 Pätevyys

Pätevyyden tasolla yksilö on tietoinen kyvyistään vaikuttaa ympäristöönsä ja siitä, miten tulelee siitä itse vaikutetuksi. Yksilö alkaa vakiinnuttamaan toimintatapojaan, joita on löytänyt prosessin edellisellä tasolla. Tilanteen ja ympäristön vaatimusten ja odotusten mukais

esti yksilö kehittää ja mukauttaa itseään ja suoriutumistaan. Yksilön taidot kehittyvät ja syntyy uusia tottumuksia, jotka tukevat toiminnallista suoriutumista. (Kielhofner 2002: 148; De las Heras ym. 2003: 21–22.)

Motivaation herättämisprosessin toinen taso eroaa ensimmäisestä ulkoisten vaatimusten, kuten aikataulun takia. Pätevyyttä kuvaa itsevarmuuden ja itseluottamuksen kehittyminen sekä taitojen ja toimintojen harjoittelu. Kun ihminen on oppinut taitoja, hän pyrkii järjestämään ne rutiineiksi, joiden avulla hän suorittaa tilanteiden vaatimuksista. Tästä kumpuaa elämään ja taitoihin liittyvä hallinnan ja minäpystyvyyden tunne. (De las Heras ym. 2003: 22.)

4.1.4 Saavuttaminen

Motivaation

herättämisprosessin viimeisellä tasolla yksilön minäpystyvyyden tunne ja itseluottamus ovat vahvistuneet, ja hän pystyy asettamaan itselleen suurempia tavoitteita ja ottamaan enemmän vastuuta omasta toiminnastaan. Saavuttamisen tasolla yksilö pystyy osallistumaan uuteen työhön, vapaa-

aikaan tai päivittäisiin toimintoihin opittujen taitojen ja tottumusten ansiosta. Yksilön toiminnallinen identiteetti muuttuu, kun siihen sopeutetaan opittu uusi toimintaan osallistumisen alue.

Jotta toiminnallinen pätevyys säilyy, muut rutiinit ja roolit tulee sopeuttaa tähän uuteen tilanteeseen. Tunne taitojen hallinnasta ja itseluottamus omista taidoista uusien haasteiden onnistuneeseen kohtaamiseen korostuu, kun ulkoiset vaatimukset suoriutumisessa lisääntyvät. (Kielhofner 2002: 148; De las Heras ym. 2003: 22.)

Asiakas harjoittelee niitä taitoja, joita hän on oppinut tutkimisen ja vahvistamisen tasoilla, nyt enemmän haastetta tarjoavimmissa konteksteissa. Tällä tavoin asiakas pystyy liittämään kaikkiin elämänsä osa-alueisiin uusia toiminnallisen osallistumisen alueita. Asiakas voi muun muassa harjoitella terapiatilanteissa opittuja taitoja kotonaan tai muissa arkisissa ympäristöissä. (De las Heras ym. 2003: 97.)

4.2 Motivaation määritelmiä

Motivaatio koostuu käyttäytymisen takana olevista eri motiiveista (Rasila & Pitkonen 2011: 11). Motiiveilla tarkoitetaan sisäisiä yllykkeitä, tarpeita, haluja ja viettejä. Ne ohjaavat ihmisen käyttäytymistä tiettyyn suuntaan. (Ruohotie 1998: 36.) Motiivit ovat tarpeita, jotka suuntaavat kohti tavoitteita. Ihmisen toimintaa ei aina voi selittää

tarpeilla, vaan on hyvä tietää myös tavoite, mihin yksilö pyrkii. (Kalakoski ym. 2007: 15–16.)

Motivaatio vaikuttaa ihmisen toimintaan vireyden ja toiminnan suuntaamisen kautta. Tekijät, jotka virittävät ja suuntaavat ihmisen toimintaa, liittyvät motivaatioon. (Peltonen & Ruohotie 1987: 22.) Ihminen tarvitsee motivaatiota tehdäkseen asioita. Motivaatio laittaa ihmisen toimimaan ja suuntamaan toimintaansa päämääriään kohti. Motivaation erottaa innostuksesta sillä, että motivaatiolla on tietty suunta. (Seppänen 2018: 15, 25, 22.)

Niermeyerin ja Seyffertin (2004) mukaan motivaatio ei ole ominaisuus, vaan tietyn prosessin tulos. Tämä tulos riippuu ihmisen uskosta omiin vaikuttamismahdollisuuksiin, aikaperspektiivistä sekä tunteista. Ihmisen motivaation voi jakaa yleiseen motivaatioon ja erityiseen motivaatioon. Ihmisellä on yleistä motivaatiota, eli toiveita, tavoitteita ja asioita, jotka vaikuttavat motivoivasti. Kaikilla on tämä halu, mutta sen voimakkuus vaihtelee. Erityinen motivaatio taas on tiettyihin konkreettisiin tavoitteisiin ja tilanteisiin motivoitumista ja sitoutumista. Erityisen motivaation edellytyksinä on terve tasapainotila rentoutumisen ja ponnistelujen välillä, omiin voimiin uskominen, tunneäly sekä kyvykkyys, pätevyys ja ympäristö. (Niermeyer & Seyffert 2004: 9–23.)

Motivaatiota on olemassa eri kestoista. Tilannekohtainen motivaatio on päällä niin kauan, kun yksilö on tyydyttänyt tarpeensa. Yleismotivaatio taas on pidempi kestoinen syvempi mielentila, joka ei muutu niin nopeasti, kuin tilannemotivaatio. (Seppänen 2018: 27.) Omiin kykyihin uskominen ja itsensä arvostaminen vaikuttavat motivaation kehittymiseen (Ruohotie 1998: 34). Motivaation loppumiseen voi olla monia syitä. Se voi johtua univajeesta, sairaudesta tai heikosta fyysisestä kunnosta. Kuitenkin yleisin syy motivaation johtamisen vaikeuteen sijaitsee aivojen toiminnanohjauksen alueella. (Seppänen 2018: 20.)

4.2.1 Motivoituminen

Motivaatioon voi vaikuttaa monin keinoin, esimerkiksi auditiivisin ärsykkein, ajatuksin, sisäinen puheen kautta, mielikuvin, tuntein, kehon tuntemuksin sekä tuoksuilla ja eri mauilla. Mielikuvaharjoittelun avulla luodut tavoitteet toimivat motivoitumisessa hyvin, sillä aivot eivät erota mielikuvia todellisuudesta. Mitä useampi kokemuksen osa vaikuttaa yhtä aikaa, sitä paremmin myös motivaatioon pystyy vaikuttamaan. Olemme itse vastuussa motivoitumisesta sisäisen tilan muuttumiseksi tehtyjen valintojemme kautta. (Seppänen 2018: 16–19.) Motivoitumiseen vaikuttaa myös ympäristö.

Ympäristöön voidaan ajatella kuuluvan tilat, välineet, sosiaalinen ympäristö ja toiminnan muodot. (De las Heras ym. 2016: 15.)

Ihmisen motivaatiota voi tarkastella kolmen eri kysymyksen perusteella; Miksi ihminen tekee tiettyä toimintaa, eli mikä toiminnassa on hänelle tärkeää? Mitä asioita ihminen asettaa tavoitteikseen, ja miten ihminen toimii käytännössä toteuttaakseen tavoitteensa? Kysymys miksi, pohjautuu ihmisen motiiveihin ja arvoihin. Joskus syyt voivat olla sisäisiä ja joskus ulkoisia. Pystymme itse vaikuttamaan siihen, kuinka motivoidumme tekemiimme asioihin sisäisesti. Ihminen innostuu usein itse keksimistään tavoitteista. Kun näihin tavoitteisiin lisätään mielikuva siitä, että tavoite on saavutettu, on motivoituminen usein jo tapahtunut. Innostus on hyvä pohja motivoitumiselle ja tavoitteisiin sitoutumiselle. (Seppänen 2018: 31–32, 22.)

Motivoidulla toiminnalla on aina tavoite, joka määrää toiminnan ja antaa sille suunnan. Kun yksilö asettaa itse tavoitteensa ja sitoutuu niihin, motivaatio pysyy usein parempana. Yksilön tulee uskoa selviytyvänsä toiminnasta, jotta hän voi motivoitua siihen. (Kalakoski ym. 2007: 35.) Syvien henkilökohtaisten motiivien löytäminen ja vahvistaminen ovat olennaisia asioita motivaation vahvistamisessa. Arvot ovatkin usein motivoitumisen ydinlähde. Puhuminen ja järkeily eivät riitä, vaan ihmisen tulee toimia, jotta kokee elävänsä arvojensa mukaan. Aluksi kannattaa esimerkiksi pohtia, mitkä elämän osa-alueet ovat itselle tärkeitä. Tämän jälkeen eri elämän alueille voi asettaa tavoitteita ja tekoja, joiden kautta lähtee viemään elämäänsä arvojensa suuntaan. Tavoitteiden asettamisessa on hyvä huomioida käytössä oleva aika ja voimavarat. Kun aloittaa pienistä teoista, on myös helpompi toteuttaa niitä. Arvojen mukaan toimimisessa voi käyttää apuna esimerkiksi päivittäistä tekoalista. (Seppänen 2018: 33, 38–39.)

Toimintaan motivoitumiseksi on hyvä miettiä konkreettiset askeleet tavoitteen saavuttamiseksi. (Rasila & Pitkonen 2011: 42–43.) Kun ihminen tietää, mitä tahtoo, silloin hänen on helpompi tehdä päätöksiä. Kun ihminen uskoo onnistuvansa, eli hänellä on korkea minäpystyvyyden tunne, hän usein myös motivoituu toimintaan paremmin ja suoriutuu hyvin. Ei riitä vain se, että ihminen tiedostaa, mitä tavoitteen eteen tulee tehdä. Hänen tulee myös luottaa siihen, että pystyy itse toimimaan tavoitteiden vaatimien odotusten mukaisesti. (Kalakoski ym. 2007: 32–33.) Kun ihminen toistaa toimintaa ja huomaa kehittyvänsä siinä, usein pystyvyyden tunne ja motivaatio kasvavat samalla (Seppänen 2018: 33). Ihmisen sisäistä motivaatiota lisää positiivinen ajattelu onnistumisten ja epäonnistumisten syistä. Kun ihminen ajattelee, että onnistumiset johtuvat hänen kyvyistään ja epäonnistumiset ulkoisista olosuhteista,

minäpystyvyyden tunne pysyy hyvänä ja ihminen jaksaa yrittää eteenpäin. (Kalakoski ym. 2007: 32–33.)

Toisen ihmisen motivoimisessa on tärkeää laittaa itsensä toisen ihmisen asemaan ja miettiä, mistä asioista toinen on kiinnostunut. Se ei ole mahdollista, että pystyisi motivoimaan toisen ihmisen, mutta häntä voi auttaa siinä. (Rasila & Pitkonen 2011: 5–6, 41, 45.) Se, että ajattelee positiivisesti ja kohdistaa ajatuksensa siihen, mitä haluaa, motivoi ihmistä (Hagemann 1991: 20). Asiakkaan motivointi on yhteistyötä ja yhteyden pitämistä. Motivointi on sitä, että odottaa asiakkaan hahmottavan kokonaistilanteensa ja tavoitteensa. Motivoinnin taitoa on myös yhdessä tehty suunnitelma, johon asiakas sitoutuu. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

4.2.2 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Edward L. Decin ja Richard M. Ryanin (2008) kehittämän tunnetun itsemääräämisteorian mukaan ihminen on luonnostaan motivoituva. Yksilöillä on siinä suuri ero, mikä on tekijä, joka motivoi heitä toimimaan tietyllä tavalla. Motivaation laatu ja lähde ovat tärkeämpiä asioita kuin motivaation määrä. Motivaatiota on olemassa sekä sisäistä että ulkoista. Kun ihminen toimii ulkoisen motivaation mukaan, hän tavoittelee toimintansa avulla ulkoista palkkiota, kuten arvostusta, kiitosta tai rahaa. Kun ihminen toimii vain ulkoisten motivaatioiden pohjalta, hänen hyvinvointinsa kärsii. (Salmela-Aro & Nurmi 2017: 54–55.)

