



Tasapainoa arkeen!

Kokemuksia Tasapainoa Arkeen -ryhmäinterventiosta

Satu Kellosalo

Heli Salo

Opinnäytetyö, AMK

Lokakuu 2024

Toimintaterapia

Kellosalo, Satu & Salo, Heli

Tasapainoa arkeen! Kokemuksia Tasapainoa arkeen -ryhmäinterventiosta

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Lokakuu 2024, 58 sivua.

Toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: Kyllä

Tiivistelmä

Mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet maailmanlaajuisesti, ja vaativat paljon resursseja niiden hoitamiseen. Toiminnallinen tasapaino vaikuttaa merkittävästi ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Tasapainoa arkeen -manuaalin tavoitteena on antaa väline toimintaterapeuteille toiminnallisen tasapainon ylläpitämiseksi työikäisten uupumuksen kuntouttamiseksi ja parhaimmillaan ennaltaehkäistä uupumusta.

Tasapainoa arkeen -manuaali perustuu tilaajan tekemään verkkokurssiin, joka muunnettiin aiemmin manuaaliksi Future Factory -projektina opinnäytetyön tekijöiden toimesta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä tietoa manuaalin tilaajalle siitä, millaisena osallistujat kokivat manuaaliin perustuvan intervention. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Prosessin aikana ohjattiin kahta pienryhmää kahdeksan tapaamisen pituisena kurssina, minkä jälkeen jokaista osallistujaa haastateltiin yksittäin käyttäen puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastattelut litterointiin ja analysoitiin.

Haastattelujen perusteella osallistujat kokivat intervention positiivisena kokemuksena, jota ryhmämuotoinen toteutus ehdottomasti tuki. Haastatteluissa tärkeinä koetuiksi asioiksi nousi muun muassa vertaistuen merkitys, ajankäytön hallinnan tärkeys, mielekäs tekeminen sekä toisilta oppiminen ja kokemusten vertailu. Toisten ryhmäläisten tunteminen etukäteen edisti vapaata keskustelua.

Olisi tärkeä tutkia tarkemmin, kuinka vaikuttava interventio on uupuneiden kuntouttamisessa. On myös epärealistista, että ryhmäläiset tunsivat tyypillisesti toisensa. Tämän vuoksi manuaalin toteuttamista olisi hyvä tutkia ryhmissä, joiden jäsenet ovat toisilleen ennestään tuntemattomia. Kurssia suorittaessa pohdittiin muun muassa esimerkkipohjaa tapaamisten suunnittelulle. Myös manuaalin sisältöön on lisättävä enemmän tutkimustietoa.

Avainsanat (asiasanat)

Toiminnallinen tasapaino, stressi, uupumus, työikäiset

Kellosalo, Satu & Salo, Heli

Balance in life! Experiences of partaking in Balance in life-group intervention

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, October 2024, 58 pages.

Degree Programme in Occupational Therapy. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

Mental illnesses have increased worldwide and require a great number of resources to treat. Occupational balance has a significant effect on people's health and well-being. The objective of Balance in life! -manual (name subject to change) is to give a tool for occupational therapists to maintain occupational balance when rehabilitating those of working age suffering from fatigue and, in the best-case scenario, prevent it.

Balance in life! -manual is based on an online course created by the contractor of the thesis. The online course was previously modified into a manual as a Future Factory-project by the students writing this thesis. The objective of the thesis was to collect information for the contractor on how the people perceived partaking in the course instructed by the manual.

The thesis was implemented as a qualitative study. Two small groups were guided over the eight-week-long course, after which the participants were interviewed one-by-one as a semi-structured theme interview. The interviews were then transcribed and analysed.

According to the interviews, the participants found the intervention as a positive experience that was especially effective as a group intervention. What the participants found important were peer support, time management, meaningful occupation as well as learning from others and comparing experiences. Knowing the other participants pre-intervention promoted free discussion in groups.

It would be important to further study how effective the intervention is in the rehabilitation of those suffering from fatigue. It is also unrealistic to always have groups where the participants are familiar with each other. Due to this reason, it would be desirable to further study the intervention in groups, where the participants are unfamiliar with each other. We would also advise to increase the information in the manual itself.

Keywords/tags (subjects)

Occupational balance, stress, fatigue, working age

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Opinnäytetyön tilaaja ja tausta	4
3	Toiminnallinen tasapaino.....	5
3.1	Life balance model	6
3.2	Toiminnan yhteys terveyteen ja hyvinvointiin.....	10
4	Tasapainoa arkeen -manuaali	11
4.1	Tapaamiskertojen yhteiset teemat	12
4.1.1	Palautuminen.....	12
4.1.2	Stressi.....	13
4.1.3	Tunteiden viestit, myötätunto ja itsemyötätunto	13
4.2	Ajankäytön hallinta	15
4.3	Kuka minä olen?	16
4.3.1	Temperamentti ja identiteetti	16
4.3.2	Arvot	17
4.4	Ihmiset ympärilläni.....	18
4.5	Minun juttuni	19
4.6	Kehon perustarpeet	19
5	Ryhmäinterventio.....	21
5.1	Miksi ryhmäinterventio.....	21
5.2	Ryhmänohjauksen teoriaa	21
5.2.1	Ohjaajan rooli	21
5.2.2	Ryhmäprosessi.....	23
5.3	Ohjausta kasvokkain ja etänä.....	25
6	Opinnäytetyön toteutus tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	27
7	Ryhmien suunnittelu ja toteutus	27
8	Toteutus	29
8.1	Laadullinen tutkimus.....	29
8.2	Aineiston kerääminen	29
8.3	Aineiston kuvaus ja analyysi.....	33
9	Tulokset.....	36
10	Pohdinta.....	39
10.1	Tulosten tarkastelu.....	39
10.2	Luotettavuus	41

10.3 Eettisyys.....	42
10.4 Johtopäätökset ja jatkokehitysehdotukset	43
Lähteet	45
Liitteet	51
Liite 1. Esimerkki aineiston analyysistä	51
Liite 2. Aineistonkeruuseen liittyvä saatekirje	52
Liite 3. Aineistonkeruuseen liittyvä suostumuslomake	53
Liite 4. Opinnäytetyön tietosuojaseloste	54
Liite 5. Haastattelurunko	58
 Taulukot	
Taulukko 1	7
Taulukko 2 Kootut alaluokat	36

1 Johdanto

Työn muuttuminen fyysisestä työstä entistä enemmän tieto- ja asiantuntijatyöhön on muuttanut työelämää peruuttamattomasti ja tämä muutos näkyy haasteena työstä palautumisessa (Huotilainen 2021, Kinnunen & Mauno 2009). Yksi näistä muutoksista liittyy työn rajattomuuteen. Monessa työssä töitä tehdään varsinaisen työajan ulkopuolella ja tämä uhkaa ihmisen palautumista. (Kinnunen & Mauno 2009.) Erityisen hankalaa rajanveto on töissä, joissa ei ole varsinaista työaikaa, esimerkiksi opettajilla ja muilla ihmissuhdetyötä tekeillä (Saloviita & Pakarinen 2020) sekä opintoja itsenäisesti suorittavilla opiskelijoilla (Léxen, Liljefors, Nilsson, Månsson & Håkansson 2024). Kun rajanveto työn ja vapaa-ajan välillä on epäselvä, syntyy tilanne, jossa elämän eri osa-alueiden toiminnot ovat epätasapainossa. Tämä toiminnallinen epätasapaino altistaa uupumukselle ja stressille (Matuska & Christiansen 2008; Håkansson ja Ahlborg 2017; Dunne, Sheffield & Chilcot 2018).

Toiminnallinen tasapaino on toimintaterapian käsite, jossa elämään kuuluvat eri toiminnot luovat tasapainoisen kokonaisuuden (Christiansen & Matuska 2006). Useat tutkimukset osoittavat toimintojen tasapainon olevan terveyttä ja hyvinvointia edistävää. Näitä ovat esimerkiksi työhyvinvoinnin lisääntyminen, onnellisuuden ja elämänlaadun nousu sekä stressin ja ahdistuksen vähentyminen (Matuska & Christiansen 2008; Håkansson ja Ahlborg 2017; Dunne, Sheffield & Chilcot 2018; Julkunen n.d.). Parhaimmillaan toiminnallisen tasapainon tukeminen voi olla ennakoivaa toimintaa, joka vähentää yhteiskuntaan kohdistuvia terveydenhoidon vaatimuksia. Toiminnallisen tasapainon tukeminen olisi myös potentiaalinen resurssi työterveydessä tai mielenterveystyön saralla (Laki työterveyshuoltolain 3 § muuttamiseksi 2020; Paakkanen & Holmberg n.d.; Toimintaterapeutit tulee lisätä työterveyshuollossa toimivaksi ammattiryhmäksi 2021; American Occupational Therapy Association 2016.) Esimerkiksi Suomen toimintaterapeuttiliiton puheenjohtaja Kirsi Wikman on ottanut Toimintaterapeuttiliiton blogissa kantaa siihen, kuinka toimintaterapeuttien osaaminen olisi tulevaisuudessa saatava entistä enemmän osaksi työkyvyn arviointia ja hyvin varhaisessa vaiheessa (Toimintaterapeuttien osaaminen käyttöön työkyvyn arvioinnissa 2022).

Toimintaterapeutit Korkea-aho ja Kaappola (2022) kehittivät TerapiaMessi Oy:lle verkkokurssin, jonka avulla ihminen voi tarkastella oman elämänsä eri osa-alueita ja rakentaa arjestaan tasapainoisempaa. Kesällä 2023 toteutimme yhteistyössä Korkea-ahon kanssa projektityönä verkkokurs-

sin muuttamisen toimintaterapeuttien käyttöön suunnitelluksi ryhmäinterventiomanuaaliksi. Vastaavia malleja on tehty ja tutkittu Ruotsissa, kuten Balancing Everyday Life (BEL) (Eklund & Argentzell 2023) sekä The Redesigning Daily Occupations (ReDO) (Erlandsson 2013), jotka ovat vaikuttaneet verkkokurssin luomisessa. Tutkimuksessaan Occupational balance supporting interventions for working-age adults with mental ill-health: A Scoping Review, Korkea-aho (2022) löysi 4 haikuansa vastaavaa interventiota, jotka keskittyivät toiminnalliseen tasapainoon (Korkea-aho 2022). Ryhmämuotoista toimintaterapiaa on toteutettu niin kauan, kun toimintaterapia ammattina on ollut olemassa. Erityisen tehokkaita ryhmät ovat silloin, kun halutaan saada muutoksia ihmisten käytökseen. Ryhmässä sen jäsenillä on mahdollista oppia ja saada tukea toisiltaan. (Hautala, Härmäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2019, 161.) Tästä syystä manuaalia haluttiin lähteä toteuttamaan nimenomaan ryhmäintervention tueksi.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten ryhmään osallistuvat kokevat Tasapainoa arkeen -ryhmäintervention. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka ensimmäisenä osana ohjaamme kahdeksan kertaa toteutuvan Tasapainoa Arkeen-ryhmäintervention ja tämän jälkeen haastatteleme ryhmään osallistuneita käyttämällä puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastattelut analysoidaan aineistolähtöisellä sisällön analyysillä. Tulosten perusteella tilaajalla on mahdollisuus lähteä jatkokehittämään manuaalia yrityksensä käyttöön.

2 Opinnäytetyön tilaaja ja tausta

Opinnäytetyömme tilaaja on TerapiaMessi Oy, joka tuottaa toimintaterapiapalveluita Etelä-Pohjanmaan alueella. Toinen TerapiaMessin omistajista, toimintaterapeutti Maiju Korkea-aho kehitti kollegansa Laura Kaappolan kanssa Tasapainoa Arkeen! -verkkokurssin. Kyseessä on itsenäisesti läpikäytäväksi tarkoitettu interventio työikäisten henkilöiden toiminnallisen tasapainon tueksi. Verkkokurssi koostuu itsenäisesti opiskeltavista teoriaosuuksista ja niihin liittyvistä tehtävistä. Kurssin kesto on kahdeksan viikkoa.

Idea opinnäytetyöhön lähti tilanteesta, jossa selvisi, että olimme pohtineet opinnäytetyön tekemistä ryhmäinterventiosta ja Korkea-aho taas etsi jotakuta testaamaan Tasapainoa Arkeen -interventiota ohjattuna ryhmäinterventiona. Huomasimme tarpeiden kohtaavan ja aloitimme yhteisen projektimme vuoden 2023 alussa.

Alun perin tarkoituksena oli sisällyttää opinnäytetyöhön sekä verkkokurssin muuntaminen manuaaliksi, että testaaminen eri käyttäjäryhmillä. Työ päätettiin jakaa kahteen erilliseen projektiin: opintoihin kuuluvaan Future Factory-projektiin, sekä opinnäytetyöhön. Future Factory on Jyväskylän ammattikorkeakoulun työelämän kehittämisprojekti -opintojakso. Projektissa muunnettiin Korkea-ahon ja Kaappolan Tasapainoa Arkeen! -verkkokurssin toimintaterapeuttien käyttöön suunnatuksi ryhmäinterventiomanuaaliksi keväällä ja kesällä 2023.

Manuaali koostuu Korkea-ahon kirjoittamasta johdannosta, lyhyestä perustelusta ryhmäintervention valinnalle, ohjeista manuaalin käyttöön, ryhmäkertojen kuvauksesta, ohjeista ryhmäkertojen toteuttamiseksi sekä liitteistä. Jokaiselle ryhmäkerralle on koottu alkuun taulukko, josta löytyy asiasanoina tapaamiskerran teemat, tapaamiskerran tavoitteet, tarvittavat materiaalit ja kerralle suunnitellut tehtävät. Osa tehtävistä löytyy manuaalin lopusta liitteinä. Tämän jälkeen manuaalista löytyy ohjaajalle tapaamiskerran teoriaosio. Lopuksi manuaaliin on koottu jokaisen tapaamiskerran rakenne hyödyntäen Wilcockin ja Hockingin (2015) ajatusta toiminnan olemuksesta (oleminen, joksikin tuleminen, johonkin kuuluminen ja tekeminen) sekä Colen (2018) seitsemän askeleen ryhmäteorian rakennetta.

Korkea-ahon ja Kaappolan Tasapainoa arkeen! -verkkokurssin takana vaikuttaa Matuskan ja Christiansenin Lifestyle balance -tutkimus (2006), sekä heidän julkaisemansa malli Lifestyle balance (2008). Toisena johtavana mallina on ollut Wilcockin ja Hockingin (2015) *doing, being, belonging* ja *becoming*.

3 Toiminnallinen tasapaino

Toiminnallinen tasapaino on vielä verrattain uusi käsite. Termille ei ole vielä täysin vakiintunutta termiä, ja on löydettävissä useita eri käsitteitä, joilla on yhteneväisyyksiä termiin toiminnallinen tasapaino. Näitä ovat muun muassa elämän tasapaino, elämäntapojen tasapaino sekä työn ja elämän välinen tasapaino (Wagman, Håkansson & Björklund 2012).

Wilcockin (2006) mukaan tasapaino toimintaan sitoutumisessa johtaa hyvinvointiin. Tämä tasapaino voi olla fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen, vapaaehtoisen ja pakollisen, raskaan ja palauttavan toiminnan välillä, tai tekemisen ja olemisen kesken. (Wilcock 2006, 343.) Myöhemmin Korkea-

ahon (2022) mukaan Wilcock ja Hocking (2015, 313) tiivistivät toiminnallisen tasapainon säännöllisenä yhdistelmänä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ja lepotoimintaa, mikä ylläpitää hyvinvointia. Matuska ja Christiansen (2006) ovat puolestaan käyttäneet termiä elämäntapojen tasapaino, ”lifestyle balance”. Heidän mukaansa säännöllinen toiminnallinen rutiini johtaa vähentyneeseen stressiin ja terveyden ja hyvinvoinnin lisääntymiseen. (Christansen & Matuska 2006). Wagmanin ja muiden (2012) tekemän konseptianalyysin perusteella he päätyivät määritelmään, jonka mukaan toiminnallinen tasapaino on yksilön subjektiivinen kokemus siitä, mikä on sopiva määrä toimintaa sekä vaihtelevuus eri toiminnallisuuden välillä hänen rutiineissaan.

Määritelmille yhteistä on erilaisten toimintojen keskinen tasapaino. Terveyttä edistävissä elämäntavoissa yhteistä on yksilön subjektiivinen kokemus siitä, miten hänen toimintansa jakautuu eri osa-alueiden välille. Lisäksi Wagman, Håkansson ja Björklund (2012) nostivat esiin eri näkökulmat, joiden kautta näitä osa-alueita voidaan tarkastella. He nimesivät toiminnalliset osa-alueet, toimintojen piirteet sekä ajankäytön. Matuska ja Christiansen (2008) puolestaan esittelevät viisi eri osa-aluetta omassa mallissaan, jota käsitellään tarkemmin opinnäytetyön luvussa 3.1. Nämä alueet perustuivat heidän tekemäänsä tutkimukseen, jossa he löysivät yhteisinä tekijöinä ajankäytön, sosiaaliset roolit, terveyden ja turvallisuuden, haasteen ja onnistumisen tasapainon sekä tarkoituksen löytämisen. (Matuska & Christiansen 2008.) He myös korostivat yhteyttä tasapainon ja stressin välillä (Christansen & Matuska 2006). Myös Håkansson ja Ahlborg (2017) löysivät tutkimuksessaan yhteyksiä toiminnallisen epätasapainon ja stressin välillä. Tässä tutkimuksessa toiminnallinen epätasapaino oli jopa suurempi riski sairaslomalle joutumiseen, kuin mikään fyysinen tekijä. Lisäksi heidän tutkimuksessaan tuli ilmi, että tutkimukseen osallistuneille naisille aiheutuu stressiä, mikäli se, mitä pitää tehdä toisten hyväksi ja se, mitä haluaa tehdä, on ristiriidassa. (Håkansson & Ahlborg 2017.) Tätä arvojen välistä ristiriitaa käydään läpi yhdessä manuaalin teemoista.

3.1 Life balance model

Vuonna 2006 tekemänsä tutkimuksen perusteella Matuska ja Christiansen (2008) esittelivät kehittämänsä elämän tasapainoa edistävän, toiminnallisuuteen perustuvan mallin. He kävivät läpi monia eri tutkimuksia, joissa pohdittiin miten tarpeet täyttävät ja stressiä vähentävät elämäntavat vaikuttivat ihmisen psykologiseen ja fysiologiseen hyvinvointiin, onnellisuuteen, elämäntyytyväisyyteen, resilienssiin ja stressin määrään. Lifestyle Balance -malli nostaa esille, mitä ihminen haluaa tehdä ja mitä hänen täytyy tehdä, sekä näiden välisen tasapainon. Jokaiselle on yksilöllistä,

mitä hän kokee tarvitsevänsä, mistä hän nauttii ja mistä hän saa mielihyvää. Mitä tasaisemmin eri osa-alueiden tarpeet täyttyvät, sitä korkeampi on ihmisen hyvinvointi. (Matuska & Christiansen 2008.) Vastaava ajatusta hyödyntää toimintaterapeuttien käyttämä standardoitu haastattelumenetelmä, *Canadian Occupational Performance Measure* eli COPM, jossa asiakasta haastatteleamalla kerätään tietoa siitä, mitä asiakkaan täytyy tehdä, mitä hän haluaa tehdä ja mitä hänen oletetaan tekevän. (Law, Baptiste, McColl, Opzoomer, Polatajko & Pollock 1990.)

Tutkimuksessaan Matuska ja Christiansen (2008) jakoivat mallin viiteen osa-alueeseen, jotka nousevat ihmisen perustarpeista, sekä ympäristön vaikutuksen näihin. Nämä osa-alueet esitellään taulukossa 1. Myöhemmässä tutkimuksessa Håkansson ja Matuska (2010) havaitsivat ajankäytön olevan tarpeen sijaan taidon osa-alue.

