



## Motivaation herättämisprosessi

Heikosti motivoituneen asiakkaan motivaation tukeminen  
toimintaterapiaprosessissa

Toimintaterapian koulutusohjelma,  
Toimintaterapeutti  
Opinnäytetyö  
3.11.2008

---

Katarina Forssén  
Katja Rajainmaa

Koulutusohjelma	Suuntautumisvaihtoehto	
Toimintaterapian koulutusohjelma	Toimintaterapeutti	
Tekijä/Tekijät		
Katarina Forssén ja Katja Rajainmaa		
Työn nimi		
Motivaation herättämisprosessi – heikosti motivoituneen asiakkaan motivaation tukeminen toimintaterapiaprosessissa		
Työn laji	Aika	Sivumäärä
Opinnäytetyö	Syksy 2008	59 + 1
TIIVISTELMÄ		
<p>Opinnäytetyömme käsittelee heikosti motivoituneen asiakkaan motivaation herättämistä ja tukemista toimintaterapiaprosessissa. Työmme pohjautuu Carmen Gloria de las Herasin kehittämään prosessimalliin, joka esitellään englanninkielisessä käsikirjassa “A User’s manual for Remotivation Process: Progressive Intervention for Individuals with Severe Volitional Challenges”. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa suomenkielistä tietoa prosessimallista, josta käytämme nimeä motivaation herättämisprosessi. Tarkoituksena oli myös pohtia, miten suomalainen toimintaterapeutti voi tukea heikosti motivoituneen asiakkaan motivoitumista terapiaprosessissa motivaation herättämisprosessia käyttämällä. Pohdinnan tueksi toteutimme Toinet-sähköpostilistan kautta kyselyn suomalaisille toimintaterapeuteille selvittääksemme, kuinka he tukevat heikosti motivoituneen asiakkaan motivaatiota toimintaterapiaprosessissa.</p> <p>Motivaation herättämisprosessi pohjautuu Gary Kielhofnerin kehittämään tahdon kehittymisen jatkumoon, jota hän kuvaa Inhimillisen toiminnan mallissa (Model of Human Occupation). Kielhofnerin tahdon kehittymisen jatkumon pohjalta de las Heras on jakanut motivaation herättämisprosessin kolmeen eri tasoon, jotka kuvaavat asiakkaan tahdon kehittymistä. Nämä tasot ovat tutkimisen taso (exploration module), pätevyyden taso (competency module) ja saavuttamisen taso (achievement module). Jokainen taso sisältää omat vaiheensa, tavoitteensa ja menettelytapansa. Terapiaprosessi etenee tasolta toiselle asiakkaan motivaation kehittymisen mukaan.</p> <p>Toinet-kyselyyn vastanneilla suomalaisilla toimintaterapeuteilla on keinoja asiakkaan motivaation tukemiseksi mutta myös tarvetta uusiin menettelytapoihin. Opinnäytetyömme johtopäätöksenä on, että motivaation herättämisprosessi tarjoaa jäseneltyjä ja yksityiskohtaisia menettelytapoja heikosti motivoituneen asiakkaan motivaation herättämiseen ja tukemiseen, ja se on sovellettavissa myös suomalaisten toimintaterapeuttien käyttöön. Motivaation herättämisprosessi on aikaavievä prosessi, joten sen toteuttaminen kokonaisuudessaan ei välttämättä ole aina mahdollista. Prosessimallin tarjoamia menettelytapoja ja periaatteita voidaan kuitenkin hyödyntää käyttämällä niitä tarvittaessa yksittäisinä asiakkaan motivaation tukemisen keinoina.</p>		
Avainsanat		
motivaation herättämisprosessi, tutkiminen, pätevyys, saavuttaminen, motivaatio		

Degree Programme in		Degree	
Occupational Therapy		Bachelor of Occupational Therapy	
Author/Authors			
Katarina Forssén and Katja Rajainmaa			
Title			
The Remotivation Process. Facilitating the motivation of a client with decreased motivation in occupational therapy process.			
Type of Work	Date	Pages	
Final project	Autumn 2008	59 + 1	
<p>ABSTRACT</p> <p>The subject of this thesis is to study how to facilitate the motivation of a client with decreased motivation in occupational therapy. The thesis is based on a process model developed by Carmen Gloria de las Heras, which is presented in "A User's Manual for Remotivation Process: Progressive Intervention for Individuals with Severe Volitional Challenges". The main objective of the thesis was to provide knowledge about the Remotivation Process in Finnish. Another objective was to consider whether the process model is applicable and useful in the Finnish occupational therapy. A survey was executed through an e-mail list of Association of the Finnish Occupational Therapists in order to determine how Finnish occupational therapists facilitate the motivation of a client with decreased motivation.</p> <p>The Remotivation Process is based on the volition and the continuum of change developed by Gary Kielhofner. The continuum is described in the manual of Model of Human Occupation. The Remotivation Process includes three levels of volitional change: Exploration Module, Competency Module and Achievement Module. Each level involves certain stages, goals and strategies for enhancing the motivation of the client. Therapy process proceeds when the client's advanced level of motivation is observed.</p> <p>According to the survey, those Finnish occupational therapists who participated seem to have means for facilitating the client's motivation but they also are in need of new strategies. The conclusion of the thesis is that the Remotivation Process provides structured and detailed strategies for facilitating the motivation of the client with decreased motivation. It is also applicable to the Finnish occupational therapists' work. The Remotivation Process is a time-consuming process so it may not be always possible to be executed as an entire process. The strategies and principles provided by the process model can be utilized by using them as single means for facilitating and enhancing the motivation of the client.</p>			
Keywords			
the Remotivation Process, exploration, competency, achievement, motivation			

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTA .....	2
3	TEOREETTISET TAUSTAT.....	3
3.1	Motivaatio psykologian näkökulmasta.....	3
3.2	Motivaatio Inhimillisen toiminnan mallin näkökulmasta.....	5
3.2.1	Henkilökohtainen vaikuttaminen.....	6
3.2.2	Arvot .....	6
3.2.3	Mielenkiinnon kohteet .....	7
4	MOTIVAATION HERÄTTÄMISPROSESSI.....	8
4.1	Volitional Questionnaire –arviointimenetelmä.....	13
4.2	Motivaation herättämisen tasot.....	15
4.2.1	Tutkimisen taso .....	17
4.2.2	Pätevyyden taso .....	34
4.2.3	Saavuttamisen taso.....	43
5	SUOMALAISTEN TOIMINTATERAPEUTTIEN KÄYTTÄMIÄ MOTIVAATION TUKEMISEN KEINOJA.....	50
5.1	Aineiston keruu ja analysointi.....	50
5.2	Kyselyn tulosten tarkastelua .....	52
6	OPINNÄYTETYÖN JOHTOPÄÄTÖKSIÄ.....	54
7	POHDINTA.....	58

## LÄHTEET

## LIITE 1

## 1 JOHDANTO

Yksi keskeisistä toimintaterapiaprosessiin vaikuttavista tekijöistä on asiakkaan oma motivaatio, sillä ilman perimmäistä tahdon voimaa ja motivaatiota asiakkaan on vaikea sitoutua terapiaan. Motivaatio voidaan määritellä sisäiseksi tilaksi, joka saa aikaan, ohjaa ja ylläpitää toimintaa. Motivaatio vaikuttaa siihen, mitä valintoja yksilö tekee eri toiminta- ja käyttäytymisvaihtoehtojen välillä. Se vaikuttaa myös siihen, miten määrätietoisesti yksilö ryhtyy toimeen, miten intensiivistä hänen toimintansa on ja miten pitkäjänteisesti hän keskittyy aloittamaansa tehtävään. (Lehtinen ym. 2007: 177.) Aiheesta kiinnostuneina käsittelemme opinnäytetyössämme heikosti motivoituneen asiakkaan motivaation herättämistä ja tukemista toimintaterapiaprosessissa. Työmme pohjautuu Carmen Gloria de las Herasin kehittämään prosessimalliin, joka esitellään englanninkielisessä käsikirjassa "A User's Manual for Remotivation Process: Progressive Intervention for Individuals with Severe Volitional Challenges" (De las Heras ym. 2003).

Käsikirjassa kuvataan yksityiskohtaisesti asiakkaan motivaation herättämisen ja tukemisen prosessimalli, josta käytämme suomenkielistä nimeä motivaation herättämisprosessi. Tämä suomenkielinen nimi esiintyy ensimmäisen kerran Jaana Ritsilän pro gradu -työssä "Toimintaterapeuttien käsityksiä tahdosta ja kokemuksia tahdon arviointimenetelmän käyttöönotosta" (2002). Olemme halunneet säilyttää käsitteen samana, sillä mielestämme se kuvaa kyseistä prosessia kattavasti ja ytimekkäästi.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa motivaation herättämisprosessista suomenkielistä tietoa toimintaterapeuteille. Tarkoituksenamme on myös pohtia, miten suomalainen toimintaterapeutti voi tukea heikosti motivoituneen asiakkaan motivoitumista terapiaprosessissa käyttäen apunaan motivaation herättämisprosessia. Pohdinnan taustalle tarvitsimme tietoa siitä, miten suomalaiset toimintaterapeutit tällä hetkellä tukevat asiakkaan motivaatiota, ja tuntevatko terapeutit motivaation herättämisprosessia. Keräsimme tietoa toteuttamalla kyselyn (liite 1), jonka lähetimme Suomen Toimintaterapeuttiliiton Toinet-sähköpostilistan kautta suomalaisille toimintaterapeuteille.

Opinnäytetyömme rakentuu siten, että aluksi avaamme motivaatiokäsitettä yleisesti psykologian näkökulmasta ja vielä tarkemmin Inhimillisen toiminnan mallin (Model of Human Occupation, Kielhofner 2008) näkökulmasta, johon motivaation herättämisprosessi pohjautuu. Seuraavaksi kuvaamme motivaation herättämisprosessin kaikki tasot ja vaiheet, jotka olemme suomentaneet. Kuvaamme myös Volitional Questionnaire –arviointimenetelmää, joka liittyy olennaisesti motivaation herättämisprosessiin. Tämän jälkeen esittelemme yhteenvedon Toinet-sähköpostilistan kautta toteuttamamme kyselyn tuloksista eli sen, miten suomalaiset toimintaterapeutit tukevat asiakkaidensa motivaatiota. Lopuksi pohdimme, tuottaako opinnäytetyömme motivaation herättämisprosessista uutta tietoa suomalaisille toimintaterapeuteille, ja onko se sovellettavissa suomalaisten toimintaterapeuttien käyttöön. Opinnäytetyömme prosessikuvauksen toteutamme kuvaamalla jokaisen luvun alussa työvaiheet, joiden kautta kukin luku on rakentunut.

Opinnäytetyömme pohjalta tulemme laatimaan julkaistavaksi tarkoitetun artikkelin, jossa kuvaamme lyhyesti motivaation herättämisprosessin pääpiirteet ja Toinet-kyselyn tulokset suomalaisten toimintaterapeuttien käyttämistä motivaation tukemisen keinoista.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTA

Ajatus opinnäytetyömme aiheeseen heräsi keskustelussa opinnäytetyöohjaajamme kanssa alkuvuodesta 2008. Olimme syksyllä 2007 aloitelleet toista aihetta liittyen toimintaterapeuttien työhyvinvointiin ja olimme saaneet aiheelle alustavan työelämäyhteistyökumppanin. Yhteistyökumppani ei kuitenkaan voinut vahvistaa yhteistyötä tarpeeksi ajoissa, joten aikataulun vuoksi jouduimme muuttamaan suunnitelmia ja päädyimme vaihtamaan opinnäytetyömme aiheen. Uudeksi aiheeksi valitsimme motivaation herättämisprosessin. Kiinnostuimme aiheesta, sillä meillä on omakohtaisia kokemuksia heikosti motivoituneista asiakkaista, joita olemme kohdanneet työharjoitteluidemme aikana. Olisimme kaivanneet tällaisten asiakkaiden motivaation tukemiseen sopivia työvälineitä.

Aiheen tiimoilta otimme yhteyttä sähköpostitse motivaation herättämisprosessin kehittäjään Carmen Gloria de las Herasiin. Kerroimme viestissä haluavamme tuottaa suomenkielistä tietoa motivaation herättämisprosessista ja tiedustelimme, minkälaisia

asioita meidän tulisi hänen mielestään ottaa huomioon opinnäytetyössämme. Valitettavasti emme saaneet häneltä vastausta, joten vastavuoroista keskustelua motivaation herättämisprosessin kehittäjän kanssa ei syntynyt.

Yksi opinnäytetyön arviointikriteereistä on yhteys työelämään, joten etsimme työelämäyhteistyökumppania uudelle aiheellemme. Yhteistyökumppania ei löytynyt, joten päätimme toteuttaa asiakkaan motivaation tukemiseen liittyvän kyselyn Toinetsähköpostilistan kautta saadaksemme sitä kautta käytännön työtä tekevien toimintaterapeuttien näkökulmaa aiheeseen. Kyselyymme vastanneet toimintaterapeutit pitivät opinnäytetyömme aihetta erittäin tärkeänä ja halusivat kuulla siitä lisää. Tämän pohjalta saimme varmistusta siitä, että opinnäytetyömme aihe on ajankohtainen ja työelämän tarvetta palveleva. Koemme erittäin tärkeänä tuottaa uutta, suomenkielistä tietoa menetelmästä, josta voi olla hyötyä toimintaterapeuteille ympäri Suomea.

Motivaation herättämisprosessista on hyvin vähän suomenkielistä tietoa. Jaana Ritsilä esittelee prosessia jonkin verran aiemmin mainitussa pro gradu -työssään ”Toimintaterapeuttien käsityksiä tahdosta ja kokemuksia tahdon arviointimenetelmän käyttöönotosta” (2002). Työssään Ritsilä kuvaa motivaation herättämisprosessia pääpiirteittäin ja käyttää kuvauksessaan itse suomentamiaan käsitteitä.

### 3 TEOREETTISET TAUSTAT

Opinnäytetyötämme varten etsimme kirjallisuutta motivaatiosta ja sen merkityksestä ihmiselle. Määrittelemme motivaatiota psykologian ja toimintaterapiaan kuuluvan Inhimillisen toiminnan mallin näkökulmien kautta. Valitsimme työhömmme psykologian näkökulman, sillä se selittää yleisesti ihmisen toimintaa ja käyttäytymistä. Inhimillisen toiminnan mallin näkökulmaa tarkastelemme työssämme siksi, että sen käsitteiden kautta on helpompi ymmärtää kyseiseen malliin pohjautuvaa motivaation herättämisprosessia.

#### 3.1 Motivaatio psykologian näkökulmasta

Motivaatio on monimutkainen ja dynaaminen prosessi, jossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus, tunteenomaiset ja järkipäiset tekijät sekä sosiaalinen ympäristö.

Viime aikoina myös arvot on otettu motivaatiotutkimuksen kohteeksi. Nykyisin motivaatiolla kuvataan lähinnä toiminnan ärsykettä, joka saa ihmiset tavoittelemaan joko omia, ryhmänsä tai yhteisönsä tavoitteita. Tällaiset vaikuttimet, toiminnan ärsykkeet, heijastuvat käyttäytymiseen henkilön osallistuessa tavoitteelliseen toimintaan, jossa häntä arvioidaan ulkopuolelta, tai jossa hän yrittää saavuttaa jonkun standardin tai normin. (Liukkonen ym. 2006: 11–12.)

Motivaatiolla tarkoitetaan käyttäytymistä virittävien ja ohjaavien tekijöiden järjestelmää. Motivaation kantasana on motiivi. Motiiveista puhuttaessa viitataan usein tarpeisiin, haluihin, vietteihin ja sisäisiin yllykkeisiin sekä palkkioihin ja rangaistuksiin. Motiivit virittävät ja ylläpitävät yksilön yleistä käyttäytymisen suuntaa. Näin ollen ne ovat päämääräsuuntautuneita, joko tiedostettuja tai tiedostamattomia. (Ruohotie 1998: 36.)

Motivaatio selittää miksi ihminen tekee juuri niin kuin tekee ja jättää jotain muuta tekemättä. Motivaatio näkyy ihmisen valinnoissa. Sen olemassaoloa voidaan havainnoida myös tekemisen kestolla. Motivaatio on sitä suurempi mitä kauemmin ihminen suuntaa käyttäytymistään tiettyyn toimintaan ja mitä suurempia esteitä hän on valmis voittamaan voidakseen jatkaa toimintaa. (Kuusinen ym. 1999: 218.) Motivaation ymmärtäminen suhteessa yksilön minään auttaa luomaan uudenlaista näkökulmaa myös oppimismotivaatioon ja erityisesti yksilön motivaatioon muuttua. Kun hyväksytään yksilön pyrkimys itsemääräytymiseen sekä eheyden- ja jatkuvuudentunteen säilymiseen, on selvää, että muutokseen ja muuttumiseen sisältyy uhkaa. Uhka aiheuttaa vastarintaa, halun puolustaa ja pitää kiinni olemassa olevasta. On mahdollista, että yksilöllä on samanaikaisesti motivaatio muutoksen suuntaan ja sitä vastaan. (Kuusinen ym. 1999: 220.)