Sisäinen motivaatio perustuu siihen, että toiminta itsessään on palkitsevaa ja energisoivaa. Sisäisesti motivoiva toiminta on yksilön arvojen mukaista, kiinnostavaa ja mielihyvää tuottavaa. (Salmela-Aro & Nurmi 2017: 54–55.) Yksi tuotteliaisuutta lisäävä tekijä on yksilön sisäinen motivaatio. Ulkoinen motivaatio voi joskus muuttua sisäiseksi, kun ihminen toimintaa tehdessä oivaltaa, mitä merkityksiä sillä on itselleen. Mielenkiinto ja innostus ovat joskus myös toiminnan syy, eikä vain seuraus toiminnasta. Tekeminen voi synnyttää puuttuvaa motivaatiota ja mielihyvän tunnetta. Toiminta synnyttää itseluottamusta ja rohkeutta, toimeettomuus taas pelkoa ja epäilyä. (Rasila & Pitkonen 2011: 41.) Toimiminen ilman motivaatiota voi siis hyvin olla avain motivoitumiseen. Niin sanottu virtauskokemus voi myös olla yksi sisäisen motivaation syy. Silloin toiminta on ihmiselle tarpeeksi haastavaa, mutta se ei mene hänen taitotasonsa yläpuolelle. (Kalakoski ym. 2007: 29–31.)

Decin ja Ryanin (2008) itsemääräämisteorian mukaan yhteenkuuluvuudentunteen, autonomian ja pätevyyden tunteen tyydyttyminen ovat yhteydessä sisäiseen

motivaatioon. On tutkittu, että kaikkia näitä kolmea tarvetta on hyvä tukea samanaikaisesti käyttäytymisen muutokseen tähtäävässä interventiossa. Yhteenkuuluvuuden tunteen kasvattamisen on sanottu olevan jopa tärkein tekijä hyvinvoinnin ja motivaation edistämiseksi. Sosiaalisella ympäristöllä on merkittävä vaikutus yksilön motivoitumiseen. Yksilöiden välinen vuorovaikutus toimii erityisenä motivoivana voimana. Toisaalta on todettu, että motivaation sisäistymiseen auttaa autonomiaa tukeva vuorovaikutus. (Salmela-Aro & Nurmi 2017: 178–179, 210–211, 54.) Yksilön autonomiaa ja hallinnantunnetta lisää yksilön henkilökohtaiset arvot. Kun ihminen toimii arvojensa mukaan, hän kokee, että tekee juuri niin kuin itse tahtoo. (Seppänen 2018: 33.)

4.3 Nuoruus

Motivoitumiseen ja ihmisen toimintaan vaikuttaa oleellisesti ihmisen elämänvaihe ja ikä. Nuoren voidaan olettaa motivoituvan erilaisiin toimintoihin, kuin iäkkään ihmisen. Tämän vuoksi työväliseen kehittämisessä on otettu huomioon nuoruuden ajan kehitystehtävät.

Ajattelun kehitys ja kypsyminen

Nuoren ajattelutaidot kypsyvät merkittäväällä tavalla toisen elinvuosikymmenen alussa ja jatkuvat aina aikuisuuteen saakka. Yhtenä suurena muutoksena voidaan nähdä aiempaa abstraktimpi, yleisemmän tason ja tulevaisuuteen suuntaavan ajattelun kehittyminen. Nuorten ajattelutaidoissa on käynnissä voimakas laadullinen muutos. Ajatuksen suuntautuminen ja kehittyminen abstraktimmaksi selittää osaltaan minäkuvaa, moraalialia ja tulevaisuuden suunnitelmia koskevia muutoksia nuoren kehityksessä. Ajattelu muuttuu yleistävämmäksi, ja tämän avulla nuori pystyy rakentamaan kuvaa itsestään toimijana. Kielteisenä puolena yleistävälle ajattelulle voidaan nähdä nuoren käsityksien pysyvyys ja heikompi alttius palautteelle, kun verrataan lapsuusajan konkreettisempiin kuvauksiin. (Nurmi ym. 2018: 146–147.)

Pohja moraalille sekä periaatteille näkyy ajattelun kehityksessä. Nuori alkaa ymmärtämään herkemmin toisen näkökulmaa sekä suhtautumista asioihin. Ajattelun kehittymisen kautta vahvistuvan toisien huomioimisen voidaan nähdä vaikuttavan nuoren moraalien kehittymiseen, moraaliseen ajatteluun ja sen kautta nuoren käyttäytymiseen esimerkiksi ristiriitatilanteissa. Tämä kehitys auttaa nuorta käsittelemään ja hahmottamaan ympäröivää maailmaa ja omaa tulevaisuuttaan.

Kehitys pohjaa pitkälti uusien taitojen omaksumiseen. Näitä taitoja ovat muun muassa abstrakti sekä looginen ajattelu. (Nurmi ym. 2018: 147.)

Sosiaaliset suhteet

Nuoruudessa ikätovereiden ja ryhmiin kuulumisen merkitys korostuvat. Nuoren kehityksessä voidaan nähdä muutoksia suhteessa vanhempiin autonomian ja vuorovaikutuksen vastavuoroisuuden lisääntymisenä. Nuori suuntaa vuorovaikutusta yhä enemmän kaveriryhmiin, ja ryhmät sekä ystäväpiirit koostuvat varhaisnuoruudessa yleensä saman sukupuolen edustajista. Myöhäisnuoruudessa ystäväpiirit ovat usein sekaryhmiä, joissa esiintyy kummankin sukupuolen edustajia. Samoissa ystäväpiireissä aikaansa viettävät nuoret ovat keskenään samankaltaisia. Nuoret myös omaksuvat ystäviltään erilaisia käyttäytymismalleja, ajatuksia sekä toimintatapoja, jotka vaikuttavat nuoruuden kehityskulkuun. (Nurmi ym. 2018: 148.)

Aikuisiällä ja vanhemmiten sosiaalisissa suhteissa sisäpiiri alkaa saada suuremman merkityksen ihmissuhteissa. Nuorten maailmassa puolestaan ulkopiiri ja keskiapiiri painottuvat enemmän. Vanhemmiten ihmiset toivovat ihmissuhteiltaan myönteisiä tunnekokemuksia. Näin ollen tunneperäinen yhteydenpito lisääntyy, vaikka ystäväpiiri muutoin tiivistyy ja pienenee. Nuorilla puolestaan verkoston koolla on erityisesti merkitystä. Sekä verkoston koko, että syvyys ihmissuhteissa ovat merkityksellisessä roolissa nuorten aikuisten elämässä. Ne ihmissuhteet, jotka ovat merkityksellisiä, aitoja ja läheisiä pyritään säilyttämään omassa elämässä. Ystävyysuhteet, jotka pohjautuvat yhteisille kokemuksille siirtyvät uusien ystävyysuhteiden solmimisen edelle. Lisäksi vakaat ja läheiset ystävyysuhteet ennustavat työmenestystä sekä omanarvontuntoa. Ystävyysuhteet auttavat yksilöitä myös sopeutumaan ja käsittelemään elämän suuria muutoksia. (Nurmi ym. 2018: 211–212.)

Aikuisiällä sosiaalisten suhteiden tarve ohjaa yksilöitä hakeutumaan erimuotoisten ihmissuhteiden pariin. Parisuhde muuttuu yhä merkityksellisemmäksi. Se voi olla joko onnellisuuden lähde tai ristiriitojen aiheuttaja yksilön elämässä. Parisuhteen solmimiselle ei kuitenkaan voida määritellä ikää, vaan haarukka on hyvin laaja. Myös perheen merkitys vahvistuu aikuisiällä ja keskeiset tulevaisuuden toiveet liittyvät usein perhe-elämään. Perhe-elämä tuo mukanaan myös vanhemmuuden roolin. (Nurmi ym. 2018: 213–214.)

Kehitystehtävät ja motivaatio

Ihmisen motivaatiota suuntaavat vahvasti kehitystehtävät ja elämänkulku. Tavoitteille luovat pohjaa ikäsidonnaiset mahdollisuudet, haasteet ja vaatimukset. Tavoitteet muuttuvat elämäntilanteiden muuttuessa ja silloin, kun kohdataan vastoinkäymisiä niiden toteuttamisessa. Tavoitteita on hyvä muuttaa ympäristön vaatimusten mukaisesti. (Salmela-Aro & Nurmi 2017: 33–37.) Psykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa olennaisesti ihmisen henkilökohtaiset tavoitteet. Se lisää hyvinvointia, kun ihmisellä on itseen liittyvien tavoitteiden lisäksi kehitystehtäviin liittyviä tavoitteita. Olisi hyvä, että motivaatio suunnattaisiin tekoihin, jotka tukevat hyvinvointia ja ovat itselle tärkeitä. Tämä edellyttää myös sitä, että nämä teot ovat ihmisen sen hetkisten kehitystehtävien mukaisia. (Seppänen 2018: 22.)

Nyky-yhteiskunnassamme elävät nuoret ovat alati yhteydessä monien mahdollisuuksien, haasteiden sekä rajoitusten kanssa, joita yhteiskuntamme kätkee sisäänsä. Tätä kenttää säätelevät instituutiot, arvot ja erilaiset uskomukset, jotka ovat ominaisia kulttuurillemme. Näiden lisäksi nuorten tavoitteenasetteluun ovat vaikutuksissa yksilölliset tekijät, kuten kasvatus, nuoren sisäinen motivaatio ja mieltymykset sekä kiinnostuksen kohteet. Näiden yksilöllisten seikkojen taustalla on usein eroavaisuudet nuorten temperamenteissa, persoonallisuuden piirteissä ja lisäksi eletyn elämän mukanaan tuomissa kokemuksissa. (Nurmi ym. 2018: 282.)

Nuoret ohjaavat valintojaan ja toimintaansa omien tavoitteidensa sekä oman sisäisen motivaationsa pohjalta. Kuitenkin elämän suuntaa ja valintoja ohjailee toisaalta myös ikään liittyvän ympäristön mukanaan tuomat mahdollisuudet sekä rajoitukset. Näiden puitteissa nuori voi suunnitella ja toteuttaa mielenkiinnon kohteitaan vastaavia ratkaisuja, jotka luovat pohjaa aikuisuudelle. Yhtenä osana elämän suuntaamista voidaan nähdä tavoitteiden toteuttamisen suunnittelun, erilaisten strategioiden luomisen sekä tavoitteita kohti työskentelyn. Tähän kokonaisuuteen vaikuttaa oleellisesti nuoren minäkuva, käsitys toiminnallisesta identiteetistä ja omasta toimijuudesta sekä nuoren itseään koskevat hallintauskomukset. (Nurmi ym. 2018: 282.)

Myönteinen minäkuva heijastuu usein optimistisiin strategioihin sekä suoraviivaiseen toimintaan. Nämä nuoret, joilla on myönteinen minäkuva, uskovat mahdollisuuksiinsa tehdä ja toteuttaa arvojaan vastaavia valintoja. Kielteinen minäkuva puolestaan heijastaa usein tehokkuudeltaan heikompien strategioiden käyttämistä. Heikko luottamus omiin kykyihin sekä epäuskoisuus omiin mahdollisuuksiin korreloi ahdistuneisuuden kanssa, joka puolestaan linkittyy haasteellisten tehtävien välttelyyn. Taustalla voi olla tarve kompensoida ahdistuksen kokemista tehtäviin liittymättömiin

asioihin keskittymällä ja sitä kautta helpottamalla omaa oloa ja kokemusta hallinnasta. (Nurmi ym. 2018: 285.)

Aikuisuudelle on ominaista monessa roolissa toimiminen. Yksilö saattaa rakentaa parisuhteen, perustaa perheen ja omaksua roolin vanhempana. Lisäksi koulutus valmistaa ja ohjaa yksilöä työelämään vakituisemmin. Eri roolit sekä monipuoliset verkostot aikuisuudessa antavat yksilöille voimavaroja ja lisäävät merkityksen kokemusta elämässä. (Nurmi ym. 2018: 229.)