Taulukko 1

Osa-alue	Merkitys
Biological health and physical safety	Biologinen terveys ja fyysinen turvallisuus
Rewarding and self-affirming relationships with others	Palkitsevat ja itsetuntoa ylläpitävät, omia arvoja vastaavat ihmissuhteet
Feel interested, engaged, challenged and competent	Kokemus mielenkiinnosta, osallistumisesta, haasteesta ja osaamisesta/onnistumisesta
Create meaning and a positive personal identity	Tarkoituksen ja positiivisen minäkokemuksen löytäminen
Organize time and energy to meet important personal goals and personal renewal	Ajankäytön hallinta ajan ja energian löytämiseen omien tavoitteiden tukemiseksi

Näistä ensimmäinen, biologinen terveys ja fyysinen turvallisuus, koskee ihmisen kehollista hyvinvointia. Toiminnallaan ihminen voi vaikuttaa turvallisuuteensa seuraamalla esimerkiksi turvallisuusohjeita. Biologinen terveys on laajempi käsite, jossa ihmisen valinnat ja toiminta vaikuttavat sekä hänen fyysiseen että mielenterveyteensä. Tämän osa-alueen tarpeita ovat ravinto, liikunta, lepo ja päihteiden välttäminen. Mallissa keskitytään myös näiden osa-alueiden vaikutuksesta stressin hallintaan, mikä puolestaan vaikuttaa ihmisen mielenterveyteen. Christiansen ja Matuska (2008) korostavatkin pitkäaikaisen stressin vaikutusten minimoimista toiminnallisilla keinoilla, jotka täyttävät yksilön kehon perustarpeet: liikkuminen, oikeanlainen ravitsemus, ruokailutottumukset sekä riittävä lepo. (Matuska & Christiansen 2008.)

Toinen osa-alue on palkitsevat ja itsetuntoa ylläpitävät ihmissuhteet. Ihminen on sosiaalinen olento, jolle ihmissuhteet ovat tärkeä hyvinvointia ja elämänlaatua ylläpitävä tarve. Jokaiselle on yksilöllistä, millaisia, kuinka laadukkaita sekä kuinka paljon ihmissuhteita hän tarvitsee elämässään. (Matuska & Christiansen 2008.) Toisinaan puhutaan myös introverteistä ja ekstroverteistä, jotka saavat pohjansa C. G. Jungin vuonna 1910 julkaistusta psykologian teoriasta. Jokaisella ihmisellä on nämä taipumukset, joista toinen on yleensä vahvempi. Näiden ominaisuuksien ollessa tasapainoa käytetään termiä ambivertti. Aktivoidessa itselle heikompaa ominaisuutta pitkään, ihminen väsy. Tämän vuoksi esimerkiksi introvertti väsy sosiaalisissa tilanteissa ja tarvitsee aikaa palautumiseen, kun taas ekstrovertti voimaantuu sosiaalisesta kanssakäymisestä. (Carrigan 1960.) Määrän sijaan laadukkaat ja yksilön tarpeet täyttävät ihmissuhteet ovat voimavara, jotka tutkimusten mukaan tukevat sekä ihmisen fyysistä että psyykkistä hyvinvointia, vähentävät sairautta ja nopeuttavat paranemisprosessia (Matuska & Christiansen 2008).

Kolmas osa-alue, jonka käänsimme 'kokemus mielenkiinnosta, osallistumisesta, haasteesta ja osaamisesta/onnistumisesta', on yksi toimintaterapian kulmakivistä. Kohdatessaan haasteita ja ongelman ratkaistuaan ihminen saa onnistumisen kokemuksia ja tunnetta kyvystään vaikuttaa elämäänsä, mikä lisää ihmisen motivaatiota ja aktiivisuutta sekä kohentaa itsetuntoa ja itsenäisyyttä. Osallistuminen toimintaan, joka antaa tähän mahdollisuuden, on siksi tärkeä osa toiminnallista tasapainoa. (Matuska & Christiansen 2008.)

Kun ihminen pääsee toteuttamaan toimintaa, jossa tehtävän haastavuus ja ihmisen kyvyt ylittävät ihmisen sen hetkisen suoritustason on mahdollista saavuttaa niin kutsuttu flow-tila. Se on yleisesti myönteiseksi koettu tila, jossa ihminen uppoutuu täysin suorittamaansa toimintaan. Flow-tilalle on tyypillistä esimerkiksi ajantajun katoaminen, sillä sen aikana ihminen keskittyy täysin tekemäänsä tehtävään ja sulkee suorituksen kannalta epäoleelliset asiat tarkkaavuutensa ulkopuolelle. Flow-tilan saavuttaminen vaatii sisäistä motivaatiota tehtävää kohtaan. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2019, 51–58.) Sekä Ojanen (2002), että Virtanen (2021) lisäävät flow-tilan saavuttamisen edellytyksiin myös sen, että toiminnalla on selkeät tavoitteet. Hautala ja muut (2019) muistuttavat, että vaikka flow-tilan saavuttaminen vaatii vaivaa, sen saavuttaminen on kuitenkin palkitsevaa ja ihminen pyrkii tekemään asioita, joissa on tämän virtauskokemuksen aikaisemmin saavuttanut. Virtasen (2021) mukaan flow-tilaan pääsemistä voi helpottaa minimoimalla ulkopuo-

lelta tulevien ärsykkeiden määrää, esimerkiksi sulkemalla puhelimen. Onnistumiset lisäävät ihmisen uskoa omaan kykyihinsä ja tämä lisää halua kehittyä sekä uskallusta kokea uusia asioita. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2019, 51–58.)

Neljäs osa-alue on tarkoituksen ja positiivisen minäkuvan luominen/löytäminen. Näistä tarkoituksen löytäminen on vahvasti sidonnainen jokaiseen osa-alueeseen. Matuskan & Christiansenin (2008) mukaan elämän tarkoitus on sidonnainen tunteisiin, joita toiminta ihmisessä herättää läpi elämän. Tämä osa-alue sisältää kaikki subjektiiviset ja tunneperäiset kokemukset, arvot ja uskomukset, sekä niiden käsittelyn, arvioinnin ja vaikutuksen elämään. (Matuska & Christiansen 2008.) Merkityksellisen tekemisen löytäminen ja toteuttaminen on todettu lisäävän hyvinvointia (Christiansen 1999; Little & Chambers 2003; Matuska & Christiansen 2008, 14). Tavoitteiden asettamisella on Ojasen (2002) mukaan yhteys ihmisen itsearvostukseen. Matala itsearvotus voi hänen mukaansa johtua siitä, että ihminen on asettanut itselleen liian suuria tavoitteita ja kokee sen takia epäonnistumisen tunteita. Sopivat tavoitteet taas saavat aikaan onnistumisen tunteita, jotka lisäävät ihmisen itsearvostusta ja hyvinvointia. (Ojanen 2002, 123–128.) Matuska ja Christiansen (2008) myös korostavat, että elämä, jossa ei ole sisältöä, koetaan apaattiseksi ja tylsäksi ja voi johtaa jopa sairastumiseen, oli ihmisen fyysinen terveydentila millainen tahansa. Lisäksi he nostavat artikkelissaan esille aikaisempien tutkimusten päätelmä siitä, että merkityksellinen toiminta on ehkä suurin tekijä yksilön resilienssin vahvistamisessa. (Matuska & Christiansen 2008.)

Viides ja viimeinen osa-alue Matuskan ja Christiansenin (2008) mallissa on ajankäytön hallinta, jonka tehtävä on mahdollistaa yksilö saavuttamaan henkilökohtaiset tavoitteensa sekä voimaantumisen ja uusiutumisen kokemuksen (personal renewal). Ajankäytön osa-alue liittyy olennaisesti kaikkiin muihin osa-alueisiin, sillä hallitsemalla omaa ajankäyttöään, yksilö vaikuttaa omaan toimintaansa, ihmissuhteisiinsa, eri osa-alueiden tasapainoon sekä siihen, mikä hänen elämässään on merkityksellistä. He jakavat ajankäytön hallinnan kahteen eri alueeseen: toiminnan ajoittaminen eli päivittäinen aikataulutus, sekä ajankulun ja elämäntilanteen vaikutus muutoksiin toiminnassa. (Christiansen & Matuska 2008.)

Ajankäsittelyn taidot ovat kasvavissa määrin tärkeitä yksilön terveyden ja tasapainoisen elämän ylläpitämiselle. Nykymaailman lisääntyneet vaatimukset ovat aikaa vieviä, ja usein aika loppuu kes-

ken. Kun näille vaatimuksille aletaan hakemaan lisää tarvittavaa aikaa, usein ensimmäisenä luovutaan levosta ja vapaa-ajan toiminnoista. Ajanpuute itsessään aiheuttaa ihmiselle stressiä, ja kun luovutaan juuri niistä asioista, jotka yksilölle ovat stressiä lieventäviä, joudutaan noidankehään, joka johtaa uupumukseen.

Life Balance -mallissa huomioidaan näiden viiden osa-alueen lisäksi myös ympäristön vaikutus toiminnalliseen tasapainoon. Ympäristöllä viitataan yksilön ekonomiseen, sosiaaliseen, poliittiseen, fyysiseen ja kulttuuriseen ympäristöön ja sen vaikutuksiin toiminnalle. Ympäristö on jatkuvassa, dynaamisessa vuorovaikutuksessa yksilön ja mallin viiden osa-alueen kanssa. Jokaisen taloudellinen tilanne rajoittaa yksilön mahdollisuuksia harrastamiseen, ravinnon valitsemiseen tai vaikkapa asuinpaikkaan. Sosiaalinen ympäristö voi olla suuri voimavara tai motivaatio erilaiseen toimintaan. Poliittinen ympäristö voi vaikuttaa yksilön turvallisuuden kokemukseen, mutta myös mahdollisuuksiin eri toiminnoissa. Fyysinen ympäristö rajoittaa yksilön mahdollisuuksia turvallisuuteen ja toimintaan. Kulttuuri voi olla palauttava voimavara, motivoiva toiminta tai rytmiä antava tekijä. (Matuska & Christiansen 2008.)

3.2 Toiminnan yhteys terveyteen ja hyvinvointiin

Korkea-ahon (2022) tutkimuksen esittelee manuaalin toisen suuren vaikuttavan teorian, joka on Wilcockin ja Hockingin (2015) teoria toiminnan yhteydestä terveyteen ja hyvinvointiin. Toisista teorioista poiketen he eivät jakaneet toimintoja elämän eri osa-alueiden mukaisesti. Sen sijaan he jakavat toiminnot tekemiseen, olemiseen, johonkin kuulumiseen ja joksikin tulemiseen (doing, being, belonging, becoming) sekä näiden vaikutukseen ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. (Korkea-aho 2022.)

Korkea-ahon (2022) mukaan tekeminen sisältää aktiivisen toiminnan, saavuttamisen ja asioiden aikaansaamisen ja päätökseen vieminen. Aktiivinen toiminta on tärkeä osa ihmisen terveyttä ja elinvoimaa. Korkea-aho (2022) korosti tutkimuksessaan sitä, miten jokaisen tutkimuksen kriteerit täyttäneen intervention tarkoituksena on vaikuttaa siihen, mitä osallistujat tekevät elämässään. Lisäämällä tasapainoa ja suunnitelmallisuutta elämään, löytämällä ja lisäämällä uusia, merkityksellisiä toimintoja arkeen, interventio vaikuttaa positiivisesti ja terveyttä edistävästi, millä on vaikutuksia vielä vuosia intervention loppumisen jälkeen. (Korkea-aho 2022.)

Korkea-aho (2022) kirjoittaa, että Wilcockin ja Hockingin (2015) mukaan oleminen sisällyttää ihmisen yksilöllisyyden; sen, mikä tekee yksilöstä juuri hänet itsensä, sekä hänen roolinsa omassa elämässään. Olemisella on kuitenkin tässä myös toinen merkitys: eläminen hetkessä, rauhoittuminen ja reflektointi. Korkea-aho (2022) huomasi opinnäytetyössään yhteyden eri interventioiden välillä, jossa jokaisessa toiminnallisen tasapainon interventiossa tyypillistä oli se, miten oleminen painottui jokaisen intervention alussa, mutta jatkoi myös läpi intervention. Oleminen ja siihen liittyvä reflektointi on olennainen osa oman elämän uudelleen järjestelemistä. (Korkea-aho 2022.)

Korkea-ahon (2022) mukaan Wilcock ja Hocking (2015) kertovat kuulumisen käsittävän toiminnan sosiaaliset suhteet sekä yksilön aseman muihin ihmisiin, ryhmiin, paikkoihin ja asioihin. Interventioiden rakenne ryhmäinterventiona on osa tätä. Tutkimuksessaan käsitellyissä interventioissa jokaisessa painottui ryhmän tuki, sekä joissain tapauksissa nousi esiin myös intervention päätyttyä sosiaalisten suhteiden määrän nouseminen. (Korkea-aho 2022.)

Tulemisen tai muuttumisen Korkea-aho (2022) puolestaan kertoo Wilcockin ja Hockingin (2015) mukaan tarkoittavan yksilön kehittymistä, niin taidoissa kuin yksilönä, toiminnan kautta. Korkea-ahon (2022) tutkimuksessa mainittujen interventioiden tarkoitus oli muuttaa osallistujien tapoja ja toimintojen kirjoa. Nämä muutokset tehtiin oppimalla toiminnallisesta tasapainosta sekä käymällä läpi osallistujien nykyisiä ja menneitä toiminnallisia rutiineja. (Korkea-aho 2022.) Myös Fisher ja Marterella (2019) nostavat omassa mallissaan (the Occupational Therapy Intervention Process Model) oppimisen mallin yhtenä interventiokeinona. Mallin tarkoituksena on jakaa tietoa toiminnasta, kokemuksista ja osallistumisesta. Esimerkiksi ryhmässä voidaan jakaa tietoa ja eri tapoja mukautua (Fisher & Marterella 2019, 222). Korkea-ahon (2022) mukaan interventioissa asetettiin myös tavoitteita ja suunniteltiin strategioita tasapainoisen elämän saavuttamiseksi. Hänen mukaansa Wilcock ja Hocking (2015) kirjoittavat, miten muuttumisen ja kehittymisen koettiin mahdollistavan yksilön oman ajankäytön ymmärtämisen sekä merkityksellisen toiminnan tärkeyden (Korkea-aho 2022).

4 Tasapainoa arkeen -manuaali

Tasapainoa arkeen -manuaali on toimintaterapeuttien käyttöön tarkoitettu ohjausopas. Manuaali sisältää teoriaosan jokaiseen teemaan, sekä ohjeet käyttäjälle. Interventiossa on kahdeksan tapaa-

mista, jotka toteutuvat ideaalisti viikon välein. Tasapainoa arkeen -interventio on suunnattu työikäisille uupumuksesta kärsiville tai uupumisvaarassa oleville, mutta voisi sovellettuna sopia minkä tahansa toiminnallisesta tasapainosta kärsivän ryhmän ohjaamiseen.

Intervention aikana käydään läpi Life balance -mallin viisi osa-aluetta erilaisten tehtävien ja keskustelujen kautta. Alla käsitellään ensin tapaamiskertojen läpileikkaavat teemat: palautuminen (4.1.1) ja stressi (4.1.2). Näiden jälkeen käydään läpi eri tapaamiskerroilla käsiteltävät teemat (4.2-4.8). Ainoastaan ensimmäinen osa-alue, ajankäyttö (4.3), on määritelty toiselle ja kolmannelle tapaamiskerralle. Tämän jälkeen ohjaaja sopii yhdessä ryhmänsä kanssa, missä järjestyksessä teemat käydään läpi.

4.1 Tapaamiskertojen yhteiset teemat

4.1.1 Palautuminen

Yksi näkökulma tasapainoiseen ajankäyttöön on se, löytyykö arjesta tekemisen vastapainoksi tarpeeksi palautumista. Palautumisesta puhutaan myös manuaalin kehon perustarpeita käsittelevässä osiossa. Virtasen (2021) mukaan yksi tärkeimmistä palautumisen mahdollistajista on työstä irrottautuminen. Konkreettisesta ja tuottavasta työstä irrottautuminen on helpompaa, kuin tietotyöstä tai tunnepitoisesta työstä (Virtanen 2021).

Palautumista tarvitaan myös työpäivän sisälle taukojen muodossa. Palauttavat tauot auttavat meitä säätelemään stressiä myös työpäivän aikana, eikä pelkästään vapaa-ajalla (Virtanen 2021). Huotilainen (2021) nostaa esille taukojen merkityksen työuupumuksen vähentämisessä. Taukojen pitäminen estää autonomista hermostoamme menemästä ylikierroksille. Autonomisen hermoston tilan on oltava sopiva, jotta tietoinen tiedonkäsittely voisi olla tehokasta. Sen takia tauot ovat erityisen tärkeitä tietotyössä. (Huotilainen 2021.) Virtasen (2021) mukaan parhaiten palauttavia taukoaktiviteetteja ovat rentoutumisharjoitukset ja ulkoilu.

Työterveyslaitoksen mukaan liikunta edistää palautumista. Liikunnan palauttavat vaikutukset alkavat näkyä, kun liikuntaa harrastaa säännöllisesti 1–2 kertaa viikossa. Jo kevyesti kuormittavalla liikunnalla on vaikutuksia, sillä se edistää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Liikunta auttaa myös

viemään ajatuksia pois työstä, joten liikuntaa voikin olla syytä ujuttaa osaksi työpäivää. (Palautuminen on tärkeä osa elämänmuutosta n.d.)

4.1.2 Stressi

Keltikangas-Järvinen (2008) määrittelee stressin olevan ”epäsuhta vaatimusten ja kapasiteetin välillä”. Yleensä vaatimukset ovat jotain sellaista, mitä ihmiseltä odotetaan ja kapasiteetti taas koostuu ihmisen kyvyistä ja resursseista. Jos näiden kahden välillä on ristiriita, aiheutuu tilanne, jossa ihminen kokee, että hän ei selviydy hänelle asetetuista vaatimuksista. Tilanteen ei tarvitse olla edes todellinen, vaan tärkeintä on ihmisen oma kokemus epäsuhdasta. Jotkut ihmiset asettavat itselleen ja työlleen niin korkeita tavoitteita, että he eivät koskaan koe suoriutuvansa niistä tarpeeksi hyvin ja tämä aiheuttaa stressitilan. Stressiin vaikuttaa myös motivaatio. Jos ihminen ei ole motivoitunut häneltä odotettuun tekemiseen, ei sen tekeminen vajavaisesti aiheuta ihmiselle stressiä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 168–171; Mattila 2022.)

Stressiä aiheuttavat tekijät voivat olla objektiivisia, kuten onnettomuus tai luonnonkatastrofi, tai subjektiivisia, kuten alituinen kiire, sopimaton työ, työn hallinnan puute tai ihmissuhdeongelmat (Mattila 2022). Stressi voidaan jakaa akuuttiin, eli lyhytkestoiseen, ja krooniseen, eli pitkäkestoiseen tai usein toistuvaan stressiin (Hintsa, Honkalampi & Flink 2019). Lyhytaikainen stressi ei sinänsä ole haitallista vaan mahdollistaa paremman toimintakyvyn. Pitkäaikainen stressi ilman kunnon palautumista aiheuttaa kuitenkin vaikeita ongelmia elimistölle ja psyykelle. Pitkään jatkunut stressi altistaa sydän- ja verisuonitauksille, aikuisiän diabetekselle sekä keskivartalolihavuudelle, alentaa vastustuskykyä ja lisää riskiä sairastua masennukseen ja ahdistukseen. (Mattila 2022.) Stressin hallinnassa on tärkeää muistaa, että esimerkiksi positiivinen ajattelu tai hengitysharjoitukset vain lieventävät stressin oireita. Jotta stressistä pääsee eroon, on tunnistettava stressin juurisyyt. On tunnistettava asiat, jotka itselle aiheuttavat stressiä ja hyväksyttävä se, että itselle stressitekijöitä saattavat olla sellaiset asiat, joiden ei yleisesti ajatella olevan stressaavia. (Keltikangas-Järvinen 2008.)

4.1.3 Tunteiden viestit, myötätunto ja itsemyötätunto

Manuaalin ensimmäinen teema käsittelee tunteita, niiden tarpeita sekä itsemyötätuntoa. Tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa. Ne saavat ihmisen aktivoitumaan, toimimaan ja ovat olennainen osa

motivaation syntymistä ja tavoitteellista toimintaa. Tunteet puolestaan syntyvät ihmisen tarpeista. (Korkea-aho & Kaappola 2020.) Tarpeensa tyydyttäessään ihminen kokee mielihyvän tunteita ja vastaavasti tyydyttymättömät tarpeet aiheuttavat mielihäviön tunteita (Jääskinen & Pelliccioni 2017). Itsemyötätunto on suoraan sidonnainen tunteiden käsittelyyn ja hyväksymiseen.