### Ulkoinen motivaatio

Ulkoinen motivaatio perustuu toiminnasta ulkoapäin saataviin palkintoihin, kuten rahan, muiden osoittamaan ihailuun, kiitokseen tai rangaistuksen pelkoon. Ulkoinen motivaatio voi vähitellen myös sisäistyä. Yksilö voi aluksi kokea ulkoisten tekijöiden vaativan häntä toimimaan jollakin tietyllä tavalla, mutta vähitellen hänestä itsestäänkin voi alkaa tuntua siltä, että hänen tulisi toimia niin. (Kalakoski ym. 2007: 29.)



## Sisäinen motivaatio

Sisäinen motivaatio tarkoittaa osallistumista toimintaan puhtaasta ilosta ja nautinnosta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että sisäinen motivaatio on yhteydessä myönteisiin tunteisiin, ajatuksiin ja käyttäytymismalleihin. (Liukkonen ym. 2006: 28.) Sisäinen motivaatio perustuu kolmeen tarpeeseen: ihminen tahtoo olla pätevä joillain elämänalueilla, hän haluaa olla itsenäinen ja ohjata omaa toimintaansa sekä samalla saada tyydytystä vuorovaikutuksesta muiden kanssa. Sisäinen motivaatio voi heikentyä yksilön kokiessa toisten yrittävän ohjata hänen toimintaansa palkkioiden avulla. Tällöin yksilö ei enää koe saavutuksiaan omikseen eikä saa niistä tyydytystä. Yksilölle on tärkeää kokea olevansa muiden arvostama ja hyväksymä, mutta tämä ei kuitenkaan saa tapahtua yksilön itsenäisyyden kustannuksella. (Kalakoski ym. 2007: 29–30.)

Sisäinen motivaatio ei ole vain ohimenevä mielentila, joka katoaa tekemisen menettäessä uutuudenviehätyksensä. Kiinnostus haastaviin tehtäviin ja osaamiseen tähtäävä ponnistelu voivat olla pysyviä persoonallisuudenpiirteitä. Ne tuottavat positiivisia tunnekokemuksia, auttavat selviytymään epäonnistumisista ja kehittämään tarkoituksenmukaisia toimintatapoja ja parantavat suoriutumista. (Kalakoski ym. 2007: 31.)

### 3.2 Motivaatio Inhimillisen toiminnan mallin näkökulmasta

Inhimillisen toiminnan malli on yhdysvaltalaisen toimintaterapian professorin Gary Kielhofnerin kehittämä inhimillistä käyttäytymistä kuvaava malli, jonka mukaan ihminen on holistinen kokonaisuus, jossa vaikuttavat yhdessä kolme osaa: tahto (volition), tottumus (habituation) ja suorituskyky (performance capacity). Näiden yksilöön liittyvien tekijöiden lisäksi ympäristöllä on suuri vaikutus yksilön toiminnalliseen käyttäytymiseen. Inhimillisen toiminnan mallissa tahto kuvaa toimintaan motivoitumista. (Kielhofner 2008: 12; Baron ym. 2007: 19.) Tarkastelemme työssämme motivaatiota Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ja avaamme siihen liittyviä käsitteitä, sillä motivaation herättämisprosessi perustuu kyseiseen malliin. Inhimillisen toiminnan mallin käsitteiden avaaminen auttaa myös motivaation herättämisprosessin ja sen teoreettisen taustan ymmärtämistä. Lisäksi se tuo toimintaterapian näkökulmaa motivaation määrittelyyn.

Tahto muodostuu kolmesta osa-alueesta, jotka ovat henkilökohtainen vaikuttaminen (personal causation), arvot (values) ja mielenkiinnon kohteet (interests). Henkilökohtainen vaikuttaminen viittaa yksilön tunteeseen omista kyvyistään ja tehokkuudestaan. Arvot kuvastavat niitä asioita, jotka yksilö kokee tärkeäksi ja mielekkääksi tehdä. Yksilön mielenkiinnon kohteet kertovat siitä, millaiset toiminnot yksilö kokee miellyttäväksi ja asettaa etusijalle. Jokapäiväisessä elämässä tahdon kolme osa-aluetta ovat sidoksissa toisiinsa. Tahto heijastuu myös yksilön elämäntarinassa, joka sisältää oman menneisyyden tulkinnan ja tulevaisuuden ennakoinnin. (Kielhofner 2008: 13–14; Baron ym. 2007:19.)

### 3.2.1 Henkilökohtainen vaikuttaminen

Henkilökohtainen vaikuttaminen koostuu kahdesta osatekijästä, jotka ovat yksilön tunne omista kyvyistään (sense of personal capacity) ja minä-pystyvyys (self-efficacy). Kokemukset opettavat yksilölle mitä hän pystyy ja ei pysty tekemään. Ne myös luovat taipumuksen tuntea varmuutta tai epävarmuutta omista kyvyistään. Kokemusten seurauksena yksilö muodostaa käsityksen omista mahdollisuuksistaan ja kyvyistään. (Kielhofner 2008: 35–37; Kielhofner ym. 1999: 28.)

Yksilön käsitykseen vaikutusmahdollisuuksistaan sisältyy myös ajatus siitä, kuinka hän pystyy kontrolloimaan omaa käyttäytymistään sekä tunne siitä, kuinka tehokkaasti hän pystyy saavuttamaan haluamansa tavoitteet. Kokemuksen kautta yksilö muodostaa kuvaa siitä, kuinka tehokas hän on käyttämään kykyjään ja kuinka elämä ottaa vastaan hänen ponnistelunsa. (Kielhofner 2008: 38; Kielhofner ym. 1999: 28.)

### 3.2.2 Arvot

Yksilö omaksuu jatkuvasti uskomuksia ja velvoitteita siitä, mikä on hyvää, oikeaa ja tärkeää. Arvot ovat kulttuurisidonnaisia vakaumuksia, jotka synnyttävät yksilössä voimakasta pyrkimystä toimia niiden mukaisesti. Arvot määrittelevät yksilölle sen, mitä kannattaa tehdä, miten yksilön tulee käyttäytyä saadakseen tunnustusta ja mitkä päämäärät ja pyrkimykset kelpaavat yksilön vakaumuksiksi. (Kielhofner ym. 1999: 28–29.)

Arvot sitovat yksilön toimintaan. Arvoihin liittyy voimakkaita tunteita, joiden vuoksi yksilö tuntee velvollisuutenaan toimia niiden mukaisesti. Velvollisuuden tunne saattaa

pitää sisällään muun muassa ajatuksia siitä, miten aika tulisi käyttää, kuinka hänen tulisi toimia tai minkälaisiin tavoitteisiin hänen tulisi pyrkiä. (Kielhofner 2008: 41.)

Arvot vaikuttavat siihen, kuinka yksilö kokee omat heikkoutensa. Ristiriita yksilön kykyjen ja arvojen välillä voi johtaa itsearvostuksen alenemiseen. Omien kykyjen menettäminen voi johtaa aikaisempien arvojen hylkäämiseen tai siihen, että yksilö kokee olevansa kykenemätön elämään aikaisempien arvojensa mukaisesti. (Kielhofner 2008: 41.)

### 3.2.3 Mielenkiinnon kohteet

Mielenkiinnon kohteet ovat asioita, joita henkilö tekee mielellään ja joista hän nauttii. Taipumusta nauttia tietystä toiminnasta tai suorituksen osa-alueesta kutsutaan mieltymykseksi. Usein kiinnostus toimintaan on herännyt jonkin kokemuksen kautta. Kokemusten perusteella yksilö tietää joidenkin suoritusten tarjoavan tyydytystä ja iloa, kun taas toiset pitkästättävät, uhkaavat tai eivät kiinnosta. Mielenkiintoisia asioita tehdessään ihminen kokee mielihyvää ja tyydytystä toiminnastaan. (Kielhofner 2002: 53–54; Kielhofner ym. 1999: 29.)

Toiminnan tuottama mielihyvä voi olla pienten päivittäisten rituaalien tuottamaa yksinkertaista tyydytystä tai voimakasta nautintoa, joka nousee yksilön intohimoista. Mielihyvää voivat tuottaa esimerkiksi fyysinen ponnistelu, tiettyjen materiaalien tai esineiden käsittely, haasteiden kohtaaminen, estetiikka, yhteenkuuluvuuden tunne ja mieluisan tuotoksen luominen. (Kielhofner 2008: 43–44.)

Päivittäiset hovit, mukavuudet ja mielihyvät elävöittävät yksilön olemassaoloa ja auttavat energian ja mielialan ylläpitämisessä. Erilaiset vammat ja heikkoudet voivat kuitenkin vähentää toiminnan tuottaman mielihyvän tunnetta tai estää sen syntymisen kokonaan, jolloin toiminnot, jotka ennen tuottivat mielihyvää yksilölle, eivät tunnu enää miellyttäviltä. (Kielhofner 2008: 44–45.)

#### 4 MOTIVAATION HERÄTTÄMISPROSESSI

Aloitimme motivaation herättämisprosessiin paneutumisen lukemalla englanninkielisen käsikirjan ”A User’s Manual for Remotivation Process: Progressive Intervention for Individuals with Severe Volitional Challenges” (2003). Luettuamme käsikirjan aloitimme motivaation herättämisprosessin suomentamisen, johon sisältyi prosessimallin kaikkien kolmen tason ja näihin sisältyvien vaiheiden, tavoitteiden ja menettelytapojen suomentaminen. Suomensuomen toteutettiin kaksivaiheisesti. Aluksi jaoin molemmille alueet, jotka suomensimme itsenäisesti. Tämän jälkeen suomennokset tarkistettiin yhdessä ja viimeisteltiin lopulliseen muotoon. Lisäksi tarkistimme motivaation herättämisprosessin käsikirjassa esiintyviä Inhimillisen toiminnan mallin mukaisia käsitteitä uusimmasta Inhimillisen toiminnan mallin käsikirjasta, jotta käsitteet olisivat keskenään yhdenmukaisia suomennoksemme kanssa.

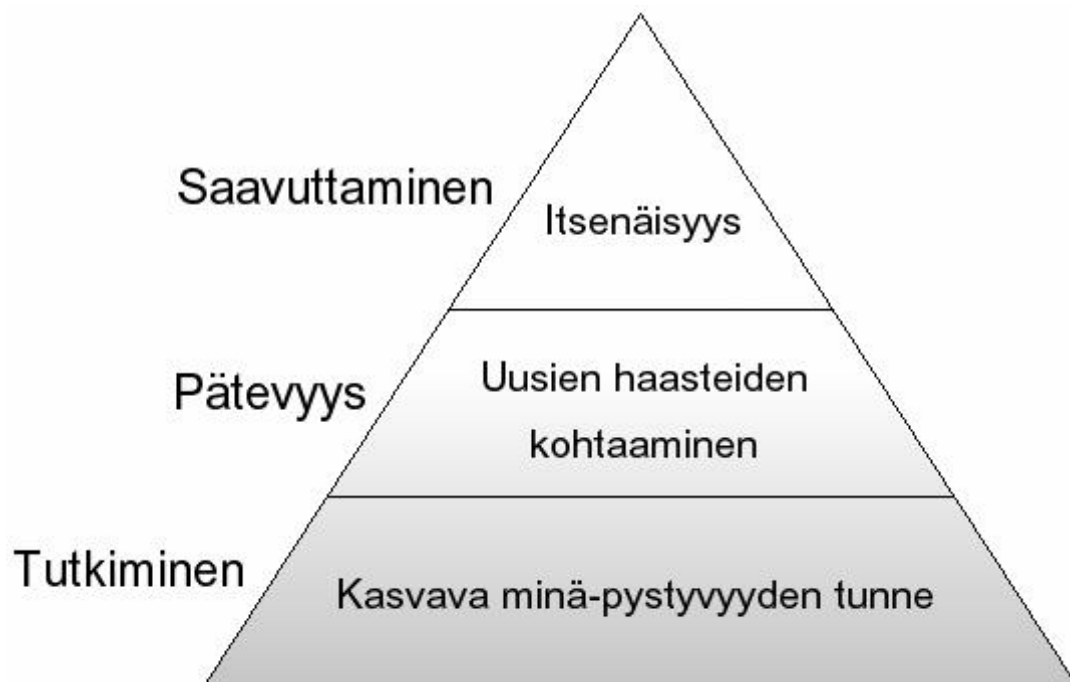
##### Motivaation herättämisprosessin teoreettista taustaa

Carmen Gloria de las Heras kehitti motivaation herättämisprosessin vastaamaan työelämän tarvetta, sillä heikosti motivoituneiden asiakkaiden motivaation tukemiseen ja kuntoutumiseen ei ollut vielä kehitetty kattavia terapiamenetelmiä. De las Heras on tehnyt usean vuoden ajan kliinistä tutkimusta motivaation herättämisprosessin käytöstä ja tutkinut motivaation ilmenemistä muun muassa kroonista skitsofreniaa ja dementiaa sairastavien sekä vaikeasti kehitysvammaisten ja kaksoisdiagnoosin saaneiden asiakkaiden kohdalla. Hän on kehittänyt motivaation herättämisprosessissa käytetyt menettelytavat tutkimalla kirjallisuutta hoitoon liittyvistä lähestymistavoista, havainnoimalla asiakkaita henkilökohtaisesti sekä tutkimalla huolellisesti ympäristön vaikutuksia motivaation kehittymiseen. (De las Heras ym. 2003: 7.)

Motivaation herättämisprosessi on suunniteltu vahvistamaan ja tukemaan asiakkaan motivaatiota toimintaan sitoutumisessa. Sitä käytetään taidoiltaan, kyvyiltään, sairauksiltaan ja heikkouksiltaan erilaisten asiakkaiden kanssa, joita yhdistää alentunut motivaatio toimia. Alentuneeseen motivaatioon johtavat asiakkaan elämässä tapahtuneet kivuliaat kokemukset, joiden seurauksena asiakkaan näkemykset itsestä ja ympäröivästä maailmasta täyttyvät negatiivisista tuntemuksista, kuten pelosta, tuskasta, sekasorrosta ja menetyksen tunteesta. Muutosprosessi alkaa ja kehittyy asiakkaan motivaation ja valintojen kautta, joten motivaation herättämisprosessi on keskeisenä tekijänä

mahdollistamassa asiakkaan toiminnallisen kykeneväisyyden kehittymistä uudelleen. (De las Heras ym. 2003: 29, 37.)

Motivaation herättämisprosessi pohjautuu luonnolliseen tahdon kehittymisen muodostamaan jatkumoon, jossa kehitys etenee tasolta toiselle. Tämä Gary Kielhofnerin kehittämä jatkumo pohjautuu Mary Reillyn (1974) ”Play as Exploratory Learning” – teoksessaan kuvailemaan leikkiä luonnehtivaan käyttäytymiseen, jonka hän on jakanut kolmeen tasoon: tutkivaan käyttäytymiseen (exploratory behaviour), pätevyyskäyttäytymiseen (competency behaviour) ja saavutuskäyttäytymiseen (achievement behaviour). Kielhofnerin tahdon kehittymisen jatkumon pohjalta de las Heras on jakanut motivaation herättämisprosessin kolmeen eri tasoon, jotka kuvaavat asiakkaan tahdon kehittymistä. Nämä tasot ovat tutkimisen taso (exploration module), pätevyyden taso (competency module) ja saavuttamisen taso (achievement module). Jokainen taso sisältää omat vaiheensa, tavoitteensa ja menettelytapansa. (De las Heras ym. 2003: 19, 29; Ritsilä 2002: 6.)



KUVIO 1. Motivaation herättämisprosessin tasot (De las Heras ym. 2003: 30).

#### Motivaation herättämisprosessin ohjaaminen

Motivaation herättämisprosessia ohjaa ja valvoo toimintaterapeutti, joka on perehtynyt Inhimillisen toiminnan malliin. Toimintaterapeutti vastaa prosessista ja asiakkaan

tahdon kehittymisen arvioinnista. Prosessiin voi kuitenkin sitoutua muitakin terveydenhuollon ammattilaisia, sillä käytännön syistä toimintaterapeutti ei voi välttämättä olla ainoa prosessin toteuttaja. Toimintaterapeutti voi opettaa prosessin perusteet muulle hoitohenkilökunnalle ja perheenjäsenille, jotka ovat läheisesti tekemisissä asiakkaan kanssa. Motivaation herättämisprosessi käynnistetään toimintaterapeutin johdolla, mutta prosessin edetessä sitä voidaan jatkaa esimerkiksi perheenjäsenten johdolla kotona asiakkaan valmiuksien ja tarpeiden mukaan. (De las Heras ym. 2003: 32.)