5 Kehittämisprosessi yhteiskehittelyn keinoin

Tässä opinnäytetyössä on käytetty yhteiskehittelyä menetelmänä työvälineen kehittämisessä. Yhteiskehittely on korostunut erityisesti opinnäytetyön tekijöiden välisessä työskentelyssä, mutta sitä on hyödynnetty myös yhteistyökumppanin kanssa työskennellessä. Harran, Mäkisen ja Siparin (2012) mukaan yhteiskehittelystä on paljon hyötyä. Tiedon tuottaminen on syvempää, kehittämis toiminnan laatu parempaa ja sen kautta ihmiset voivat paremmin. Osallistujien aktiivinen ja sitoutunut toiminta korostuu. Yhteiskehittely on käyttäjä-, tarve- ja toimijälähtöistä, ja se sisältää vuorovaikutteista reflektiota ja argumentointia. (Harra, Mäkinen & Sipari 2012: 7, 11.)

Yhteisissä kokouksissa yhteistyökumppani Coachers valmennus toi esille tarpeen nuorten motivoitumisen tukemiseen heille merkitykselliseen toimintaan. Yhteistyökumppanin mukaan valmennuksessa olevilla nuorilla on ollut haasteita motivoitua toimintaan, joka on kuitenkin ulkopuolisen silmin katsottuna heille hyödyllistä. Kelan julkaisun mukaan NUOTTI-valmennuksessa olevien nuorten toimintakyky on huomattavasti heikentynyt ja elämässä eteenpäin pääsyä sekä tavoitteiden luomista estää se, että nuorella ei ole keinoja, tai hän ei ole motivoitunut siihen. NUOTTI-valmennuksen alussa nuori tekee itselleen merkitykselliset ja saavutettavissa olevat tavoitteet valmentajan avustuksella. (Kela 2020: 4, 15.) Näiden tavoitteiden laatimisessa auttaa se, että nuori tietää mitä haluaa, eli mihin on motivoitunut. Yhteistyökumppanin kanssa käytyjen keskustelujen kautta opinnäytetyön tarkoituksiksi muodostui työvälineen kehittäminen NUOTTI-valmentajille. Kehittämistarve muotoutui siis tarve- ja käyttäjälähtöisesti ja opinnäytetyön tyyppi valikoitui monimuotoiseksi eli toiminnalliseksi.

Yhteiskehittelyllä ei haeta kompromissia, vaan moniäänisyyttä. Hyvien ideoiden lisäksi tarvitaan toimeenpanokykyä. Siinä kaikki osallistujat kantavat vastuun yhteisestä prosessista. Jokaisen rooli määräytyy tilannekohtaisesti. (Harra ym. 2012: 11–13.) Tässä opinnäytetyöprosessissa sen tekijöillä on ollut erilaisia rooleja sekä toimeenpanokykyä. Prosessissa on näkynyt moniäänisyys erilaisten mielipiteiden kautta ja vastuu on kannettu yhdessä. Harran, Mäkisen ja Siparin (2012) mukaan yhteiskehittelyllä tarkoitetaan yhteiskunnan ja työelämän haasteisiin ja ongelmiin vastaamista yhdessä monien toimijoiden kanssa innovoiden. Jokaisella on sama päämäärä ja yhdessä sovitut tavoitteet. Yhteiskehittely perustuu yhdessä pohtimiseen ja jokaisen mukanaolijan mielipiteiden kuulemiseen. (Harra ym. 2012: 4.) Opinnäytetyön yhteisistä tavoitteista on sovittu kirjallisesti sopimuksessa. Tavoite on lähtenyt työelämän tarpeesta.

Työvälineen tarkoituksena on herättää nuoren sisäistä motivaatiota, jonka avulla nuori kiinnostuisi omasta elämästään ja näin pyrki toimimaan omaksi parhaakseen tahtonsa mukaisesti. Aluksi työvälineen kehittämisessä oli tarkoitus hyödyntää teoriapohjaa sekä kyselyä, joka laadittiin ja toteutettiin yhteistyökumppanille. Kyselyn vastausprosentti jäi alhaiseksi, eikä kyselyn vastauksista ollut tarpeeksi hyötyä suunnittelun tueksi. Työvälineen suunnittelutapaa muutettiin, jotta opinnäytetyön laatu säilyi mahdollisimman hyvänä. Myös Harran ja muiden mukaan yhteiskehittelyä toteuttaessa voi ilmetä haasteita. Niitä voi olla esimerkiksi haaste innostaa osallistujia mukaan toimintaan, prosessin aikaa vievyys ja monimutkaisen kokonaisuuden hahmottamisen vaikeus sekä eri toimijoiden erilaiset toimintatavat ja valmiudet. (Harra ym. 2012: 14.)

Toiminnallisista työvälineistä on todettu olevan paljon hyötyä. Barkman (2005) sanoo, että toiminnallisesta välineestä voi olla hyötyä asiakkaan ja työntekijän välisessä vuorovaikutuksessa. Keskustelun synnyttämiseksi ja syventämiseksi ovat tukena erilaiset kortit, symbolit ja kuvat. Toiminnallisen välineen kautta voi syntyä uusia näkemyksiä eri asioihin liittyen. Korttien avulla asiakas voi löytää erilaisia keinoja ilmaista itseään ja miettiä uudella tavalla käsiteltäviä asioita. (Barkman 2005: 13.) Nuori voi korttien avulla käsitellä asioita, joista motivaatio koostuu. Kun arvot, mielenkiinnonkohteet ja henkilökohtaiset vaikutusmahdollisuudet selkeytyvät, omaa motivaatiota on helpompi ymmärtää. Salo-Chydeniuksen (2017) mukaan toiminnalliset ja luovat menetelmät vahvistavat vuorovaikutusta ja keskinäistä ymmärrystä työssä, jossa autetaan ihmisiä. Menetelmät auttavat ihmistä löytämään ilmauksia sellaisille kokemuksille, ajatuksille ja tunteille, joille ei ole vielä löytynyt sanoja. Menetelmien

avulla työntekijä myös pyrkii luomaan vastavuoroisen dialogin. (Salo-Chydenius 2017.) Varsinkin korteissa olevat toiminnot auttavat asiakasta sanoittamaan ajatuksia ja tunteita, joita on vaikeaa pukea sanoiksi.

Työvälineen kehittämisessä käytettäväksi pääteoriaksi valikoitui inhimillisen toiminnan malli ja erityisesti sen osa-alue, joka käsittelee tahtoa. Syy tämän teorian valikoitumiseen on se, että se selittää tahdon rakenteen monipuolisesti toimintaterapian näkökulmasta. Tahto on verrattavissa käsitteeseen motivaatio (De las Heras, Geist, Kielhofner & Li 2016: 14). Motivaatioon vaikuttaa vahvasti ihmisen arvot, mielenkiinnonkohteet ja henkilökohtaiset vaikutusmahdollisuudet (Kielhofner 2008: 34). Kehittämisen apuna on käytetty myös muuta motivaatiota selittävää teoriatietoa. Yhtenä teoriana suunnittelussa on toiminut myös Carmen Gloria De las Herasin kehittämä motivaation herättämisprosessi, joka on yksi jo olemassa oleva motivoitumisen tukemisen menetelmä. Toimintaterapian teoriapohja on pysynyt vahvasti mukana kehittämistyössä, vaikka työvälinettä ei suunniteltukaan ainoastaan toimintaterapeuttien käyttöön.

Yhteiskehittely toimi avainmenetelmänä prosessin edetessä ja aiheen muovautuessa konkreettisempaan, työstettävään muotoonsa. Jokainen tämän opinnäytetyön tekijä sekä yhteistyökumppanin toimintaterapeutti ja palveluvastaava jakoivat omaa osaamistaan työvälineen kehittämisen kannalta. Harran ja muiden mukaan jokainen toimija tuo yhteiskehittelyssä esiin omaa osaamistaan ja kaikki oppivat uutta, minkä avulla kehitetään jotain aiempaa parempaa ja toimivampaa (Harra ym. 2012: 4). Opinnäytetyöprosessin aikana osallistujat kertoivat avoimesti mielipiteensä ja kuuntelivat toisiaan. Prosessi selkeytyi ja eteni vaihe vaiheelta, ja sen työstämiseen tarvittiin epävarmuudensietokykyä sekä joustavuutta. Myös Harra ja muut mainitsevat, että eri toimijoiden erilaisia näkemyksiä tarvitaan monialaisten näkökulmien luomiseksi. Yhteiskehittely edellyttää toimijoiltaan yhteistä ennakointia, vastavuoroisuutta ja avoimuutta sekä ennakkoluulottomuutta ihmisiä, asioita ja projektin lopputulosta kohtaan. Myös joustavuus, armollisuus ja käytännöllinen järki sekä oikeudenmukaisuus ovat edellytyksiä yhteiskehittelylle. (Harra ym. 2012: 9.)

Yhteiskehittelyn avulla tuotettiin materiaalia ja suunnitelma työvälineestä, joka esiteltiin yhteistyökumppanille. Harran ja muiden mukaan yhteiskehittely on luovaa ja se antaa tilaa paradigman venyvyydelle. Ideoita voi aluksi tuoda esiin vapaasti ja runsaasti, jonka jälkeen niitä lähdetään yhdessä rajaamaan. (Harra ym. 2012: 5.) Vaihtoehtoina työvälineelle olivat lautapeli, aikajanatyöskentely

tavoitteiden luomiseksi ja saavuttamiseksi, aarrekarttatyöskentely sekä valokuvaaminen. Syy sille, että kortit valikoituivat lopulliseksi työväliseen muodoksi, oli se, että korttien käyttömahdollisuudet ja niiden muokattavuus asiakkaan mukaan osoittautuivat monipuolisimmiksi. Kortteihin saatiin sisällytettyä suurilta osin myös muut ideat. Korteista pystyy helposti valitsemaan sopivan toiminnan tai kysymyksen asiakkaan ja tilanteen mukaan.

Erilaisista jo valmiista korteista etsittiin tietoa ja todettiin, että kortteja on kehitetty ja käytetty enenevässä määrin asiakastyössä. On olemassa muun muassa kehoitietoisuuden, tunnetaitojen ja keskittymisen harjoittamiseen liittyvät kuvakortit, joita voi käyttää asiakastyössä sekä itsenäisesti. (Mielen laboratorio.) Suomen Mielenterveysseuralla on myös paljon erilaisia toiminnallisia kortteja. Tunne- ja kaveritaitokorttien avulla ala-asteikäiset lapset voivat harjoitella kyseisiä taitoja. Vahvuuskortteja voi käyttää monenlaisissa ryhmä- ja yksilötilanteissa. (Toimeksi 2021.) Elisabet Heikkinen (2013) kehitti opinnäytetyössään kuvakorttisarjan mielenterveyspotilaiden itsetuntemuksen vahvistamiseen mielenterveystyössä olevien toimintaterapeuttien käyttöön inhimillisen toiminnan mallin pohjalta (Heikkinen 2013: 2). Linda-Lotta Kari ja Erika Kaustinen (2020) kehittivät terapiakortit ikääntyneiden ryhmätoimintaan sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kehittämiseen ja ylläpitämiseen (Kari & Kaustinen 2020: 2). Koulun tietokantoihin tehtyjen hakujen perusteella ei löytynyt jo kehitettyjä kortteja motivoitumisen tukemiseen. Se kasvatti syytä korttien kehittämislle. Kortteja on kuitenkin kehitetty paljon monenlaiseen asiakastyöhön. Siitä voidaan päätellä, että korttien käytöstä on ollut hyötyä, ja että ne on todettu menetelmänä asiakastyössä toimiviksi.