Tunteet ovat reaktioita, joiden tarkoitus on ohjata ihmisen ajattelua ja valmistaa häntä toimintaan reaktiona erilaisiin kokemuksiin vaikuttamalla virittymiseen ja tietoiseen kokemukseen. Osana ihmisen jokapäiväistä elämää ne ohjaavat käyttäytymistä yhdessä ajatusten kanssa. Universaaleja tunteita kutsutaan perustunteiksi. Kaikki ihmiset erilaisissa kulttuureissa tunnistavat ja kokevat näitä tunteita. Perustunteita voidaan lajitella eri tavoilla, mutta yleisesti perustunteisiin luokitellaan ainakin mielihyvä, suru, viha, hämmästyminen, inho ja pelko. (Mitä tunteet ovat n.d.; Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa 2021.) Tunteet ovat pohja ihmisen tavoitteille, luoden elämään merkitystä. Tunteet saavat ihmisen tavoittelemaan hänelle tärkeitä asioita mielihyvän saavuttamiseksi. Ajatusten ja tunteiden yhteistyö luo näille tavoitteille tärkeysjärjestyksen. (Tunteiden tarkoitus n.d.)

Tunteet ovat myös olennainen osa ihmisen kykyä kommunikoida. Jotta ihminen kykenee paremmin toimimaan sosiaalisissa tilanteissa, hänen tulee pystyä tulkitsemaan, ymmärtämään ja käsittelemään sekä omia että toisten tunteita. (Tunteiden säätely n.d.; Seppänen 2021.) Tällaista taitoa käsitellä tunteita kutsutaan tunnetaidoiksi. Tunnetaidot auttavat ihmistä ilmaisemaan ja säätelämään tunteitaan, ohjaamaan toimintaansa normien mukaiseksi, luomaan ja ylläpitämään ihmisiä suhteita sekä ylläpitämään omaa hyvinvointiaan (Tunnetaidot n.d.). Tunteiden merkitys ihmisen elämässä on merkittävä, ja niiden vaikutusta pohditaan manuaalin myöhemmissä vaiheissa. Tunteiden käsittely on myös suorassa yhteydessä luvun viimeiseen osa-alueeseen, itsemyötätuntoon. Ihmisen on pystyttävä tunnistamaan ja käsittelemään tunteitaan, jotta luonteeltaan reflektiivinen itsemyötätunto on mahdollista.

Jotta voidaan määritellä, mitä itsemyötätunto on, avataan ensin käsitteitä empatia ja myötätunto. Empatia on kyky ja halu ymmärtää, mitä toinen tuntee ja kokee, sekä taitoa asettua toisen henkilön asemaan (Empaattisia tekoja netissä ja kasvokkain n.d., Mitä empatia on?). Myötätunto on empatiasta seuraava askel. Myötätunto on tekoja, toisen ihmisen tunnetilaan eläytymistä ja reagoimista. Myötätunto on siis toimimista toisen tunteisiin reagoimalla, kuten esimerkiksi halaaminen

tai kuunteleminen. (Myötätunto on tekoja n.d.) Mielenkiintoista on myös se, miten myötätuntoinen toiminta saa aikaan sekä fysiologisia että psykologisia vaikutuksia ihmisessä. On havaittu, että myötätunto lisää sekä antajan, vastaanottajan että sivustakatsojan hyvinvointia. Näitä ovat muun muassa onnellisuuden lisääntyminen, merkityksellisyyden kokeminen, kognitiivisen suoriutumisen ja luovuuden koheneminen, stressin väheneminen ja immuunipuolustuksen vahvistuminen. (Dunne, Sheffield & Chilcot 2018; Myötätunto on tekoja n.d.) Lisäksi myötätunnon osoittaminen aktivoi rauhoittumista niin tunteiden kuin fysiologian osalta. Rauhoittuminen puolestaan voi lieventää ahdistuksen ja masennuksen oireita sekä lisää turvallisuuden tunnetta. Myötätunto on myös tärkeässä asemassa ihmissuhteissa, ja onkin ollut yksi ihmiskunnan kehityksen elinehdoista. (Turpeinen 2016.)

Nimensä mukaisesti itsemyötätunto on myötätuntoa, jota ihminen kohdistaa itseensä. Kohdentaessaan itseensä myötätuntoa, ihminen aktivoi myötätunnon psyykkiset ja fysiologiset vaikutukset. Tämän vuoksi itsemyötätunnolla on suoria vaikutuksia fyysiseen terveyteen. Itsemyötätunnon on todettu vaikuttavan myös epäsuorasti fyysiseen terveyteen lisäämällä ihmisten terveellisiä elämäntapoja (Dunne, Sheffield & Chilcot 2018). Lisäksi korkeamman itsemyötätunnon on todettu olevan myös yhteydessä matalampaan työuupumukseen ja korkeaan optimistisuuteen, onnellisuuteen, resilienssiin ja minäpystyvyyteen. (Julkunen n.d.)

Yksi ensimmäisistä itsemyötätunnon tutkijoista, Neff (2003), jakoi itsemyötätunnon kolmeen osa-alueeseen. Nämä ovat ystävällisyys itseään kohtaan, yleinen ihmisyyys sekä mindfulness eli tietoinen läsnäolo. Ystävällisyys itseään kohtaan on kyky osoittaa itselleen armollisuutta itsekriittisyyden sijaan. Yleinen ihmisyyys on kyky ymmärtää omien kokemustensa yhtäläisyydet muun ihmiskunnan kanssa. Hänen mukaansa mindfulness on kyky ymmärtää ja hyväksyä omat tunteet ja ajatukset tasapainoisesti. (Neff 2003; Neff 2023.)

4.2 Ajankäytön hallinta

Matuska ja Christiansen (2008) käyttävät ajasta ja energiasta mallissaan termiä ”avainulottuvuus”. Tätä he perustelevat sillä, että nämä elementit ovat yleisesti ymmärrettyjä käsitteitä puhuttaessa toiminnallisesta tasapainosta. He kertovat ajankäytön olevan siinä mielessä muista poikkeava osa-alue, että se vaikuttaa kaikkiin muihin osa-alueisiin. Aikaa ja energiaa käsitelläänkin toiminnallisen

tasapainon mallissa kahdesta eri näkökulmasta ja sen takia myös Tasapainoa arkeen -manuaalissa tälle teemalla on valittuna kaksi erillistä ryhmäkertaa. (Matuska & Christiansen 2008.)

Matuska ja Christiansen (2008) toteavat, että mikäli haluttu ajankäyttö ja todellinen ajankäyttö ovat keskenään ristiriidassa, ihmiselle aiheutuu stressiä. Korkea-aho ja Kaappola (2020) lähestyvät Tasapainoa arkeen verkkokurssilla aihetta siitä näkökulmasta, että ensin asiakkaan kanssa lähdetään kartoittamaan asioita, joita arkeen kuuluu. Tämän jälkeen lähdetään tekemään suunnitelmaa, jolla arkea muokataan vastaamaan asiakkaan ideaalia. Virtanen (2021) muistuttaa, että omannäköisen arjen rakentaminen vaatii itsetuntemusta. Arjen toiveiden ja todellisuuden yhdenmukaistamisessa apuna voi käyttää erilaisia ajanhallintastrategioita (Virtanen 2021). Matuska ja Christiansen kertovat, että Misran ja McKeanin (2000) mukaan hyvät ajanhallintataidot omaavien korkeakouluopiskelijoiden kärsivän vähemmän stressistä, kuin niiden, joilla oli ajanhallintataidossa puutteita. (Matuska & Christiansen 2008.)

Kun arki on saatu näkyväksi, on aika ryhtyä suunnittelemaan tavoitteita. Tavoitteiden asettaminen on tärkeää, jotta tiedetään mihin muutokseen pyritään ja voidaan arvioida edistymistä. Tavoitteiden laatimisessa voidaan käyttää niin kutsuttua SMART-tekniikkaa. Se tulee englanninkielisistä sanoista Specific (määritelty), Measurable (mitattavissa oleva), Achievable (saavutettava), Realistic/Relevant (Mahdollinen ja merkityksellinen) sekä Timed (mahdollinen aikatauluttaa). (Sukula 2013.)

Kun tavoite on muodostettu, voidaan tavoite jakaa vielä pienempiin välitavoitteisiin. Tämän jälkeen lähdetään yhdessä tekemään konkreettisia suunnitelmia tavoitteiden saavuttamiseksi. Silloin, kun tavoite on laadittu niin, että sen tekijä uskoo saavuttavansa asetetun tavoitteen, hän todennäköisemmin tulee tekemään parhaansa ja menestyy tavoitteessaan (Määttä 2018).

4.3 Kuka minä olen?

4.3.1 Temperamentti ja identiteetti

Ihmisen pysyvää käsitystä omasta itsestä kutsutaan identiteetiksi. Identiteettiin vaikuttaa ihmisen kokemukset ja ratkaisut, sen perustana on ihmisen ominaisuudet ja se muotoutuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Suuret muutokset saattavat vaikuttaa ihmisen identiteettiin vielä

aikuisenakin. Vahva identiteetti kytkeytyy läheisesti elämänhallintaan. Vahvalla identiteetillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen elää tasapainossa omien valintojensa, arvojensa ja itsensä kanssa. Tällainen tilanne suojelee ihmistä stressiltä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 267–272.)

Keltikangas-Järvinen (2008) määrittelee temperamentin olevan ihmisen persoonallisuuden pysyvää ydintä. Temperamentti on ihmisen tapa reagoida sekä ympäristöön, että sisäisiin tiloihin. Näitä sisäisiä tiloja ovat esimerkiksi nälkä, väsymys ja suuret tunteet. Ihmisen temperamentti on synnynäinen ominaisuus, joka johtuu ainakin osaksi perimästä. Temperamentin erot ovat seurausta erilaisesta keskushermoston aktiivisuudesta ja eroista neutraaleissa säätelyjärjestelmissä. Temperamentti vaikuttaa siihen, miten ihminen reagoi, se ei kuitenkaan määritä sitä, miten ihminen käyttäytyy. (Keltikangas-Järvinen 2008).

4.3.2 Arvot

Tasapainoa arkeen -manuaalissa tätä teemaa lähestytään kahdesta eri näkökulmasta. Toisaalta itsetuntemuksen kautta, mutta toisaalta myös arvojen näkökulmasta. (Korkea-aho & Kaappola 2020.)

Arvot toimivat ihmisen elämässä eräänlaisena tienviittana. Ne ohjaavat meidän toimintaamme ja sitä, millaisia tavoitteita itsellemme asetamme. Tavoitteiden asettamisessa on tärkeää, että ne eivät ole liian kaukana toisistaan tai ristiriidassa keskenään, sillä ristiriitaiset tavoitteet alentavat ihmisen hyvinvointia (Ojanen, 2002). Toisaalta arvot ohjaavat meitä rajaamaan arkeemme kuuluvia asioita. Virtanen (2021) huomauttaa, että hyvinvointiamme lisää, kun opimme sanomaan ei arvojemme vastaisille asioille.

Virtasen (2021) mukaan itsetuntemuksen ja omien arvojen mukaiseen elämään pyrkimisen kautta ihminen pääsee kokemaan merkityksellisyyttä, jolla on suora yhteys hyvinvointiin. Hän myös nostaa esille, että ihmisen hyvinvointia lisäävät perustarpeiden kanssa samansuuntaiset arvot, kun taas perustarpeiden kanssa ristiriidassa olevat arvot ja pyrkimykset heikentävät hyvinvointia. (Virtanen, 2021.)

4.4 Ihmiset ympärilläni

Terveiden ihmissuhteiden merkitys ihmisen terveydelle on valtava. Koronapandemian aikana tapahtunut eristys on nostanut jälleen esille sosiaalisten suhteiden merkityksen, ja on tehty paljon tutkimusta eristyskauden vaikutuksista terveyteen. Muun muassa itsemurhan pohdinta, sen yrittäminen, ahdistus, voimattomuudentunne ja yksinäisyys lisääntyivät englantilaisen tutkimuksen mukaan vahvasti koronapandemian aikana (O'Connor, Wetherall, Cleare, McClelland, Melson, Niedzwiedz, O'Carroll, O'Connor, Platt, Scowcroft, Watson, Zortea, Ferguson & Robb 2021.) Toisessa tutkimuksessa tutkittiin pandemian ja eristysajan vaikutusta autististen lasten perheisiin ja heidän mielenterveyteensä. Tuloksissa nousi esille kasvava paine vanhempien mielenterveydelle ja hyvinvoinnille sekä tarve tukiohjelmille (Lee, Albaum, Tablon, Ahmad, Gorther, Khanlou, McMorris, Lai, Harrison, Hedley, Jonston, Putterman, Spoelstra & Weiss 2021).

Toisaalta sosiaaliset suhteet voivat vaikuttaa myös epäsuorasti fyysiseen hyvinvointiin. Usein sosiaaliset yhteydet voivat olla avainasemassa elämäntapamuutoksissa ja uusien, esimerkiksi liikuntatottumusten omaksumisessa ja ylläpitämisessä. Moni lähtee herkemmin ystävän tai kumppanin kanssa liikkumaan, mikäli tottumusta tähän ei ole omasta takaa. Tutkimukset ovat myös osoittaneet hyvälaatuisten ihmissuhteiden vähentävän työpoissaoloja (Melchior, Niedhammer, Berkman & Goldberg 2003).

Sosiaaliset suhteet myös luovat meille erilaisia rooleja. Ne muuttuvat elämäntilanteen myötä ja vaikuttavat identiteettiin. Roolit ohjaavat toimintaamme eri ympäristöissä ja ihmissuhteissa, minkä vuoksi niillä on tärkeä osuus tasapainon ylläpitämisessä. Roolit ovat myös suorassa yhteydessä tottumuksiin ja rutiineihin. Niillä on vaikutusta siihen, miten yksilö ajattelee itsestään sekä millaisia valintoja he tekevät ja miten he toimivat. Rooleja voi olla liikaa tai liian vähän, tai ne voivat olla ristiriidassa keskenään elleivät jopa haitallisia itselle. Jotkin roolit voivat myös olla ristiriidassa yksilön arvojen kanssa, mikä luo tarpeetonta stressiä.

Tasapainoa arkeen -manuaalissa käsitellään ihmissuhteita ja rooleja sekä niiden vaikutusta toiminnalliseen tasapainoon. Håkansson ja Matuska (2011) nostivat tutkimuksessaan esille, että toiminnallista tasapainoa tukivat läheiset, vastakaikuiset sosiaaliset suhteet sekä kyky asettaa omat rajansa, kun taas yksipuoliset sosiaaliset suhteet, väärinymmärretyksi tulemisen kokemukset, yksinäisyys ja toisten miellyttämisen mukaan toimiminen horjuttivat toiminnallista tasapainoa.

4.5 Minun juttuni

Kokeakseen tyytyneisyyttä ja onnistumisen kokemusta, ihminen tarvitsee mielenkiintoista, haastavaa ja mielekästä tekemistä, jossa on mahdollisuus kehittyä ja oppia uutta. Jokaiselle on yksilöllistä, mitä tämä tekeminen on. Manuaalissa ohjataan pohtimaan sekä sitä, mikä on jokaiselle osallistujalle se oma juttu, mutta haetaan myös oivallusta siitä, että se mikä on itselle mieleistä toimintaa, ei välttämättä ole sitä toiselle. Myös palautumisen merkitystä ja keinoja sen saavuttamiseen pohditaan. Flow-käsite on tiiviisti kytköksissä tämän kerran aiheeseen.

Tutkimukset ovat osoittaneet oikean haastetason merkityksen tehtävän mielekkyydelle ja flow:n löytämiselle. Håkansson ja Matuska (2011) havaitsivat, että mikäli toiminta ei ole oikean tasoista, se aiheuttaa stressiä eikä tuota mielihyvää. Epätasapaino ajankäytössä aiheuttaa myös uupumusta ja vähentää omia resursseja palauttavaan tai tarpeeksi haastavaan tekemiseen. (Håkansson & Matuska 2011.)

4.6 Kehon perustarpeet

Kehollamme on kolme eri perustarvetta, jotka ovat kulmakiviä kehomme terveydelle ja hyvinvoinnille: uni, ravinto ja liikunta. Nämä kolme osa-aluetta ovat vahvasti toisiinsa kytkeytyneitä vaikuttaen niin fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiimme. Ne myös antavat elämään rytmin, joka jo itsessään edistää ihmisen mielenterveyttä.

Unella on erinäisiä tehtäviä elimistömme ylläpitämisessä. Unen aikana aivot puhdistuvat kuona-aineista huomattavasti tehokkaammin kuin valveilla, tapahtuu soluvaurioiden korjaantumista sekä aivokytkentöjen vahvistumista ja karsiutumista (Unen tehtäviä 2024). Lisäksi uni vaikuttaa hormonasapainoon ja verenpaineeseen. Lasten kasvun yhteydessä sillä on suuri merkitys lapsen yksilönkehityksessä. Uni vaikuttaa myös ihmisen muistiin, mielialaan, kykyyn oppia, luovuuteen, ongelmanratkaisuun ja stressinhallintaan. Unenpuutteen seurauksena väsymys voimistuu, keskittymiskyky huononee, tarkkaavuus heikkenee, huomiokyky kaventuu, muistaminen vaikeutuu ja reaktionopeudet hidastuvat. (Unen tehtäviä 2024; Uni 2019; Uni huoltaa aivot 2023.) Univaje myös heikentää immuunisysteemiä, lisää syöpään ja Alzheimerin tautiin sairastumisen riskiä, jär-

kyttää verensokeria, ja lisää riskiä sepelvaltimotauteihin, sydämen vajaatoimintaan, aivohalvaukseen sekä mielenterveyssairauksiin kuten masennukseen ja ahdistukseen (Uni, unettomuus ja uni-häiriöt 2024).

Ravinto antaa kehollemme energiaa ja suojaravinteita, mikä suojaa taudeilta ja sairauksilta. Eri ravintoaineet, vitamiinit ja kuidut tukevat elimistömme toimintaa, vastustuskykyä ja vähentää erilaisten sairauksien riskiä (Terveyttä edistävä ruokavalio 2023). Tietyt ravintoaineet ovat välttämättömiä aivojemme ja hermoston toiminnalle, kuten muistille ja ajattelulle. Verenkiertoelimistölle olennaiset ravitsemustekijät koskettavat myös läheisesti aivojemme terveyttä. (Aivot toimivat laadukkaalla ravinnolla 2024.) Ravinto vaikuttaa myös mielenterveyteen. Ruusunen (2013) löysi yhteyksiä folaatti- ja kuitupitoisten, vitamiineja ja kivennäisaineita sisältävien kasvien ja mielen hyvinvoinnin välillä, kun taas prosessoidut pikaruuat, sokeripitoiset tuotteet ja lihatuotteet heikentävät jaksamista ja mielialaa. (Millainen ruoka on hyväksi? 2022; Ruusunen 2013.) Ruokailulla on myös elämää rytmittävä vaikutus, ja toisaalta säännöllinen ja oikearytminen ruokailu varmistaa tasaisen energiansaannin auttaen jaksamisessa. Säännöllinen ateriarytmi ja tarpeeksi kattavat ateriat helpottavat myös syömisestä hallintaa (Terveyttä edistävät ruokavalinnat n.d.). Tutkimusten mukaan ravinnon ja säännöllisen ruokarytmin tukeminen myös alentavat ja vähentävät riskiä sairastua masennukseen (Kaltiala 2022; Ruusunen 2013).

Liikunnan vaikutuksesta fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä sairauksien ennaltaehkäisyyn on lukuisia tutkimuksia. Liikkuminen nostaa mielialaa ja vireystilaa, tehostaa ajattelua ja keskittymistä, vähentää stressiä ja parantaa stressinsietokykyä, sekä vaikuttaa positiivisesti unen laatuun ja määrään. Elimistön toiminta tehostuu, tasapaino, ketteryys ja koordinaatio kehittyy, jopa kivut voivat lieventyä. Eri vaikutukset ja edut saavutetaan liikunnan jatkuvuuden kautta. Jotkin vaikutukset saavutetaan heti liikunnan aloittamisen jälkeen, kun taas osa vaatii säännöllistä liikuntaa. (Liikkumisen vaikutukset 2024.)

5 Ryhmäinterventio

5.1 Miksi ryhmäinterventio

Toimintaterapiassa on perinteisesti käytetty ryhmäinterventioita. Ryhmässä ihminen voi saada tukea oman ajattelunsa muutoksiin sekä oppia erilaisia tapoja vastata ympäröivän maailman odotuksiin ja vaatimuksiin. Ryhmässä ihminen voi kokea samankaltaisuuden kokemuksia toisten ryhmäläisten kanssa ja se voi auttaa jakamaan kokemuksia, joita ei ole aikaisemmin halunnut muiden kanssa jakaa. Jos ihminen voi jakaa ryhmässä jotain omassa elämässään hyväksi havaittua toimintamallia, tämä saa aikaan toisen auttamisen kokemusta, eli altruismia. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2019, 167.)