### Tutkiminen

Tilanteen ollessa täysin uusi tai poikkeava ihminen luonnostaan tutkii tilannetta. Tutkimista ohjaa sisäinen motivaatio, ja sille on luonteenomaista tarkoituksenmukainen mielihyvä juuri itse tutkimisen vuoksi. Yksilöt, joilla on erittäin alhainen motivaatio tai erittäin heikko henkilökohtaisen vaikuttamisen tunne, ovat kadottaneet tämän synnynnäisen vietin tutkia ympäröivää maailmaa. He saattaisivat parhaiten hyötyä menetelmistä, jotka pyrkivät edistämään tutkivaa käyttäytymistä. (De las Heras ym. 2003: 19.)

Tutkimiskäyttäytyminen on ensimmäinen muutoksen taso, jossa yksilö kokeilee uusia asioita ja tämän seurauksena oppii omista kyvyistään, mieltymyksistään ja arvoistaan. Yksilö tutkii opetellessaan uusia toiminnan muotoja, vaihdellessaan roolejaan tai etsiessään uusia merkityksen lähteitä. Tutkiminen mahdollistaa yksilölle tilaisuuden oppia, löytää uusia toiminnan muotoja sekä uusia tapoja ilmaista kykyjään ja ymmärtää elämää. Tutkiminen antaa ymmärrystä siitä, kuinka hyvin yksilö suoriutuu toiminnasta, kuinka paljon hän siitä nauttii ja minkälainen merkitys sillä voi olla yksilön elämään. Tutkiminen edellyttää turvallista ja ei-haastavaa ympäristöä. Kun tutkimassa oleva yksilö on vielä epävarma kyvyistään tai toiveistaan, ympäristön voimavarat ja mahdollisuudet ovat ratkaisevia. (Kielhofner 2002: 148; De las Heras ym. 2003: 19.)

Tutkiminen on tärkeää erityisesti yksilöille, jotka ovat kadottaneet kaikista alkeellisimman motivaation toimia maailmassa, sillä tutkiminen on perusta henkilökohtaisen vaikuttamisen rakentumiselle. Motivaation herättämisprosessin ensimmäinen taso, tutkimisen taso, keskittyy toiminnasta nousevan mielihyvän tunteen kehittymiseen ja sitoutumiseen toimintaan sen itsensä vuoksi eikä niinkään täyttääkseen

sen kautta joitakin muita tarpeitaan. Tutkimisen tulisi aina olla positiivinen kokemus yksilölle, ja sen pääpainon tulisi olla prosessissa eikä tuloksissa. (De las Heras ym. 2003: 19.)

Tutkimisen kontekstin tulisi sisältää seuraavat elementit:

- Vapaus epäonnistua
- Mielihyvä
- Havaitseminen
- Valinta
- Aikarajojen puuttuminen.

(De las Heras ym. 2003: 20.)

Epäonnistumisen vapaus (absolution of failure) on tutkimisen kontekstin tärkein ulottuvuus, joka merkitsee yksilölle loputonta mahdollisuutta kokeilla, ja jossa sekä onnistumiset että epäonnistumiset ovat yhtä hyväksytyjä. Tämä mahdollistaa toimintaan motivoitumisen myös yksilöillä, joilla on heikko tunne omista kyvyistään. (De las Heras ym. 2003: 20.)

Tutkimisen kautta yksilö kokee mielihyvää (enjoyment or pleasure) tunnistaessaan monipuolisia, puoleensa vetäviä ympäristön ominaisuuksia ja omia kykyjään. Mielihyvän kokemiseen voivat vaikuttaa epäonnistumisten hyväksyminen sekä ympäristön tarjoamat haasteet ja vapaudet. (De las Heras ym. 2003: 20.)

Havaitseminen (discover) perustuu yksilön luonnolliseen uteliaisuuteen tutkia kokemuksiaan esineiden, mahdollisuuksien ja muiden henkilöiden kautta. Havaitseminen on osa itsearvioinnin prosessia, jota yksilö käy läpi ollessaan vuorovaikutuksessa fyysisen tai sosiaalisen ympäristönsä kanssa. Tämä vahvistaa yksilön tunnetta ympäristöihinsä vaikuttamisesta. Tutkimistilanteessa turvalliseen ja tuttuun ympäristöön tulisi liittyä myös uutuutta ja monimutkaisuutta. (De las Heras ym. 2003: 20.)

Tutkimisen konteksti tarjoaa yksilölle mahdollisuuden tehdä valintoja (choice) ja päätöksiä siitä, mikä on tärkeää ja arvokasta. Valinnan vapaudesta huolimatta asiakkaan ei tarvitse turvautua yksin omiin voimavaroihinsa, vaan terapeutti voi kannustaa yksilöä

tutkimaan ja tekemään päätöksiä järjestelemällä ympäristöä. Ympäristöä voidaan strukturoida esimerkiksi etukäteen valittujen ja järjestettyjen materiaalien, kulttuurisesti merkityksellisten mahdollisuuksien ja aikaisempien mielenkiinnonkohteiden sekä terapeutin ohjauksen ja tuen mukaan. Tutkiva ympäristö mahdollistaa strukturoidun vapauden, jonka avulla yksilö kehittää hallinnan ja pätevyyden tunnetta. (De las Heras ym. 2003: 20.)

Aikarajojen puuttuminen (the absence of time limits) tutkimisen kontekstissa osoittaa, että tutkimisen prosessi ei rajoitu vain yhteen tapaamiseen tai tapaamissarjaan vaan se jatkuu koko terapiaprosessin ajan. Esimerkiksi joskus yksilö saattaa osallistua toiminnan tarkkailuun vain hetken ajan, kun taas toisinaan hän voi käyttää paljonkin aikaa materiaalien tutkimiseen ja toimintaan tutustumiseen. Näin ollen prosessi on aina erittäin yksilöllinen, ja jokaisen yksilön valmiudet siirtyä seuraavaan vaiheeseen vaihtelevat. (De las Heras ym. 2003: 20.)

### Pätevyys

Seuraava käyttäytymisen taso, pätevyyskäyttäytyminen, ilmenee yksilön tietoisuutena kyvystään vaikuttaa ympäristöön ja tulla sen vaikuttamaksi. Pätevyyskäyttäytyminen ilmenee usein yksilön haluna toimia itse ja omalla tavallaan sekä harjoittelemalla tehtäviä taitojen saavuttamiseksi. (De las Heras ym. 2003: 21.)

Pätevyys on muutoksen taso, jolla yksilö alkaa vakiinnuttaa tutkimalla löytämiään uusia toimintatapojaan. Tällä muutoksen tasolla yksilö yrittää vastata tilanteen vaatimukseen kehittämällä itseään tai sopeutumalla ympäristön vaatimukseen ja odotuksiin. Hän keskittyy johdonmukaiseen, tilanteen vaatimaan suoriutumiseen. Pätevyyteen pyrkimisen prosessi johtaa uusien taitojen kehittymiseen ja vanhojen taitojen kohentumiseen. Näiden taitojen järjestäytyminen johtaa tottumuksiin, jotka tukevat toiminnallista suoriutumista. Pätevyys lisää yksilön tunnetta oman elämänsä hallinnasta. (Kielhofner 2002: 148; De las Heras ym. 2003: 21–22.)

Yksilön pyrkiessä järjestämään suorituksensa pätevän käyttäytymisen rutiineiksi, jotka ovat hänen ympäristölleen oleellisia, hän syventyy joksikin tulemisen ja kasvamisen prosessiin saavuttaen voimakkaamman tehokkuuden tunteen (Kielhofner 2002 148; De las Heras ym. 2003: 21–22).



Pätevyyskäyttäytymisen tasolla otetaan käyttöön suorituksen ulkoiset vaatimukset. Nämä voivat olla esimerkiksi aikarajoituksia tai mittareita, jotka tarkastelevat yksilön suoriutumisen laatua. Toiminnan harjoittelu, taitojen kehittäminen ja pyrkiminen itsevarmuuteen ja itseluottamukseen ovat pätevyyttä kuvaavia tekijöitä. Motivaation herättämisprosessin toisella tasolla, pätevyyden tasolla, yksilö oppii ja kokeilee uusia taitoja uudellisissa tilanteissa kehittäen omaa minä-pystyvyyttään. (De las Heras ym. 2003: 22.)

Yksilö pyrkii kehittämään, saavuttamaan ja järjestämään oppimiaan taitojaan tottumuksiksi, jotka tähtäävät johdonmukaiseen ja tilanteen vaatimaan suoriutumiseen. Tämä mahdollistaa oman elämän ja taitojen hallinnan tunteen voimistumisen. Suoriutumisen tarkoitus tai päämäärä voi löytyä toiminnan synnyttämästä mielihyvästä. (De las Heras ym. 2003: 22.)

### Saavuttaminen

Saavuttaminen on muutoksen taso, jossa henkilöllä on riittävät taidot ja tottumukset, jotka sallivat yksilön täyden osallistumisen uuteen työhön, vapaa-aikaan tai päivittäisiin toimintoihin. Tällä muutoksen tasolla yksilö sopeuttaa uuden toiminnallisen osallistumisen alueen omaan elämäänsä ja toiminnalliseen identiteettiinsä. Muut roolit ja rutiinit tulee mukauttaa uuteen tilanteeseen toiminnallisen pätevyyden ylläpitämiseksi. Lisäksi suoriutumisen arvioinnin ulkoiset vaatimukset korostuvat entistä enemmän tällä tasolla. Ulkoisten vaatimusten korostuminen merkitsee tunnetta taitojen hallinnasta tai itseluottamusta yksilön kyvyistä kohdata onnistuneesti uusia haasteita annetussa toiminnan kontekstissa. (Kielhofner 2002: 148; De las Heras ym. 2003: 22.)

Saavuttamisen taso on motivaation herättämisprosessin viimeinen taso. Tällä tasolla yksilö on saavuttanut minä-pystyvyyden, ja hän kykenee ottamaan jo enemmän vastuuta ja riskejä toiminnassa sekä asettamaan suurempia tavoitteita itselleen. (De las Heras ym. 2003: 22.)

#### 4.1 Volitional Questionnaire –arviointimenetelmä

Motivaation herättämisprosessi vaatii Volitional Questionnaire –arviointimenetelmän jatkuvaa käyttöä, jotta asiakkaan tahdon kehittymistä voidaan arvioida. Volitional

Questionnaire on havainnointiin perustuva arviointimenetelmä, jonka tarkoituksena on tuottaa konkreettista ja henkilökohtaista tietoa asiakkaan motivoituneisuudesta erilaisissa ympäristöissä. Volitional Questionnairen tarjoaman tiedon perusteella terapeutti voi tunnistaa ne ympäristöolosuhteet, toiminnot ja tukitoimenpiteet, jotka tukevat asiakkaan tahdon positiivista kehittymistä. (Ritsilä 2002: 19–20.)

Volitional Questionnairen arviointilomake sisältää 14 osa-alueetta, joita voidaan havainnoida joko yksilö- tai ryhmätilanteessa. Arvioitavat osa-alueet ilmentävät yksilön tahtoa, kuten henkilökohtaista vaikuttamista, arvoja ja motivoituneisuutta. Kukin osa-alue pisteytetään neliportaisella asteikolla. Volitional Questionnaire sisältää myös osuuden, jolla voidaan arvioida ympäristöllistä kontekstia, jossa toiminta tapahtuu. (Ritsilä 2002: 19–20.) Volitional Questionnaire –arviointimenetelmä sisältää seuraavat osa-alueet:

1. Osoittaa uteliaisuutta
2. Aloittaa tehtävän tai toiminnan
3. Kokeilee uusia asioita
4. Osoittaa tyytyväisyyttä suoritukseensa
5. Etsii haasteita
6. Etsii lisävastuuta
7. Yrittää korjata virheitä
8. Yrittää ratkaista ongelmia
9. Tuo esiin mieltymyksiään
10. Pyrkii suorittamaan toiminnan loppuun asti
11. Pysyy toimintaan sitoutuneena
12. Lisää toimintaan ylimääräistä energiaa
13. Osoittaa tavoitteellisuutta
14. Osoittaa toiminnan olevan erityinen tai tärkeä

(Ritsilä 2002: 20-21.)

### Volitional Questionnaire –arviointimenetelmän käyttäminen motivaation herättämisprosessissa

Volitional Questionnaire –arviointimenetelmän käyttö ohjaa motivaation herättämisprosessissa etenemistä. Se auttaa terapeutteja määrittämään asiakkaan sen

hetkisen tahdon tason ja tunnistamaan asiakkaan motivaatiossa tapahtuvia muutoksia ja edistystä. Ennen motivaation herättämisprosessin aloittamista terapeutin tulee toteuttaa alkuarviointi määrittääkseen Volitional Questionnairen avulla, mistä tutkimisen tason vaiheesta asiakkaan tulisi aloittaa. Terapeutin tulee käyttää Volitional Questionnaire – arviointimenetelmää jatkuvasti tietääkseen, milloin asiakas on valmis etenemään tutkimisen tason vaiheissa ja ottamaan enemmän vastuuta omasta toiminnastaan. Arviointimenetelmän käyttöä jatketaan motivaation herättämisprosessin kaikilla tasoilla ja niihin sisältyvissä vaiheissa. (De las Heras ym. 2003: 40.)

Pätevyuden tasolla terapeutilla on käytössään Volitional Questionnairen lisäksi toimintamahdollisuuksien itsearviointimenetelmä (OSA), rooliosallistumista arvioiva The Role Checklist -arviointimenetelmä sekä työympäristöjä arvioiva The Work Environmental Impact Scale (WEIS) -arviointimenetelmä. Saavuttamisen tasolla näitä kaikkia arviointimenetelmiä voidaan käyttää tarpeen mukaan. (De las Heras ym. 2003: 101–102.)

#### 4.2 Motivaation herättämisprosessin tasot

Motivaation herättämisprosessi koostuu kolmesta tasosta, jotka sisältävät erilaisia vaiheita ja menettelytapoja asiakkaan motivaation herättämiseksi ja tukemiseksi. Terapiaprosessi etenee tasolta toiselle asiakkaan motivaation kehittymisen mukaan. Alkuarvioinnissa terapeutti kerää tietoa asiakkaan toiminnallisesta historiasta, aikaisemmista rooleista, taidoista ja suoriutumismahdollisuuksista sekä ympäristön vaikutuksista asiakkaan tahdon kehittymiseen. Taulukossa 1 esitellään kolme tiedonhankintamenetelmää tarvittavien tietojen keräämiseksi asiakkaan taustasta ja henkilökohtaisesta historiasta. (De las Heras ym. 2003: 38.)

TAULUKKO 1. Tiedonhankintamenetelmät alkuarviointia varten (De las Heras ym. 2003: 39.)

TIEDONHANKINTA-MENETELMÄ	ARVIOINNISTA SAATU TIETO	SUOSITELTAVAT ARVIOINTIMENETELMÄT
<p>Kerää tietoa asiakkaan toiminnallisesta historiasta - painotus tahdon kehittämisessä</p>	<p>Käsitys siitä, kuinka asiakas on kokenut ja ymmärtänyt todellisuutensa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minkälaiset aikaisemmat kokemukset ovat olleet merkittäviä?</li> <li>• Ketkä ovat asiakkaalle tärkeitä henkilöitä ja millä tavoin he ovat tärkeitä?</li> <li>• Minkälaisiin toimintoihin ja rooleihin asiakas on ollut sitoutunut?</li> <li>• Mitkä ovat hänen kiinnostuksen kohteitaan?</li> <li>• Kuinka asiakas kokee oman elämäntarinansa?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Occupational Performance History Interview II (OPHI-II)</li> </ul> <p><i>HUOMIOI: Tässä vaiheessa OPHI-II tehdään usein sijaisvastaajan kanssa (esimerkiksi perheenjäsen tai huoltaja)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volitional Questionnaire (VQ)</li> </ul>
<p>Kerää tietoa ympäristön kontekstista ja arvioi sen vaikutusta asiakkaan tahtoon</p>	<p>Aikaisemmat ja nykyiset ympäristötekijät, jotka ovat vaikuttaneet ja vaikuttavat asiakkaan tahtoon:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuinka asiakas reagoi erilaisiin ääniin, hajuihin, valaistuksiin, esineisiin, tehtäviin ja ihmisiin?</li> <li>• Onko asiakas johonkin aikaan päivästä tarkkaavaisempi?</li> <li>• Minkälaisia rutiineja asiakkaalla on ollut ja on tällä hetkellä?</li> <li>• Miten asiakas reagoi erilaisiin ihmisiin?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Occupational Performance History Interview II (OPHI-II)</li> <li>• Volitional Questionnairen ympäristöllinen konteksti –osio</li> <li>• Haastattelut asiakkaan ja/tai hänelle tärkeiden henkilöiden kanssa</li> <li>• Strukturoitu ja vapaa havainnointi</li> </ul>
<p>Kerää tietoa asiakkaan aikaisemmista rooleista, taidoista ja suoriutumismahdollisuuksista</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Käsitys asiakkaan toiminnallisesta elämästä, tahdosta ja todellisuuden kokemisesta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Occupational Performance History Interview II (OPHI-II)</li> </ul>

#### 4.2.1 Tutkimisen taso

Motivaation herättämisprosessin ensimmäistä tasoa, tutkimisen tasoa, käytetään asiakkaiden kanssa, joiden tahdon taso on kaikista heikoin. Tällaiset asiakkaat näyttävät kokevan vain vähäistä mielihyvää ollessaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Monella asiakkaista on taustallaan pitkään jatkunut passiivisuuden historia. Tutkimisen tason avulla puututaan perimmäiseen tahdon tasoon yrittäen herättää asiakkaassa orastavaa kiinnostuksen ja havaitsemisen tunnetta. Tämän ensimmäisen tason tavoitteena on tukea asiakasta esineiden, toimintojen, ihmisten, taitojen, arvojen ja mielenkiinnon tutkimisessa turvallisissa, tukea antavissa ja kiinnostavissa ympäristöissä. (De las Heras ym. 2003: 38.)