Korttien sisältöä ja valmistamista pohdittiin yhteiskehittelyn avulla niin opinnäytetyön tekijöiden kuin yhteistyökumppanin kesken. Myös yhteistyökumppani oli sitä mieltä, että kortit ovat toimiva menetelmä työväliseksi. Valmistuskustannuksetkaan eivät nousseet heidän puoleltaan liian korkeiksi. NUOTTI-valmentajan mielestä korttien käyttö onnistuisi hyvin heidän työssään, jossa liikutaan paikasta toiseen ja tapaamispaikkana voi olla esimerkiksi kahvila. Yhteistyökumppani ehdotti, että kortit voisi jakaa väreihin eri aihealueiden mukaan. Tämä helpottaisi ja selkeyttäisi korttien käyttöä. Tästä syystä kortit on jaoteltu väreittäin. Harra ja muut sanovat, että yhteiskehittely mahdollistaa asioiden tarkastelun monesta näkökulmasta ja yhteisen tiedon rakentumisen niin, että se on kehittelyyn osallistujille merkityksellistä sekä hyödyllistä (Harra ym. 2012: 6–7). Jokaisen osallistujan näkökulmia on otettu huomioon, ja jokainen on myös hyötynyt kehittelystä. Kortit painettiin ja niitä pääsi kokeilemaan valmennustyössään

Coachersin valmentajat. Yhteiskehittelyssä kehittelyn hyöty pyritäänkin tuomaan heti näkyväksi (Harra ym. 2012: 5).

6 Työvälineen esittely ja perustelut

Motivoitumisen tukemiseen kehitettyjä kortteja on yhteensä 100 kappaletta. Ne on jaoteltu väreittäin sen mukaan, mihin tahdon kolmesta osa-alueesta ne liittyvät, jotta niiden käyttö olisi selkeämpää. Väreiksi on valittu pastellin sävyiset suhteellisen neutraalit värit, jotka eivät luo liian vahvoja mielikuvia.



Kuva 3. Korttien värimaailma on neutraali

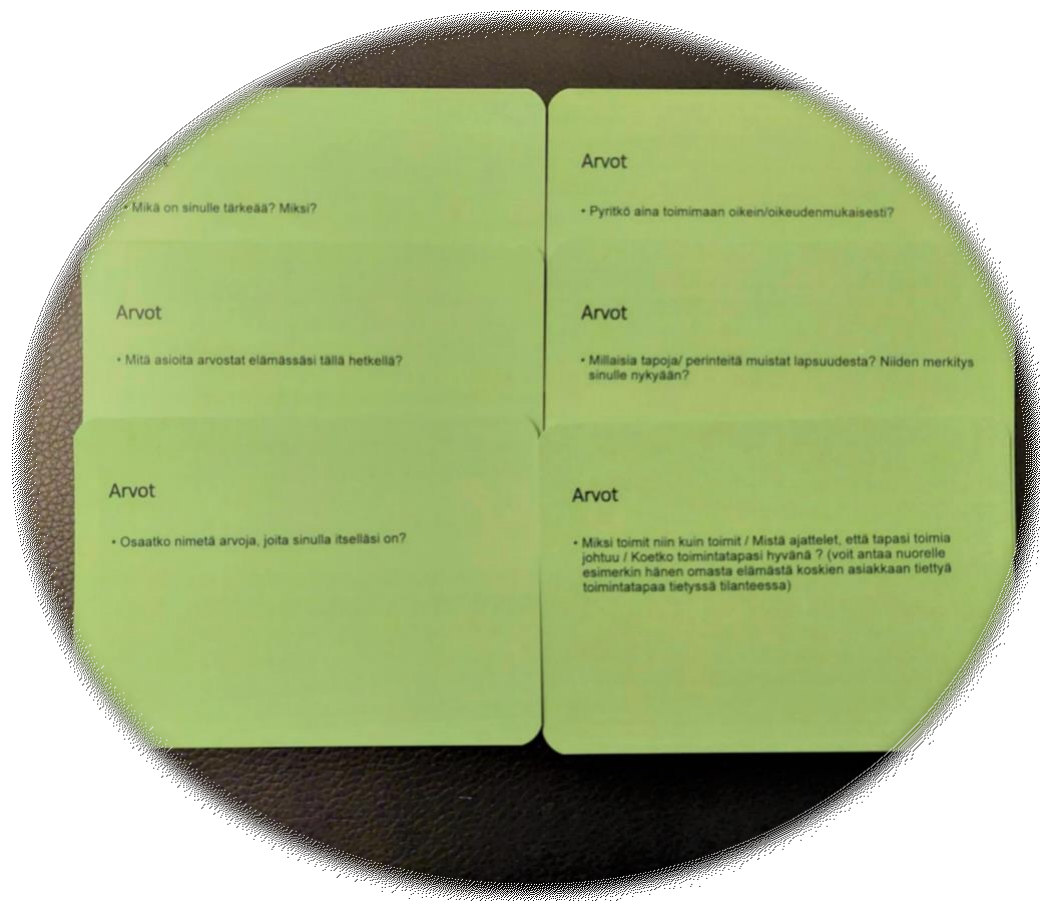
Korteissa on valmiiksi nimettyjä arvokortteja, joita nuori voi hyödyntää arvomaailmaansa tutustumisessa ja pelaamisessa hänen tämänhetkiseen

tilanteeseensa ja toimintaansa. Lisäksi kortteihin kuuluu toiminta- ja kysymyskortit, joita käyttämällä nuoren motivaatio voi selkeytyä. Korteista kymmenen kappaletta on tyhjiä, ja niihin asiakas voi kirjoittaa omia arvojaan, mielenkiinnon kohteitaan ja henkilökohtaiseen vaikuttamiseen liittyviä käsitteitä. Näitä kortteja asiakas voi käyttää tahdon rakennelman muodostamisessa, joka on yksi toimintakorttien toiminnoista.

6.1 Kysymyskortit

Kysymyskorttien sisällöt löytyvät liitteenä opinnäytetyön lopusta. Seuraavaksi on perusteltu kysymyskortteihin valittuja osa-alueita. Lisäksi käydään läpi kysymyskorttien käyttötapaa ja niiden tuomia hyötyjä osana valmennusta.

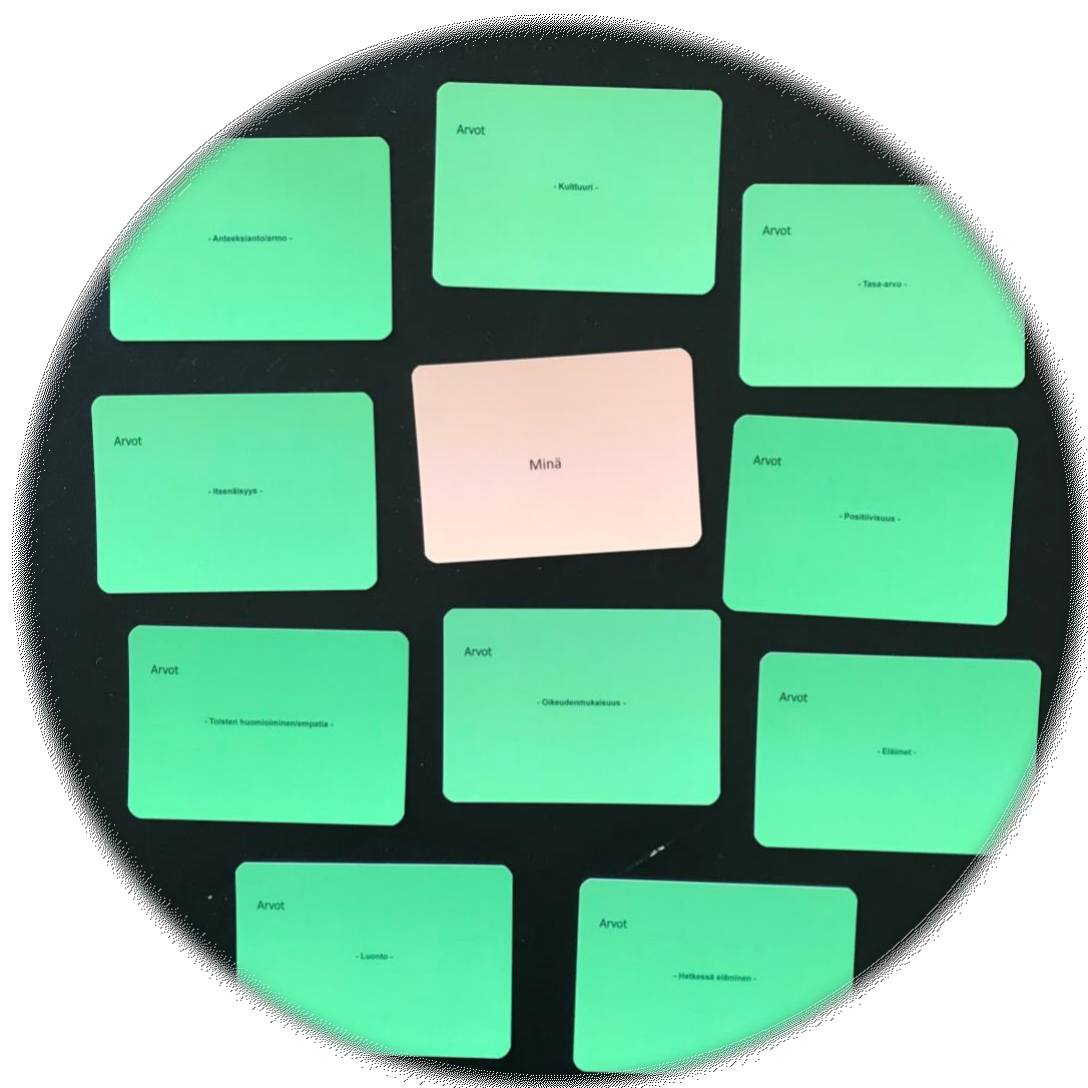
Kysymyskortit tukevat asiakastyössä toimivaa ammattilaista keskustelussa nuoren kanssa. Kysymyskorttien avulla voidaan tarkastella sitä, mistä nuoren motivaatio koostuu. Yhteisen keskustelun ja valmiiden kysymysten kautta voi saada lisää tietoa nuoren motivaation rakentumisesta ja kohdentaa valmennuksen sisältöä linjaamaan nuoren motivaatiota tukevaksi. Kortteja käyttäessä ammattilaisen ei tarvitse itse keksiä kaikkia kysymyksiä, vaan hän voi hyödyntää valmiita kysymyksiä, jotka ovat muokattavissa tilanteen ja asiakkaan mukaan. Kortteja on useita, ja niistä voi valita ne, jotka sopivat siihen tilanteeseen parhaiten.



Kuva 4. Erilaisten arvoihin liittyvien kysymysten avulla nuori voi oppia tunnistamaan omia arvojaan.

Arvoja on jokaisella ja ne liittyvät eri elämän osa-alueisiin. Ne voivat liittyä perheeseen, ihmissuhteisiin, työhön, koulutukseen, vapaa-aikaan tai omaan henkisytyteen sekä terveyteen. Arvot vaikuttavat yksilön kokemukseen toimintakykynsä heikentymisestä. Arvojen ollessa ristiriidassa yksilön pätevyyden kokemuksen kanssa tai yleisten normien kanssa, se voi johtaa siihen, että yksilö kokee itsensä arvottomaksi. (Kielhofner 2008: 40–41.) Arvoihin liittyvien kysymyskorttien avulla on tarkoitus päästä keskustelemaan arvoista ja antaa nuorelle ymmärrystä niistä sekä auttaa häntä sanoittamaan niitä. Jotta ihminen voisi nähdä itselle tärkeimmät tavoitteensa, on hyvä, että hän tuntee itseään ja tietää omat arvonsa (Suomen Mielenterveys Ry, 2021). Arvojen tunnistamisen ja tiedostamisen kautta nuori saa lisää keinoja tunnistaakseen itselleen merkityksellisiä toimintoja ja löytääkseen motivaation toimia. Kielhofnerin mukaan toimintakyvyn heikkeneminen voi laittaa ihmisen miettimään arvojansa uudestaan. Se, että ihmisellä on jokin tavoite elämässään, jota arvostaa, tuo merkityksen ja tarkoituksen tunteen elämälle. (Kielhofner 2008: 40–41.)