Toimintaterapiassa ryhmät voidaan jakaa toimintaryhmiin ja tukea-antaviin ryhmiin. Meidän tutkimuksessamme kyseessä on enemmänkin tehtäväkeskeinen toimintaryhmä, koska ryhmän tarkoituksena on elämänhallintaan liittyvien taitojen oppiminen. Sosiaalisessa toimintaryhmässä tarkoitus olisi sosiaalisen vuorovaikutuksen tukeminen. Kaikissa ryhmissä kuitenkin on elementtejä myös muista ryhmätyypeistä ja niin myös meidän tutkimuksessamme. Vaikka kyseessä ei ole tukea-antava ryhmä, on oman elämäntilanteen jakaminen isossa roolissa. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2019.)

Vaikka vertaistuellalla on todettu olevan monenlaisia hyötyjä, on myös tilanteita, joissa siitä voi olla jopa haittaa. Kippola-Pääkkönen (2018) toteaa osatutkimuksessaan vertaistuen voivan olla haitallista siinä tilanteessa, jos ryhmään osallistuvilla on liian erilainen elämäntilanne tai jos ryhmä aiheuttaa osallistujissa sosiaalista riippuvuutta ja saa osallistujat kokemaan, etteivät he pärjää yksin. Myös yksittäinen negatiivisesti suhtautuva ryhmän jäsen saattaa haitata muiden ryhmään osallistuvien vertaistuesta saatavia hyötyjä. (Kippola-Pääkkönen 2018.)

5.2 Ryhmänohjauksen teoriaa

5.2.1 Ohjaajan rooli

Ryhmän ohjaaminen vaatii ohjaajalta kykyä mukautua ryhmän valmiuksiin toimia. Ohjaaja tarjoaa ryhmälle rakenteen ja on tärkeää, että ohjaaja tuntee ryhmänohjauksen teoriaa, jotta hän osaa

valita oikeanlaisia toimintoja oikeaan vaiheeseen ryhmäprosessia. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2019.)

Ihmisen kohtaaminen on välttämätöntä terapiasuhteen luomisessa ja terapian onnistumisessa. Se on avainasemassa myös ryhmämuotoisessa terapiassa. Hyvä ohjaaja pyrkii rakentamaan, toista kunnioittavaan dialogiseen vuorovaikutukseen asiakkaansa ja ryhmänsä kanssa (Vehviläinen 2014, 12). Toisen kuunteleminen aidosti ja avoimesti on jokaisen terapeutin työn kulmakiviä. Dialoginen kuunteleminen, eli terapeutin taito kuunnella empaattisesti, esiintyy niin ohjausalan kirjallisuudessa (esim. Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2014) kuin motivoivan haastattelun (*motivational interviewing*, Miller 1983) teoriassa. (Ståhlberg 2019.)

Terapeuttinen itsen käyttäminen (Hautala ym. 2019), sanotaan olevan toimintaterapeutin tärkein työkalu. Asiantuntijaroolista huolimattaan terapeutti voi olla samalla tasolla ryhmäläisten kanssa. Avoimuus ja oman kokemuksen hyödyntäminen ryhmää ohjattaessa luo sidettä ryhmäläisiin mutta voi myös rohkaista ryhmäläisiä aitoon kanssakäymiseen toistensa kanssa. Terapeutin omien kamppailuiden ja haasteiden esille tuominen nousi esiin myös Lundin, Hultqvistin, Bajerholmin, Argentzellin ja Eklundin (2020) tutkimuksessa tärkeänä ryhmän luottamuksellisen ilmapiirin synnyttäjänä, sillä silloin ryhmään osallistujat tunsivat olonsa tasavertaisemmaksi ohjaajan kanssa. Terapeutin on tärkeä muistaa, että hän on myös itse ihminen ja virheiden tekeminen on sallittua. Taitava ryhmänohjaaja pystyy kääntämään virheensä jopa jäätä rikkovaksi elementiksi edistämään ryhmän koheesiota. (Ståhlberg 2019.)

Toisen motivoiminen ja hopeareunuksen löytäminen on tärkeää, sillä usein vaikeassa tilanteessa olevalla ihmisellä ei ole omia voimavaroja tähän. Ryhmäohjauksessa tämä tuki ja kannustus tulee myös toisilta ryhmäläisiltä, ja terapeutti voikin tätä edesauttaa valitsemalla toiminnat siten, että ryhmäläisillä tulee tähän tilaisuus tapaamisen aikana. Myös ohjaajan kyky mukautua ja muuttaa suunnitelmia tilanteen mukaan oman havainnoinnin perusteella voi tukea ryhmäläistä. Ohjaajan asema mahdollistaa myös ryhmän keskustelun suuntaamisen tavoitteisiin ja positiivisiin hetkiin. (Ståhlberg 2019.)

5.2.2 Ryhmäprosessi

Jotta ryhmä olisi terapeutinen, on ryhmän toimintaan sisällyttävä ajatus siitä, että ryhmän lopputulos lisää hyvinvointia, toimintakykyä ja osallistumista (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2019). Lundin, Hultqvistin, Bajerholmin, Argentzellin ja Eklundin (2020) tutkimuksessa nousi esille, että ryhmän toiminnan kannalta oleellisinta ei ole esimerkiksi sellaiset seikat, kuten ryhmäläisten ikä tai sukupuoli. Tärkeämpää oli se, että ryhmän jäsenillä oli samansuuntainen toiminnan taso, samankaltaisia haasteita ja samanlaisia tavoitteita. Ryhmän tunneympäristön lisäksi ryhmän ohjaajan tulee kiinnittää huomiota fyysiseen ympäristöön. Etenkin viimeisellä ryhmäkerralla voi olla ihan perusteltua lähteä esimerkiksi retkelle, jolloin ryhmässä opitun purkaminen on helpompaa. (Lund, Hultqvist, Bajerholm, Argentzell & Eklund 2002.)

Terapeuttisella ryhmällä on tavoite, jota ryhmän toiminnan tulee tukea. Cole (2018) esittelee toimintaterapiaopiskelijoille suunnatun 7 askelen ryhmätapaamisen mallin, jota olemme käyttäneet myös manuaalin tapaamiskertojen pohjana. Tämän mallin tarkoituksena on antaa opiskelijoille väline ryhmänohjaukseen, jotta tapaaminen sisältää ryhmänohjaukselle tyypilliset osa-alueet: prosessointi, jakaminen, yleistäminen ja soveltaminen. Malli perustuu Colen (2018) mukaan Pfeifferin ja Jonesin (1973) viisiosaiseen malliin, jota Cole on laajentanut toimintaterapian tarpeisiin American Occupational Therapy Associationin (AOTA) perusteiden mukaisesti. (Cole 2018.)

Colen seitsemän vaihetta ovat johdanto, toiminta, jakaminen, prosessointi, yleistäminen, soveltaminen ja yhteenveto. Kokenut ohjaaja pystyy vaihtamaan tapaamisten järjestystä tapaamisen tarpeiden mukaisesti, mutta runkoa pystyy käyttämään myös sellaisenaan. Johdanto sisältää esittelyt, kuulumiset, mahdollisen lämmittelyn ja toimintakerran tarkoituksen avaamisen. Tämä on tärkeä vaihe tapaamiselle, sillä se tuo ihmiset yhteen tilanteeseen ja tunnelmaan. Etenkin ensimmäisillä tapaamiskerroilla tähän tulee usein panostaa, sillä toisiin tutustuminen on välttämätön osa ryhmähengen luomista. Toiminta on toimintaterapiaryhmälle ominainen vaihe, jossa osallistujat osallistuvat terapeutiseen toimintaan ryhmässä. Toiminnan tason tulee olla ryhmäläisten toimintakyvyn mukaista, ja toiminta tulee olla tavoitteellista ja sopia ryhmän mielenkiintoihin. Tyypillisesti toimintavaihe kestää kolmasosan tapaamiskerran pituudesta. Jakaminen on tyypillisesti toimintaa seuraava vaihe, jossa ryhmäläiset jakavat huomionsa, ajatuksensa ja mahdolliset tuotoksensa toisten ryhmäläisten kanssa. Ohjaajan tulee varmistaa, että jokainen osallistuja saa tuotua oman näkemyksensä julki. (Cole 2018.)

Prosessointi on vaihe, jossa käsitellään osallistujissa heränneitä tunteita, niiden ilmaisun ja käsittelyn (Cole 2018). Tämä vaihe on vahvasti läsnä Tasapainoa Arkeen -kurssin ohjauksessa, sillä tunteiden ja tarpeiden merkitys ja liitännäisyys kaikkiin Life Balance -mallin osa-alueisiin on merkittävä teema, jota käsitellään jokaisen tapaamisen aikana. Yleistäminen puolestaan merkitsee tapaamisen teemojen koontia, pohdintaa keskeisistä näkökulmista sekä kokemusten yhtäläisyyksistä ja eroista. Tässä vaiheessa myös pohditaan, miten havainnot yhdistyvät toiminnan tavoitteisiin. (Cole 2018.)

Soveltamisen vaiheessa tapaamisen pohdinnat ja havainnot pyritään siirtämään ryhmäläisten arkeen (Cole 2018). Manuaalissa tätä toteutetaan eri osa-alueisiin liittyvien tavoitteiden laatimisella. Viimeisenä osa-alueena Cole (2018) esittelee yhteenvedon ja päätöksen. Tämän tarkoituksena on sanoittaa tapaamisen sisältö, mitä on opittu, huomioidaan ryhmäläisten osallistuminen ja avataan seuraavan tapaamisen teema. (Cole 2018.)

Kaikkein merkityksellisimmät tapaamiskerrat ovat ensimmäinen ja viimeinen kerta. Ensimmäisellä kerralla luodaan pohja kaikkia tulevia kertoja varten ja silloin ohjaajan on tärkeää osata luoda positiivinen ja luottamuksellinen ilmapiiri ryhmään. Ryhmän toimivuuden kannalta ensimmäisen koontumisen ensimmäinen puolituntinen on kaikkein tärkein, sillä se luo suuntaviivat koko ryhmän toiminnalle. Ohjaajan on tärkeää osata ottaa jokainen ryhmään osallistuva huomioon ja osoittaa, että jokaisen ajatukset ja kokemukset ovat yhtä tärkeitä. Ryhmäläisille on tärkeä jäädä tunne, että ryhmään osallistuminen kannatti ja heillä tulee halu palata myös seuraavaan tapaamiseen. Ensimmäisellä kerralla on tärkeää myös tehdä selväksi ryhmän pelisäännöt kaikille osallistujille. Näihin voivat kuulua esim. aikataulut, luottamuksellisuus, vuorovaikutus ja ryhmän toimintatavat. (Sthålborg 2019.)

Viimeisillä kokoontumiskerroilla on hyvin tärkeää, että ryhmäläisille tulee tunne kokonaisesta ja loppuun asti viedystä prosessista. Tässä ryhmän ohjaajalla on tärkeä rooli, sillä hän valmistaa ryhmää prosessin päättymiseen. Ryhmän loppumista ennakoidaan jo aikaisemmilla tapaamiskerroilla. Viimeisen ryhmäkerran voi aloittaa toteamalla, että nyt kokoonnutaan yhteen viimeistä kertaa ja kysymällä millaisia tunteita se ryhmäläisissä herättää. Ohjaajan on tärkeää myös tiedostaa se, että ryhmän loppumiseen saattaa liittyä vahvojakin tunteita. Viimeisen kerran loppuun on hyvä varata

aikaa koko prosessin tarkasteluun. Yhdessä voidaan keskustella, miten ryhmäläiset kokivat ryhmäprosessin, mitkä ryhmäkokemukset jäivät mieleen vahvimpina ja millaisena ryhmäläiset kokivat omat roolinsa ryhmässä. Menneen tarkastelun lisäksi on tärkeää kääntää katsetta tulevaa ja pohtia miten ryhmässä opittuja asioita voisi hyödyntää omassa elämässä myös ryhmän päättymisen jälkeen. (Cole 2018; Hautala ym. 2019.)

5.3 Ohjausta kasvokkain ja etänä

Opinnäytetyön aikana ohjatuista ryhmistä toinen toteutettiin etätapaamisina. Ryhmän toiminnan mahdollisti ainoastaan etätapaamiset, sillä ryhmäläiset olivat eri puolilta Suomea. Tasapainoa arkeen -kurssin tavoitteena on uupumuksen vähentäminen ja ennaltaehkäisy. Etäohjaus voi mahdollistaa kurssin suorittamisen pienemmillä vaatimuksilla, kuin mitä kasvokkain tapahtuvat tapaamiset vaatisivat. Myös maantieteellisten etäisyyksien poisto on suuri etu.

Etäohjaus ja -kuntoutus ovat potentiaalinen voimavara, jonka lisääntyminen tulevina vuosina tulee kasvamaan. Digitalisoitumisen myötä terveydenhuolto ja kuntoutus on lisännyt digitaalisia palveluita ja tapaamisia. 2010-luvulla on tehty paljon tutkimusta ja kehitystyötä etäpalveluiden laadun ja kannattavuuden kehittämiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) on yhteistyössä Kelan kanssa laatinut ohjeistuksia etäpalveluiden tarjoamisesta sosiaali- ja terveydenhoitoalalla. (Salminen & Hiekkala 2019.) Toimintaterapeutin toteuttamana interventiona Tasapainoa Arkeen! on kuntouttava palvelu, joten sen toteuttamisessa etänä sen on vastattava STM:n asettamiin vaatimuksiin etäkuntoutuksesta.

Salminen toimi Kelan hankkeessa (ks. Salminen n.d.), jonka julkaisussa etäkuntoutus määriteltiin seuraavasti: ”Etäkuntoutuksella tarkoitetaan erilaisten etäteknologiaa (puhelinta, matkapuhelinta, tietokonetta ml. tablettitietokoneet, puhelimen ja tietokoneen yhteiskäyttöä sekä televisiosovelluksia) hyödyntävien sovellusten tavoitteellista käyttöä kuntoutuksessa. Etäkuntoutus on ammattilaisen ohjaamaa ja seuraamaa ja sillä on selkeä tavoite sekä alku ja loppu, kuten muullakin kuntoutuksella.” (Salminen, Heiskanen, Hiekkala, Naamanka, Stenberg & Vuononvirta 2016, 11.)

Valvira (n.d.) on ohjannut, että etäpalveluita tuottaessa ammattilaisen on tärkeä pohtia asiakkaan soveltuvuutta etäpalveluiden vastaanottajaksi. Tämä arviointi on tehtävä jokaisen yksilön kohdalla. Rajoittavia tekijöitä etäpalveluiden tuottamiseen voivat olla esimerkiksi terveydelliset syyt kuten

epilepsia, heikko kognition taso, teknologian puute, asiakkaan toive, mikäli hoito tarvitsee fyysistä tutkimusta tai jos arvioidaan potilaan itsemääräämisoikeuden rajoittamista. (Etäpalvelut sosiaali- ja terveydenhuollossa n.d.). Opinnäytetyön yhteydessä ohjattiin kahta ryhmää. Näistä ensimmäinen toteutettiin kasvokkain, kun taas toinen ryhmä toteutettiin maantieteellisistä syistä etänä Teamsin yhteydellä. Käytännössä, etäohjauksen mahdollisuus mahdollisti toisen ryhmän olemassaolon. Sen lisäksi etuja oli muun muassa mahdollisuus viime hetken aikataulujen muutoksiin ja mahdollisuus osallistua ympäri Suomea. Kohderyhmän huomioiden (uupuneet) eduksi etäohjaukseen on huomioitava myös tyypillinen ajan puute. Etäohjaus vähentää matkustukseen kuluva aikaa, ja usein uupuneilla on haasteita vapaan ajan löytämiseen. Ryhmä 2 oli myös toisilleen jo ennestään tuttu, mikä täyttää Ritolan, Saarnin, Oksasen ja Stenbergin (2019) tutkimusten huomion vähintään yhdestä kasvokkaisesta tapaamisesta kuntoutuksen alussa.

Salmisen ja Hiekkalan (2019) mukaan kuntoutusta voidaan toteuttaa yhdistellen niin etänä kuin kasvokkain tapahtuvana kuntoutuksena, mihin he viittaavat etäkuntoutuksen yhdistelmämallina. Ritola ja muut (2019) tekivät tutkimusta, jossa tutkittiin ammattilaisen ja potilaan mielipiteitä etäkuntoutuksen toteutuksesta ja toimivuudesta. Tutkimuksen tulokset olivat positiivisia, mutta he nostivat muun muassa esille sen, miten asiakkaat kokivat erittäin tärkeäksi vähintään yhden kasvokkain toteutetun tapaamisen hoitajakson alussa. Muutoin etäpalveluina toteutetut tapaamiset saivat hyvää palautetta muun muassa kannustavana, helpommin järjesteltävinä, todennäköisemmin osallistuttavana, matkustuskulujen ja -ajan vähenemisestä. Mielenkiintoisena tutkimuksena nousi myös esille se, että ammattilaisen mielestä hänen tuottamansa palvelu olisi voinut olla parempaa, kun taas asiakkaiden mielestä palvelu oli erinomaista. Tutkijat kehottavatkin ammattilaista kysymään itse asiakkaalta tämän mielipiteestä, eikä pohdi vain omaa arviotaan. (Ritola ym. 2019). Tähän palataan myöhemmin tutkimuksen tuloksia tarkastellessa, sillä ryhmäläiset kokivat keskustelua edistäväksi tekijäksi toisten ryhmäläisten tuntemisen etukäteen.

Kasvotusten tapahtuvassa ohjauksessa on etuna toisten ryhmäläisten läsnäolo. Ihmiset, joilla on vähäisiä sosiaalisia kontakteja, mutta jotka toivovat tähän lisää tilaisuuksia, mahdollisuus osallistua fyysiseen tapaamiseen voi olla äärimmäisen tärkeä ja vaikuttaa siten positiivisesti hänen hyvinvointiinsa. Joillain ihmisillä on myös vaikeuksia sopeutua digitaaliseen ympäristöön. Kasvokkain tapahtuvassa kuntoutuksessa on helpompi myös kontrolloida ympäristöä. Etätapaamisissa on myös

pystyttävä takaamaan ryhmäläisten yksityisyys. Tästä esimerkkinä, viimeisellä ryhmä 2:n tapaamisella, yhden linjan päässä oli yksi ylimääräinen henkilö. Tapaamisen alussa ryhmäläisiltä kysyttiin, sopiiko tämä kaikille, ja osallistuja oli valmistautunut ottamalla mukaan kuulokkeet yksityisyyden takaamiseksi. Teeman avoimuuden vuoksi (lopetuskerta) ryhmä hyväksyi hyvin mielin sivustakuuntelijan.

6 Opinnäytetyön toteutus tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää laadullisen tutkimuksen menetelmin, miten ryhmään osallistuvat kokevat Tasapainoa arkeen -ryhmäintervention. Opinnäytetyön ensimmäisessä osassa ohjattiin kahta eri pienryhmää, joille toteutetaan kurssin päätyttyä puolistrukturoitu haastattelu. Tämä haastattelu litteroidaan ja analysoidaan.

Työn tavoitteena on tuottaa tilaajalle informaatiota siitä, mitkä asiat manuaalia käytettäessä ovat toimivia sellaisenaan ja mitkä asiat vaativat vielä kehitystyötä. Saadun palautteen ja meiltä kerätyn käyttökokemuksen jälkeen toimeksiantaja lähtee jatkokehittämään manuaalia.

Tutkimusongelmamme on selvittää millaisena ryhmään osallistuvat kokevat Tasapainoa arkeen-ryhmäintervention. Tavoitteena on saada koostettua tilaajalle kokonaiskuva siitä, mikä interventiossa toimii ja mikä vaatii kehittämistä. Tutkimuskysymyksemme on: ”Millaisena ryhmäläiset kokevat manuaaliin perustuvan intervention?” Alakysymyksiä ovat: 1) Oliko interventiossa ja saaduista työkaluista hyötyä? ja 2) Millaisia kehittämiskohteita osallistujat huomasivat interventiossa?