#### Tutkimisen tason vaiheet, menettelytavat ja tavoitteet

Kuten aikaisemmin on mainittu, motivaation herättämisprosessin jokainen taso sisältää sarjan vaiheita ja erityisiä menettelytapoja. Taulukossa 2 esitellään lyhyesti kaikki tutkimisen tason neljä vaihetta:

- Vahvistaminen
- Ympäristön tutkiminen
- Valintojen tekeminen
- Mielihyvä ja tehokkuus toiminnassa.

(De las Heras ym. 2003: 43.)

TAULUKKO 2. Tutkimisen tason vaiheet ja menettelytavat (De las Heras ym. 2003: 43–44).

TUTKIMISEN TASON VAIHEET	TERAPEUTIN MENETTELYTAVAT	ASIAKKAAN TAVOITTEET
Vahvistaminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merkityksellinen tervehdys</li> <li>• Merkityksellisten elementtien tuominen asiakkaan henkilökohtaiseen tilaan</li> <li>• Osallistuminen asiakasta kiinnostaviin toimintoihin asiakkaan läheisyydessä</li> <li>• Vuorovaikutuksen luominen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tunne henkilökohtaisesta arvosta</li> <li>• Kykeneväisyyden tunteen herääminen</li> <li>• Turvallisuuden tunteen saavuttaminen henkilökohtaisessa tilassa toimiessa</li> </ul>

Ympäristön tutkiminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuttujen rutiinien siirtäminen uusiin puitteisiin</li> <li>• Asiakkaan tukeminen havainnoimaan muita mielenkiintoiseen toimintaan osallistujia</li> <li>• Asiakkaan houkutteleva osallistumaan toimintaan tekemällä itse asioita asiakkaan läsnä ollessa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kiinnostavien asioiden tutkiminen uusissa konteksteissa</li> <li>• Oma-aloitteinen toiminnallinen käyttäytyminen</li> <li>• Itseluottamus uusia asioita kokeillessa</li> </ul>
Valintojen tekeminen	<p><i>Yhdenmukainen 2. vaiheen kanssa</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uutuuden lisääminen (uusia ympäristöjä ja toimintoja)</li> <li>• Asiakkaan toimintaan osallistumisen houkuttelun jatkaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutkimisen prosessin jatkaminen</li> <li>• Henkilökohtaisen arvon ja kykeneväisyyden tunteen vahvistuminen toimintojen valitsemisen mahdollisuuden kautta</li> </ul>
Mielihyvä ja tehokkuus toiminnassa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asiakkaan tukeminen ja rohkaiseminen osallistumaan yhteistyötoimintaan</li> <li>• Palautteen käyttäminen</li> <li>• Asiakkaan elämäntarinan rakentumisen tukeminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutkimisen prosessin jatkaminen</li> <li>• Henkilökohtaisen arvon ja kykeneväisyyden tunteen vahvistuminen edelleen</li> <li>• Minä-pystyvyyden tunteen vahvistuminen päätöksenteossa</li> <li>• Omien kykyjen tunnistaminen</li> </ul>

### Vahvistaminen, tutkimisen tason ensimmäinen vaihe

Tutkimisen tason neljästä vaiheesta ensimmäinen, vahvistamisen vaihe, on kaikista perusteellisimmin ja aikaa vievin vaihe. Vahvistamisen vaiheen tavoitteet ovat:

- Tukea asiakkaan tunnetta henkilökohtaisesta arvosta
- Tukea asiakkaan kykeneväisyyden tunteen heräämistä
- Tukea asiakkaan turvallisuudentunnetta hänen toimiessaan henkilökohtaisessa tilassaan.

(De las Heras ym. 2003: 47.)

Vahvistamisen vaiheen aikana asiakkaan tulee löytää uusia tapoja kokea ja ymmärtää itseään. Asiakas on saattanut pitkään olla passiivinen ja sulkeutunut, joten hänen voi olla vaikea uskoa omiin kykyihinsä ja osoittaa halukkuutta muutoksiin. Vahvistamisen vaiheen aikana terapeutti lähestyy asiakasta hänen ehdoillaan odottamatta minkäänlaisia

ulospäin näkyviä muutoksen merkkejä, kuten kiinnostuksen osoittamista tai oma-aloitteisuutta toimintaa kohtaan. Terapeutti toimii ikään kuin asiakkaan ja ulkoisen maailman yhdistävänä tekijänä. (De las Heras ym. 2003: 47.)

Saavuttaakseen tämän vaiheen tavoitteet terapeutin tulisi luoda asiakkaan kanssa merkityksellinen suhde, jossa asiakas voi tuntea olevansa arvokas kumppani. Tämän jälkeen terapeutin tulisi käyttää hyödyksi asiakkaan henkilökohtaista tilaa tuomalla merkityksellisiä esineitä ja toimintoja kyseiseen tilaan. Terapeutti pyrkii tukemaan asiakkaan osallistumista toimintoihin tai kiinnostuksiin ja vähitellen luomaan vuorovaikutuksen asiakkaan kanssa. (De las Heras ym. 2003: 47.)

Asiakkaan henkilökohtaisena tilana toimii yleensä hänen oma huoneensa. Joillakin asiakkailla henkilökohtainen tila saattaa olla melko rajattu. Asiakas saattaa esimerkiksi tuntea olonsa turvallisimmaksi istuessaan tietyllä tuolilla huoneen nurkassa. Näin ollen vuorovaikutuksen asiakkaan ja terapeutin välillä tulisi alkaa tästä nurkasta. Tavoitteena on lisätä asiakkaan sitoutumista ympäristöön hänelle merkityksellisten esineiden ja toimintojen avulla. (De las Heras ym. 2003: 47.)

Vahvistamisen vaihe koostuu neljästä menettelytavasta, jotka ovat seuraavat:

- Merkityksellinen tervehdys
- Merkityksellisten elementtien tuominen asiakkaan henkilökohtaiseen tilaan
- Osallistuminen asiakasta kiinnostaviin toimintoihin asiakkaan läheisyydessä
- Vuorovaikutuksen luominen.

(De las Heras ym. 2003: 47-48.)

TAULUKKO 3. Vahvistamisen vaiheen menettelytavat (De las Heras ym. 2003: 48).

MENETTELYTAPA	MENETTELYTAPAAN LIITTYVÄT TOIMINNAT
Merkityksellinen tervehdys	Luo merkittävä suhde asiakkaan kanssa pienillä eleillä, tunnistaen asiakkaan ainutlaatuisuus ja osoittaen arvostusta asiakasta kiinnostavia toimintoja kohtaan. Rakenna luottamusta johdonmukaisuudella ja jatkuvuudella.

Merkityksellisten elementtien tuominen asiakkaan henkilökohtaiseen tilaan	Tuo asiakkaan menneisyyteen liittyviä tai hänen kiinnostuksiaan kuvastavia esineitä ja toimintoja asiakkaan henkilökohtaiseen tilaan luomaan yhteyttä asiakkaan ja ympäristön välille. Anna asiakkaalle aikaa, tilaa ja joustavuutta reagoida.
Osallistuminen asiakasta kiinnostaviin toimintoihin asiakkaan läheisyydessä	Houkuttele asiakasta yksinkertaisiin toimintoihin, jotka ovat hänelle mielekkäitä.
Vuorovaikutuksen luominen	Käytä suurempaa tapaa kutsua asiakasta osallistumaan esimerkiksi pyytämällä asiakkaalta apua tai kysymällä häneltä mielipiteitä tai ehdotuksia.

### Merkittävä tervehtiminen

Asiakkaan tervehtiminen puhuttelemalla häntä hänen nimellään sekä hymyilemällä ja osoittamalla kiinnostusta asiakasta kohtaan ovat pieniä asioita, joilla on mahdollisuus luoda positiivinen yhteys terapeutin ja asiakkaan välille. Terapeutin tulisi aloittaa jokainen tapaaminen tervehtimällä asiakasta. Tämä pieni ele ilmentää terapeutin kunnioitusta asiakkaan ainutlaatuisuutta kohtaan. Esimerkiksi tervehdys ”Hei Johannes, onpa mukava nähdä sinut taas” voi välittää asiakkaalle, että hän on terapeutille tärkeä. Tämä auttaa myös luomaan tuttavallisuutta. (De las Heras ym. 2003: 48.)

Vahvistamisen vaiheessa on myös tärkeää luoda luottamuksen ja jatkuvuuden tunne terapisuhteessa. Terapeutin tulisi jokaisen tapaamisen päättyessä tarkentaa asiakkaalle, milloin heillä on seuraava tapaaminen ja näin taata hänelle tunne jatkuvuudesta. Tarvittaessa terapeutin tulisi antaa asiakkaalle myös muuta tietoa lisätäkseen hänen luottamustaan terapeuttiin. Jos esimerkiksi terapiajaksoon on tulossa muutaman päivän tauko, terapeutin tulisi ilmoittaa tästä asiakkaalleen ajoissa. (De las Heras ym. 2003: 48.)

Asiakkaan nimellä puhuttelemisen ja hänen kokemuksilleen herkkänä olemisen lisäksi terapeutin tulisi kiinnittää huomiota asiakkaan kiinnostuksiin ja arvoihin. Tässä voisivat auttaa muun muassa valokuvat, kirjat, musiikki, taideteokset tai käsityöt, joita asiakkaalla saattaa olla henkilökohtaisessa tilassaan. Jos asiakas esimerkiksi osoittaa olevansa ylpeä poliisin ammatistaan, terapeutti voi kommentoida poliisin työn tärkeyttä ja näin pyrkiä välittämään asiakkaalle, että hän on arvostettu ja hyödyllinen. (De las Heras ym. 2003: 48–49.)



Terapeutin tulisi pysyä valppaana kaikkia asiakkaan reaktioita varten ja oppia tulkitsemaan niitä oikealla tavalla. Asiakkaan vastaukset saattavat olla sanallisia, kuten tervehdys, tai sanattomia, kuten pieni nyökkäys, vilkaisu, irvistys tai hymy. Tällaisten merkkien pohjalta terapeutti voi strukturoida tapaamisia mahdollisimman toimivan vuorovaikutuksen takaamiseksi. Aluksi tapaamiset voivat olla hyvin lyhyitä ja ne saattavat koostua pelkästään merkittävästä tervehtimisestä. Terapeutin tulisi päätellä asiakkaan antamista merkeistä kuinka kauan tapaamiskertaa on tarkoituksenmukaista jatkaa. (De las Heras ym. 2003: 49.)

### Merkityksellisten elementtien tuominen asiakkaan henkilökohtaiseen tilaan

Kun terapiassa on saavutettu tervehtimisten avulla tuttuuden tunne, terapeutti voi tuoda asiakkaan henkilökohtaiseen tilaan elementtejä, jotka ovat asiakkaalle tärkeitä tai kiinnostavia. Henkilökohtainen tila voi olla minkäläinen tahansa, joten tapaamiset voivat tapahtua asiakkaan huoneen nurkassa, sängyn äärellä tai jopa sängyn alla, mikäli tämä tuntuu asiakkaasta turvallisimmalta paikalta. Asiakkaalle mieluisten aikakauslehtien tai tärkeiden valokuvien tuominen ja asettaminen hänen viereensä, tai kukka-asetelman siirtäminen asiakkaan läheisyyteen ovat esimerkkejä siitä, kuinka terapeutti voi tuoda merkityksellisiä elementtejä asiakkaan henkilökohtaiseen tilaan. (De las Heras ym. 2003: 49.)

Merkityksellisen elementin ei tarvitse olla konkreettinen esine, vaan se voi olla myös esimerkiksi ääniä tai musiikkia, josta asiakas pitää. Terapeutin tulisi antaa asiakkaalle aikaa, tilaa ja joustavuutta, jotta asiakkaalla olisi mahdollisuus tuntea olonsa mukavaksi tapaamisissa ja kehittyvässä terapiasuhteessa. Terapeutin on muistettava, että tässä vaiheessa jopa yksinkertaisemmatkin toiminnat saattavat vaatia suuria ponnisteluja asiakkaalta. Terapeutin tulisi kunnioittaa kaikkia reaktioita, joita asiakkaalla saattaa syntyä henkilökohtaiseen tilaan tuoduista elementeistä, ja näin ollen valita myöhemmät toiminnat näiden mukaisesti. Lisäksi terapeutin tulisi edelleen jatkaa edellä mainitun menettelytavan, merkityksellisen tervehtimisen, käyttöä jokaisella terapiakerralla. (De las Heras ym. 2003: 49.)

### Osallistuminen asiakasta kiinnostaviin toimintoihin asiakkaan läheisyydessä

Toimintoihin osallistuminen saattaa osoittautua asiakkaalle erittäin suureksi askeleeksi. Pelkkä suullinen kutsu toimintaan osallistumiseen saattaa vaikuttaa asiakkaasta haastavalta tai uhkaavalta. Sen sijaan terapeutti voi herätellä asiakkaan mielenkiintoa ja halukkuutta osallistua ottamalla itse osaa toimintaan, johon asiakas voi tarttua ja joka on hänelle merkityksellistä. Terapeutin toimintaan osallistuminen on tärkeää, vaikka toiminta olisikin näennäisesti erittäin passiivista, kuten television katselu. (De las Heras ym. 2003: 49.)

### Vuorovaikutuksen luominen

Edellä mainitun menettelytavan lisäksi terapeutti voi ajoittain käyttää suurempaa tapaa kutsua asiakasta osallistumaan, kuten pyytää apua toiminnoissa tai kysyä mielipiteitä tai ehdotuksia asiakkaalta. Tarkoituksena ei ole vaatia asiakasta vuorovaikutukseen vaan välittää kunnioitusta ja iloa asiakkaalle tärkeitä toimintoja kohtaan. Toiminnat voivat vaihdella asiakkaan tarpeiden ja mieltymysten mukaan ja ne voivat olla passiivisia, kuten lukeminen tai musiikin kuuntelu, tai aktiivisempia, kuten laulaminen, maalaaminen tai käsityöt. Jos asiakkaan aikaisempia kiinnostuksia on mahdotonta toteuttaa resurssien ja tilanpuutteen vuoksi, tilalle tulisi löytää toimiva vaihtoehto. (De las Heras ym. 2003: 49–50.)

Vahvistamisen vaiheessa asiakkaan ja terapeutin välinen vuorovaikutus tulee pysyä hyvin yksinkertaisena laajentumatta vielä henkilökohtaisen tilan ulkopuolelle. Jokaisen tapaamiskerran kesto riippuu asiakkaan reaktioista. Yleisesti suositellaan korkeintaan 30 minuutin ajanjaksoja kaksi tai kolme kertaa päivässä. Jokaisen tapaamiskerran lopuksi kaikki asiakkaan henkilökohtaiseen tilaan tuodut materiaalit tulisi olla asiakkaan ulottuvilla. Terapeutin tulisi suullisesti ilmaista asiakkaalle nauttineensa yhteisesti vietetystä ajasta ja kokemuksen jakamisesta asiakkaan kanssa. (De las Heras ym. 2003: 50.)

Vastavuoroinen terapiasuhte alkaa muotoutua asiakkaan alkaessa vastata terapeutin yrityksiin saada hänet osallistumaan. Tässä vaiheessa terapeutti voi kokeilla, saisiko hän asiakkaan osallistumaan toimintaan suoraa kutsua käyttämällä. Tämä on tavallisesti asteittainen prosessi, jossa terapeutin tulisi käyttää huolellista harkintaa muun muassa

toimintojen valitsemisessa ja ajankäytön suunnittelussa. Vastaamalla kutsuun asiakas ottaa askeleen eteenpäin ja alkaa varovaisesti tutkia häntä ympäröivää maailmaa. Tässä vaiheessa asiakas saattaa toimia havainnoijana, kommentoida toimintaa, ottaa osaa toimintaan tai osallistua siihen auttamalla toista. Tukeakseen molemminpuolista ja vastavuoroista vuorovaikutussuhdetta terapeutin tulee olla joustava ja kunnioittaa asiakkaan päätöstä myös silloin, jos hän kieltäytyy osallistumasta. (De las Heras ym. 2003: 50.)