Kuten Nurmi ja muut (2018) totesivat, nuorta ohjaa ikäsidonaiset kehitystehtävät, joiden pohjalta yksilö voi tarkastella mahdollisuuksiansa. Sosiaalisten suhteiden tarve ohjaakin nuorta hakeutumaan eri tyyppisten ihmissuhteiden pariin. (Nurmi ym. 2018: 213–214.) Korttien esittämien kysymysten kautta nuori voi pohtia yhdessä valmentajan kanssa, minkälaisia arvoja ja tarpeita hänellä itsellään on, esimerkiksi sosiaalisten suhteiden osalta. Tämä vahvistaa nuoren itsetuntemusta ja voi ohjata nuorta tavoittelemaan omannäköisiä arvoja osaksi omaa elämäänsä. Arvoihin liittyvien kysymysten ohella on mahdollista käyttää jo esille tulleita valmiita arvokortteja. Näistä korteista voi muodostaa kehämäisen tahdon rakennelman, joka auttaa hahmottamaan omaa sisäistä motivaatiota ja sitä, mistä se koostuu.



Kuva 5. Minä-kortin ympärille rakennettu arvokartta. Tämän kautta nuori pystyy peilaamaan tekemistään suhteessa omiin arvoihinsa.

Mielenkiinnon kohteet voivat parantaa yksilön elämänlaatua lisäämällä merkityksen kokemusta omassa arjessa ja elämässä. Yksilö kokee toimintansa tärkeäksi ja arvoaan vastaavaksi. Näin elämä näyttäytyy merkityksellisenä. Kyky nauttia ja saada mielihyvää asioita tehdessä toimii keskeisenä komponenttina yksilön mukautuessa ja sopeutuessa toiminnalliseen elämäntyyliin. (Kielhofner 2008: 45.) Mielenkiinnon kohteet toimivat myös inspiraation lähteenä liittyen yksilön tapaan elää elämäänsä. Mielenkiinnon kohteet pitävät sisällään taipumuksen nauttia tietynlaisesta tekemisestä sekä tietoisuuden siitä, että tietyllä tavalla toimiminen tai tekeminen miellyttää enemmän. Kysymyskorttien avulla lähteä tutustumaan mieltymyksiin ja asioihin, joista yksilö nauttii. Kysymys yksilön mielenkiinnon kohteista voi heijastua esimerkiksi laajemmin ympäristöön tai ihmissuhteisiin. Yksilön kuvaillessa itselleen mieluista ympäristöä tulee myös arvomaailma konkreettisemmaksi ja itsetuntemus omien tarpeiden ja mieltymysten suhteen lisääntyä. Toimiminen omien mieltymysten ja tarpeiden mukaisesti voi vahvistaa motivaatiota ja tukea näin ollen yksilön toiminnallista osallistumista omassa elämässään.



Kuva 6. Mielenkiinnon kohteita voidaan etsiä nuorelle esitettyjen kysymysten avulla.

Mielenkiinnon kohteisiin liittyvien kysymysten avulla voidaan selkeyttää mielenkiinnon kohteita nuorelle itselleen sekä lähteä kartoittamaan esimerkiksi häntä kiinnostavia työ- tai opiskelupaikkoja. Kysymysten avulla voidaan herättää motivaatiota toimia omien mielenkiinnon kohteiden suuntaan ja avata erilaisia vaihtoehtoja nuoren tulevaisuuden suhteen. Myös toimintakorttien toiminnat voivat olla apuna selkeyttämässä nuorelle sitä, mikä häntä motivoi.

Ihmisen henkilökohtaiset vaikutusmahdollisuudet heijastuvat siihen, kuinka motivoitunut hän on tekemään asioita. Tunne omista kyvyistä on tietoisuutta siitä, millaisia mahdollisuuksia on elää elämää, jota haluaa. Omien kykyjen tiedostaminen antaa ihmiselle mahdollisuuden kokea, valita ja ennakoida. (Kielhofner 2008: 35–37.) Henkilökohtaisten vaikutusmahdollisuuksien tiedostamisen ja ymmärtämisen avulla nuori tiedostaa paremmin sen, millaisiin asioihin hänen kykynsä riittävät. Nuori oppii kysymysten avulla myös huomaamaan sen, elääkö ja pystyykö hän elämään sellaista elämää, mitä haluaa. Nuori voi reflektoida omaa osallisuuttaan elämässään sekä velvollisuuksiaan ja roolejaan, joita hän ylläpitää. Kysymykset auttavat yksilöä refleктоimaan omia mahdollisuuksiaan sekä voimavarojaan tehdä asioita, joilla on merkitystä ja tukevat tarkastelemaan näitä mahdollisuuksia oman kulttuurinsa näkökulmasta. Myös toimintakorttien kautta nuori voi huomata, kuinka voi itse vaikuttaa ympäristöönsä toiminnan kautta.

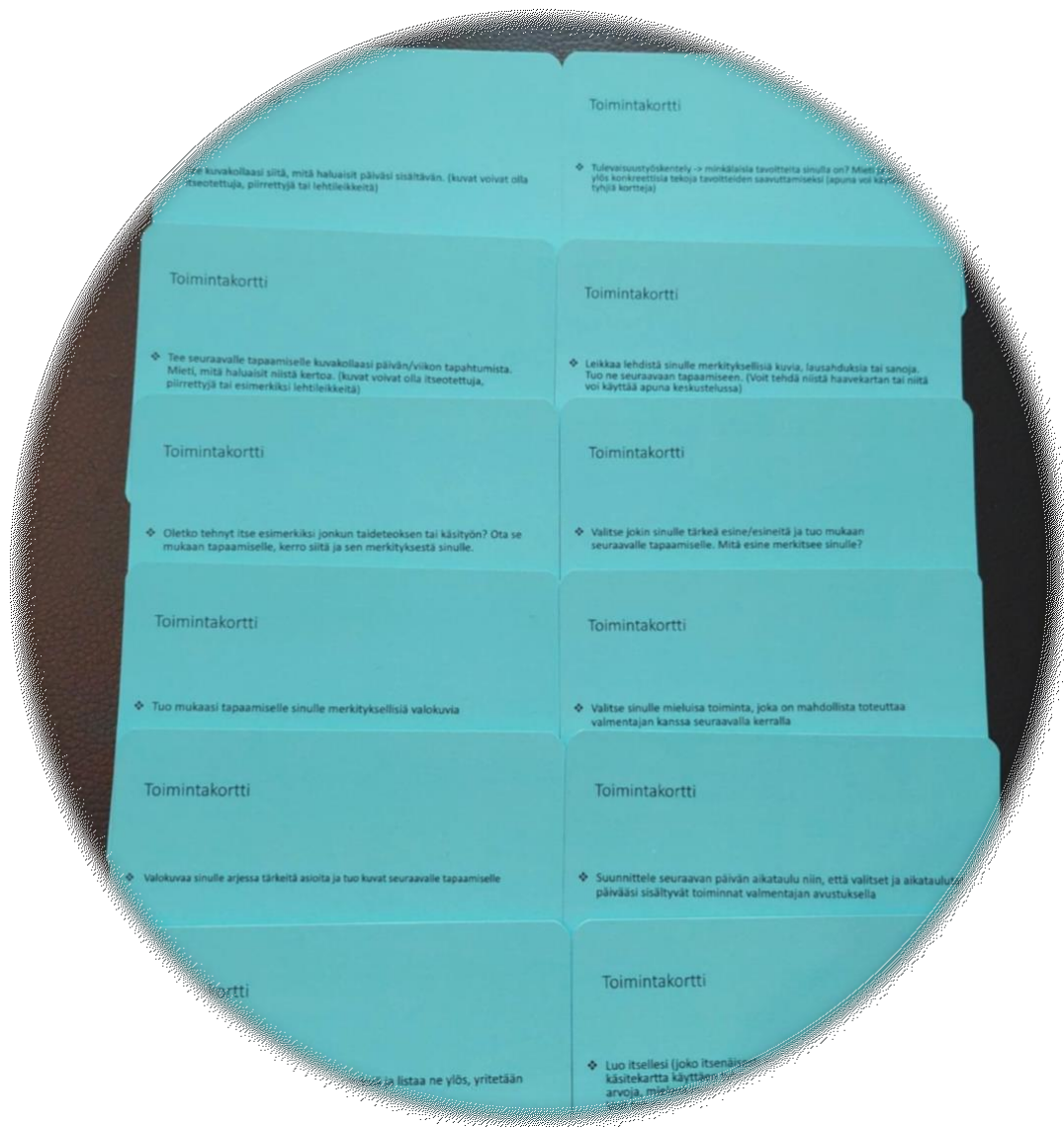
6.2 Toimintakortit

Toimintakorttien sisällöt kokonaisuudessaan löytyvät liitteenä opinnäytetyön lopusta. Seuraavaksi on perusteltu toiminnan käyttämisen hyötyjä asiakastyössä sekä suurinta osaa kortteihin valituista toiminnoista.

Toiminnan hyödyt

Työvälineessä näkyy vahvasti toimintaterapeuttinen ajattelu sen kehittämisessä apuna käytetyn inhimillisen toiminnan mallin, mutta myös toiminnan keskeisyyden vuoksi. Toiminta on merkittävänä osana työvälinettä, kun tarkastellaan erityisesti toimintakortteja. Ihmisen elämään ja jokapäiväiseen arkeen kuuluu vahvana osana toiminta. Toiminta voi olla apuna pohtiessa omaa

elämää silloin, kun ei spontaanisti löydy oikeita sanoja. Rasilan ja Pitkosen (2011) mukaan tekeminen voi synnyttää puuttuvaa motivaatiota ja mielihyvän tunnetta. Toiminta synnyttää myös itseluottamusta ja rohkeutta. (Rasila & Pitkonen 2011: 41.)



Kuva 7. Toimintakorteissa on valmiita toimintoja, joiden kautta pyritään herättämään nuoren motivaatiota toimia niin, että se hyödyttää häntä itseään.

Salo-Chydeniuksen (2017) mukaan toiminnalliset menetelmät, esimerkiksi kuvallinen ilmaisu, valokuvaus, musiikki, kirjallisuus, liikunta ja draama voivat olla apuna ihmisen tunteiden ja kokemusten käsittelyssä niin, että hän kokee niiden avulla tullessaan hyväksytyksi ja ymmärretyksi. Myös kirjalliset tehtävät voivat olla avuksi. Niiden kautta voidaan tarkastella päivittäisistä toimista selviytymistä ja kartoittaa mielenkiinnonkohteita. Tällaiset tehtävät voivat rohkaista etsimään arkeen mielekästä ja merkityksellistä toimintaa esimerkiksi päihteiden käytön sijaan. (Salo-Chydenius

2017.) Tämä vahvistaa käsitystä siitä, että niin kortit, kuin korteissa olevat toiminnot voivat olla apuna valmentajan ja nuoren välisessä vuorovaikutuksessa sekä myös nuoren tahdon selkeyttämisessä hänelle itselleen.

Toiminnasta on monenlaista hyötyä. Katzin (1988) mukaan ihmisen kokemukseen itsenäisyydestä ja tyytyväisyydestä vaikuttaa oleellisesti toimintaan osallistuminen. Kun ihmisen toiminta on hänelle merkityksellistä, hän voi kokea saavansa merkitystä elämäänsä. (Katz 1988: 4.) Jos nuori löytää toimintakorttien avulla hänelle merkityksellistä ja motivoivaa toimintaa, myös elämän merkityksellisyys voi kasvaa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilla kerrotaan asiakastyön uudistamisesta luovasti ja leikkisästi. Perinteisistä toimintatavoista poikkeaminen, luovat menetelmät ja erilaiset toimintaympäristöt voivat avata tien hyvälle muutokselle asiakkaan elämässä. Ihmisen kiinnostus muutokseen hänen elämässään voi syntyä esimerkiksi hyväksyvistä katseista, tarinasta, musiikkikappaleesta, liikkeestä, pelistä, leikistä tai uudesta ympäristöstä. Toiminta voi auttaa myös riittämättömyyttä kokevaa ammattilaista löytämään erilaisia ratkaisuja. Luova toiminta ja eri ympäristöt auttavat asiakastyössä tehtyjen asioiden siirtämisessä arkeen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen 2021.) Toimintakorttien toimintojen ja eri ympäristöjen kautta asiakas voi siis löytää motivaation muutokseen. Valmentaja voi myös löytää uusia ratkaisuja valmiiksi annettujen luovien toimintojen avulla.