7 Ryhmien suunnittelu ja toteutus

Intervention kohderyhmät valittiin osittain omien henkilökohtaisten kiinnostusten pohjalta, mutta toisaalta molemmat ryhmät olivat sellaisia, joiden uupumusriskistä on tutkimusnäyttöä. Ryhmän kokoa mietittäessä oli pohdittava myös sitä näkökulmaa, miten tutkimusaineistoa saataisiin kerättyä tarpeeksi paljon. Tutkimus oli laadullinen, sillä pyrkimyksenä oli ymmärtää tutkimuskohdetta, ei saada aikaan yleistyksiä (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2016). Koska tutkimuksessa oli mietittävä ryhmäkoko myös ryhmän toimivuuden kannalta, emme voineet suunnitella ryhmän kokoa sen perusteella, milloin aineisto saturoituisi. Suunnitelluksi ryhmäkooksi valikoitui lopulta 4–6 henkilöä. Lopulta kumpaankin ryhmään osallistui vain kaksi henkilöä, muodostaen ryhmien sijaan parit,

joten tutkimusaineisto jäi odotettua pienemmäksi. Tutkittavat parit olivat kuitenkin keskenään erilaisia, joten se antoi meille erilaista tietoa, kun vain homogeenisen ryhmän tutkiminen.

Opettajat ja muu kouluhenkilöstö valikoituivat kohderyhmäksi sen takia, että etenkin opettajien uupumuksesta on tutkimusnäyttöä. Virtanen (2021) mainitsee ihmissuhdetyötä tekevien olevan erityisen vaikea irrottautua työstä vapaa-ajalla. Muita opettajan työn kuormitusta lisääviä tekijöitä ovat työajan puute sekä työn luonne tietotyönä ja luovuutta vaativana työnä. Toinen kohderyhmä oli opiskelijat, johon vapaaehtoiset löydettiin toimintaterapiaopiskelijoiden joukosta. Opiskelijoilla on tutkitusti etenkin koronan jälkeen ollut uupumusta, joka on yhä kasvussa. (Räihä, Katajavuori, Vehkalahti, Huotilainen & Asikainen 2024.)

Tutkimusta suunniteltaessa ryhmän muodoksi valittiin suljettu ryhmä, johon ei alun jälkeen otettu mukaan enää uusia jäseniä. Suljettu ryhmä valittiin, koska Tasapainoa arkeen -intervention aikana tarkoituksena on käsitellä kaikki teemat ryhmäläisten kanssa. Kurssille ei siis ole mahdollista osallistua jälkeinpäin. Hautalan ja muiden (2019) mukaan hyvä ryhmäkoheesio ja suljetun ryhmän antama turvallisuuden tunne myös antavat ryhmäläisille paremmat mahdollisuudet oppia toisiltaan. Toisaalta suljettu ryhmä vaatii ryhmäläisiltä kykyä sitoutua ryhmän toimintaan, joten se saattaa rajata joitain mahdollisesti kiinnostuneita ulkopuolelle. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2019.)

Pari 1:n alueen kunnalta anottiin tutkimuslupa joulukuussa 2023. Kunnan opetushenkilöstöä lähestyttiin Wilma-viestillä, joka sisälsi linkin Google Drive -ympäristöön, jossa oli luettavissa tarkempi saatekirje (ks. liite 2), tietosuojaseloste (ks. liite 4) sekä ensimmäisellä ryhmäkerralla täytettävä suostumuslomake (ks. liite 3). Kolmannella yrityksellä tapaamiseen saapui kaksi henkilöä, jolloin toiminta voitiin aloittaa helmikuussa 2024. Toiminta jatkui kesäkuulle 2024. Tapaamiset järjestettiin kasvokkain vaihtelevasti eri ympäristöissä. Tapaamiset eivät aikataulusyistä onnistuneet viikoittaisesti. Jokainen tapaaminen kesti noin 1,5 tuntia. Yhtä tapaamiskertaa jouduttiin aikataulusyistä hieman lyhentämään. Ensimmäisellä tapaamiskerralla osallistujille annettiin kansiot, joihin he pystyivät kerätä kerroilla tehdyt tehtävät ja annetut materiaalit. Ensimmäisellä kerralla perustettiin myös Whatsapp-ryhmä. Tätä ryhmää käytettiin aikataulumuutoksista tiedottamisiin, aikatauluista sopimisiin ja toisinaan linkkien jakamiseen joihinkin ryhmäkerralla käsiteltyihin aiheisiin. Yksi esimerkki tästä on Ronnie Grandelin itsemyötätuntoharjoitus (Kiintymysvanhemmuus 2020).

Paria 2 mainostettiin toimintaterapiaopiskelijoiden Whatsapp-ryhmässä. Vapaaehtoisia ilmoittautui kaksi, ja heille lähetettiin saatekirje, tietosuojaseloste sekä suostumuslomake sähköpostitse ennen ensimmäistä tapaamista. Tapaamiset järjestettiin etänä Teamsin kautta kesällä 2024. Tapaamiset sovittiin aina viikko kerrallaan, mutta yhtä poikkeusta lukuun ottamatta tapaamiset olivat viikoittain. Tapaamisten kesto oli 1,5 tuntia per kerta. Etäparille ei hankittu omia kansioita, mutta tehtävät tehtiin paperille tapaamisen aikana sekä joissakin tapauksissa Teamsin keskustelukanavalle. Whatsapp-ryhmä perustettiin jo ennen ensimmäistä tapaamista, ja sitä käytettiin sopimaan yhteisiä aikatauluja.

Molempien parien kaksi jäsentä jatkoivat kurssit loppuun asti ja osallistuivat loppuhaastatteluun. Yhteensä osallistujia ja haastateltavia oli neljä henkeä.

8 Toteutus

8.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyömme menetelmäksi valitsimme laadullisen tutkimuksen. Laadullista tutkimusmenetelmää käytetään silloin, kun pyrkimyksenä ei ole muodostaa tilastollisia yleistyksiä, vaan kerätä haastateltavien subjektiivisia kokemuksia. Laadullista tutkimusta käytetään myös silloin, kun kerätään narratiivista dataa, ei mittaustuloksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009; Frank & Polkinghorne 2010; Ronkanen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2014.) Opinnäytetyömme voidaan katsoa edustavan laadullisessa tutkimuskentässä fenomenologista tutkimusta, sillä olemme kiinnostuneita tutkimukseen osallistuvien subjektiivisista kokemuksista (Ronkanen ym. 2014). Haastattelussa käytimme puolistrukturoitua teemahaastattelua. Haastattelun runko löytyy opinnäytetyön liitteenä 5.

8.2 Aineiston kerääminen

Tuomi ja Sarajärvi (2009) toteavat, että järkevin tapa saada tietää, mitä joku ihminen ajattelee jostain asiasta, on kysyä häneltä itseltään. Koska tutkimuksemme tarkoituksena oli saada selville osallistujien kokemuksia Tasapainoa Arkeen -interventiosta, aineistona käytettiin puolistrukturoitua teemahaastattelua. Pohdimme myös mahdollisuutta kerätä kokemuksia ryhmäinterventiosta kyselylomakkeella, mutta päädyimme kuitenkin haastatteluun, mm. siitä syystä, että haastattelu antaa

mahdollisuuden esittää tarkentavia kysymyksiä, oikaista väärinkäsityksiä ja selventää ilmauksia (Tuomi 2007, Tuomi & Sarajärvi 2009). Koska tutkittavia pareja oli kaksi ja kumpikin haastatteli omaa pariansa, päädyimme puolistrukturoituun teemahaastatteluun täysin avoimen haastattelun sijaan. Tällä tavalla pystyimme varmistamaan sen, että molemmilta ryhmiltä kerätään samat tiedot. Pohdimme haastattelukysymysten muotoilua tarkoin, jotta saisimme niistä mahdollisimman neutraaleja (Ruusuvuori & Tiittonen, 2009). Teemahaastattelu mahdollistaa vertailujen tekemisen haastatteluiden välillä, kun kaikki teemat tulevat kaikkien haastateltavien kanssa käydyksi läpi, vaikkakin kysymysten järjestys ja muotoilu saattavatkin eri haastatteluiden välillä vaihdella (Kallinen, Pirskanen & Rautio 2018; Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2016). Kallinen, Pirskanen ja Rautio (2018) näkevät teemahaastattelun antavan myös mahdollisuuden haastattelun etenemiseen haastateltavan ehdoilla ja tällä tavalla tutkimukseen on mahdollisuus saada haastateltavan omaa ääntä kuuluville.

Koska interventio toteutettaisiin ryhmissä, pohdittiin mahdollisuutta toteuttaa haastattelut ryhmähaastatteluna. Ryhmähaastattelun haasteena on kuitenkin se, että toisen haastateltavan mielialat voivat vaikuttaa toisen haastateltavan sanomisiin (Kallinen, Pirskanen & Rautio, 2018).

Haastattelun haasteena voidaan nähdä ihmisen taipumus antaa sellaisia vastauksia, mitä häneltä odotetaan (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2016). Tätä haastetta pyrimme minimoimaan etäännyttämällä aihetta itsestämme ja selventämällä haastateltaville, kuinka olemme tutkimuksen tekijöinä kehitystyön välikappaleita varsinaisen manuaalin kehitystyössä. Toisaalta teimme myös selväksi, että keräämme palautetta nimenomaan manuaalista, emme meidän tavastamme ohjata tapaamiskertoja. Tällä pyrimme luomaan haastatteluun ilmapiirin, jossa rehellisten vastausten antaminen olisi helpompaa. Ruusuvuori ja Tiittola (2009) muistuttavat myös haastattelijan tehtävästä pysyä mahdollisimman neutraalina ja olla ohjaamatta vastauksia tiettyyn suuntaan. Kuitenkin meidän tulee muistaa, kuten Hirsijärvi, Remes ja Sallinen (2016) huomauttavat, että haastattelut ovat aina tilannesidonnoisia ja ne vaativat haastattelijalta tilanteen tulkintaa.

Haastateltavilla on ollut etukäteen tiedossa, millaista tietoa haastattelussa tullaan keräämään. Tällä tavalla saatiin kerättyä haastateltavilta mahdollisimman paljon tietoa. Tieto haastattelun aiheesta on tullut esiin ensimmäisen kerran jo ryhmien aloituksen yhteydessä, mutta siitä on keskusteltu uudelleen vielä haastattelua sovittaessa. Tuomi ja Sarajärvi (2009) näkevät haastattelun

etuna myös sen, että henkilökohtaisesti sovittaessa harva kieltäytyy haastattelusta. Kukaan ryhmäinterventioon osallistuneista ei kieltäytynyt haastattelusta. Vaikka haastattelu on aikaa ja resursseja vaativa aineistonkeruumuoto, tässä tapauksessa työmäärä ei muodostunut liian suureksi, sillä haastateltavien joukko sisälsi vain neljä henkeä. (Tuomi & Sarajärvi, 2009.)

Parin 1 haastattelut tehtiin kasvotusten. Tällöin oli tärkeää ottaa huomioon, että haastattelupaikka toimi fyysisesti ja henkisesti turvallinen tila. Haastattelua tehdessä on tärkeää, että tila on rauhallinen ja sellainen, että haastatteluiden luottamuksellisuus voidaan varmistaa (Kallinen, Pirskanen, Rautio 2018). Ryhmän 1 haastattelut tehtiin tilassa, joka on molemmille haasteltaville tuttu, tavoitteena antaa haastateltaville turvallisuuden tunnetta ja auttaa heitä rentoutumaan tilanteessa.

Parin 2 molemmat haastattelut toteutettiin etänä Zoomin välityksellä. Toinen haastatteluista toteutettiin osallistujan omasta toiveesta heti viimeisen tapaamisen jälkeen, toinen seuraavana päivänä. Ensimmäisen haastateltava halusi toteuttaa oman haastattelunsa lenkillä. Toista henkilöä haastateltiin tämän istuessa autossa. Haastattelu toteutettiin ennen liikenteeseen lähtöä turvallisuuden ja keskittymiskyvyn vuoksi.

Haastatteluita aikataulutettaessa oli myös otettava huomioon monia seikkoja. Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara (2016) toteavat, että haastattelijan on varauduttava siihen, että haastateltavan persoonalla vaikuttaa haastattelun keston, jolloin haastatteluun kuluva aika on vaikea arvioida. Kallinen, Pirskanen ja Rautio (2018) muistuttavat, että on kohteliasta antaa haastateltaville mahdollisuus poistua haastattelutilasta niin, ettei tilan ulkopuolella ole seuraava haastateltava odottamassa vuoroaan. Haastatteluiden aikatauluttamisessa on muistettava ottaa huomioon myös se, että haastatteluiden tekeminen voi olla haastattelijalle aika kuormittavaa. Tällöin kannattaa miettiä, montako haastattelua tekee saman päivän aikana, jotta haastatteliija jaksaa olla tarvittavalla intensiteetillä läsnä jokaisessa haastattelussa. Myös haastattelun ajankohdalla on merkitystä. Haastattelutilanne saattaa olla hyvin erilainen loma-aikana, kuin keskellä kiireistä työviikkoa. (Kallinen, Pirskanen & Rautio, 2018.) Pienten haastateltavien määrän vuoksi ei ollut vaikeuksia löytää aikaa haastatteluille. Yksi haastattelijasta jopa pyysi haastattelun tehtäväksi heti viimeisen tapaamisen jälkeen etänä. Ensimmäisen kahden haastattelun jälkeen oli myös helpompi arvioida

haastatteluihin tarvittava aika. Haastateltavien persoonallisuuserot näkyivät litteroinnissa vahvasti litterointien pituuksissa.

Apuvälineinä haastattelun tekemiseen käytettiin valmista kysymysrunkoa, puhelimen nauhuriohjelmaa (pari 1) ja tapaamistallennetta Zoom-tapaamisesta haastateltavien kanssa (pari 2). Puhelimen nauhuriohjelma valittiin käyttöön esimerkiksi videon sijaan sen takia, ettei kyseinen ohjelma lähetä tiedostoja esimerkiksi pilvipalveluun, vaan ne voidaan helposti poistaa puhelimesta sen jälkeen, kun aineistoa ei enää tarvita. Zoom puolestaan valittiin teknisistä syistä, sillä alun perin suunniteltu Teamsin käyttö ei onnistunut tallennusongelmien vuoksi.

Ruusuvuori ja Tiittonen (2009) toteavat, että joskus haastattelija saattaa huomaamattaan ohjata keskustelua tiettyyn suuntaan ja silloin on hyvä pystyä kuuntelemaan nauhoitteelta, miten haastattelu on edennyt. Kallinen, Pirskanen ja Rautio (2018) muistuttavat, että haastattelun alussa on syytä vielä kerrata haastateltaville, että nauhoituksia ei tule kuulemaan kukaan muu, kuin haastattelija. Haastateltaville muistutettiin ennen nauhoituksen ja haastattelun aloittamista, ettei haastatteluja kuulisi kukaan muu kuin haastattelija, sekä kerrottiin uudestaan litterointiprosessista ja anonymisoinnista.

Haastatteluista tehdessä on vuorovaikutuksella aivan keskeinen merkitys, sillä haastattelu on tilanne, jossa haastateltava ja haastattelija toimivat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Haastatteluun vaikuttavat paljon haastateltavan ja haastattelijan persoonalliset ominaisuudet. Tärkeintä on kuitenkin olla aidosti kiinnostunut siitä, mitä haastateltava kertoo. Jos haastateltava jossain vaiheessa ilmaisee, että ei ole halukas vastaamaan johonkin tiettyyn kysymykseen, on haastattelijan kunnioitettava tätä. Vaatii haastattelijalta tilanteen lukutaitoa tietää, milloin on syytä kysellä lisää ja milloin on parempi siirtyä seuraavaan aiheeseen. Haastattelun edellytyksenä on haastateltavan luottamus haastattelijaan. Tätä luottamusta rakennetaan mm. kertomalla koko ajan avoimesti, mitä ollaan tekemässä ja miksi. (Kallinen, Pirskanen & Rautio, 2018; Ruusuvuori & Tiittula 2009.) Tutkimuksessamme haastateltavat olivat ennestään haastattelijalle tuttua. Tämä sinänsä helpotti vuorovaikutussuhdetta, koska vierasta henkilöä ei tarvinnut jännittää. Toisaalta taas suoran palautteen antaminen tutulle voi olla joskus vaikeaa. Alun perin pohdimme mahdollisuutta haastatella pareja ristiin, mutta päädyimme lopulta haastattelemaan omia parejamme. Sen sijaan haastateltaville muistutettiin, että avoin palaute ja kritiikki on erittäin toivottua tutkimuksen kannalta.

Vaikka haastattelutilanteesta pyritään luomaan mahdollisimman rento, eroaa se kuitenkin normaalista keskustelusta asetelmansa ja päämääränsä vuoksi. Haastattelija kysyy kysymyksiä, koska hän haluaa saada selville jotain. Tämä asetelma tulee konkreettisesti näkyviin esimerkiksi siten, että haastattelutilanteessa on näkyvillä tilanteen tallentaminen. Tässä tutkimuksessa nauhoituksesta muistutti puhelin nauhurisovelluksen kanssa pöydällä ja Zoomin tallennuksesta kertova kuvake. Haastattelu eroaa myös arkikeskustelusta siten, miten tilanne aloitetaan ja lopetetaan. Aluksi kerrataan vielä, mistä haastattelussa on kysymys ja lopussa kerrotaan mitä jatkossa tapahtuu. (Ruusuvuori & Tiittula 2009.) Haastateltaville muistutettiin tutkimuksen tarkoituksesta, aineiston käsittelystä sekä mitä aineistolla tehdään.

Aineiston keräämisessä on otettu huomioon tutkittavien eettiset oikeudet. Haastateltaville on tehty selväksi tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät, he ovat osallistuneet haastatteluihin vapaaehtoisesti ja he ovat olleet tietoisia mahdollisuudesta keskeyttää tai peruuttaa osallistumisensa tutkimukseen missä tutkimuksen vaiheessa tahansa. Osallistujille ei ole aiheutunut tutkimukseen osallistumisesta fyysistä tai psyykkistä haittaa, eikä heidän yhteiskunnallinen asemansa ole vaarantunut. Tutkimuksen aineistoa ei luovuteta eteenpäin, eikä käytetä mihinkään muuhun, kuin haastatelluille kerrottuun käyttötarkoitukseen. (Tuomi 2007.) Tutkimukseen osallistuvien nimettömyys on varmistettu mm. siten, että haastateltavien henkilöllisyys on ainoastaan haastattelijan tiedossa. Näin ollen edes toisen parin ohjaaja ei ole tietoinen siitä, keitä toisen ohjaajan ohjattavat ovat olleet. Osallistujille annettiin saatekirje, suostumuslomake ja tietosuojaseloste allekirjoitettavaksi kurssin ensimmäisellä tapaamisella (pari 1) tai aikaisemmin sähköpostitse (pari 2).

8.3 Aineiston kuvaus ja analyysi

Yksi pohdittava asia tutkimuksessamme oli, millä tavalla haastateltavat anonymisoidaan. Mahdollisuutena oli käyttää heistä joko koodattuja tunnuksia tai keksittyjä nimiä. Päädyimme käyttämään koodattuja tunnuksia (haastateltava 1, haastateltava 2 jne.). Kallinen, Pirskanen ja Rautio (2018) pohtivat, että jos haastateltavia ei kutsu millään nimellä, aiheuttaako se tilanteen, jossa heidän äänensä ei tule kuuluville? Koska tutkimuksemme tarkoituksena oli saada käyttäjäkokemuksia manuaalin kehittämistä varten, päädyimme siihen, etteivät haastateltavien nimet ole tutkimuksen kannalta oleellinen asia.

Kun haastattelut oli nauhoitettu, oli työmme seuraavana vaiheena litteroida haastattelut teksti-muotoon. Ensin oli pohdittava millä tarkkuudella litterointi tehdään. Ronkanen ja muut (2014) muistuttaa, että litteroinnin tarkkuus riippuu siitä, millaista tarkkuutta analyysi vaatii. Heidän mukaansa yksinkertainen litterointi riittää tapauksissa, joissa aineistoa tullaa käsittelemään luokittelemalla, teemoittamalla ja kategorisoimalla (Ronkanen ym. 2014). Meidän tutkimuksessamme oli myös oleellisempaa mitä sanotaan, kuin miten sanotaan. Tästä syystä päädyimme aika yksinkertaiseen litterointiin, missä sanojen lisäksi kirjoitimme auki vain oleellimmat naurahdukset, tauot ja muut vastaavat. Emme katsoneet tutkimuksemme kannalta oleelliseksi litteroida näkyviin esimerkiksi katseen suuntia ja muita eleitä. Litteroitua aineistoa tuli 5 A4 sivua, fonttikoolla 11, rivivälillä 1. Esimerkki aineistoista liitteenä 1.