Vahvistamisen vaiheen aikana terapeutin tulee olla herkistynyt asiakkaan hienoiseen, sanattomaan viestintään. Käyttämällä tämän vaiheen menettelytapoja eli asiakkaan merkittävää tervehtimistä, merkityksellisten elementtien tuomista asiakkaan henkilökohtaiseen tilaan, osallistumista asiakasta kiinnostaviin toimintoihin sekä vuorovaikutuksen luomista terapeutti pyrkii vahvistamaan asiakkaan kykyjä muodostaa sosiaalisia suhteita. Ajan myötä terapeutin ja asiakkaan yhteistyön tulisi kartuttaa jaettuja kokemuksia, jotka tukevat heidän välistä vuorovaikutustaan. Vastavuoroisuus terapisuhteessa kasvaa, kun asiakas on johdonmukaisemmin osallisena terapiakertojen toimintarutiineissa. (De las Heras ym. 2003: 50.)

Asiakkaan tulisi alkaa osoittaa perimmäisiä tahdon merkkejä, kuten uteliaisuutta ja toimintaan ryhtymistä pienellä epäröinnillä, ennen seuraavaan tutkimisen tason vaiheeseen siirtymistä. (De las Heras ym. 2003: 50.) Ilman näitä tahdon merkkejä asiakkaan on vaikea vastata seuraavan vaiheen tuomiin haasteisiin.

### Ympäristön tutkiminen, tutkimisen tason toinen vaihe

Tämä tutkimisen tason vaihe lujittaa vahvistamisen vaiheen aikana syntyneitä vastavuoroisuutta terapisuhteessa. Tavoitteet tälle vaiheelle ovat:

- Kiinnostavien asioiden tutkiminen uusissa konteksteissa
- Asiakkaan oma-aloitteisen toiminnallisen käyttäytymisen tukeminen
- Asiakkaan tukeminen luottamaan itseensä uusia asioita kokeillessaan.

(De las Heras ym. 2003: 55.)

Ympäristön tutkimisen vaiheessa asiakas siirtyy omasta henkilökohtaisesta tilastaan uuteen ympäristöön päästäkseen tutkimaan enemmän. Saavuttaessaan tämän vaiheen

asiakkaan tulisi osoittaa vähintään joitakin perimmäisiä tahdon merkkejä, joita ovat muun muassa mielenkiinnon osoittaminen ja toiminnan aloittaminen epäröiden. Yleisesti ottaen ympäristön tutkimisen vaiheessa asiakas alkaa tuntea enemmän yhteyttä ympäristöönsä ja olla valmiimpi tutkimaan ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia. Asiakas on kuitenkin edelleen hyvin riippuvainen ympäristön tuesta voidakseen kokea näin. (De las Heras ym. 2003: 55.)

Ensimmäisen vaiheen mukaisesti myös tutkimisen tason toinen vaihe koostuu erilaisista menettelytavoista. Ympäristön tutkimisen vaiheen menettelytavat ovat:

- Tuttujen rutiinien siirtäminen uusiin puitteisiin
- Asiakkaan tukeminen havainnoimaan muita mielenkiintoiseen toimintaan osallistujia
- Asiakkaan houkutteleva osallistumaan toimintaan tekemällä itse asioita asiakkaan läsnä ollessa.

(De las Heras ym. 2003: 55.)

TAULUKKO 4. Ympäristön tutkimisen vaiheen menettelytavat (De las Heras ym. 2003: 55).

MENETTELYTAPA	MENETTELYTAPAAN LIITTYVÄT TOIMINNAT
Tuttujen rutiinien siirtäminen uusiin puitteisiin	Lisää terapiaan jokin muutos (uusi ympäristö, toiminta) säilyttämällä kuitenkin tutut rutiinit uutuuden rinnalla.
Asiakkaan tukeminen havainnoimaan muita mielenkiintoiseen toimintaan osallistujia	Kutsu asiakas havainnoimaan muita henkilöitä, jotka osallistuvat sellaiseen toimintaan, josta asiakas on aikaisemmin nauttinut.
Asiakkaan houkutteleva osallistumaan toimintaan tekemällä itse asioita asiakkaan läsnä ollessa	<i>Samankaltainen vahvistamisen vaiheen kanssa</i> Herätä asiakkaan mielenkiinto, auta asiakasta osallistumaan kysymällä häneltä kysymyksiä toimintaan liittyen ja jaa asiakkaan kanssa vastuuta toiminnasta.

#### Tuttujen rutiinien siirtäminen uusiin puitteisiin

Tutkimisen tason toisessa vaiheessa tarkoituksena on lisätä uutuutta ja muutoksia terapiaan. Muutoksena voi olla esimerkiksi tutujen rutiinien siirtäminen uuteen terapiatilaan, jolloin asiakkaan tutkimisen mahdollisuus kasvaa. Muutos ei tunnu

asiakkaasta liian ylivoimaiselta, kun terapiassa säilytetään myös tutut rutiinit. Terapeutin ei tulisi painostaa asiakasta osallistumaan, vaan asiakkaan tulisi olla vapaa tarkastelemaan tai ottamaan osaa toimintaan siten kuin hän tuntee mieluisaksi. Valittujen ympäristöjen ja toimintojen tulee vastata mahdollisimman hyvin asiakkaan arvoja ja mielenkiintoja. Uusissa puitteissa tai tilanteissa toteutettavan terapian kestoa tulisi lisätä asteittain. (De las Heras ym. 2003: 56.)

#### Asiakkaan tukeminen havainnoimaan muita mielenkiintoiseen toimintaan osallistujia

Asiakkaan totuttua uusiin puitteisiin siirrettyihin rutiineihin terapiaan voidaan jälleen lisätä muutoksia. Terapeutti voi esimerkiksi kutsua asiakkaan havainnoimaan muita henkilöitä, jotka ovat osallisena jossakin toiminnassa. Nämä toiminnot voivat olla asiakkaalle tuttuja toimintoja, joista hän on aikaisemmin nauttinut. Asiakkaan havainto siitä, että muut tekevät toimintoja, jotka ovat hänelle tuttuja, saattaa muistuttaa asiakasta hänen omasta kyvystään tehdä samoja asioita. Tällaiset havainnot ovat asiakkaalle hyödyllisiä mielenkiinnon ja uteliaisuuden herättämiseksi. (De las Heras ym. 2003: 56.)

Aluksi asiakas saattaa pysyä ainoastaan toiminnan tarkkailijana. Muiden läheisyydessä ja johonkin osallisena oleminen saattaa jo itsessään tukea asiakkaan pohjimmaista yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tällainen tunne vuorostaan vahvistaa asiakkaan kehittyvää arvokkuuden ja kykeneväisyyden tunnetta. Muiden joukossa olemisen ja havainnoimisen mahdollisuudet voivat olla myös hyödyllisiä terapeutin tukiessa asiakasta kiinnittämään enemmän huomiota itsestä huolehtimiseen ja ulkonäköön. Terapiaan tulisi lisätä muutoksia asteittain yhdistämällä uudet tilanteet tuttuihin rutiineihin siten, ettei asiakas lannistu liian nopeasta etenemisestä. (De las Heras ym. 2003: 56.)

#### Asiakkaan houkuttelemisen osallistumaan toimintaan tekemällä itse asioita asiakkaan läsnä ollessa

Tässä vaiheessa asiakas alkaa osoittaa kiinnostuksen merkkejä uusia tilanteita kohtaan. Asiakkaan lisääntynyt kiinnostus saattaa näkyä esimerkiksi siten, että hän alkaa käyttää enemmän aikaa tällaisten tilanteiden havainnointiin, hän hymyilee, juttelee muille toimintaan osallistuville tai tulee oma-aloitteisesti tilaan, jossa toiminta tapahtuu. Tällöin terapeutin tulisi entistä enemmän tukea ja edistää asiakkaan osallistumista toimintaan. (De las Heras ym. 2003: 56–57.)

Terapeutti voi houkutella asiakasta osallistumaan toimintaan tekemällä itse asioita asiakkaan läheisyydessä. Terapeutti valitsee toiminnan, joka on asiakkaalle merkityksellinen ja kiinnostava ja osallistuu siihen siten, että asiakas tuntee olevansa vapaa havainnoimaan tai osallistumaan toimintaan. Jos asiakas on esimerkiksi kiinnostunut kukkien asettelusta, terapeutti voi herättää asiakkaan mielenkiinnon tekemällä kukka-asetelmia asiakkaan läsnä ollessa. Terapeutti voi auttaa asiakasta osallistumaan kysymällä toiminnan ohella kysymyksiä, kuten ”Eivätkö nämä neilikat olekin kauniita?” tai ”Auttaisitko minua tämän kanssa?”. Asiakkaan ei tarvitse vastata, mutta kysymyksiä kysymällä terapeutti osoittaa arvostavansa asiakkaan läsnäoloa ja tarjoaa hänelle mahdollisuuden olla mukana toiminnassa. Terapeutti voi myös harkinnan mukaan antaa tehtävästä osavastuun asiakkaalle muun muassa kannustamalla asiakasta valitsemaan kukka-asetelmaan hänelle mieluisia kukkia. (De las Heras ym. 2003: 57.)

Ympäristön tutkimisen vaiheen aikana asiakkaalla on mahdollisuus tutkia erilaisia ympäristöjä ja toimintoja, jotka ovat aiemmin tuottaneet hänelle mielihyvää ja iloa. Mielihyvää tuottaviin toimintoihin osallistuminen valmistaa asiakasta valintojen tekoon ja seuraavaan tutkimisen tason vaiheeseen. Ympäristön tutkimisen vaiheen loppuun mennessä asiakas alkaa näyttää merkkejä halusta kokeilla uusia asioita. Asiakas saattaa nyt myös osoittaa enemmän kiinnostusta ja uteliaisuutta kuin vahvistamisen vaiheessa. (De las Heras ym. 2003: 57.)

### Valintojen tekeminen, tutkimisen tason kolmas vaihe

Valintojen tekemisen vaiheessa asiakas ottaa enemmän vastuuta toimintoihin osallistumisestaan valitsemalla toimintoja ja sitoutumalla toimintaan pitkäjänteisemmin. Tutkimisen tason kolmannen vaiheen tavoitteet ovat:

- Tutkimisen tunteen kehittymisen tukeminen edelleen
- Itsensä vahvistamisen tukeminen tutkimalla omia arvoja ja kiinnostuksia toiminnan kautta
- Henkilökohtaisen arvon ja kykeneväisyyden tunteen lujittaminen valinnan mahdollisuuden avulla.

(De las Heras ym. 2003: 59.)

Taulukossa 5 on tiivistelmä valintojen tekemisen vaiheen menettelytavoista, jotka ovat samankaltaisia ympäristön tutkimisen vaiheen menettelytapojen kanssa. Valintojen tekemisen vaiheen menettelytavat ovat:

- Lisää uutuutta (uusia ympäristöjä ja toimintoja)
- Jatka asiakkaan houkuttelemista osallistumaan toimintaan.

(De las Heras ym. 2003: 59.)

TAULUKKO 5. Valintojen tekemisen vaiheen menettelytavat (De las Heras ym. 2003: 59).

MENETTELYTAPA	MENETTELYTAPAAN LIITTYVÄT TOIMINNAT
<i>Samankaltainen 2. vaiheen kanssa</i> Lisää uutuutta (uusia ympäristöjä ja toimintoja) ja jatka asiakkaan houkuttelemista osallistumaan toimintaan.	Rohkaise asiakasta tekemään valintoja osallistua tuttuihin ja uusiin toimintoihin ja rutiineihin pitkäkestoisemmin. Auta asiakasta luomaan vastavuoroisia ihmissuhteita toisten kanssa.

Kun asiakkaalla on ollut mahdollisuus erilaisten mielekkäiden toimintojen kokeilemiseen ympäristön tutkimisen vaiheessa, hän voi ryhtyä valitsemaan toimintoja, joihin hän haluaisi osallistua useammin. Terapeutti voi tunnistaa asiakkaan valmiuden valintojen tekemiseen usein siitä, että asiakas osallistuu toimintaan aiempaa spontaanimmmin ja itsenäisemmin. Asiakas saattaa myös ilmaista suullisesti pitävänsä joistakin vaihtoehdoista enemmän tai osallistua useammin tiettyihin toimintoihin. (De las Heras ym. 2003: 60.)

Valintojen tekemisen vaiheessa terapeutti voi kannustaa asiakasta osallistumaan myös yksinkertaisiin tehtäviin, jotka eivät välttämättä ole asiakkaalle mieluisia mutta auttavat asiakasta osallistumaan hänelle mielekkäisiin tilanteisiin. Esimerkiksi pyrkimys saada asiakas harjaamaan hiuksensa päivittäin ennen ryhmään osallistumista saattaa johtaa siihen, että lopulta hiusten harjaamisesta tulee tärkeä osa asiakkaan rutiineja. (De las Heras ym. 2003: 60.) Tämä on tärkeää, sillä itsestä huolehtimisella saattaa olla suuri merkitys ryhmän hyväksynnän kannalta.

Päivittäisten ja viikoittaisten rutiinien vakiinnuttaminen on tärkeää, sillä se auttaa asiakasta aloittamaan toimintojen ennakoimisen ja suunnittelun. Terapeutti voi tukea tätä prosessia tarjoamalla asiakkaalle mahdollisuuksia valita toimintoja ja päättää näiden

toteutustavoista. Terapeutti voi esimerkiksi suunnitella yhdessä asiakkaan kanssa päivä- tai viikkojärjestyksen asiakkaalle tai keskustella hänen kanssaan erilaisista toimintoihin liittyvistä vaihtoehdoista. Asiakas saattaa tarvita apua valitakseen lukuisista vaihtoehdoista itselleen mieluisimman. Terapeutin tulisi rohkaista ja kehua asiakasta tämän tehtyä valintoja. Valintojen tekemisen kannalta on myös tärkeää, että asiakkaalla on mahdollisuus ilmaista omia arvojaan ja kiinnostuksen kohteitaan. Mitä enemmän asiakas harjoittelee valintojen tekemistä, sitä enemmän hän luottaa omiin päätöksentekokykyihinsä. (De las Heras ym. 2003: 60.)

Tutkimisen tason kolmannen vaiheen menettelytavat ovat samankaltaisia kahden ensimmäisen vaiheen kanssa. Valintojen tekemisen vaiheessa keskeistä on saada asiakas osallistumaan mielekkäisiin toimintoihin pitkäjänteisemmin ja toistuvammin. Tutkimisen tason ensimmäisessä vaiheessa alkaneen vahvistamisen prosessin tulisi jatkua tavoitteenaan saada asiakas luomaan vastavuoroisia suhteita (kuten terapeutin ja asiakkaan välillä) muiden ihmisten kanssa. Valintojen tekemisen vaiheen loppuun tultaessa asiakkaan odotetaan osoittavan spontaania uteliaisuutta, nimeävän kiinnostuksiaan, osallistuvan toimintaan ja osoittavan, että toiminta on hänelle merkityksellistä. Asiakas saattaa myös aloittaa toimintoja ja lopulta jopa nimetä tavoitteita – tosin vain riittävää tukea ja rohkaisua saadessaan. (De las Heras ym. 2003: 60.)

#### Mielihyvä ja tehokkuus toiminnassa, tutkimisen tason neljäs vaihe

Neljännän vaiheen tavoitteet koskevat asiakkaan vahvistumista ja omien taitojen tiedostamista, minkä kautta hän voi alkaa kokea mielihyvää ja tehokkuutta toiminnassa. Nämä tavoitteet ovat:

- Tutkimisen tunteen, henkilökohtaisen arvon tunteen ja kykeneväisyyden tunteen vahvistaminen harjoittelemalla rooliosallistumista
- Itsensä vahvistamisen prosessin jatkaminen
- Päätöksentekoon tarvittavan minä-pystyvyyden vahvistaminen
- Omien taitojen tiedostaminen.

(De las Heras ym. 2003: 61.)



Tutkimisen tason neljännen vaiheen menettelytavat painottuvat pääosin aiemmissa vaiheissa saavutettujen taitojen vahvistamiseen ja kasvavan minä-pystyvyyden tunteen tukemiseen. Tässä vaiheessa terapeutilla on käytössään seuraavat menettelytavat:

- Yhteistyötoimintaan osallistumisen tukeminen
- Palautteen käyttäminen
- Asiakkaan elämäntarinan rakentumisen tukeminen.

(De las Heras ym. 2003: 61.)

TAULUKKO 6. Mielihyvä ja tehokkuus toiminnassa, neljännen vaiheen menettelytavat (De las Heras ym. 2003: 62).

MENETTELYTAPA	MENETTELYTAPAAN LIITTYVÄT TOIMINNAT
Yhteistyötoimintaan osallistumisen tukeminen	Tue asiakkaan kuuluvuuden tunteen kehittymistä tarjoamalla hänelle mahdollisuuksia osallistua yhteistyötoimintoihin.
Palautteen käyttäminen	Kannusta asiakasta yksinkertaiseen itsearviointiin, joka perustuu asiakkaan kokemuksiin hänen osallistumisestaan yhteistyötoimintaan.
Asiakkaan elämäntarinan rakentumisen tukeminen	Tue asiakkaan jatkuvuuden tunnetta tarkastelemalla hänen kanssaan kokemuksia toimintaan osallistumisesta. Auta asiakasta tulkitsemaan näitä kokemuksia ja tarkastelemaan kuinka ne liittyvät hänen elämäntarinaansa.