Korttien sisällön perustelua

Osa toimintakorteista on kehitetty käyttäen apuna Carmen Gloria De las Herasin (2003) kehittämää motivaation herättämisprosessia ja sen yksityiskohtia sekä ominaisuuksia. Yhteistyökumppanin mukaan monen NUOTTI-valmennuksessa käyvän nuoren motivaation taso on alhainen. Motivaation herättämisprosessin tutkimisen tasoa käytetään erityisesti niiden asiakkaiden kanssa, joiden motivaation taso on alhainen (De las Heras ym. 2003: 38). Tämän vuoksi toimintakorttien sisällön muodostamisessa on käytetty erityisesti motivaation herättämisprosessin ensimmäisen tason menettelytapoja. Motivaation herättämisprosessissa tutkimisen tason vahvistamisen vaiheessa on yhtenä terapeutin asiakkaan osallisuuden tukemisen keinona merkityksellisten esineiden ja toimintojen tuominen asiakkaalle. Näitä ovat esimerkiksi asiakkaalle tärkeä aikakauslehti, kukka-asetelma tai musiikki. (De las Heras ym. 2003: 47, 49.) Kortteihin toiminnoiksi on valittu asiakkaan valitseman musiikin kuuntelua, merkityksellisten valokuvien katselua ja käsityön tai taideteoksen mukaan ottamista tapaamisille. Näiden toimintojen avulla asiakas voi paremmin tunnistaa omia mielenkiinnonkohteitaan ja arvojaan. Tapaamiselle

tuoduista esineistä saa keskustelun aihetta asiakkaan arvoista ja mielenkiinnonkohteista sekä taidoista.

Myös seuraavan päivän toimintojen suunnittelu ja toimintojen valitseminen terapeutin avustuksella on todettu motivaation herättämisprosessissa hyväksi motivaation herättämisen keinoksi. Terapeutti voi yhdessä asiakkaan kanssa tehdä esimerkiksi viikkoaikataulun, johon asiakas saa valita omien arvojensa ja mieltymystensä mukaan eri toimintoja esimerkiksi terapeutin antamista vaihtoehdoista (De las Heras ym. 2003: 59–60). Tämän vuoksi kortteihin on otettu mukaan seuraavalle tapaamiselle seuraavan päivän toimintojen suunnittelu. Myös Seppäsen (2018) mielestä arvojen mukaan toimimisessa voi käyttää apuna esimerkiksi päivittäistä tekolistaa (Seppänen 2018: 38–39).

Tutkimisen tasolla pyritään luomaan turvallinen ja kiinnostava ympäristö, jossa ihminen voi tutkia muun muassa erilaisia toimintoja, esineitä, ihmisiä, mielenkiinnonkohteita, arvoja ja taitoja (De las Heras ym. 2003: 38). Sekä toiminta-, että kysymyskorttien avulla ihminen pääsee tutkimaan omia mielenkiinnonkohteitaan, arvojaan ja henkilökohtaisia vaikutusmahdollisuuksiaan. Näitä mietitään esimerkiksi kortin avulla, jossa pyydetään muodostamaan omista arvoista, mielenkiinnonkohteista ja henkilökohtaiseen vaikuttamiseen liittyvistä asioista muodostelma täytettävien korttien avulla.

Valintojen tekemisen vaiheessa asiakas tutkii omia arvojaan ja kiinnostuksen kohteitaan toiminnan kautta ja lujittaa henkilökohtaisen arvon ja kykeneväisyyden tunnetta valinnan mahdollisuuden avulla. Asiakas ottaa tällä tasolla suuremman vastuun toiminnastaan valitsemalla mielekkäitä toimintoja ja sitoutumalla niihin pitkäjänteisemmin. (De las Heras ym. 2003: 59.) Yhdessä kortissa tehtävänä on valita toiminta, jota tehdään yhdessä valmentajan kanssa. Toiminnan kautta huonon itsetunnon omaava nuori voi oppia uutta ja huomata omia tiedostamattomia taitojaan (Harra 2014: 111).

Yhtenä toimintakorttien toimintona on merkityksellisten asioiden valokuvaaminen ja toisena merkityksellisten kuvien tuominen tapaamiseen. Miina Savolaisen mukaan valokuvan terapeutin voima perustuu siihen, että valokuva on elämyksellinen ja sillä voi todistaa muille sellaista, mikä jää arjessa muille näkymättömäksi. Unelmat ja näkymättömiin jääneet asiat voi valokuvien avulla tehdä todeksi. Valokuvien avulla voi siirtyä ajassa menneeseen ja käsitellä käsittelemättömiä tunteita ja kokemuksia. Valokuvat voivat olla apuna myös minäkäsityksen, elämänvaiheiden ja perhesuhteiden käsittelyssä. Valokuvien avulla voi nähdä erilaisia puolia itsestään, joita

ei muuten osaisi havaita. Kuvan avulla ihminen pääsee käsittelemään asioita paljon syvemmin, kuin verbaalisesti käsiteltäessä. (Savolainen.) Kuvakollaasin tekeminen siitä, mitä haluaisi päivänsä sisältävän, antaa mahdollisuuden kertoa omia arvojaan ja mielenkiinnonkohteitaan kuvin. Jos asiakkaan on vaikeaa sanoittaa tahtoaan, kuvat voivat auttaa siinä toiminnan kautta. Valmentaja voi auttaa asiakasta sanoittamaan kuvissa olevia asioita ja näin auttaa selkeyttämään hänen tahtoaan.



Kuva 8. Kuvakollaasia voi käyttää esimerkiksi mielenkiinnon kohteiden kartoittamisessa.

Yhdessä kortissa tehtävänä on kuvitella, että on saavuttanut jonkin itselle tärkeän tavoitteen. Seppäsen (2018) mukaan yksi tapa motivoida itseään onkin kysyä, miksi tekee juuri tiettyä toimintaa, ja mitä seurauksia toiminnalla voi olla. Ihminen innostuu usein itse keksimistään tavoitteista. Kun näihin tavoitteisiin lisätään mielikuva siitä, kun tavoite on saavutettu, on motivoituminen usein jo tapahtunut. (Seppänen 2018: 28,

22.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos mainitsee, että motivointiin kuuluu myös se, että odottaa asiakkaan hahmottavan kokonaistilanteensa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021). Yksi korttien funktio onkin käsittekartan muodostaminen arvo-, mielenkiinnon kohde- ja henkilökohtaisen vaikuttamisen korteista eli kaikkien työväliseen osa-alueiden pohjalta. Yksilöllisesti laaditun käsittekartan avulla asiakkaalla on mahdollisuus hahmottaa kokonaistilanne omasta tahdostaan eli motivaatiostaan.

Toimintaan motivoitumiseksi on hyvä miettiä konkreettiset askeleet tavoitteen saavuttamiseksi (Rasila & Pitkonen 2011: 42–43). Asioiden tavoittelemiseksi ja saavuttamiseksi on hyvä, että kohdistaa oman toimintansa tavoitteidensa suuntaisesti. Näin on, jos ajatellaan pienempiä tai suurempia tavoitteita. (Suomen Mielenterveys Ry 2021.) Työväliseen yhden kortin kysymyksen avulla voi pohtia ja kirjata ylös omia tavoitteitaan ja tekojaan tavoitteiden suuntaisesti, jotta olisi helpompaa toimia oman motivaation mukaisesti.

7 Yhteenveto ja pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää työvälise Coachersin NUOTTI-valmentajille nuoren motivoitumisen tukemiseen. Aluksi kehittämiseksi suunniteltiin käytettäväksi valmentajille tehdyn kyselyn tuloksia, mutta vähäisen kyselyyn vastaajien määrän takia kehittämistyö toteutettiin käyttäen yhteiskehittelyä ja kirjallisuutta sekä muita aiheeseen liittyviä lähteitä. Teoriapohjana työväliseelle toimivat inhimillisen toiminnan malli, motivaation herättämisprosessi, nuoruuden elämänvaiheen kehityspsykologia ja yleinen teoria motivaatiosta. Yhteiskehittelyyn päädyttiin sen vuoksi, että se on todettu menetelmänä laadukkaaksi ja tuloksekkaaksi. Inhimillisen toiminnan malli on keskeinen toimintaterapian malli ja se selittää tahdon eli motivaation rakentumisen selkeästi. Motivaation herättämisprosessin tavoite on samankaltainen tämän opinnäytetyön tavoitteen kanssa, joten siitä sai näkökulmia ja ideoita työväliseen sisältöön. Työskentelyn aikana pidettiin usea palaveri, joissa käsiteltiin työväliseen suunnittelua ja valmistusta. Yhteistyökumppani kertoi työelämälähtöisistä toiveistaan. Niiden, lähdeteorian sekä opinnäytetyön tekijöiden ammattiosaamisen pohjalta valmistettiin kortit nuoren motivoitumisen tukemiseen.

Kortit koostuvat toimintakorteista, kysymyskorteista ja tyhjästä korteista, joihin nuori voi kirjoittaa omia mielenkiinnonkohteitaan, arvojaan ja henkilökohtaisia vaikutusmahdollisuuksiaan. Tyhjien korttien avulla asiakas voi muodostaa rakennelman

niistä tekijöistä, joista hänen tahtonsa eli motivaationsa koostuu. Kortteihin kuuluu myös minä-kortti, joka on rakennelman keskiössä sekä yleisiä arvoja, joita voi käyttää rakennelman tekemisessä. Tehtävä- ja kysymyskorttien avulla työskenteleminen auttaa arvojen, mielenkiinnon kohteiden ja asioiden, joista henkilökohtainen vaikuttaminen koostuu, selventämisessä. Kortit on jaettu väreihin sen mukaan, kuuluvatko ne toimintakortteihin, kysymyskortteihin arvoista, kysymyskortteihin mielenkiinnon kohteista vai kysymyskortteihin henkilökohtaisesta vaikuttamisesta. Kortit on suunniteltu NUOTTI-valmennukseen valmentajan ja nuoren väliseen käyttöön, mutta niitä on mahdollista käyttää myös sovelletussa tarkoituksessa. Nuori voi käyttää niitä itsenäisesti tai vaihtoehtoisesti käyttäjä voi olla jo varttuneempi aikuinen. Korttien käyttöä voi soveltaa myös käytettäväksi eri asiakasryhmien kanssa.

Aikaisemmissa samankaltaisissa kehittämistöissä on joitain yhtäläisyyksiä tämän opinnäytetyön kanssa. Niissä on kuitenkin myös paljon eroavuuksia. Myös De las Heras (2003) kehitti motivaation herättämisprosessin inhimillisen toiminnan mallin pohjalta. Hän hyödynsi mallia kuitenkin hyvin eri tavoin, kuin tämän opinnäytetyön työvälineen kehittämisessä on sitä hyödynnetty. Motivaation herättämisprosessi on kokonainen prosessi, jonka edetessä asiakkaan motivaatio kasvaa. Tämän opinnäytetyön työvälinettä voi käyttää soveltaen omaa motivaatiotaan heikosti ymmärtävillä nuorilla ja sen käyttö ei ohjaudu lineaarisesti. Eri korttien käyttöä voi soveltaa vaihtelevassa järjestyksessä tilanteen mukaan. Motivaation herättämisprosessi ei ole konkreettinen työkalu, niin kuin tässä opinnäytetyössä on kehitetty, vaan se on jäsenitys toimimiselle.