Koska haastatteluaineisto oli verrattain pieni, ei ollut tarkoituksenmukaista lähteä suorittamaan analyysiä minkään ohjelman avulla. Koska aineiston analyysiä teki kaksi ihmistä, oli perusteltua helpottaa aineiston käsittelyä visuaalisen taulukon avulla. (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen 2010.) Käytimme taulukossa myös värikoodeja erottamaan eri haastateltavia toisistaan. Tämä muun muassa mahdollisti alaluokkia laskiessa, ettei saman haastateltavan vastauksia laskettu kahdesti, mikäli sisältö nousi esiin useammassa eri kohdassa haastattelun aikana.

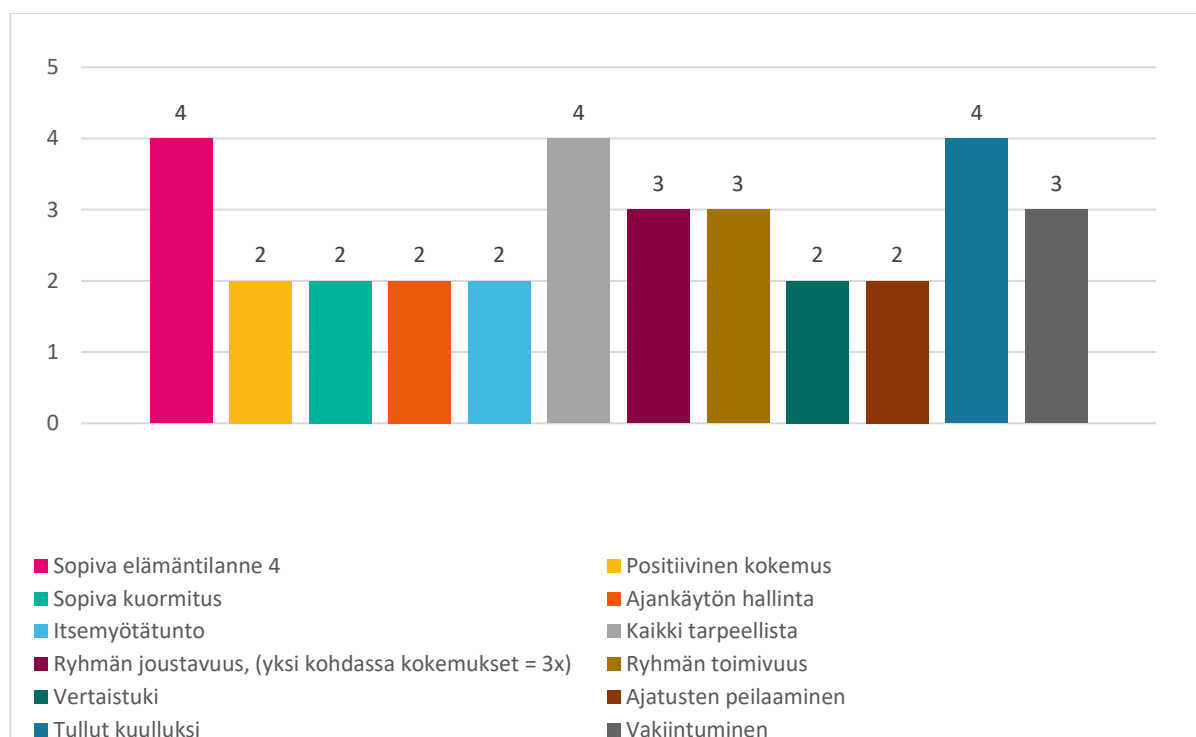
Ronkanen ym. (2014) kehottavat varmistamaan, että tilanteessa, jossa aineistoa käsittelee useampi ihminen, huolehditaan siitä, että kaikki työskentelevät samalla logiikalla. Tästä syystä lähdimme yksinkertaistamaan ja luokittelemaan litteroitua tekstiä yhdessä. Kun logiikka oli molemmille selvä, työstimme luokittelua eteenpäin erikseen. Ensin keräsimme taulukkoon kysymys kerrallaan jokaisesta haastattelun alkuperäisilmaukset. Sen jälkeen yksinkertaistimme tekstiä pelkistetyiksi ilmaisuiksi. Tämän jälkeen poimimme pelkistetyistä ilmauksista alaluokkia ja lopulta lajittelimme alaluokat yläluokiksi. Taulukkoa selkeytimme tuomalla haastattelun kysymykset taulukon väliotsikoiksi. Tällöin oli helpompi ymmärtää, mihin hyvin lyhyet, esimerkiksi vain ”Joo” tai ”Kyllä”-tyyliset haastattelun osat antoivat vastauksen. Luokittelua tehdessämme tarkistimme aina välillä, että olemme luokitelleet ilmaukset käyttämällä samanlaisia ilmaisuja.

Aineiston analyysi toteutettiin aineistolähtöisenä sisällön analyysinä, sillä tarkastelun kohteena olivat interventioon osallistuneiden kokemukset. Tällöin analysoitavat asiat nousivat suoraan aineistosta, eivätkä esimerkiksi teoriasta. Tutkijat eivät myöskään vaikuttaneet siihen millaisia vastauksia haastattelussa saatiin. (Tuomi 2007.)

9 Tulokset

Tutkimuskysymyksenämme oli ”Millaisena ryhmäläiset kokivat manuaaliin perustuvan intervention?”. Alakysymyksinä olivat, kokivatko osallistujat, että interventiossa saaduista työkaluista oli hyötyä sekä eri kehittämiskohteet ja nyt jo toimivat seikat. Kysymyksiin saatiin vastauksia haastatteluiden kautta. Alla esitellyssä Taulukossa 2 esitetään poimimamme alaluokat.

Taulukko 2 Kootut alaluokat



Kaikki ryhmään osallistuneet kokivat elämäntilanteensa olleen sellainen, että interventio oli tarpeellinen tai hetki oli otollinen sen toteuttamiseksi. Lisäksi jokaisen mielestä kaikki käsitellyt asiat olivat interventiolle tarpeellisia. Jokainen myös koki tulleen kuulluksi intervention aikana, eli ryhmämuotoinen interventio antoi heille tilaisuuden käsitellä ajatuksiaan ja omaa tilannettaan. He eivät kokeneet tarvetta kahdenkeskiselle tapaamiselle ohjaajan kanssa.

Joo, ei se. Siis tämmönen tässä tietynlaista ruuhkavuotta, ruuhkavuotia niin.... mielenkiinto vähän...

No varmaankin se, että tulee kiinnitettyä itseen huomiota. Ehkä semmonen tietty tunne siitä, että arjessa ja omassa niinku elämässä on aika paljon kaikkea (naurahdus), että jos tulis vinkkiä siihen, että miten sitä sais niinku rytmitettyä silaa, että siellä olis tasapainossa ikäänku ne kuormittavat tekijät ja sitten se palauttava.

– – innostuin siitä että onpas hyvä juttu että ois tosi hyödyllistä niinku sekä oman elämän kannalta että sitte myös niinkun ammattilaisuuden kannalta aa käydä se läpi, mutta sitte kun en saanut sitä tehtyä sillä systeemillä (puhuu verkkokurssista) itsenäisesti – –

Oma elämäntilanne, joka oli semmonen että ajattelin että vois olla hyötyä, (tästä) ryhmästä, tässä kohtaa.

Koska mun mielestä ne oli kaikki semmosia kuitenkin, että vaikka ne ei olis just niinku tietyllä tavalla vaikka tähän kohtaan, niin kuitenkin ne oli niinku niin keskeisiä semmosia omaan itseen ja omaan elämään liittyviä asioita, että en mä jättäis kyllä mitään pois.

Kolme neljästä ryhmäläisestä koki ryhmän joustavuuden suureksi eduksi. Tällä tarkoitettiin ohjaajan kykyä sovittaa käsiteltyjä teemoja siten, että tutut asiat käytiin lyhyesti läpi, mikä jätti enemmän aikaa uusille asioille ja keskustelulle. Kolme neljästä myös koki ryhmän toimivana tapana käsitellä asioita. Haastattelun perusteella kolme osallistujaa sanoi intervention asioiden vaikuttavan hänen elämäänsä ja toimintaansa myös tulevaisuudessa.

*Kaikista teemoista tuli hyvää kertausta että, jos oli joku asia tuttu, niin, niin tota. Ja kyllä mun mielestä hyvin myös sitten menttiin sillai niinku sen mukaan et jos oli kovin tuttu aihe entuudestaan niin sitten vähän niinku skipattiin nitä. Et ei ollu turhaa tois-
too.*

*No ryhmässä oli mun mielestä hyvä niinku jakaa näitä asioita ja sitten sai myös niitä erilaisia näkökulmia. Niinku asioihin ja sit myös se vertaistuki, niin tota, kyllä mun mielestä oli tosi hyvä et yksin olis ollu aika paljon, niinku jotenkin aa, suppeempi se –
–*

Yleinen, öö, fiilis, oli semmonen rento, ja, hmm, jotenkin sopiva siihen tilanteeseen kun vasta viieltä aloitettiin ja puoltoista tuntia käytiin läpi niin ei ollut liian kuormittavaa vaan just sellasta, mm, en tiää, jotenkin omaan osaamiseen ja tarpeisiin nähden oikean tasoista. Että osasit ottaa huomioon hyvin sen mitä me jo tiedetään ja sitten vaikka keskusteltiin paljon niistä aiheista, että käytettiin siihen se aika, niinkun, mikä oli sitten hyödyllistä.

Vähintään kahdesti toistuvia alaluokkia olivat intervention kokeminen positiivisena ja kurssin olleen kuormitukseltaan sopiva. Vertaistuen merkitys nousi esille kahden henkilön haastatteluissa, sekä siihen liittyen toisilta oppiminen koettiin tärkeänä osana kurssin sisällön ja esimerkiksi ymmärtämisen tukena teemassa, jossa käsiteltiin subjektiivisen käsityksen merkitystä palautumisessa. Toistuvina tärkeinä teemoina nousi ajanhallinta sekä itsemyötätunto, jotka molemmat mainittiin kahdesti.

– – tota oli oikein niinku semmonen, hyviä aiheita ja, ja tota, aina semmosella hyvällä fiiliksellä kyllä ryhmän jälkeenkin oli. Että vaikka siinä heräteltiinki semmosia niinku aika syviäkin ajatuksia ehkä osittain ni kyllä, kyllä hyvä fiilis oli koko tän niinku ryhmän keston ajan.

– – toisaalta ajattelen niin, että se toisen vastaus ja se toisen pohdinta rikastutti sitä omaa pohdintaa.

– – meidän ryhmässä niinku pysty olla eri mieltä ja toisaalta niinku ajattelen että se rikastuttaa että me ollaan kukin persoonia. Että toinen on vaikka aamuvirkku ja toinen on iltavirkku ja toinen tykkää tehdä asiat tietyllä tavalla tietyssä rytmissä ja toinen taas että me ollaan niinku yksilöitä ja se on arvostettavaa. Ja silti me voidaan tietyllä tavalla saavuttaa ihan samanlaista flow-tilaa tai mielihyvää vaikka me tehtäis asiat niinku ihan eri tavalla.

– – mutta kun se sopii itelle, niin se on ehkä se mielekkään tekemisen pointti, että jos minut pannaan vaikka jonneki lepäämään päiväksi riippumattoon niin se voi olla ihan hirveää, mutta toinen nauttii siitä – – Tai että palaututaan esimerkiksi niin eri tavalla, että toinen palautuu sillä, että se lähtee pitkälle lenkille ja toinen palautuu että se leppää ja kattoo jonku hyvä leffan palautuu niinku siinä. Ja toiselle se toisen mielekäs tekeminen voi olla ihan täyttä tuskaa mutta silti ne ei niinku sulje toisiansa pois.

Mutta ehkä myös tää ylipäänsä tää rakenne on tärkeä osa, ää, että asetetaan niitä tavoitteita just vaikka ja mm, ja se kulki mukana se tunneasia ja tarpeet, niinku useammalla kerralla.

– – kaikki tavallaan ehkä tuki toisiaan, aika, aika hyvin, kaikki teemat ja aiheet, mutta tota, ehkä se, itelle se, niinkun, aa... ootas nytte. – – Tää, se mikä liittyy nimenomaan siihen ajankäyttöön, ni ehkä se.

Mutta varmaan se tietyllä tavalla se itsemyötätunto, heti se ensimmäinen teema siellä. Että armollisuus itseä kohtaan. Että kaikkea ei tarvi osata ja kaikkea ei tarvi keritä ja... Kaikkea ei tartte niinku... Että kaikkeen ei tartte pystyä. Mutta sitten toisaalta varmaan niinkun.. mmmm... ehkä niinku se... millähän nimellä sitä kutsuttiinkaan... Mutta tietyllä tavalla se mihin keskittyy, tai niinku itelle sopivat haasteet tuo, tai niitten kautta pääseen siihen flow-tilaan, että sopiva haasteellisuus vie eteenpäin.

Kun mä sanoin et se itsemyötätunto-osio oli tosi hyödyllinen, kun siitä sai sen linkin tai vinkin ja sitten ne kaikki tarve-asiat oli tosi hyödyllisiä. Niin ne oli ehkä kuitenkin sitten niitä, niinku että alussa varsinkin tuli sellasta, aa, emmä tiedä uudempaa, ja sitten kun siitä sai ehkä kiinnikin että millai tää on rakenteeltaan tää kurssi, niin, niin sitten noi varmaan sitten ei ollut niin yllättäviä nää viimeiset kerrat ja toisaalta me ehkä valittiin sinne alkuun niitä meitä eniten kiinnostavia asioitaki.

10 Pohdinta

10.1 Tulosten tarkastelu

Työn muuttuminen entistä enemmän tietotyöksi ja työn rajojen hämärtyminen kuormittavat ihmistä ja aiheuttavat haasteita palautumiselle. (Kinnunen & Mauno 2009). Tämä nousi esille myös opinnäytetyössä, kun haastatteluun osallistuneet nostivat omaan elämään ajankohtaiseksi teemaksi ajankäytön hallinnan. Opettajien ja muiden ihmissuhdetyötä tekevien lisäksi rajanveto vapaa-ajan ja työskentelyn välillä on haastavaa myös opiskelijoille, joilla iso osa opinnoista tapahtuu itsenäisesti (Saloviita & Pakarinen 2020; Léxen ym. 2024). Tällöin Tasapainoa Arkeen-ryhmäinterventiosta voisi olla hyötyä opettajien tyhy-toimintana tai osana opiskelijoiden opiskeluhuvinvoinnin edistämistä.

Ryhmäintervention etuna verkkokurssiin on sen joustavuus. Ryhmän ohjaajan on mahdollista käyttää interventiossa ammatillista harkintaa ja jakaa aikaa sen mukaan, mitä hän näkee ryhmäläisten tarvitsevan. Tärkeiksi koetuista teemoista voidaan käydä syvempää keskustelua ja ryhmän ohjaaja voi etsiä lisätietoja ja antaa lisäohjausta tällaisiin asioihin. Samalla jos ryhmän ohjaaja huomaa jonkin asian olevan jo ryhmällä hyvässä tasapainossa, tai hän huomaa ryhmäläisille olevan valmiiksi todella paljon tietoa jostain teemasta, voidaan kyseinen teema käydä läpi kevyemmin. Ståhlberg (2019) myös kannustaa tähän kirjassaan. Tällaista ammatillisen harkinnan mahdollisuutta ei ole itsenäisesti suoritettavalla verkkokurssilla. Jokaisen osallistujan mielestä kurssi oli parempi toteuttaa ryhmämuotoisena, eikä tarvetta ohjaajan kanssa kahdenkeskiseen keskusteluun ollut.

Luvussa 5.3 nousi esille ensitapaamisen merkitys etäkuntoutuksessa. Ritola, Saarni, Oksanen ja Stenberg (2019) nostivat yhtenä merkittävänä tekijänä tutkimukseen osallistuneiden näkemyksen, jossa vähintään yksi kasvokkain toteutettu tapaaminen oli tärkeä kuntoutuksen alkuvaiheessa. Toisten osallistujien tunteminen etukäteen nousi yhtensä teemana tämän tutkimuksen aikana, niin lähi- kuin etäohjauksenkin toteuttamisessa. Etäparina osallistuvat olivat entuudestaan toisille tuttuja ohjaaja mukaan lukien. Pohdimme tämän merkitystä etäkuntoutuksen yhdestä kasvokkain tapaamisen korvaamisesta. Myös lähiryhmässä nousi esiin kokemus turvallisesta ilmapiiristä jo tuttu- jen ihmisten kanssa. Ryhmäintervention toteuttaminen ryhmissä, joissa osallistujat jo tuntevat toisensa, voisi antaa parempia tuloksia tai vähintään madaltaa ohjaajan ammattitaitovaatimusta.

Tämä on kuitenkin ideaali tilanne, ja siten vastaukset myös viittaavat ohjaajan ammattitaidon tärkeyteen. Lisäksi ohjaajan tulee osata käyttää ammatillista harkintaa siinä, mihin teemoihin syvenytään ja mitä käsitellään kevyemmin.

Tutkimuksessa nousi esiin myös vertaistuen merkitys, sekä mahdollisuus oppia toisilta ja peilata omia kokemuksiaan ryhmäläisten kokemuksiin. Hautalan, Hämäläisen, Mäkelän ja Rusi-Pyykkösen (2019) mukaan altruismin kokemus samankaltaisten elämäntilanteiden sekä neuvojen jakaminen on myös yksi vertaistuen eduista. Myös muutosten tekeminen omaan elämään on tutkitusti helpompaa ryhmässä kuin yksin. Ståhlberg (2019) kirjoittaa ryhmämuotoisen toiminnan olevan suuri etu motivaation ja positiivisen kokemuksen löytämisessä. Molemmissa ryhmissä ryhmäläisillä oli myös samankaltainen elämäntilanne, joka tuki ryhmäkoheesiota (Kippola-Pääkkönen 2018; Lund, Hultqvist, Bajerholm, Argentzell & Eklund 2002).

Intervention toteutuminen ryhmämuotoisena oli kaikkien vastaajien mielestä sopiva muoto tälle interventiolle. Vastauksissa nousi esille se, että ryhmissä uskallettiin keskustella vapaasti. Kukaan haastatelluista ei kokenut, että olisi jäänyt tarvetta keskustella jostain asiasta kahden kesken ohjaajan kanssa. Eräs haastatelluista nosti kuitenkin esille sen, että tällaiseen voisi olla hyvä antaa mahdollisuus. Toinen vastaaja pohti, oliko ryhmän turvallisen ilmapiirin takana se, että ryhmä oli pieni ja ryhmäläiset tunsivat toisensa ja ohjaajan entuudestaan. Ryhmän hyötynä nähtiin vertaistuen lisäksi mahdollisuus omien ajatusten peilaamiseen toisten kokemuksiin ja ajatuksiin. Ryhmäinterventio myös havainnollisti hyvin ”minun juttuni” osion teemaa, eli miten erilaiset ihmiset löytävät erilaisia keinoja rentoutua ja lopputulos on samankaltainen. Yksi haastateltava nosti esille sen, että ryhmässä oli turvallista olla eri mieltä ja koki hyvänä, että jokaisen yksilöllisiä piirteitä ja erilaisia tarpeita käsiteltiin arvostavasti. Kaikki haastateltavat kokivat, että he tulivat omissa ryhmissään kuulluiksi.

Haastatteluissa kaikki osallistujat nostivat esille sen, että ryhmään osallistumiselle oli otollinen elämäntilanne. Erilaisten syiden takia koettiin, että tässä kohti olisi hyvä kääntää katsetta omaan elämään. Ryhmä nähtiin mahdollisuutena oman arjen rytmittämiseen ja ammatilliseen kasvuun. Yksi haastatelluista nosti esille myös sen, että verkkokurssin suorittaminen oli tuntunut hankalalta ja samojen asioiden käsitteleminen ohjattuna ryhmässä tuntui helpommalta tavalta lähestyä asiaa. Eräs haastatelluista mainitsi ryhmän keston ja ajankohdan olleen sellainen, ettei ryhmä tuntunut

liian kuormittavalta. Kaikki haastateltavat ajattelivat, että ryhmässä käsitellyt asiat jäävät osaksi heidän elämäänsä ainakin osittain. Yksi haastateltava nosti esille sen, että interventio oli tarpeeksi pitkä, jotta tällaista vakiintumista oli mahdollisuus tapahtua.