#### Yhteistyötoimintaan osallistumisen tukeminen

Tutkimisen tason kolmannessa vaiheessa eli ympäristön tutkimisen vaiheessa terapeutti ja asiakas tekevät yhteistyötä kehittääkseen merkityksellisiä päivittäisiä ja viikoittaisia rutiineja asiakkaan valintojen mukaan. Näiden rutiinien tulisi aluksi kohdentua kehittämään asiakkaan kuuluvuuden tunnetta rooliosallistumisen kautta, jota asiakas ryhtyy harjoittelemaan tutkimisen tason kolmannessa vaiheessa. Tätä harjoittellessaan asiakas saattaa suorittaa rooleihin sisältyviä toimintoja tai tehtäviä, mutta hän ei kuitenkaan osallistu vielä kaikkiin roolin mukaisiin toimintoihin eikä tunne vielä samastuvansa kyseiseen rooliin. (De las Heras ym. 2003: 62.)

Tutkimisen tason neljännessä vaiheessa rooliosallistumisen painopiste on rooliodotusten kohtaamisessa. Rooliosallistumisen myötä asiakas kohtaa ympäristön ulkoisia odotuksia

roolisuoriutumisesta ja käsittelee omia odotuksiaan ja toiveitaan rooliinsa liittyen. Asiakas voi harjoitella rooliosallistumista ja siihen liittyviin odotuksiin vastaamista osallistumalla yhteistyötoimintaan, jossa jokaisella on oma tehtävänsä. (De las Heras ym. 2003: 62.)

Yhteistyötoiminnassa on mukana monenlaisia osallistujia, jotka osallistuvat tehtäviin yhteisen tavoitteen mukaisesti. Esimerkiksi ryhmän tavoitteena voi olla yhteisen päivällisen valmistaminen harjoituskeittiössä. Ryhmäläiset päättävät yhdessä, mitä ruokaa he valmistavat, ja tämän jälkeen he jakavat jokaiselle ryhmäläiselle tietyn tehtävän ruoan valmistukseen liittyen. Jaetut tehtävät voivat olla esimerkiksi vihannesten pilkkominen, ainesten sekoittaminen, salaatin valmistaminen, lihan paistaminen, mehun valmistaminen ja pöydän kattaminen. Ryhmän jäsenet osallistuvat toimintaan omien taitojensa mukaan muistaen sen, että yksikään tehtävistä ei ole vähäpätöinen. Vaikka asiakas ei kykenisi muuhun kuin pöytäliinan levittämiseen, tämäkin tehtävä on tarpeellinen osa päivällisen valmistamisprosessia. (De las Heras ym. 2003: 62.)

Yhteistyötoimintaa suunnitellessaan terapeutin tulee kiinnittää huomiota tiettyihin periaatteisiin, jotka antavat puitteet onnistuneelle ja tarkoituksenmukaiselle ryhmämuotoiselle terapialle. Yhteistyötoiminnan tulee olla asiakkaalle merkityksellistä ja kiinnostavaa sisältäen todellisen, konkreettisen tavoitteen, joka on jokaiselle ryhmän jäsenelle merkityksellinen. Yhteistyötoiminnat ilmentävät jatkuvuutta ja tarjoavat asiakkaalle mahdollisuuksia osallistua todellisen elämän merkityksellisiin toimintoihin. Osallistuminen ei saa vaatia asiakkaalta erityisiä taitoja vaan sen on oltava sellaista, että jokainen ryhmäläinen voi osallistua toimintaan taitojensa tasosta riippumatta. Näin ollen yhteistyötoiminnan painopiste on sosiaalisessa osallistumisessa ja sosiaalisen identiteetin kehittämisessä. Taidoiltaan eri tasoisten asiakkaiden tulee voida työskennellä yhteistyössä tuntien osallistumisensa tärkeäksi, sillä jokainen jaettu tehtävä on arvostettu ja tarpeellinen. Tämä on erityisen tärkeää asiakkaalle, jolla on hyvin heikko omanarvontunne ja jonka tarvitsee tuntea itsensä merkitykselliseksi muiden joukossa. Tämä kumoaa toimintaterapiassa usein vallitsevan näkemyksen siitä, että kaikkien ryhmänjäsenten tulisi olla taidoiltaan samantasoisia, jotta toiminta olisi terapeutista. (De las Heras ym. 2003: 63.)

Noudattamalla yhteistyötoiminnan periaatteita terapeutti mahdollistaa asiakkaalle sen, että hän voi siirtyä ulkopuolisesta, kenties pelokkaasta ja varovaisesta tarkkailijasta olennaiseksi osaksi ryhmää. Aluksi asiakas voi ottaa pienemmän roolin ryhmässä ja avustaa muita tehtävissä. Tuntiessaan olevansa valmis asiakas voi edetä osallistumaan entistä enemmän yhteistyötoimintaan suunnittelemalla, järjestelemällä ja työskentelemällä muiden kanssa yhdessä. Terapeutin tulisi jatkaa asiakkaan päätöksentekokyvyn tukemista tarjoamalla asiakkaalle mahdollisuuksia valita materiaaleja, tehtäviä ja erilaisia toimintatapoja. Terapeutti voi nähdä asiakkaan valmiuden siirtyä haastavampiin tilanteisiin erilaisten merkkien avulla: Asiakas muuttuu taitavammaksi ja spontaanimmaksi päätöksenteossa ja osoittaa osallistumisen olevan hänelle merkityksellistä. Lisäksi asiakas osoittaa usein aloitteellisuutta ja nimeää tavoitteita. Näitä merkkejä havaitessaan terapeutti voi järjestää haastavampia tilanteita tarjotakseen asiakkaalle mahdollisuuksia osallistua yhteiseen ongelmanratkaisuun. (De las Heras ym. 2003: 63.)

#### Palautteen käyttäminen

Toinen menettelytapa tutkimisen tason neljännessä vaiheessa on palautteen käyttäminen ja yksinkertaisen itsearviointin aloittaminen. Sen jälkeen kun asiakas on osallistunut yhteistyötoimintaan, terapeutti voi auttaa häntä aloittamaan kokemusten reflektointin kysymällä tarkkoja ja konkreettisia kysymyksiä asiakkaalta. Tässä vaiheessa tarkastellaan millaisia odotuksia asiakkaalla oli osallistuessaan yhteistyötoimintaan, minkälainen kokemus se oli hänelle ja minkälaisiin tuloksiin hänen osallistumisensa johti. Tällä tavoin terapeutti vahvistaa asiakkaan kokemuksia hänen osallistumisestaan. Tarkastelun kohteena ovat asiakkaan suoriutuminen ja konkreettiset saavutukset. (De las Heras ym. 2003: 64.)

Terapeutin oman persoonan käyttäminen on tärkeää asiakkaan kokemusten tarkastelun yhteydessä. Tarpeen mukaan terapeutin voi olla hyödyllistä jakaa asiakkaan kanssa omia tarinoitaan, kuten samankaltaisia kokemuksia ja epäonnistumisia. Tämänkaltaisen jakamisen tavoitteena tulee aina olla asiakkaan omien kokemusten vahvistaminen. (De las Heras ym. 2003: 64.)

### Asiakkaan elämäntarinan rakentumisen tukeminen

Tutkimisen tason aikana asiakas aloittaa prosessin, jossa hän kokee, tulkitsee ja ennakoii toimintaan osallistumista. Tässä vaiheessa terapeutin ja asiakkaan tarkoituksena on keskittyä prosessin alkuosaan eli kokemiseen, eikä kokemusten yhteyksiä menneisyyteen, nykyhetkeen ja tulevaisuuteen vielä tarkastella syvällisemmin henkilökohtaisen elämäntarinan rakentamiseksi. Terapeutti vaikuttaa asiakkaan elämässä tukemalla tämän elämäntarinan jatkuvuutta ja auttaen asiakasta laittamaan tehtävävalinnat (activity choices) ja toiminnalliset valinnat (occupational choices) oikeisiin mittasuhteisiin. (De las Heras ym. 2003: 64.)

Lyhyen aikavälin tehtävävalinnat ovat ajallisesti rajattuja ja sisältävät tietyn määrän toimintaa. Tehtävävalintoja ovat muun muassa päätös ystävän kanssa lounastamisesta iltapäivällä, päätös auton pesemisestä lauantaiamuna tai pihatöiden tekemisestä työpäivän jälkeen. Toiminnalliset valinnat ovat harkittuja pitkän aikavälin valintoja, joissa yksilö sitoutuu pitkällä aikavälillä osallistumaan toiminnallisiin rooleihin, omaksumaan uusia tapoja ja ryhtymään henkilökohtaisiin projekteihin. Toiminnallisia valintoja voivat olla esimerkiksi päätökset uuden työn tai harrastuksen aloittamisesta, uuden kielen opettelemisesta tai kesämökin rakentamisesta. (Kielhofner 2008: 14–15.) Näin ollen toiminnalliset valinnat ovat elämään kuuluvia tärkeitä valintoja, jotka yhdistävät menneisyyden, nykyhetken ja tulevaisuuden ja luovat henkilökohtaista elämäntarinaa. (De las Heras ym. 2003: 64.)

Elämäntarinaa rakennetaan asiakkaan henkilökohtaisten kokemusten pohjalta. Tarinan avulla voidaan ennakoida tulevaa liittämällä siihen jokin kuviteltu lopputulos, joka kuljettaa tarinaa eteenpäin siitä, mitä henkilön elämässä on tapahtunut. Asiakkaan henkilökohtaiseen vaikuttamiseen, arvoihin ja mielenkiintoihin liittyvät teemat kulkevat mukana ja yhdistyvät elämäntarinoissa. (De las Heras ym. 2003: 64.)

Tutkimisen tason aikana asiakas alkaa harjoitella tehtävävalintojen tekemistä, jolloin terapeutin antama neuvonta painottuu näiden valintojen tekemisen tukemiseen ja osallistumisen kokemuksen vahvistamiseen. Terapeutilta saamansa vahvistuksen ja kokemusten kertymisen myötä asiakas valmistautuu tulkitsemaan näitä kokemuksia ja tutkimaan sitä, kuinka ne liittyvät hänen elämäntarinaansa. Tutkimisen tason neljännessä vaiheessa asiakas alkaa tarkastella jatkuvuutta kokemustensa kautta. Tätä

tulkittamisen prosessia jatketaan ja tehostetaan motivaation herättämisen prosessin seuraavalla tasolla, pätevyyden tasolla. (De las Heras ym. 2003: 64.)

### Yhteenveto tutkimisen tasosta

Tutkiminen jatkuu koko kuntoutumisprosessin ajan. Asiakas aloittaa tutkimisen hänelle tutuissa ympäristöissä ja siirtyy edistymisensä myötä tutkimaan uusia ympäristöjä. Jokaisen uuden tilanteen myötä asiakkaan tulee tutkia tilannetta koskevia vaatimuksia ja mahdollisuuksia sekä omia kykyjään toimia näissä uusissa olosuhteissa. Asiakkaan tutkimiseen käyttämä aika uusissa ympäristöissä riippuu hänen saamastaan tuesta ja kohtaamistaan vaatimuksista sekä hänen aikaisemmista kokemuksistaan. Asiakas saattaa suhtautua joihinkin tilanteisiin paremmin kuin toisiin, ja näin ollen tutkimiseen käytetty aika vaihtelee. (De las Heras ym. 2003: 64–65.)

Tutkimisen tason aikana asiakas on alkanut tuntea sosiaalisen identiteetin ja kuuluvuuden tunnetta muilta ryhmäläisiltä ja terapeutiltaan saamansa vahvistuksen ja omien positiivisten kokemustensa kautta. Tutkimisen tason eri vaiheissa kuvattujen menettelytapojen käyttö on tukenut asiakkaan omanarvontunnetta valmistaen häntä lisääntyviin sosiaalisiin kontakteihin. Yhteistyötoimintaan osallistuessaan asiakas on saanut muilta ryhmäläisiltä vahvistusta ja alkanut näin tuntea varmuutta ja luottamusta kykyihinsä voida vaikuttaa tilanteisiin tai muihin ihmisiin. Muiden antama sosiaalinen hyväksyntä ja tästä seuraava kuuluvuuden tunne vaikuttavat oleellisesti asiakkaan motivaation kehittymiseen. (De las Heras ym. 2003: 66.)

Tutkimisen tason loppuun mennessä asiakkaan tahtokäyttäytyminen (volitional behaviours) on alkanut muotoutua, mikä näkyy lisääntyneenä innostuneisuutena ja itsevarmuutena toiminnassa. Asiakas saattaa osoittaa spontaanisti aloitteellisuutta ja ottaa enemmän vastuuta tavoitteiden nimeämisessä, jossa hän tosin tarvitsee edelleen tukea ja rohkaisua. Asiakas alkaa myös osoittaa enemmän yritystä ratkaista ongelmia ja korjata virheitään. (De las Heras ym. 2003: 65.) Asiakas on onnistunut saavuttamaan perimmäisen tahdonvoiman ja kehittämään kykeneväisyyden ja merkityksellisyyden tunnettaan. Lopulta hän on valmis jättämään taakseen motivaation herättämisen prosessin ensimmäisen tason ja kohtaamaan seuraavan tason tuomat uudet haasteet, vastuut ja mahdollisuudet. (De las Heras ym. 2003: 67.)

#### 4.2.2 Pätevyyden taso

Tutkimisen tason viimeisessä vaiheessa asiakkaan osallistuminen rutiineihin muuttuu johdonmukaisemmaksi ja jatkuvammaksi. Asiakas tekee toimintaan liittyviä valintoja yhä spontaanimmmin. Tutkimisen tasolla tärkeimpiä tavoitteita olivat henkilökohtaisen arvon vahvistuminen, henkilökohtaisen kykeneväisyyden tunteen saavuttaminen sekä turvallisuuden tunteen kokeminen ympäristöä tutkiessa. Tutkimisen tasolla käytettyjen menettelytapojen tarkoituksena oli tukea asiakkaan sosiaalisia yhteyksiä huolimatta siitä, kuinka aktiivisesti asiakas osallistuu. Asiakkaan siirtyessä motivaation herättämisprosessissa seuraavalle tasolle, pätevyyden tasolle, prosessi muuttuu. Pätevyyden tasolla rooliosallistumisen sosiaaliset odotukset painottuvat siihen, kuinka asiakas suoriutuu tarvittavista tehtävistä. Asiakas pyrkii osallistumisensa kautta kohtaamaan merkityksellisten roolien synnyttämät haasteet ja hyväksymään ympäristössä tapahtuneet muutokset, kuten kasvaneet odotukset suoriutumista kohtaan. (De las Heras ym. 2003: 71.)

Pätevyyden tasolla kiinnitetään erityisesti huomiota siihen, miten asiakas kokee oman elämänsä ja kykynsä, sillä asiakkaan omat kokemukset vaikuttavat tahdon kehittymiseen. Pätevyyden tason aikana asiakas mukautuu uusiin haasteisiin ja muutoksiin omalla ainutlaatuisella tavallaan. Pitkän työttömyyshistorian omaavalle asiakkaalle kokemus pätevydestä saattaa tarkoittaa uusien taitojen oppimista. Muiden hyväksyntää kaipaavalle asiakkaalle se saattaa tarkoittaa vastuun ottamista jostakin ryhmän askareesta tullakseen sitä kautta hyväksytyksi. Kummassakin esimerkissä pätevyyden kokemisen määritelmän avaintekijänä on asiakkaan oma näkemys uuden ja merkityksellisen haasteen kohtaamisesta. Löytääkseen sopivan kontekstin pätevyyden kokemiselle terapeutti tekee yhteistyötä asiakkaan kanssa ja hyödyntää tietoja asiakkaansa elämänhistoriasta, mielenkiinnoista ja arvoista. (De las Heras ym. 2003: 71–72.)

#### Pätevyyden tason tavoitteet ja menettelytavat

Pätevyyden tason aikana asiakas kokee muutoksia suoriutumisen vaatimuksissa ja kontekstissa. Pätevyyden tasolla asiakkaan tavoitteena on mukautua näihin muutoksiin sekä kehittää johdonmukaista ongelmanratkaisukykyä ja kykyä tehdä itsenäisesti päätöksiä, sillä tällä tasolla asiakas kohtaa ja kokee tilanteita, jotka vaativat enemmän

riskien ottamista kuin tutkimisen tasolla. Pätevyiden tasolla asiakas jatkaa olemassa olevien taitojensa harjoittelemista vaativammissa tilanteissa sekä uusien taitojen oppimista. Jotta taitojen harjoittelu uusissa tilanteissa olisi mahdollista, asiakas tarvitsee tuekseen kykeneväsyyden tunteen, joka usein kehittyy tutkimisen tasolla. Asiakkaan varmistuessa kyvyistään uusissa tilanteissa myös hänen pystyvyyden tunteensa jatkaa kehittymistään. Tavoitteena on, että haasteiden kohtaaminen, muutoksiin mukautuminen ja kokemusten reflektointi tulevat tukemaan spontaania haasteisiin sitoutumista viimeisen tason eli saavuttamisen tason aikana. (De las Heras ym. 2003: 71.)