Kohtaa nuori -hankkeen motivoitumisen tukemisen työvälineen kehittämisessä käytettiin teoriapohjana Decin ja Ryanin (2008) kehittämää itsemääräämisteoriaa. Työväline laadittiin kysymysten muotoon. (Raatikainen 2018.) Motivaatiota herättäviä kysymyksiä on käytetty myös tämän opinnäytetyön työvälineessä, mutta ne eivät ole ainut kortteissa oleva motivoitumisen tukemisen keino. Myös Mari Asmalan kehittämässä työvälineessä on käytetty motivaatiota herättäviä kysymyksiä. Mari Asmala ja Steven Reiss käyttivät kehittämistyössään olemassa olevan teorian sijaan kohderyhmälle laadittua motivaatiota tutkivaa kyselyä. (Asmala 2014: 2; Reiss Motivation Profile 2020.) Tässä opinnäytetyössä keskeisenä menetelmänä on käytetty lisäksi yhteiskehittelyä.

Yhteistyö vaati opiskelijoilta ja yhteistyökumppanilta aikaa ja voimia, ja resurssien vaihtelevuuden sekä tilannekohtaisten haasteiden vuoksi yhteistyö tuntui ajoittain haastavalta. Kyselyn alhainen vastausprosentti ei ollut odotettavissa, mikä aiheutti

työskentelyn uudelleensuunnittelun. Kehittämistyössä haasteina olivat teorian mukana pitäminen korttien suunnittelussa ja korttien kehittämisen perusteleminen teoriaa apuna käyttäen. Motivaatiosta löytyvää tietoa on paljon, ja sen rajaaminen sekä työn kannalta epäoleellisen teorian karsiminen oli ajoittain vaikeaa. Opinnäytetyöprosessin aikana sen tekijät oppivat toimimaan tiiviisti yhteistyössä kolmena erilaisena ihmisenä ja olemaan kontaktissa työelämän yhteistyökumppanin kanssa.

Korttien ongelmaksi voi tulla niiden käytön vapaamuotoisuus erityisesti silloin, kun kortteja ei ole vielä totuttu käyttämään. Se on kuitenkin myös korttien suuri vahvuus ajatellen niiden monipuolisia käyttö- ja soveltamismahdollisuuksia. Lisäksi haasteita korttien käyttöön voi tuoda esimerkiksi nuoren vaikeudet sanallisessa ilmaisussa, sillä se on suuressa osassa työvälineen käytössä. Työvälinettä laatiessa on ymmärretty se, että sitä ei ole mahdollista käyttää kaikkien valmennuksessa olevien nuorten kanssa. Sen käyttöä voi kuitenkin soveltaa hyvin monen nuoren kanssa käytettäväksi. Työvälineen käyttöä voi seurata se, että ongelmaksi muodostuu selkeytetyn motivaation mukaan toimimisen aloittaminen. Nuorella voi olla sellaisia terveydellisiä tai muita haasteita elämässään, jotka estävät motivaation mukaan toimimisen. Kortteja on painettu kahdet. Jos niiden käytöstä kiinnostuu useampi, niiden valmistamista ja markkinointia tulee kasvattaa.

Kehitettyjen korttien merkitys tulee näkymään niin, että Coachers valmennuksen järjestämässä NUOTTI-valmennuksessa olevat nuoret saavat mahdollisuuden käsitellä motivaatioonsa liittyviä tekijöitä ja valmentajat saavat lisää keinoja nuoren motivoitumisen tukemiseen. Tämän kautta nuorten on mahdollisuus ymmärtää itseään ja tahtoaan paremmin. Tällöin motivoituminen, motivaation mukaan toimiminen ja itselle merkityksellisten asioiden valitseminen elämään on helpompaa. Kun toiminta on merkityksellistä ja motivoivaa, nuori voi paremmin. Jos motivoituneita nuoria olisi enemmän, yhteiskunnalla ei menisi niin paljon voimavaroja tukea tarvitsevien nuorten auttamiseen. Coachersin valmentajat saavat korteista heidän työtään helpottavan konkreettisen välineen, joka auttaa heitä nuoren valmennustyössä. Työväline tuo näkyvyyttä toimintaterapian teorialle ja se voi antaa myös muille toimintaterapeuteille ideoita motivoitumisen tukemiseen.

Työväline vaatii varmasti vielä kehittämistä niin NUOTTI-valmennusta kuin muutakin mahdollista käyttöä ajatellen, jotta työvälineestä saatu hyöty olisi suurempi. Yksi jatkotutkimusaihe voisi olla korttien käyttökokemukset ja korttien jatkojalostaminen saatujen tutkimustulosten perusteella. Jatkokehittämisen avulla korteista voisi tulla entistä käyttäjälähtöisemmät ja

tarkoituksenmukaisemmat. Inhimillisen toiminnan mallia teoriapohjana käyttäen voisi kehittää asiakastyöhön kortit myös mallin eri osa-alueisiin, kuten suorituskykyyn ja tottumukseen liittyen. Lisäksi yhtenä jatkokehittämiseksi olisi sellaisten korttien kehittäminen, joiden avulla nuori saisi keinoja siihen, miten lähteä toimimaan oman motivaationsa mukaisesti. Uudet kortit voisi kehittää käyttäen apuna erityisesti motivaation herättämisprosessin toista ja kolmatta tasoa, jolloin kortit olisivat apuna sellaiselle ihmiselle, jonka motivaatio on jo vahvempi.

Kun digitalisaatio lisääntyy ja monipuolistuu, tulevaisuudessa etäyhteyksin toteutetun kuntoutuksen määrä kasvaa edelleen. Teknologia kehittyy ja muuttaa kulttuurisia toimintatapoja. Moni asia voidaan tulevaisuudessa automatisoida ja vuorovaikutus on mahdollista sekä etäyhteydellä että virtuaalisessa ympäristössä. (Dufva 2020: 38.) Teknologia mahdollistaa kuntoutuksen etäisyyksistä huolimatta.

On kuitenkin muistettava, että robotti tai teknologia ei korvaa aitoa ihmiskohtaamista ja sen merkitystä. Kuntoutuksessa käytettävien työvälineiden muokkaaminen digitaalisesti käytettävään muotoon osana etäkuntoutusta tulee kuitenkin lisääntymään. Täten myös tässä opinnäytetyössä kehitettyjen korttien muuttaminen digitaaliseen muotoon ja niiden käytön soveltaminen etäyhteyksillä toimivaksi olisi ajankohtainen jatkokehittämisaihe. Aika muuttuu, teknologian hyödyntäminen yhteiskunnassa lisääntyy eikä kukaan voi tietää, minkälaisessa maailmassa jälkipolvemme tulevat elämään. Voidaan kuitenkin olettaa, että ihminen pysyy aktiivisena toimijana ja toimintaan tulee jatkossakin vaikuttamaan vahvasti ihmisen tahto eli motivaatio.

Lähteet

Asmala, Mari. 2014. Motivoitumisen kipinä: Dialogi-työkalu. Opinnäytetyö. Turun Ammattikorkeakoulu.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70615/Asmala_Mari.pdf?sequence=1>. Viitattu 20.10.2021.

Barkman, Johanna. 2005. Toiminnalliset menetelmät: osa 3. Voimauttavat vahvuuskortit. Pesäpuun lehti 3/2005.

<http://www.pesapuu.fi/media/uploas/dokumentit/lehdet/tiedote_3_valmis_netti.pdf>. Viitattu 2.6.2021.

Coachers valmennus. 2020.

<https://www.coachers.fi/?gclid=CjwKCAiAkan9BRAqEiwAP9X6UdC1bgyTurLqf6RSFPSe-JkwEflcte3DUiWTe0zB4FM03W93CS1bHRoCeHEQAvD_BwE>. Viitattu 2.3.2021.

De las Heras, Carmen G. & Llerena, Veronica & Kielhofner, Gary. 2003. A User's Manual for Remotivation Process: Progressive Intervention for Individuals with Severe Volitional Challenges. Version 1.0. University of Illinois at Chicago.

De las Heras, Geist, Kielhofner & Li. 2016. Toimintaan motivoitumisen arviointi. VQ-FI. Suom. Keponen, Riitta & Piikki, Sanna. Metropolia Ammattikorkeakoulu.

Dufva, Mikko. 2020. Megatrendit 2020. Sitra. Erweco Vantaa.

<<https://media.sitra.fi/2019/12/15143428/megatrendit-2020.pdf>>. Viitattu 21.10.2021.

Hagemann, Gisela. 1991. Motivoinnin taito. Weilin+Göös. Suomentanut Ullan Arkki Oy.

Harra, Toini. 2014. Terapeuttinen yhteistoiminta. Asiakkaan osallistumisen mahdollistaminen toimintaterapiassa. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61769/Harra_Toini_ActaE_156pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Viitattu 3.6.2021.

Harra, Toini & Mäkinen, Elisa & Sipari Salla.

2012. Yhteiskehittelyllä hyvinvointia. Metropolia Ammattikorkeakoulu. <https://www.ejulkaisu.fi/metropolia/yhteiskehittelylla_hyvinvointia/pdf/yhteiskehittely_esite-digipaper2.pdf>. Viitattu 29.5.2021.

Hartwall. 2020. Tutkimus: Koronavuosi heijastuu työssäkäyvien nuorten motivaatioon ja jaksamiseen. <<https://www.hartwall.fi/yritys/uutiset/2020/122020/tutkimus-koronavuosi-heijastuu-tyossakayvien-nuorten-motivaatioon-ja-jaksamiseen/>>. Viitattu 19.10.2021.

Heikkinen, Elisabet. 2013. Valintojen tiet. Kuvakortisarja mielenterveyspotilaiden itsetuntemuksen vahvistamiseen. Opinnäytetyö. Toimintaterapian koulutusohjelma. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/68943/Heikkinen_Elisabet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 5.6.2021.

Kalakoski, Virpi & Laarni, Jari & Paavilainen, Petri & Anttila, Raija & Halonen, Seija & Kreivi Minka. 2007. Persoona 4. Motivaatio, tunteet ja taitava toiminta. Edita. Helsinki.

Kari, Linda-Lotta & Kaustinen, Erika. 2020. Terapiakortit ikääntyneiden ryhmätoimintaan palvelumuotoilun keinoin. Opinnäytetyö. Toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/353952/opinnaytetyo_Kari_Kaustinen.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Viitattu 7.6.2021.

Katz, N. 1988. Principles and Theoretical Approaches in Practice. Teoksessa D. W. Scott & N. Katz (toim.) Occupational therapy in mental health: principles in practice. London: Taylor & Francis, 1- 18.

Kela. 2020. NUOTTI-valmennus. <<https://www.kela.fi/yhteistyokumppanit-kuntoutuspalvelut-palveluntuottajille-palvelukuvaukset-taydentava-ohje-nuotti-valmennus>>. Viitattu 10.1.2021.

Kela. 2020. NUOTTI-valmennus. Kelan kuntoutuksen palvelukuvaus. <<https://www.kela.fi/documents/10180/24972165/NUOTTI+valmennus+palvelukuvaus.pdf/07ea5c33-c666-4110-b3c2-328ee465d5ea>>. Viitattu 5.9.2021.

Kielhofner, Gary. 2008. Model of Human Occupation. Theory and Application. 4th edition. Lippincott Williams & Wilkins.

Mielen laboratorio. Kortit. <<https://www.mielenlaboratorio.fi/mielen-laboratorio-kirja/toiminnalliset-kortit/>>. Viitattu 10.6.2021.

Niermeyer, Rainer & Seyffert, Manuel. 2004. Motivaatio. Oy Rastor Ab. Helsinki.

Nuorten mielenterveystalo. Kuinka autan itseäni? Oma motivaatio. <https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/kuinka_autan_itseani/Pages/oma_motivaatio.aspx>. Viitattu 14.10.2021.

Nurmi, Jari-Erik. 2011. Miksi nuori syrjäytyy? NMI-bulletin. Vol. 21, No. 2 © Niilo Mäki -säätiö. <<https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2011/04/Nurmi.pdf>>. Viitattu 5.11.2020.

Nurmi, Jari-Erik & Ahonen, Timo & Lyytinen Heikki & Lyytinen, Paula & Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. PS-Kustannus.