Koska toiminnallisuus on syvästi kytköksissä kulttuuriin, toiminnallisuudessa voi olla suuriakin eroja kulttuurien kesken (Liu, Zemke, Liang & McLaughlin Gray 2021). Esimerkiksi länsimaisten toimintaterapiamallien on todettu soveltuvan huonosti japanilaiseen kulttuuriin. Tasapainoa arkeen - interventio soveltuu länsimaalaiseen kulttuuriin.

10.2 Luotettavuus

Pyrimme noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä jokaisessa tutkimuksemme vaiheessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) (2023) mukaan hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat rehellisyys, tarkkuus ja yleinen huolellisuus kaikissa tutkimuksen vaiheissa.

Yhtenäinen kysymyspatteristo molemmissa haastatteluissa lisäsi tutkimuksen luotettavuutta, sillä tällä tavalla voitiin varmistaa, että kokemuksista kerättiin vertailukelpoista tietoa (Ronkanen ym. 2014). Asetelma, jossa ryhmän ohjaaja toimi haastattelijana saattoi aiheuttaa tilanteen, jossa kritiikin antaminen voi olla haastavaa. Toisaalta haastattelu koski haastateltavien kokemuksia nimenomaan manuaalista ja interventiosta; ei niinkään ohjaajan roolia. Ennen haastattelua haastateltaville myös painotettiin sitä, että tutkimuksen kannalta mahdollisimman rehelliset vastaukset ovat toivottavia. Ruusuvuori, Nikander ja Hyvärinen (2019) kuitenkin muistuttavat, että haastatteluissa ihmiset pyrkivät antamaan sellaisia vastauksia, joita heiltä odotetaan ja eikä kritiikkiä anneta suoraan, vaan esimerkiksi välttelemällä vastauksen antamista. Tällaista varsinaista välttelyä ei kuitenkaan tämän tutkimuksen haastatteluaineistossa ilmennyt. Toisaalta haastattelujen nauhoitus olisi antanut mahdollisuuden kuunnella nauhoite uudestaan, jos litteroidun tekstin kohdalla jokin nyanssi olisi jäänyt epäselväksi. Pohdimme myös mahdollisuutta suorittaa haastattelut ristiin, eli haastattelemalla toistemme ryhmiä miellyttämiskäyttäytymisen vähentämiseksi. Hylkäsimme kuitenkin tämän ajatuksen, koska siinä tapauksessa antamamme lupaus siitä, että ainoastaan ryhmän ohjaaja saa tietää ryhmään osallistuvien henkilöllisyydet ei olisi enää toteutunut.

Pohdittaessa onko tutkimusaineisto riittävän kattava, voidaan asiaa tarkastella esimerkiksi Ronkanen ym. (2014) esittämästä näkökulmasta, että tutkimusaineisto on riittävän laaja silloin, kun se

vastaa tutkimuskysymykseen. Toisaalta aineiston tulisi olla tarpeeksi laaja, etteivät satunnaiset subjektiiviset kokemukset vaikuta tuloksiin. (Ronkanen ym. 2014.) Tältä näkökulmalta tarkasteltuna pieneksi jäänyt aineistomme on riittävä.

Litteroinneista voidaan havaita, että molemmat ovat käyttäneet kysymyspatteristoa sellaisenaan. Ainoa ero tulee kysyttäessä haastateltavien kokemuksia intervention toteutumisesta ryhmämuotoisena. Ryhmän 2 kohdalla tätä kysymystä voitiin käyttää sellaisenaan, koska ryhmä koostui toimintaterapeuttiopiskeijoista, joille termi ”interventio” on tuttu siinä tarkoituksessa, jossa me sen ymmärrämme. Ryhmän 1 osallistujien kohdalla sanan tuttuudesta tai merkityksen samanlaisesta tulkinnasta ei voinut olla varma ja sen takia kysymys muotoiltiin hieman toisella tavalla ja sitä avattiin vielä tarkennuksella siitä, että olisiko haastateltava toivonut joidenkin teemojen käsittelyä kahdestaan ohjaajan kanssa.

Pari 2 oli toimintaterapiaopiskelijoita. Pohdimme, miten tämä vaikuttaa tuloksiin. Toimintaterapiaa opiskeleina manuaalisissa käsitelleet asiat olivat ryhmäläiselle entuudestaan tuttuja. Tutkimuskysymyksemme oli kuitenkin, miten osallistujat kokevat ryhmäintervention, ja tulimme siihen tulokseen, että heidän opintotaustastaan ei ollut haittaa tutkimukselle. Toisaalta toimintaterapiaopiskeijoilla on osaamista myös arvioida erilaisia interventioita kriittisesti.

10.3 Eettisyys

Koska tutkimuksemme yksi osa oli Tasapainoa Arkeen-intervention ohjaaminen, oli meidän jo etukäteen pohdittava myös sitä mahdollisuutta, että ryhmätapaamisilla osallistujilla nousee esille jokin sellaista, mitä emme ole osanneet odottaa. Tällaisessa tilanteessa olisimme huolehtineet siitä, että tutkimuksen osallistujia ei olisi jäänyt tilanteensa kanssa yksin, vaan yhdessä olisimme tehneet tarvittavat jatkosuunnitelmat.

Kaikki tutkimukseen osallistuneet olivat täysi-ikäisiä. Pidimme koko tutkimuksen ajan huolen siitä, että osallistujat tietävät mitä tietoja kerätään ja miten niitä käsitellään. Tutkimuksen alussa osallistujat allekirjoittivat suostumuslomakkeet, joissa kävi ilmi tutkimuksen käytännön asiat, sekä se, että tutkimukseen osallistumisen voi missä tahansa vaiheessa keskeyttää ja osallistumisen peruminen on mahdollista aina siihen tilanteeseen asti, että aineisto on koodattu anonyymiin muotoon.

Kallinen, Pirskanen ja Rautio (2018) muistuttavat, että tutkimukseen osallistuvan on oltava riittävän hyvin informoitu tutkimuksen sisällöstä ja aineiston käyttötarkoituksesta, jotta hän voi antaa suostumuksensa tutkimukseen osallistumiseen.

10.4 Johtopäätökset ja jatkokehitysehdotukset

Tämä opinnäytetyö on tuottanut tärkeää tietoa tilaajalle intervention toimivuudesta, sekä kerännyt hänelle tietoa osallistujien kokemuksista ja mielipiteistä. Tulosten perusteella voimme todeta ryhmäintervention hyötyjen näkyvän Tasapainoa arkeen -interventiota käytettäessä. Interventio koettiin positiivisena, ja osallistajat kokivat ryhmämuotoisen toteutustavan tukevan toimintaa. Haastatteluissa nousi esille Hautalan, Hämäläisen, Mäkelän ja Rusi-Pyykkösen (2019) mainitsema toisilta oppiminen ja omien ajatusten ja kokemusten peilaaminen.

Haastatteluiden perusteella Tasapainoa Arkeen- kokoontumiskertojen kesto, teemat ja käsittelytavat tukevat osallistujien toiminnallista tasapainoa. Haastateltavat kokivat kaikki aiheet tarpeelliseksi ja hyödyllisiksi. Osa haastateltavista nosti esille ohjaajan ammatillisen harkinnan, joka mahdollisti keskittymisen ryhmän tarpeista lähtevien teemojen syvempään käsittelyyn ja toisaalta taas joidenkin muiden teemojen kevyempään läpikäymiseen. Tästä syystä Tasapainoa Arkeen-manuaali soveltuukin parhaiten juuri toimintaterapeuttien ja muiden alan ammattilaisten käyttöön, sillä heillä on tarvittava osaaminen soveltaa ammatillista harkintaa.

Haastatteluissa saamamme palautteen perusteella osallistajat kokivat hyödyllisenä mahdollisuuden palata materiaaleihin ja käsiteltyihin asioihin myöhemmin. Osa haastatelluista ajatteli, että kaikkiin osa-alueisiin ei ollut voinut tehdä muutosta intervention ajassa, joten mahdollisuus palata materiaaleihin olisi hyvä olla olemassa sitten, kun ajankohta on otollisempi. Toiset taas mainitsivat, että materiaaleihin palaaminen palauttaisi mieleen intervention aikana opitun. Tällä perusteella tilaajan kanssa käyty keskustelu mahdollisuudesta liittää työkirjaan osallistujille jäävä tehtäväkirja vaikuttaa perustellulta. Työkirjaan tehtyihin tehtäviin palaaminen voisi auttaa interventioon osallistujia näkemään myöhemmin minkälaista edistystä asioihin on pidemmällä aikavälillä tullut.

Tähän tutkimukseen osallistuvat olivat motivoituneita ja toisilleen ennalta tuttuja. Voisi olla hyödyllistä testata manuaalia myös erilaisista lähtökohdista tuleville ryhmille. Olisiko kokemus manu-

aalin avulla ohjatusta ryhmästä yhtä positiivinen myös silloin, jos ryhmään tulevat eivät tuntisi toisiaan etukäteen, vaan luottamuksen muodostaminen alkaisi vasta ensimmäisellä tapaamiskerralla?

Merkittävänä huomiona pidimme sitä, että ryhmien kokoaminen osoittautui erittäin haastavaksi. Kerta toisensa jälkeen toistui eräänlainen paradoksi siitä, että uupumusvaarassa olevat ja kuormittuneet ihmiset eivät jaksaa osallistua toimintaan, joka helpottaisi heidän tilannettaan. Pohdintaa herättää myös, oliko interventio kohdistettu oikein ja oliko kohderyhmien valinnalla vaikutusta vapaaehtoisten löytämiseen.

Tässä tutkimuksessa keskityimme ennaltaehkäisevään interventioon, mutta koemme, että interventiota olisi hyvä tutkia myös uupumuksen kuntouttavana interventiona. Toisaalta jatkotutkimusta voisi tehdä myös siitä, miten tätä työikäisille suunnattua interventiota voisi hyödyntää muilla asiakasryhmillä. Ehdottaisimme myös kokeilemaan Tasapainoa arkeen -interventiota Jyväskylän ammattikorkeakoulun toteuttamassa, opiskelijoiden koulutuksen alkuvaiheessa toteutetussa Toivo-ryhmässä. Toivoryhmää ohjaavat toisen tai kolmannen vuoden opiskelijat kurssilla Elämäntapojen toiminnallinen tukeminen. Tällaisen suomalaisen materiaalin tutkiminen ja kehittäminen voisi tukea niin opiskelijoiden hyvinvointia kuin heidän ammatillista osaamistaan.

Lähteet

Aivot toimivat laadukkaalla ravinnolla. 2024. Puhti.fi sivusto. Viitattu 3.7.2024.
<https://www.puhti.fi/tietopaketit/aivot-ja-ravitsemus/>.

American Occupational Therapy Association (AOTA). 2016. Occupational Therapy's Distinct Value - Mental health promotion, prevention, and intervention Across the Lifespan. Viitattu 31.8.2024.
<https://www.aota.org/-/media/corporate/files/practice/mentalhealth/distinct-value-mental-health.pdf>.

Carrigan, P. M. 1960. Extraversion-introversion as a dimension of personality: A reappraisal. *Psychological Bulletin*, 57, 5, 329–360. <https://doi.org/10.1037/h0045451>.

Christiansen, C. & Matuska, K. 2006. Lifestyle balance: a review of concepts and research. *Journal of Occupational Science*, 13, 1, 49–61. <http://dx.doi.org/10.1080/14427591.2006.9686570>.

Christiansen, C. 1999. Defining Lives: Occupation as Identity: An Essay on Competence, Coherence, and the Creation of Meaning. *American Journal of Occupational Therapy*, 53, 547-558.
 10.5014/ajot.53.6.547.

Cole, M. B. 2018. Group dynamics in occupational therapy: The theoretical basis and practice application of group intervention. Fifth edition. Thorofare, NJ: Slack Incorporated. Dunne, S., Sheffield, D. & Chilcot, J. 2018. Brief report: Self-compassion, physical health and the mediating role of health-promoting behaviours. Viitattu 10.8.2023. <https://doi.org/10.1177/1359105316643377>.

Eklund, M. & Argentzell, E. 2023. Implementing an occupational therapy specific mental health intervention in a multi-professional context - the case of Balancing Everyday Life (BEL). *Scandinavian journal of occupational therapy*, 30, 2, 182–194.
<https://doi.org/10.1080/11038128.2021.1998608>.

Empaattisia tekoja netissä ja kasvokkain. N.d. Mannerheimin Lastensuojeluliiton sivusto, Mitä empatia on? Viitattu 15.9.2024. <https://www.mll.fi/tehtavat/empaattisia-tekoja-netissa-ja-kasvokkain/>.

Erlandsson, L. K. 2013. The Redesigning Daily Occupations (ReDO)-Program: Supporting Women With Stress-Related Disorders to Return to Work—Knowledge Base, Structure, and Content. *Occupational Therapy in Mental Health*, 29, 1, 85–101.
<https://doi.org/10.1080/0164212X.2013.761451>.

Etäpalvelut sosiaali- ja terveydenhuollossa N.d. Valvira, Sosiaali- ja terveystieteiden lupa- ja valvontavirasto. Viitattu 29.7.2024. <https://valvira.fi/sosiaali-ja-terveydenhuolto/etapalvelut>.

Frank, G. & Polkinghorne, D. 2010. Qualitative Research in Occupational Therapy: From the First to the Second Generation. *Occupation, Participation and Health*, 30, 2.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykkönen, M. 2019. Toiminnan voimaa-Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

Hintsa, T., Honkalampi, K. & Flink, N. 2019. Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveysriskit. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 135, 20. Viitattu 7.9.2024. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo15189>.

Hirsijärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2016. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.

Laki työterveyshuoltolain 3 § muuttamiseksi. 2020. Toimintaterapeuttiliiton lausunto sosiaali- ja terveysministeriön luonnoksesta hallituksen esitykseksi laiksi työterveyshuoltolain 3 §:n muuttamisesta, kappaleessa Uudistuksen yhteydessä myös toimintaterapeutit tulee lisätä työterveyshuollossa toimivaksi ammattiryhmäksi. Artikkelit toimintaterapialiitto TOIn sivuilta. Viitattu 21.1.2024. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/ajankohtaista/laki-tyoterveyshuoltolain-3-muuttamiseksi/>.

Huottilainen, M. 2021. Aivosi tarvitsevat tauon- taukokulttuurin elvytysopas. Jyväskylä: Tuuma.

Håkansson, C. & Ahlberg, G. 2017. Occupations, perceived stress, and stress-related disorders among women and men in the public sector in Sweden. Scandinavian Journal Of Occupational Therapy, 24, 1, 10-17. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/11038128.2017.1298666?needAccess=true>.

Håkansson, C. & Matuska, K. M. 2010. How life balance is perceived by Swedish women recovering from a stress-related disorder: A validation of the life balance model. Journal of Occupational Science, 17, 2, 112–1119. DOI: 10.1080/14427591.2010.9686682.

Julkunen. N.d. Itsemyötätunnon vähiten tunnettu osa-alue – yleinen inhimillisyys. Arpeeti-sivusto. <https://www.arpeeti.fi/itsemyotatunnon-vahiten-tunnettu-osa-alue-yleinen-ihmisyys/>.

Jääskinen, A-M. & Pelliccioni, S. 2017. Mitä sä rageet? -tunteita sikanolosta sairaan siistiin. Helsinki: Lasten Keskus.

Kallinen, K., Pirskanen, H. & Rautio, S. 2018. Sensitiivinen tutkimuksessa- Menetelmät, kohderyhmät, haasteet ja mahdollisuudet. Tallinna: UNIpress

Kaltiala, U. 2022. Ruokavalio voi tukea mielenterveyden häiriöiden ehkäisyä ja hoitoa. Kirjoitus University of Eastern Finland -sivustolta. Viitattu 3.7.2024. <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/ruokavalio-voi-tukea-mielenterveyden-hairioiden-ehkaysya-ja-hoitoa>.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämäntilanne. Helsinki: WSOY.

Kiintymysvanhemmuus. 2020. LKV2020: Ronnie Grandellin Itsemyötätuntoharjoitus. Video Youtubessa. Viitattu 27.8.2024. https://www.youtube.com/watch?v=W8iEc__BueE.

Kinnunen, U. & Mauno, S. 2009. Julkaisussa Irtiottoja työstä- työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen yliopiston psykologian laitos.

Kippola-Pääkkönen, A. 2018. Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Julkaisussa: Sosiaalinen kuntoutuksessa. Toim. J. Lindh, K. Härkäpää, K. Kostamo-Pääkkö. Rovaniemi: Lapland University Press, 174–191. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/64446/Osatutkimus%20IV.pdf?sequence=14&isAllowed=y>.

Korkea-aho, M. & Kaappola, L. Tasapainoa arkeen-verkkokurssi. 2020. Viitattu 10.12.2023 <https://www.terapiamessi.com/tasapainoa-arkeen-vk>.

Korkea-aho, M. 2022. Occupational balance supporting interventions for working-age adults with mental ill-health: A Scoping Review. Jönköping: Jönköping University.

Law, M., Baptiste, S., McColl, M., Opzoomer, A., Polatajko, H. & Pollock, N. 1990. The Canadian Occupational Performance Measure: An Outcome Measure for Occupational Therapy. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 57, 2, 82-87. Viitattu 11.12.2023. doi:10.1177/000841749005700207.

Léxen, A., Liljefors, V., Nilsson, A., Månsson, L. & Håkansson, C. 2024. University students' Experiences of Occupational Balance in Response to the Environmental Changes Caused by the COVID-19 Pandemic. *Occupational Therapy in Mental Health*. Viitattu 25.9.2024. <https://janet.finna.fi, Cinahl>.

Liikkumisen vaikutukset. 2024. UKK-instituutin sivusto. Viitattu 3.7.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>.

Little, B.R. & Chambers, N. 2003. Personal project pursuit: On human doings and well-beings. In M. Cox & E. Klinger (Eds.), *Handbook of motivational counseling: Concepts, approaches, and assessment*, 65-82. Chichester, UK: Wiley.

Liu, Y., Zemke, R., Liang, L. & McLaughlin Gray, J. 2021. Occupational harmony: Embracing the complexity of occupational balance. *Journal of Occupational Science*, 30. Viitattu 19.1.2024. <https://doi.org/10.1080/14427591.2021.1881592>.

Lund, K., Hultqvist, J., Bejerholm, U., Argentzell, E., & Eklund, M. 2020. Group leader and participant perception of Balancing Everyday Life, a group-based lifestyle intervention for mental health service users. *Scandinavian Journal of occupational therapy*, 27, 6, 462-473, <https://doi.org/10.1080/11038128.2018.1551419>.

Matuska, K. M. & Christiansen, C. H. 2008. A proposed model of lifestyle balance. *Journal of occupational science*, 15, 1, 9-19. doi:10.1080/14427591.2008.9686602.

Millainen ruoka on hyväksi? 2022. Mieli.fi sivusto. Viitattu 3.7.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/millainen-ruoka-on-hyvaksi/>.

Mitä tunteet ovat. N.d. Psykologiaa, mitä on mielessäsi? Psykologien ja alan opiskelijoiden kirjoittama blogi. Viitattu 18.6.2023. <https://psykologiaa.wordpress.com/2018/01/23/tunteet/>.

Myötätunto on tekoja. N.d. Nyyti-sivusto. Viitattu 9.6.2023. <https://www.nyyti.fi/mielenterveys-paiva/myotatunnosta-hyvinvointia/myotatunto/>.