Yksi pätevyiden tason tavoitteista on asiakkaan vastuuntunnon kasvattaminen. Terapeutin tulee kuitenkin huolellisesti harkita, kuinka paljon haasteita ja vastuuta asiakkaalle voi antaa. Haasteet tulisi aina asettaa yksilöllisten tarpeiden mukaan. Vastuun määrää voidaan lisätä sitä mukaa kun asiakas omaksuu lisää taitoja, sopeutuu uusiin olosuhteisiin tai alkaa suorittaa erilaisia tehtäviä merkittävien roolien puitteissa. Esimerkiksi asiakkaalla saattaa olla haasteenaan omaksua äidin rooli uudelleen, jolloin hän aloittaa ruoanlaiton opettelemisen voidakseen ruokkia lapsensa. Tarkoituksena on, että myöhemmin tämä uusien taitojen opetteleminen laajenee pelkästä ruoanlaitosta siihen, että asiakas pystyy hoitamaan myös aterian suunnittelun, ostosten tekemisen ja budjetoinnin. Sitä mukaa kun hänen äidin rooliinsa liittyvä vastuunottokykyensä kehittyy, hänen itseluottamuksensa ja pystyvyyden tunteensa tämän roolin puitteissa kasvavat. Lopulta vastuun omaksuminen myös ruoanlaiton ulkopuolisilla alueilla helpottuu. (De las Heras ym. 2003: 72.)

Terapeutti tarjoaa pätevyiden tasolla asiakkaalle entistä haastavampia mahdollisuuksia kehittää pystyvyyden tunnetta. Terapeutti antaa asiakkaalle myös yksilöllistä neuvontaa rohkaistakseen häntä luomaan toiminnallista kertomusta kuvaamaan sitä, kuinka siirtyä menneistä ja nykyisistä ongelmista ja haasteista itselle mieluisaan ja mahdolliseen tulevaisuuteen yhdessä jatkuvuuden tunteen ja positiivisen ajattelutavan kanssa. (De las Heras ym. 2003: 72–73.)

TAULUKKO 7. Pätevyyden tason vaiheet, menettelytavat ja tavoitteet (De las Heras ym. 2003: 73).

VAIHE	MENETTELYTAPA	ASIAKKAAN TAVOITTEET
Sisäinen pystyvyyden tunne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fyysisen ja emotionaalisen tuen tarjoaminen uusissa ja haastavissa tilanteissa</li> <li>• Taitojen oppimisen tukeminen</li> <li>• Neuvontaprosessin aloittaminen ja palautteen käyttäminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pystyvyyden tunteen kehittäminen</li> <li>• Kokemusten tarkastelemisen aloittaminen</li> <li>• Vastuuntunnon kehittäminen henkilökohtaisten ja yhteistyötoimintojen avulla</li> </ul>
Haasteiden ja vastuun kasvaminen merkityksellisten roolien puitteissa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflektion hetkien huomioiminen muutosprosessissa</li> <li>• Neuvontaprosessin jatkaminen, näkemyksen edistäminen perusteellisemmän analyysin ja kysymysten kautta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valmistautuminen spontaaniin osallistumiseen arvossa pidetyissä rooleissa</li> <li>• Kokemusten käsittelemisen jatkaminen ja niiden liittäminen henkilökohtaisiin ja toiminnallisiin tavoitteisiin</li> <li>• Suunnitteluprosessin jatkaminen</li> <li>• Vastuuntunnon ja riippumattomuuden kasvattaminen henkilökohtaisten projektien ja olosuhteiden vaatimusten kohtaamisessa</li> </ul>

Sisäinen pystyvyyden tunne, pätevyyden tason ensimmäinen vaihe

Tutkimisen tason aikana asiakas alkaa kokea rooliosallistumisen myötä yhä johdonmukaisempaa pystyvyyden tunnetta yhteistyötoimintaan osallistuessaan. Asiakas alkaa myös harjoitella tehtävävalintojen tekemistä ja reflektoida kokemuksiaan osallistumisen aikana terapeutiltaan saamansa yksilöllisen, palautteeseen pohjautuvan neuvonnan avulla. (De las Heras ym. 2003: 74.)

Tutkimisen tasolla kehittynyt pystyvyyden tunne valmistaa asiakasta kohtaamaan pätevyyden tasolla esiintyvät uudet suoriutumisodotukset. Suoriutumisodotusten muuttuessa asiakas saa tilaisuuden reflektoida kokemuksiaan. Kokemusten jatkuvuuden tunne kehittyy eteenpäin johtaen kasvaviin odotuksiin ja tulevien kokemusten suunnitteluun. (De las Heras ym. 2003: 74.)



Tutkimisen tasolla alkaneita menettelytapoja, kuten rutiinien siirtämistä uuteen ympäristöön, valintojen tekemisen tukemista, palautteen käyttämistä ja henkilökohtaisen elämäntarinan rakentumisen tukemista, jatketaan pätevyyden tasolla. Menettelytapojen painotus muuttuu kuitenkin siinä, miten niitä käytetään. Pätevyyden tasolla painopiste on asiakkaan itsenäisyydessä, joka kasvaa lisääntyneiden muutosten, vaatimusten ja haasteiden kautta. (De las Heras ym. 2003: 74.)

Pätevyyden tason ensimmäisessä vaiheessa terapeutilla on käytettävissään seuraavat menettelytavat:

- Fyysisen ja emotionaalisen tuen tarjoaminen uusissa ja haastavissa tilanteissa
- Taitojen oppimisen tukeminen
- Neuvontaprosessin aloittaminen ja palautteen käyttäminen.

(De las Heras ym. 2003: 74.)

#### Fyysisen ja emotionaalisen tuen tarjoaminen uusissa ja haastavissa tilanteissa

Joidenkin asiakkaiden kohdalla pätevyyden kokeminen ilmenee ympäristön muutoksiin sopeutumisenä, muutoksiin tarvittavan kestävyvyn kehittymisenä tai pystyvyyden tunteen kokemisenä uudellisissa tilanteissa. Nämä muutokset voivat pitää sisällään minkä tahansa yhdistelmän uusia puitteita, ihmisiä ja esineitä sekä uusia rutiineja ja toimintatapoja. Terapeutti helpottaa asiakkaan mukautumista tarjoten hänelle tukea ja hyödyntämällä tarpeen vaatiessa tutkimisen tasolla käytettyjä menettelytapoja. (De las Heras ym. 2003: 74.)

#### Taitojen oppimisen tukeminen

Osa asiakkaista kokee pätevyyden tunnetta kehittäessään taitojaan ja oppimistaan. Oppimisen yhteydessä terapeutin tulisi kiinnittää huomiota siihen, että opeteltavat taidot ovat asiakkaalle merkityksellisiä ja ne vastaavat hänen tarpeitaan. On myös tärkeää, että taitojen oppimisen odotukset ovat realistiset eli asiakkaalla on tarvittavat kyvyt taitojen oppimiseen. (De las Heras ym. 2003: 74.)

Terapeutti voi tukea asiakkaan oppimista kasvattamalla olemassa olevan roolin ulkoisia odotuksia, tukemalla uusien roolien omaksumista asiakkaalle merkityksellisissä konteksteissa ja tarjoamalla asiakkaalle vastuullisempia rooleja, jotka ovat asiakkaan

olemassa olevien taitojen mukaisia mutta samalla niitä kehittäviä. Muuttuneet odotukset ja kontekstit lisäävät vaatimuksia, joihin vastatakseen asiakkaan täytyy tarkastella ja kehittää omaa toimintaansa. (De las Heras ym. 2003: 75.)

Oppimistilanteet tulisi tarjota vähitellen saavutettavissa olevin tavoittein. Asiakkaalle tulee osoittaa selkeästi mitä hänen suoritukseltaan odotetaan. Suoritukseen kohdistuvia odotuksia ovat esimerkiksi ajoissa saapuminen, aikarajoista kiinnipitäminen, ryhmässä pysyminen toisiin turhautuessakin, toisten kuunteleminen ja oman puheenvuoron odottaminen. (De las Heras ym. 2003: 75.)

### Neuvontaprosessin aloittaminen ja palautteen käyttäminen

Pystyvyyden ja pätevyyden tunteen kehittyminen on asteittainen prosessi. Vähitellen asiakas sisäistää sen, että hänen osallistumisensa ja tehtävävalintansa johtavat hänen henkilökohtaisten tavoitteidensa saavuttamiseen. Terapeutti voi tukea tätä prosessia antamalla asiakkaalle yksilöllistä neuvontaa. Tutkimisen tasolla yksilöllisten terapiatapaamisten painopisteenä oli osallistumisen kokemusten käsitteleminen, ja tämä jatkuu vielä pätevyyden tason ensimmäisessä vaiheessa. Terapeutti antaa asiakkaalle palautetta auttaakseen häntä aloittamaan omien kokemusten tutkimisen ja niiden yhdistämisen tuleviin päämääriin. Kokemusten käsittelyä ohjaavat tässä vaiheessa asiakkaan kestävyys, hänen tulkintansa kokemuksista, ja hänen kykynsä ennakoida kokemuksia aikaisempien kokemusten pohjalta tulevia tavoitteita ajatellen. Tämä prosessi valmistee asiakasta seuraavaan vaiheeseen, jolloin asiakas ja terapeutti alkavat tutkia toiminnallisia tavoitteita syvemmin. (De las Heras ym.2003: 75.)

Pätevyyden tason ensimmäisessä vaiheessa Volitional Questionnairen (VQ) rinnalle sopivia arviointivälineitä ovat Occupational Self-Assesment (OSA) ja Work Environment Impact Scale (WEIS). Lisäksi voidaan käyttää The Role Checklist – arviointimenetelmää kartoittamaan asiakkaan rooliosallistumista ja roolien merkitystä asiakkaalle. OSA–itsearviointimenetelmän avulla asiakas voi tarkastella omia kykyjään ja ympäristöään ja laittaa tärkeysjärjestykseen asioita, joihin hän haluaa muutosta. Se tarjoaa tietoa siitä, mikä on asiakkaan oma näkemys hänen toiminnallisesta pätevyydestään. OSA–arviointimenetelmää voidaan käyttää toistuvasti koko toimintaterapiaprosessin ajan. WEIS–arviointimenetelmällä voidaan tarkastella

ympäristökontekstia, jossa asiakas toimii. Myös Volitional Questionnaire sisältää ympäristön arviointiosuuden. (De las Heras ym. 2003: 75.)

### Haasteiden ja vastuun kasvaminen merkityksellisten roolien puitteissa, pätevyyden tason toinen vaihe

Pätevyyden tason toisessa vaiheessa asiakas jatkaa ensimmäisessä vaiheessa aloittamaansa prosessia ja jatkaa roolisuorituksiin liittyvien, ennestään kasvavien vaatimusten kohtaamista. Ensimmäisessä vaiheessa eli sisäisen pystyvyyden tunteen vaiheessa asiakas kohtasi uusia haasteita, jotka vaativat häntä tarkastelemaan ja kehittämään toimintaansa. Pystyvyyden tunne jatkaa kehittymistään sitä mukaa kun asiakas kohtaa onnistuneesti haasteita ja alkaa nähdä jatkuvuutta toimintaan osallistumisessaan. Lisäksi asiakkaan itseluottamus kasvaa, kun hän suoriutuu onnistuneesti arvostamissaan rooleissaan. (De las Heras ym. 2003: 76.)

Pätevyyden tason toisessa vaiheessa asiakas valmistautuu etsimään haasteita spontaanisti ja kohtaamaan pitkäaikaisten tavoitteiden asettamisen prosessin. Spontaanisuus ei kuitenkaan vielä varsinaisesti näy asiakkaan käyttäytymisessä. Asiakkaan kohdatessa uusia haasteita terapeutti pysyy hänen tukena vahvistaen asiakkaan kokemuksia ja luottamusta omiin kykyihinsä. Terapeutti voi esimerkiksi osallistua asiakkaan työnhakuprosessiin kysymällä häneltä kuinka työnhaku etenee, osoittamalla innostusta asiakkaan saavutuksista tai kuuntelemalla asiakkaan epäilyksiä ja huolenaiheita. Tarpeen vaatiessa terapeutti voi myös vierailta työnhakuun liittyvissä paikoissa asiakkaan kanssa. Terapeutin tarjoaman tuen tulisi aina vastata asiakkaan tarpeita. (De las Heras ym. 2003: 76.)

Pätevyyden tason toisessa vaiheessa terapeutilla on käytettävissään kaksi menettelytapaa, jotka ovat seuraavat:

- Reflektion hetkien salliminen
- Neuvontaprosessin jatkaminen.

(De las Heras ym. 2003: 77.)

### Reflektion hetkien salliminen

Asiakkaan tahto vaihtelee eri rooleista ja toiminnallisen suoriutumisen alueista riippuen. Tahtoa määrittävät osittain asiakkaan arvot ja mielenkiinnonkohteet sekä ympäristötekijät ja näiden tuet ja haasteet. Pätevyyden tason toisen vaiheen aikana terapeutti saattaa havaita asiakkaan kokevan jaksoja, jolloin hänen pystyvyyden tunteensa näyttää laskeneen. Tätä tapahtuu erityisesti asiakkaan kohdatessa asioita, jotka vaativat häneltä suurempaa vastuunottoa taitojen kehittymisen myötä. Tällaisia jaksoja voidaan kutsua reflektion hetkiksi. (De las Heras ym. 2003: 77.)

Reflektion hetkien aikana asiakas alkaa vetäytyä toiminnasta, torjuu kutsut rooliosallistumiseen ja palaa entiseen käyttäytymiseensä. Asiakas, joka näyttää jo saavuttaneen rooliosallistumisessaan korkean pätevyyden tason ja joka vaikuttaa valmiilta ottamaan vastaan lisää haasteita, voi yllättäen näyttää hylkäävänsä saavutuksensa. Sen sijaan, että asiakas jatkaisi ponnistelujaan eteenpäin, hän palaa entisiin käyttäytymismalleihinsa, jotka viittaavat heikompaan pystyvyyden tunteeseen. (De las Heras ym. 2003: 77.)

Reflektion hetket edustavat ihmisen luonnollista tarvetta pysähtyä ja pohtia suurempien vastuiden omaksumisen merkittävyyttä, päätöksentekoa vaikeampien tehtävien suorittamisesta ja ennalta tuntemattomaan ympäristöön siirtymistä. Tällaiset hetket tarjoavat mahdollisuuksia reflektoida omia taitojaan ja kykyjään ja pohtia, riittävätkö ne haasteista suoriutumiseen, ja miten terveydentila tai rajoitukset vaikuttavat omiin kykyihin ja taitoihin. (De las Heras ym. 2003: 77.)

Terapeutti pyrkii varmistamaan, että reflektion hetket ovat hedelmällisiä pohtimalla yhdessä asiakkaan kanssa syitä näihin hetkiin ja auttamalla asiakasta laittamaan oikeisiin mittasuhteisiin ne tapahtumat, jotka tuntuvat asiakkaasta epäonnistumisilta. Terapeutti muistuttaa asiakasta kaikista hänen saavutuksistaan ja edistyksistään, jota hän jatkaa edelleen. Terapeutti vakuuttaa asiakkaalle, että seuraava haaste on hänen tavoitettavissaan tämänhetkisestä tauosta huolimatta ja auttaa asiakasta ymmärtämään, mikä johti hänet torjumiseen tai toiminnasta vetäytymiseen. Tällä tavoin terapeutti ylläpitää vahvistamisen prosessia, joka alkoi varhaisessa vaiheessa tutkimisen tasolla asiakkaan osoittaessa vahvistunutta pätevyyden tunnetta kyvyssään ottaa vastuuta ja kohdata haasteita. Terapeutti tukee asiakkaan edistymistä hyväksymällä reflektion

hetket ja auttamalla asiakasta säilyttämään luottamus siihen, että pitkän aikavälin tavoitteet ovat edelleen saavutettavissa epäilyksen hetkistä huolimatta. (De las Heras ym. 2003: 77.)

Seuraavassa taulukossa esitellään kysymyksiä, joiden kautta terapeutti voi tukea asiakkaan omien kokemusten ja ympäristön reflektointia.

TAULUKKO 8. Esimerkkikysymyksiä asiakkaan omien kokemusten ja ympäristön refleктоimiseksi (De las Heras ym. 2003: 80).