Peltonen, Matti & Ruohotie Pekka. 1987. Motivaatio. Menetelmiä työhalun parantamiseksi. Aavaranta-sarja.

Raatikainen, Eija. 2018. Ohjaavia kysymyksiä nuoren sisäisen motivaation herättämiseksi. Kohtaa nuori. Matti – miesten matkat työhön -hanke. <<http://kohtaanuori.metropolia.fi/ohjaavia-kysymyksia-nuoren-sisaisen-motivaation-herattamiseksi/>>. Viitattu 20.10.2021.

Rasila, Minna & Pitkonen, Maria. 2011. Motivaatio, työn ilo ja into. Heuristica Oy. yrityskirjat Oy.

Reiss Motivation Profile. 2020. Motivaatioteorian tieteellinen tausta. <<https://motivaatiotalo.fi/tieteellinen-tausta/>>. Viitattu 20.10.2021

Ruohotie, Pekka. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Edita. Helsinki.

Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Erik. 2017. Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet. PS-kustannus.

Salo-Chydenius, Sisko. 2017. Päihdelinkki.fi. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. <<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyön-menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>>. Viitattu 14.6.2021.

Savolainen, Miina. Maailman ihanin tyttö. Voimauttava valokuva. Valokuvan terapeutisuus. <<http://www.voimauttavavalokuva.net/index.htm>>. Viitattu 14.6.2021.

Seppänen, Lasse. 2018. Motivaatio. Perseelle potkimisen käsikirja. Fitra.

Suomen Mielenterveys Ry. 2021. Mieli. Motivaatio saa liikkeelle. <<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/motivaatio-saa-liikkeelle>>. Viitattu 8.6.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Uudista asiakastyötä luovasti ja leikkisästi. <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti>>. Viitattu 4.6.2021.

Toimeksi.fi. 2021. Menetelmiä ryhmätoimintaan. <<https://www.toimeksi.fi/kansalais-ja-yhdistystoimijoille/ryhmatoiminta/menetelmia-ryhmatoimintaan/>>. Viitattu 10.6.2021.

Korttien tarkoitus ja käyttö

Korttien tarkoitus ja käyttö

- Korttien sisältö pohjautuu toimintaterapian teoreettiseen tietoperustaan ja tarkemmin Inhimillisen toiminnan mallin alueeseen tahto.
- Korteissa on kysymyskortteja tahtoon sisältyvien osa-alueiden mukaan, toimintakortteja, "minä"-kortti, sekä tyhjiä kortteja
- Kysymyskortit on jaettu kolmeen tahdon osa-alueeseen: arvoihin, mielenkiinnon kohteisiin ja henkilökohtaiseen vaikuttamiseen
- Arvot: henkilön näkemys elämästä ja maailmasta
- Mielenkiinnon kohteet: millaiset toiminnat henkilö kokee mielenkiintoisina ja asettaa etusijalle
- Henkilökohtainen vaikuttaminen: henkilön tunne omista kyvyistä ja tehokkuudesta
- Korttien käyttötapaa voi muokata asiakkaan tarpeisiin sekä toimintakykyyn ja motivaation tasoon sopivaksi
- Kortteja voi käyttää ammattilaisen kanssa tai itsenäisesti

Korttien tarkoitus ja käyttö

- Kortit on jaoteltu väreihin edellisten aihealueiden mukaan, jotta niiden käyttö olisi selkeämpää:
 - kysymyksiä arvoihin liittyen sekä tyhjät arvokortit: vihreä
 - Kysymyksiä mielenkiinnonkohteisiin liittyen sekä tyhjät mielenkiinnonkohdekortit: lila
 - Kysymyksiä henkilökohtaiseen vaikuttamiseen liittyen sekä tyhjät henkilökohtaisen vaikuttamisen kortit: keltainen
 - Toimintakortit: turkoosi ja minä-kortti: beige
- Tyhjiin kortteihin asiakas voi itse kirjoittaa esim. omia mielenkiinnonkohteitaan, arvojaan ja henkilökohtaiseen vaikuttamiseen liittyviä asioita
- Korteista voi muodostaa "minä" -kortin ympärille tahdon rakennelman tai käyttää vain yhtä aihealuetta
- Valmiista arvokorteista voi ottaa käsitteitä ja käydä niistä keskustelua, jonka jälkeen asiakkaalle esille nousseita arvoja voi kirjoittaa tyhjiin kortteihin.

Korttien tarkoitus ja käyttö

- Toimintakorttien tarkoituksena on auttaa toiminnan kautta asiakasta selkeyttämään arvojaan, mielenkiinnonkohteitaan ja henkilökohtaista vaikuttamistaan -> näiden kautta asiakas voi löytää motivaation toimia oman elämänsä parhaaksi
- Oman tahdon/motivaation selkeyttämiseksi toiminta on hyvä keino, sillä sen avulla pystyy keskustelemaan välillisesti
- Asiakas voi itse valita toimintakorteista itselleen sopivia tai vaihtoehtoisesti ammattilainen voi tehdä valinnan

Korttien sisällöt

Korttien sisällöt

Arvot

1. Mitä asioita arvostat ystävissäsi /ihmissuhteissasi?
2. Mitä asioita arvostat elämässäsi tällä hetkellä?
3. Millaisia tapoja/ perinteitä muistat lapsuudesta? Niiden merkitys sinulle nykyään?
4. Pyritkö aina toimimaan oikein/oikeudenmukaisesti?
5. Osaatko nimetä arvoja, joita sinulla itselläsi on? (Pidä huoli, että asiakas tietää mitä arvot tarkoittavat, voit käyttää apuna arvokortteja)
6. Miksi toimit niin kuin toimit / Mistä ajattelet, että tapasi toimia johtuu / Koetko toimintatapasi hyvänä ? (Voit antaa nuorelle esimerkin hänen omasta elämästä koskien asiakkaan tiettyä toimintatapaa tietyssä tilanteessa)
7. Mikä on sinulle tärkeää? Miksi?
8. Milloin viimeksi olet toiminut arvojesi mukaisesti? Koetko pystyväsi elämään pääasiassa arvojesi mukaisesti?

Korttien sisällöt

Mielenkiinnon kohteet

1. Millaisiin toimintoihin käytät aikaasi? Mihin haluaisit käyttää aikaasi enemmän?
2. Mihin olet tyytyväinen ajankäytössäsi ja mihin et?
3. Millaisia harrastuksia sinulla on tai on ollut? Mitä haluaisit harrastaa nyt?
4. Millaiset ihmissuhteet tuntuvat sinulle mieluisilta?
5. Millaisessa ympäristössä viihdyt?
6. Teetkö mieluummin asioita ryhmässä vai itsenäisesti? Millaisia asioita?
7. Mistä toiminnasta et luopuisi? (Esimerkiksi vapaa-ajan toiminto, arkitoiminto, työ)
8. Millainen työ sinua kiinnostaa?
9. Oliko sinulla lapsena jokin haaveammatti, onko se sama edelleen vai joku muu, mikä?
10. Mistä asioista nautit?
11. Koetko, että pystyt tekemään asioita, joista nautit?
12. Mitä haluaisit tehdä vapaa-ajallasi? Millainen harrastus olisi sinulle mielekäs?

Korttien sisällöt

Henkilökohtainen vaikuttaminen

1. Missä asioissa koet olevasi hyvä?
2. Millaisia haasteita koet sinulla olevan?
3. Millaisia vahvuuksia sinulla on?
4. Mikä on sinulle haastavaa arjessasi / Mitkä asiat siihen vaikuttavat / Miten voisit helpottaa arjen haasteita?
5. Koetko, että pystyt tekemään asioita, jotka ovat sinulle merkityksellisiä?
6. Elätkö sellaista elämää mitä haluat?
7. Mitä haluaisit saavuttaa elämässä?
8. Suoriudutko arjestasi itsellesi mieluisalla tavalla?
9. Oletko tyytyväinen toimintasi lopputulokseen? (Esim. Suoriutuminen toiminnasta suunnitellussa ajassa)
10. Millaisia velvollisuuksia koet sinulla olevan? Miten pystyt vastaamaan niihin?
11. Mitä rooleja sinulla on elämässäsi?
12. Mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan arjessa?

Korttien sisällöt

Valmiita arvoja korteille

1. Luottamus
2. Rehellisyys
3. Oikeudenmukaisuus
4. Perhe
5. Luonto
6. Ystävät
7. Eläimet
8. Hyvät käytöstavat
9. Auttaminen
10. Terveys
11. Rohkeus
12. Tasa-arvo
13. Kulttuuri
14. Positiivisuus
15. Hengellisyys
16. Toisten huomioiminen/ empatia
17. Isänmaallisuus
18. Koti
19. Vanhemmuus
20. Kädentaidot
21. Opiskelu/työ
22. Itsestä huolehtiminen
23. Vapaus
24. Itsensä toteuttaminen
25. Sananvapaus
26. Ekologisuus
27. Hetkessä eläminen
28. Elämän kunnioittaminen
29. Hyvinvointi
30. Autonomia (itsenäisyys)

Korttien sisällöt

Toimintakortit

- ❖ Valokuvaa sinulle arjessa tärkeitä asioita ja tuo kuvat seuraavalle tapaamiselle
- ❖ Tuo mukaasi tapaamiselle sinulle merkityksellisiä valokuvia
- ❖ Mistä musiikista pidät? Kuunnellaan sitä yhdessä ja keskustellaan millaisia tunteita se herättää
- ❖ Oletko tehnyt itse esimerkiksi jonkun taideteoksen tai käsityön? Ota se mukaan tapaamiselle, kerro siitä ja sen merkityksestä sinulle.
- ❖ Tee seuraavalle tapaamiselle kuvakollaasi päivän/viikon tapahtumista. Mieti, mitä haluaisit niistä kertoa. (Kuvat voivat olla itseotettuja, piirrettyjä tai esimerkiksi lehtileikkeitä)
- ❖ Tee kuvakollaasi siitä, mitä haluaisit päiväsi sisältävän. (Kuvat voivat olla itseotettuja, piirrettyjä tai lehtileikkeitä)
- ❖ Etsi netistä sinua kiinnostavan alan yrityksiä ja listaa ne ylös, yritetään saada johonkin niistä tutustumiskäynti.
- ❖ Kuvittele itsesi tekemässä jotain mitä kovasti haluaisit, mutta et jostain syystä ole pystynyt tekemään. Missä itsesi näet? Mitä teet?
- ❖ Kuvittele, että olet saavuttanut jonkin sinulle tärkeän tavoitteen. Mitä siitä seuraa?
- ❖ Jos et saavuttaisi haluamaasi tavoitetta, mitä siitä seuraisi?

Korttien sisällöt

Lisää toimintakortteja

- ❖ Luo itsellesi (joko itsenäisesti tai yhdessä valmentajan kanssa) käsitekartta käyttäen tyhjiä värikortteja; mieti omia arvoja, mielenkiinnon kohteita sekä henkilökohtaista vaikuttamista. Voit tehdä tehtävän käsitellen kaikkia tai vain yhtä osa-aluetta.
- ❖ Suunnittele seuraavan päivän aikataulu niin, että valitset ja aikataulutat päivääsi sisältyvät toiminnot valmentajan avustuksella.
- ❖ Valitse sinulle mieluisa toiminta, joka on mahdollista toteuttaa valmentajan kanssa seuraavalla kerralla.
- ❖ Valitse jokin sinulle tärkeä esine/esineitä ja tuo mukaan seuraavalle tapaamiselle. Mitä esine merkitsee sinulle?
- ❖ Leikkaa lehdistä sinulle merkityksellisiä kuvia, lausahduksia tai sanoja. Tuo ne seuraavaan tapaamiseen. (Voit tehdä niistä haavekartan tai niitä voi käyttää apuna keskustelussa)
- ❖ Tulevaisuustyöskentely -> minkälaisia tavoitteita sinulla on? Mieti ja kirjoita ylös konkreettisia tekoja tavoitteiden saavuttamiseksi (Apuna voi käyttää tyhjiä kortteja)