- Määttä, S. 2018. Ajattelu ja toimintatavat opintomenestyksen selittäjinä. Julkaisussa Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Neff, K. 2003. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Towards Oneself. Psychology Press, 2, 85-101. Viitattu 14.1.2023. DOI: 10.1080/15298860390129863.
- Neff, K. 2023. Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. Annual Review of Psychology, 74, 193-218. Viitattu 14.1.2023. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>.
- Ojanen, M. 2002. Elämän mieli ja merkitys. Jyväskylä: Kirjapaja.
- Paakkanen, E. & Holmberg, K. N.d. Työterveyshuollon palveluvalikoimaa tulisi täydentää toimintaterapialla. Artikkelit Akavan sivustolta. Viitattu 21.1.2024. <https://akava.fi/blogit/tyoterveyshuollon-palveluvalikoimaa-tulisi-taydentaa-toimintaterapialla/>.
- Palautuminen on tärkeä osa elämänmuutosta. N.d. Työterveyslaitoksen verkkosivut. Viitattu 14.1.2024. <https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/elintavat/nyt-laitetaan-kroppa-ja-nuppi-kuntoon/palautuminen-tarkea-osa-elamantapamuutosta>.
- Pfeiffer, J. W. & Jones, J. E. 1973. Reference guide to handbooks and annuals. La Jolla, CA: University Associates.
- Ritola, V., Saarni, S., Oksanen, M. & Stenberg, J.-H. 2019. Ketterästi kuntoon: Tutkimus etäkuntoutusmenetelmien käytettävyydestä. Julkaisussa Kokemuksia etäkuntoutuksesta: Kelan etäkuntoutushankkeen tuloksia. Toim. Salminen, A.-L. & Hiekkala, S. Helsinki: Kirjapaino: Erweko, 9-12.
- Ronkanen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2014. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: Sanoma Pro.
- Ruusunen, A. 2013. Diet and depression - An epidemiological study. Publications of the University of Eastern Finland, 185. Kuopio: Kopijyvä Oy.
- Ruusuvuori, J. & Tiittonen, L. 2009. Haastattelu- tutkimus, tilanteet ja vuorovaukut. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2019. Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.
- Räihä, K., Katajavuori, N., Vehkalahti, K., Huotilainen, M. & Asikainen, H. 2024. University students' stress and burnout risk: Results of an ACT-based online-course using self-assessments and HRV-measurements. Current psychology, 43(22), pp. 20182-20195. New Brunswick, N.J. Viitattu 29.7.2024. doi:10.1007/s12144-024-05800-4.
- Salminen, A.-L., Heiskanen, T., Hiekkala, S., Naamanka, J., Stenberg, J.-H. & Vuononvirta, T. 2016. Etäkuntoutuksen ja siihen läheisesti liittyvien termien määrittelyä. Julkaisussa: Etäkuntoutus, 11-18. Toim. Salminen, A.-L., Hiekkala, S., Stenberg, J.-H. Helsinki: Kela.

Salminen, A-L. & Hiekkala, S. 2019. Etäkuntoutuksen kehittäminen Kelassa. Julkaisussa Kokemuksia etäkuntoutuksesta: Kelan etäkuntoutushankkeen tuloksia, 9-12. Toim. Salminen, A-L. & Hiekkala, S. Helsinki: Kirjapaino: Erweko.

Saloviita, T. & Pakarinen, E. 2020. Teacher burnout explained: Teacher-, student-, and organisation-level variables. *Teaching and Teacher Education*, 97.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103221>.

Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sukula, S. 2013. Hyvin laaditut tavoitteet ovat kuntoutuksen selkäranka. *Kuntoutus*. Viitattu 25.8.2024. <https://journal.fi/kuntoutus/issue/view/11044>.

Toimintaterapeuttien osaaminen käyttöön työkyvyn arvioinnissa. 2022. Toimintaterapeuttien osaaminen käyttöön työkyvyn arvioinnissa. Viitattu 30.8.2024. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/artikkeli/toimintaterapeuttien-osaaminen-kayttoon-tyokyvyn-arvioinnissa/>

Terveyttä edistävä ruokavalio. 2023. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 3.7.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935>.

Terveyttä edistävät ruokavalinnat. N.d. Duodecim-terveyskirjaston sivusto. Viitattu 3.7.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935>.

Toimintaterapeutit tulee lisätä työterveyshuollossa toimivaksi ammattiryhmäksi. 2021. Artikkelit toimintaterapialiitto TOIn sivuilta. Viitattu 21.1.2024. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/ajankohtaista/toimintaterapeutit-tulee-lisata-tyoterveyshuollossa-toimivaksi-ammattiryhmaksi/>.

Tunnetaidot. N.d. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön sivusto. Viitattu 14.1.2023. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>.

Tunteet suuntaavat ajatuksia ja toimintaa. 2021. Mieli.fi sivustolta. Viitattu 14.1.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/tunteet-ja-tunnetaidot/tunteet-suuntaavat-ajatuksia-ja-toimintaa/>.

Tunteiden tarkoitus N.d. Psykologiaa, mitä on mielessäsi? Psykologien ja alan opiskelijoiden kirjoittama blogi. Viitattu 18.6.2023. <https://psykologiaa.wordpress.com/2018/01/23/tunteet/>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino oy.

Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue- Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 28.8.2024. <https://tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Unen tehtäviä. 2022. Mieli ry:n sivustot. Viitattu 3.9.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveytasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/unen-tehtavia/>.

Uni huoltaa aivoja. 2023. Aivoliiton sivusto. Viitattu 3.9.2024. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/uni/paremmat-unet-parempi-elamanlaatu#f6af86f1>.

Uni, unettomuus ja unihäiriöt. 2024. Puhti-tietopaketit. Viitattu 3.9.2024. <https://www.puhti.fi/tietopaketit/uni-unettomuus-unihairiot/>.

Uni. 2019. Terveiden ja hyvinvointilaitoksen sivusto. Viitattu 7.7.2023. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/uni>.

Virtanen, A. 2021. Psykologinen palautuminen. Jyväskylä: Tuuma.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2014. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.

Wagman, P., Håkansson, C. & Björklund, A. 2012. Occupational balance as used in occupational therapy: a concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19, 322-327. Viitattu 17.1.2023. DOI: 10.3109/11038128.2011.596219.

Wilcock, A. & Hocking, C. 2015. *An Occupational Perspective of health*. 3. Thorofare, NJ: SLACK Incorporated.

Liitteet

Liite 1. Esimerkki aineiston analyysistä

Oma elämäntilanne, joka oli semmonen että ajattelin että vois olla hyötyä, ryhmästä, tässä kohta	Ajatus ryhmän hyödyllisyydestä omaan elämäntilanteeseen	Sopiva elämäntilanne	Osallistuminen
...tässä tietynlaista ruuhkavuotta, ruuhkavuosia niin.... mielenkiinto vähän...	Ruuhkavuodet herättivät mielenkiinnon.	Sopiva elämäntilanne	Osallistuminen
että jos tulis vinkkiä siihen, että miten sitä sais niinku rytmitettyä silaa, että siellä olis tasapainossa ikäänku ne kuormittavat tekijät ja sitten se palauttava.	Toivona vinkki, miten saisi rytmitettyä elämää siten, että kuormittavat ja palauttavat tekijät olisivat tasapainossa.	Arjen rytmittäminen	
--- ja sitten ne kaikki tarve-asiat oli tosi hyödyllisiä.	Tarve-asiat olivat hyödyllisiä.	Tarve-asiat	Tärkeä sisältö
Mutta ehkä myös tää ylipäänsä tää rakenne on tärkeä osa, ää, että asetetaan niitä tavoitteita just vaikka ja mm, ja se kulki mukana se tunneasia ja tarpeet, niinku useammalla kerralla	Rakenne, jossa asetettiin tavoitteita ja tarpeet ja tunteet kulkiivat kurssin läpi, oli tärkeä	Kurssin rakenne	Tärkeä sisältö
Tää, se mikä liittyi nimenomaan siihen ajankäyttöön, ni ehkä se.	Ajankäyttö	Ajankäytön hallinta	
(Mietti) Ei. Ei, mun mielestä ryhmä nyt ehkä toimi tässä kohti hyvin.	Ryhmä toimi tässä tilanteessa hyvin.	Ryhmän toimivuus	Ryhmämuotoinen interventio

Liite 2. Aineistonkeruuseen liittyvä saatekirje



Korkeakoulu: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Tutkimus: Tasapainoa Arkeen- Kokemuksia Tasapainoa Arkeen ryhmäinterventiosta.

Tutkimuksen tekijät: Satu Kellosalo ja Heli Salo

Tutkimuksen tilaaja: TerapiaMessi Oy, Maiju Korkea-aho

Tutkimuksen ohjaaja: ---

Hyvä osallistuja!

Kiitos mielenkiinnostanne tutkimustamme kohtaan. Olemme Satu Kellosalo ja Heli Salo, kolmannen vuoden toimintaterapiaopiskelijoita Jyväskylän Ammattikorkeakoulusta.

Teemme opinnäytetyönämme laadullista pilottitutkimusta uuden toimintaterapiamanuaalin käyttöönottoa varten. Tässä kirjeessä kuvailemme tarkemmin tutkimustamme sekä sen toteuttamiseen liittyviä käytännön seikkoja. Luethan tämän kirjeen huolellisesti, ennen kuin päätät tutkimukseen osallistumisestasi. Opinnäytetyömme tilaajana toimii TerapiaMessi Oy ja Maiju Korkea-aho Alajärveltä. Ohjaajana opinnäytetyössä toimii JAMK:n kuntoutusinstituutin lehtori ---.

Tutkimuksemme tarkoitus on kerätä kokemuksia Tasapaino Arkeen- ryhmäinterventiosta osallistujien näkökulmasta. Tutkimuksen aikana ohjaamme kumpikin omaa ryhmäämme käyttäen Tasapainoa arkeen- interventiomanuaalia. Ryhmät kokoontuvat kahdeksan kertaa noin 90 minuuttia kerrallaan. Viimeisen ryhmätaapaamiskerran jälkeen haastattelemme osallistujia kokemuksista. Nämä haastattelut nauhoitetaan, litteroidaan ja raportoidaan pseudonymisoidussa muodossa. Lisäksi kurssin aikana saatua suoraa palautetta voidaan hyödyntää tutkimuksen aineistona vastaavasti käsiteltynä.

Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista, ja osallistumisen voi keskeyttää tai peruuttaa milloin vain ennen aineiston pseudonymisointia. Mikäli osallistuja haluaa keskeyttää tai peruuttaa osallistumisensa, hän voi tehdä sen ilmoittamalla suullisesti tai kirjallisesti (sähköpostilla tai viestillä) oman ryhmän ohjaajalle. Osallistujia pyydetään allekirjoittamaan suostumus tutkimukseen osallistumisesta ja haastattelussa annettujen tietojen käytöstä tutkimustarkoituksessa. Suostumus ei kuitenkaan estä tutkimuksen keskeyttämistä tai peruuttamista.

Kaikki ryhmässä keskusteltu on luottamuksellista, eivätkä ryhmän osallistujien nimet tai muut tunnistetiedot tule muiden kuin ryhmän oman ohjaajan tietoon. Luottamuksellisuus koskee kaikkia ryhmään osallistuvia ja jatkuu ryhmän loppumisen jälkeen, myös siitä tapauksessa, että osallistuja keskeyttää tai peruuttaa tutkimukseen osallistumisen. Tutkimustulokset julkaistaan siten, ettei yksittäisiä osallistujia ole tunnistettavissa. Tutkijoina käsittelemme aineistoa luottamuksellisesti tietosuojalainsäädäntöä noudattaen. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus-verkkopalvelussa.

Jos sinulla on mitä tahansa kysyttävää tutkimuksesta, olethan yhteydessä meihin sähköpostitse.

Ystävällisin terveisin
Satu ja Heli

Satu Kellosalo sähköposti
Heli Salo sähköposti

Liite 3. Aineistonkeruuseen liittyvä suostumuslomake



SUOSTUMUSLOMAKE

Korkeakoulu: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Tutkimus: Tasapainoa Arkeen- Kokemuksia Tasapainoa Arkeen ryhmäinterventiosta.

Tutkimuksen tekijät: Satu Kellosoalo ja Heli Salo

Tutkimuksen tilaaja: TerapiaMessi oy, Maiju Korkea-aho

Tutkimuksen ohjaaja: ---

Opinnäytetyön tarkoitus:

Työn tarkoituksena on selvittää kokemuksia Tasapainoa Arkeen- ryhmäinterventiosta.

☐ Sitoudun olemaan paljastamatta ryhmän ulkopuolisille muihin ryhmän jäseniin liittyviä tietoja. Ryhmän aikana tapahtuneet keskustelut ovat luottamuksellisia, enkä jaa ryhmäläisistä tietooni saamia asioita ulkopuolisille.

☐ Olen lukenut saamani infokirjeen, ja tiedän, mistä tutkimuksessa on kysymys.

☐ Suostun viimeisen ryhmäkerran jälkeen kertomaan kokemuksiani ryhmästä tutkimuksen tekijöiden käyttöön nauhoitettavassa haastattelussa.

☐ Haluan osallistua ryhmäläisten yhteiseen Whatsapp-ryhmään.

Aika ja paikka

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 4. Opinnäytetyön tietosuojaseloste

Tietosuojaselosteen laatimispäivä: 26.9.2023

1. Rekisterinpitäjä

Heli Salo

Satu Kellosalo

2. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Jyväskylän ammattikorkeakoulun tietosuojavastaava tietosuoja@jamk.fi

3. Yhteyshenkilö rekisteriä koskevissa asioissa (opinnäytetyön ohjaaja)

Kuntoutusinstituutti, Hyvinvointi, ---

4. Rekisterin nimi, luonne ja tutkimuksen kesto aika

Opinnäytetyön nimi: Tasapainoa arkeen!

Rekisterin nimi: Opinnäytetyö Tasapainoa arkeen! -liittyvä henkilötietorekisteri

Tutkimuksen suorittaja: Opiskelijat Satu Kellosalo & Heli Salo

Tutkimuksen luonne: Kertatutkimus

Tutkimuksen kesto aika: Aineiston keruu 9.10.2023-10.12.2023, opinnäytetyön valmistuminen viim. 12/2024

Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen:

☒ Henkilötietoja sisältävä tutkimusaineisto hävitetään

☐ Henkilötietoja sisältävä tutkimusaineisto arkistoidaan

☐ ilman tunnistetietoja ☐ tunnistetiedoin

Mihin aineisto arkistoidaan ja miten pitkäksi aikaa: Aineisto arkistoidaan opinnäytetyötä tekevien opiskelijoiden, Satu Kellosalon ja Heli Salon, salasanasuojatuille tietokoneille. Pseudonymisoitu tieto siirretään opiskelijoiden yhteiselle, koulun järjestämälle Teams-kanavalle tiedostoihin.

5. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus ja oikeusperuste

Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus on opinnäytetyötutkimus.

Opinnäytetyössä selvitetään seuraavia asioita: Miten ryhmäläiset kokevat interventiomanuaalin avulla toteutetun intervention.

Opinnäytetyön tavoitteena on kerätä tietoa ryhmäläisten kokemuksista interventiosta, joka on tuotettu manuaalin Tasapainoa arkeen -avulla. Tämä tieto luovutetaan pseudonymisoituna ja liitteinä tilaajallemme TerapiaMessi Oy:lle.

Opinnäytetyöhön liittyvä henkilötietojen käsittely perustuu EU:n yleiseen tietosuojasetukseen (2016/679, artikla 6), Ammattikorkeakoululakiin (932/2014), Valtioneuvoston asetukseen ammatikorkeakouluista (1129/2014), opiskelijoiden oikeutettuun etuun suorittaa opintojaan sekä rekisteröidyn suostumukseen. Rekisterillä mahdollistetaan opetuksen tavoitteisiin pääsy.

6. Mitä henkilötietoja tutkimusaineisto sisältää?

Tutkittavan suostumuksesta käy ilmi seuraavat henkilötiedot: Nimi

Tutkimusaineistossa kerätään seuraavia henkilötietoja ja tunnisteita: Ei mainita tunnistetietoja

7. Mistä lähteistä henkilötietoja kerätään?

Henkilötietoja kerätään tutkimukseen seuraavista lähteistä:

- ☐ Suoraan tutkimukseen osallistuvilta
- ☒ Haastattelu
- ☐ Videointi
- ☐ Sähköinen kyselylomake (Webropol tai vastaava)
- ☐ Postissa lähetettävä kyselylomake
- ☐ Muu tapa, mikä:
- ☐ Muualta kuin tutkimukseen osallistuvilta, mistä ja mitä tietoja:
- ☐ Tutkittavalla ei ole velvollisuutta toimittaa tarvittavia henkilötietoja, osallistuminen on vapaaehtoista

8. Tietojen siirto tai luovuttaminen tutkimusryhmän ulkopuolelle

- ☒ Tietoja ei siirretä tai luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.
- ☐ Tietoja siirretään ja luovutetaan tutkimusryhmän ulkopuolelle. Mikäli käytetään ulkopuolista litterointipalvelua, laaditaan tietosuojasopimus ja ohjeistetaan henkilötietojen käsittely. Muita ulkopuolisia tahoja ei käytetä eikä tietoja siirretä tai luovuteta opinnäytetyön tekijän lisäksi kenellekään muulle.

9. Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

- ☒ Tietoja ei siirretä EU:n tai ETA:n ulkopuolelle
- ☐ Tietoja siirretään EU:n tai ETA:n ulkopuolelle

10. Automatisoitu päätöksenteko

Automatisoidulla päätöksenteolla tarkoitetaan henkilön tiettyjen ominaisuuksien arviointiin tarkoitettua päätöstä, joka tehdään ainoastaan automaattisen tietojenkäsittelyn avulla ja josta aiheutuu rekisteröidylle (=henkilö, jonka henkilötietoja kerätään, säilytetään tai käsitellään) oikeudellisia

vaikutuksia tai joka muuten vaikuttaa häneen merkittäväällä tavalla. Esimerkkejä automatisoidusta päätöksenteosta ovat mm. luottokelpoisuuspäätökset ja profilointi. Rekisteröidyllä on oikeus olla joutumatta automatisoidun päätöksenteon kohteeksi.

Tieteellisessä tutkimuksessa ja opinnäytetyössä henkilötietojen käsittelyä ei käytetä osallistujia koskevaan päätöksentekoon.

11. Henkilötietojen suojauksen periaatteet

Opinnäytetyön osalta on tehty eettinen ennakkoarviointi (*koskee vain YAMK-opinnäytetöitä*)

☐ Ei ☐ Kyllä, puoltavan lausunnon antanut tutkimuseettinen toimikunta:

Tietojärjestelmissä käsiteltävät tiedot on suojattu seuraavasti:

☒ käyttäjätunnuksella ☒ salasanalla ☐ käytön rekisteröinnillä

☐ kulunvalvonnalla (fyysinen tila)

☐ muulla tavoin, miten:

Tiedot ovat julkisia salassapidettäviä (Laki viranomaisen toiminnan julkisuudesta 621/1999, § 24)

Pseudonymisointi ja anonymisointi:

Tutkimusaineistot anonymisoidaan tai pseudonymisoidaan aina, kun se on mahdollista. Tutkimustulokset julkaistaan siinä muodossa, ettei yksittäinen henkilö ole yleisesti tunnistettavissa. Erityistapauksissa esim., kun haastatellaan kuvataiteilijoita heidän teoksistaan, voi olla perusteltua ilmaista tekijät.

Tässä tutkimuksessa:

☐ Aineisto anonymisoidaan aineiston perustamisvaiheessa (kaikki tunnistetiedot poistetaan täydellisesti, jotta paluuta tunnisteelliseen tietoon ei ole eikä aineistoon voida yhdistää uusia tietoja)

☒ Suorat tunnistetiedot poistetaan aineiston perustamisvaiheessa (pseudonymisoitu aineisto, jolloin tunnistettavuuteen voidaan palata koodin tai vastaavan tiedon avulla ja aineistoon voidaan yhdistää uusia tietoja)

☐ Aineisto analysoidaan suoraan tunnistetiedoin, koska (peruste suorien tunnistetietojen säilyttämiselle esitettävä):

12. Rekisteröidyn oikeudet

Rekisteröidyllä (=henkilö, jonka henkilötietoja kerätään, säilytetään tai käsitellään) on oikeus saada tarkistaa itseään koskevat tiedot, oikeus vaatia virheellisen tiedon oikaisua, oikeus kieltää antamiensa tietojen käyttö suoramarkkinointi- tms. tarkoitukseen sekä muutoinkin turvautua tietosuojalainsäädännössä turvattuihin oikeuksiinsa.

Rekisteröidyllä on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen.

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli rekisteröity katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa on tässä tietosuojaselosteessa ilmoitettu opinnäytetyötä ohjaava opettaja.

Liite 5. Haastattelurunko

1. Mikä sai sinut kiinnostumaan Tasapainoa Arkeen ryhmästä?
2. Millainen oli yleisesti kokemuksesi ryhmään osallistumisesta?
3. Mikä oli mielestäsi ryhmän hyödyllisin osio?
4. Oliko jokin ryhmässä käsitelty asia sinulle tarpeetonta?
5. Koitko saavasi ryhmästä sitä, mitä olit ryhmältä toivonut?
6. Millaisena koit intervention toteuttamisen ryhmämuotoisena?
 - a. Saitko ryhmältä tukea, vai olisitko halunnut käsitellä asioita yksin/kahdestaan ohjaajan kanssa
 - b. Koitko tullessi kuulluksi ryhmässä?
7. Uskotko ryhmässä käsiteltyjen asioiden jäävän osaksi arkeasi tulevaisuudessa?