Henkilökohtaisen suoriutumisen reflektointi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saavutitko tavoitteesi?</li> <li>• Suorititko tai yrititkö suorittaa rooliasi tässä tilanteessa?</li> <li>• Kuinka suoriduit siitä, mitä olit aikonut tehdä?</li> <li>• Koitko onnistuvasi? Millä tavoin? Jos et, niin miksi?</li> </ul>
Ympäristön vaikutusten reflektointi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuvaile olosuhteita, joissa suorituksesi tapahtui.</li> <li>• Mitä ympärilläsi tapahtui suorituksesi aikana?</li> <li>• Miten muut osallistujat suhtautuivat suoritukseesi?</li> <li>• Oliko käytettävissäsi kaikki materiaalit, joita tarvitsit?</li> <li>• Millä tavoin paikalla olleet ihmiset vaikuttivat ympäristöön?</li> </ul>

#### Neuvontaprosessin ja palautteen käytön jatkaminen

Tässä vaiheessa neuvontaprosessissa tarkastellaan syvemmin asiakkaan suoriutumista ja osallistumista suhteessa opittuihin taitoihin. Terapeutti ja asiakas pohtivat yhdessä, millä tavoin muutokset ovat tärkeitä asiakkaan tavoitteisiin nähden. Näitä asioita tarkastellaan arvioimalla asiakkaan tahtokäyttäytymistä ja tahdon muodostumisen prosessia kokemisen, tulkitsemisen, ennakkoinnin ja valintojen kautta. Terapeutti ja asiakas tarkastelevat yhdessä asiakkaan saavutuksia ja tunnistavat suoriutumiseen ja osallistumiseen liittyviä ongelmia ja henkilökohtaisia toimintamalleja uusien haasteiden kohtaamista varten. (De las Heras ym. 2003: 78.)

Terapeutti ja asiakas pohtivat myös yhdessä, kuinka asiakkaan tekemät valinnat vaikuttavat hänen suoriutumiseensa ja tavoitteisiinsa. Tämä voi sisältää tehtävävalintojen tarkempaa tutkiskelua, jonka tarkoituksena on auttaa asiakasta saavuttamaan tavoitteet ja näkemään lyhyen aikavälin tehtävävalinnat suhteessa

suurempiin, pitkän aikavälin toiminnallisiin valintoihin. Terapeutti työskentelee asiakkaan kanssa pyrkimyksenään tehdä tämä yhteys näkyväksi ja selvittääkseen, mitkä elämäntavoitteet ovat asiakkaalle merkityksellisiä. (De las Heras ym. 2003: 78.)

Neuvontaprosessi näkyy terapeutin ja asiakkaan välisenä yhteistyönä heidän sitoutuessaan suunnittelemaan ja ratkaisemaan ongelmia yhdessä. Kyseinen prosessi alkaa jo tutkimisen tasolla asiakkaan ryhtyessä refleктоimaan osallistumisen kokemuksiinsa terapeutin tuella. Pätevyyden tasolla yhteistyö asiakkaan ja terapeutin välillä painottuu enemmän tavoitteiden asettamiseen. Asiakas alkaa tutkia tavoitteiden asettelun asteittaista prosessia käyttämällä lyhyen aikavälin, kuten viikon, tavoitteita tarkastellakseen edistymistään. (De las Heras ym. 2003: 78.)

Alla olevaan taulukkoon kerättyjen kysymysten avulla terapeutti voi auttaa asiakasta refleктоimaan omaa toimintaansa ja saamaan näin palautetta omasta osallistumisestaan ja suoriutumisestaan. Kysymyksiä voidaan muokata asiakkaalle ja hänen tilanteeseensa sopiviksi. Kysymykset on jaettu osa-alueisiin, jotka tarkastelevat kokemuksen aikana koettua mielihyvän tunnetta, arvoja ja henkilökohtaista vaikuttamista. (De las Heras ym. 2003: 78.)

TAULUKKO 9. Esimerkkikysymyksiä palautteen muotoilemiseksi. (De las Heras ym. 2003: 79).

Mielihyvän tunne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nautitko toiminnasta?</li> <li>• Mitkä asiat koit miellyttävimmiksi?</li> <li>• Mikä toiminnan aikana koetuista hetkistä jäi mieleesi kaikista selkeimmin?</li> <li>• Minkä asian tekemisestä nautit eniten tämän toiminnan aikana?</li> </ul>
Arvot	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odotitko innolla toimintaan osallistumista?</li> <li>• Vaikuttivatko toiminnan tulokset henkilökohtaiseen kokemukseesi osallistumisesta?</li> <li>• Kuinka tärkeä tämä toiminta on suhteessa omiin henkilökohtaisiin elämäntavoitteisiisi?</li> <li>• Mitkä tämän toiminnan positiivisista ja negatiivisista ominaisuuksista vaikuttivat sinuun eniten?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onko jokin arvostuksissasi muuttunut?</li> </ul>
Henkilökohtainen vaikuttaminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miten toiminta sujui?</li> <li>• Mikä oli osallistumisesi tulos?</li> <li>• Mistä nämä tulokset johtuivat?</li> <li>• Oliko tämä tilanne sinulle tuttu?</li> <li>• Silloin kun asiat eivät sujuneet, mikä haittasi niiden sujumista?</li> <li>• Mitä teit silloin?</li> <li>• Mikä oli suoriutumisesi tulos (tietyissä tilanteissa)?</li> <li>• Mitkä asiat riippuivat enemmän ympäristöstä ja muista ihmisistä?</li> <li>• Mitkä olosuhteet motivoivat sinua toimimaan?</li> <li>• Kuvaile muiden osallistujien asennetta.</li> <li>• Kuvaile mitä teit ratkaistaksesi ongelmia.</li> </ul>

#### Yhteenveto pätevyiden tasosta

Pätevyiden tason loppuun mennessä asiakas osoittaa merkkejä halusta kokeilla uusia asioita. Hän yrittää korjata virheitään ja ratkaista ongelmia. Asiakas on myös valmis ottamaan uusia haasteita vastaan. Asiakkaan motivaation kehittymistä arvioidakseen terapeutti voi käyttää jo aikaisemmin mainittuja, käyttöön otettuja arviointimenetelmiä. Näistä erityisesti The Role Checklist –arviointimenetelmä on arvokas työkalu tässä vaiheessa, sillä pätevyiden tason lopussa asiakkaalla on selkeämpi käsitys rooliosallistumisen merkittäväydestä. The Role Checklist –arviointimenetelmää käyttämällä terapeutti saa tietoa rooleista, joihin asiakas on osallistunut elämänsä aikana, ja joita hän pitää merkityksellisinä. (De las Heras ym. 2003: 80.)

#### 4.2.3 Saavuttamisen taso

Koko motivaation herättämisprosessin ajan terapeutti pyrkii tukemaan asiakasta saavuttamaan hallinnan tunteen omasta elämästään. Edellisten tasojen kohdalla esitellyt menettelytavat, muun muassa valintojen tekemisen tukeminen ja ympäristön vaatimuksista selviämisen tukeminen, edistävät tätä osaltaan. Saavuttamisen tasoon

mennessä asiakas yleensä tuntee hallitsevansa tilannetta kohdatessaan toiminnallisia haasteita. Asiakkaan tunne henkilökohtaisesta vaikuttamisesta on kehittynyt siinä määrin, että hän kokee pääsevänsä vaikeuksien yli. (De las Heras ym. 2003: 97.)

Saavuttamisen tasolla asiakas pyrkii yhdistämään uudet toiminnallisen osallistumisensa alueet kaikkiin elämänsä osa-alueisiin harjoittelemalla aikaisemmilla tasoilla hankkimiaan taitoja ja kykyjä entistä vaativammassa konteksteissa. Asiakas voi esimerkiksi laajentaa roolien omaksumista terapiatilanteiden ulkopuolelle harjoitellen näitä kotonaan tai laajemmassa yhteisössä. (De las Heras ym. 2003: 97.)

### Reflektion hetket ja siirtyminen kohti saavuttamista

Pätevyuden tasolla asiakas kokee epäilyksen hetkiä omista kyvyistään alkaessaan soveltaa hiljattain oppimiaan taitojaan uusissa tilanteissa, ja tämän vuoksi hän usein vetäytyy tai kieltäytyy osallistumisesta näissä tilanteissa. Saavuttamisen tasolla asiakas kohtaa nämä epäilyksen hetket ymmärtäen niiden merkityksen. Haasteen torjumisen sijaan asiakas ryhtyy luonnolliseen tapaan reflektoimaan uusien haasteiden elementtejä ottaen huomioon sekä suoriutumisen kannalta olennaiset ympäristön vaatimukset että omat taitonsa, arvonsa ja odotuksensa. Toisin sanoen asiakas hyödyntää nyt tietoaan menneistä kokemuksistaan ymmärtääkseen ja odottaakseen uusia kokemuksia. (De las Heras ym. 2003: 99.)

Reflektion hetket ovat välttämättömiä asiakkaan kohdatessa tilanteita, joissa hänen on tehtävä vaikeita pitkän aikavälin toiminnallisia valintoja. Tällaisten valintojen eteen asiakas joutuu yleensä silloin, kun hänen on tehtävä päätöksiä, joilla on suuri vaikutus hänen elämäänsä. Tällaisia pitkän aikavälin valintoja voivat olla uuden työn aloittaminen, kotipaikan vaihtaminen tai opintojen pariin palaaminen. Nämä tilanteet edustavat luonnollisia tapahtumia, joiden kanssa asiakas joutuu vastakkain kohdatessaan merkittäviä mahdollisuuksia muuttaa elämäänsä. Näiden mahdollisuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen ovat osa prosessia, jossa asiakas siirtyy pätevyydestä saavuttamiseen. Terapeutti voi auttaa asiakasta tässä prosessissa tunnistamisen, neuvomisen ja palautteen käyttämisen kautta. (De las Heras ym. 2003: 99.)



### Saavuttamisen tason tavoitteet

Asiakkaan siirtyessä saavuttamisen tasolle hänellä on riittävä minä-pystyvyys voidakseen toimia ja suoriutua monesta merkityksellisestä tilanteesta. Monia pätevyyden tasolla aloitettuja menettelytapoja jatketaan saavuttamisen tasolla. Muutoksena on kuitenkin se, että saavuttamisen tasolla asiakas ottaa itse vastuun valinnoistaan osallistua toiminnallisiin rooleihin. Tällä tasolla terapeutti tarjoaa tukea tarkkailemalla asiakkaan suoriutumista ja vahvistamalla asiakkaan tunnetta hänen kyvyistään tehdä valintoja, saavuttaa uusia tavoitteita, ratkaista ongelmia ja hallita stressiä. Saavuttamisen tasolla asiakkaan autonomisuus ja merkityksellinen roolisuoriutuminen ovat lisääntyneet. Asiakas alkaa tarkkailla ja arvioida itseään tämän tason aikana. Terapeutin tehtävänä on astua syrjään sitä mukaa kun asiakas osoittaa kykyä selvittää ympäristön vaatimuksista ja rajoitteista sekä kykyä hyödyntää ympäristön voimavaroja ja mahdollisuuksia. (De las Heras ym. 2003: 98.)

Saavuttamisen tason kaksi tavoitetta ovat:

- Tukea asiakasta itsenäisempään tavoitteiden asettamiseen ja niihin pyrkimiseen, toiminnallisten valintojen tekemiseen sekä uusien haasteiden etsimiseen merkityksellisissä toiminnallisissa ympäristöissä
- Tukea kriittisten taitojen oppimisen jatkumista sekä uusien toimintatapojen ja välineiden soveltamista uusien haasteiden etsimistä ja kohtaamista varten.

(De las Heras ym. 2003: 98.)

Saavuttamisen tasoa ei ole jaettu erilaisiin vaiheisiin, mutta tutkimisen ja pätevyyden tasojen tapaan myös saavuttamisen taso sisältää tiettyjä menettelytapoja, joiden kautta voidaan pyrkiä tason tavoitteisiin. Terapeutti toimii asiakkaan neuvojana auttaen häntä löytämään omat keinonsa tavoitteiden toteuttamiseksi. (De las Heras ym. 2003: 98.)

### Saavuttamisen tason menettelytavat

Kun asiakas lähestyy saavuttamisen tasoa, myös terapeutin roolin tulee muuttua tämän mukana. Alussa terapeutti voi olla enemmän asiakkaan tukena tämän rakentaessa siltaa pätevydestä saavuttamiseen. Sen jälkeen kun asiakas on alkanut tutkia toiminnan alueita yhä itsenäisemmin, terapeutti jättäytyy vähitellen taka-alalle asiakkaan elämässä mutta pysyy edelleen tukena tarpeen mukaan. (De las Heras ym. 2003: 100.)

Saavuttamisen tasolla asiakkaan täytyy harjoitella itsenäistä toimimista ja haasteiden kohtaamista, jolloin terapeutin tulee arvioida huolellisesti, milloin väliintulo on tarpeellista. Terapeutti voi esimerkiksi tavata asiakasta ensin kuukausittain ja lopulta vain tarvittaessa. Näiden tapaamisten aikana terapeutti toimii asiakkaan neuvojana tukien tarpeen mukaan asiakasta kertomaan ja elämään omaa elämäntarinaansa. Saavuttamisen tasoon mennessä asiakas on kokenut monia muutoksen prosesseja. Hän on muun muassa tutkinut uusia toimintoja, suunnitellut toimintatapoja, harjoitellut valittuja toimintatapoja ja tarkastellut kokemuksiaan tulevien toimintatapojen määrittämiseksi. Terapeutti hyödyntää tätä kokemuspohjaa jatkaakseen asiakkaan tukemista uusissa ja jatkuvasti haastavammissa konteksteissa. (De las Heras ym. 2003: 100.)

Saavuttamisen tasolla terapeutilla on käytössään seuraavia menettelytapoja:

- neuvominen
- palautteen käyttäminen
- informaation ja voimavarojen tunnistaminen
- taka-alalle jättäytyminen.

(De las Heras ym. 2003: 100.)

TAULUKKO 10. Saavuttamisen tason tavoitteet ja menettelytavat (De las Heras ym. 2003: 99).

TAVOITE	MENETTELYTAPA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Itsenäinen selviytyminen ympäristössä: itsenäisyys tavoitteiden asettamisessa ja niihin pyrkimisessä, toiminnallisten valintojen tekemisessä ja uusien haasteiden etsimisessä merkityksellisissä ympäristöissä</li> <li>• Jatkuva kriittisten taitojen oppiminen ja uusien menettelytapojen ja välineiden soveltaminen uusien haasteiden etsimistä ja kohtaamista varten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neuvominen: Terapeutti tukee asiakasta uusien haasteiden tulkitsemisessa ja toimintojen valitsemisessa säilyttäen objektiivisen näkökulman ja tietoisuuden asiakkaan subjektiivisesta kokemuksesta.</li> <li>• Palautteen käyttäminen: Terapeutti tukee asiakkaan käsitystä henkilökohtaisesta vaikuttamisesta ja ympäristötekijöiden tulkitsemista.</li> <li>• Informaation ja voimavarojen tunnistaminen: Terapeutti antaa asiakkaalle välineitä ja menetelmiä itsearviointia varten.</li> <li>• Taka-alalle jättäytyminen: Terapeutti rohkaisee asiakasta itsenäisyyteen.</li> </ul>

### Neuvominen

Terapeutin kokemus ja taito ymmärtää ja hyödyntää yksilön, ympäristön ja toiminnan elementtejä on arvokas voimavara asiakkaalle. Saavuttamisen tason aikana terapeutti neuvoo asiakasta tarvittaessa, kuten silloin kun asiakas näyttää kokevan reflektion hetkiä. Terapeutti voi muun muassa suositella asiakkaalle tiettyjä toimintatapoja, jotka hän näkee asiakkaalle sopiviksi. Tämä edellyttää terapeutilta ymmärrystä asiakkaan tahdosta ja realistisista mahdollisuuksista. Neuvonnan kautta terapeutti voi myös tuoda esille uusien toimintatapojen omaksumisen tärkeyden asiakkaan lähestyessä uusia haasteita. Tällöin on erittäin tärkeää, että terapeutti pystyy sekä ymmärtämään asiakkaan subjektiivista kokemusta että säilyttämään objektiivisen näkemyksen asiakkaan tilanteesta. (De las Heras ym. 2003: 100.)

### Palautteen käyttäminen

Palautteen käyttöä jatketaan yhtenä menettelytapana myös saavuttamisen tasolla. Asiakas saa palautetta sekä terapeutin että itsearviointinsa kautta. Palaute tukee asiakkaan kehittyvää näkemystä hänen henkilökohtaisesta vaikuttamisestaan ja pystyvyyden tunteestaan uusia haasteita kohdatessaan. Tämä puolestaan auttaa asiakasta valitsemaan sopivia toimintatapoja saavuttaakseen päämääränsä. (De las Heras ym. 2003: 100.)

### Informaation ja voimavarojen tunnistaminen

Koko motivaation herättämisprosessin ajan terapeutti pyrkii edistämään asiakkaan kasvavaa hallinnan tunnetta omasta elämästään mahdollistamalla asiakkaalle valintojen tekemisen, tukemalla ympäristön vaatimusten ja henkilökohtaisten kykyjen ymmärtämistä ja ylipäänsä tukemalla asiakasta selviytymään ympäristössä. Saavuttamisen tason aikana asiakas kokee hallitsevansa tilanteen kohdatessaan useampia toiminnallisia haasteita ja tuntee selviytyvänsä mahdollisista eteen tulevista vaikeuksista. (De las Heras ym. 2003: 101.)

Saavuttamisen tasolla asiakas on valmis käyttämään terapeutin tarjoamia itsearviointimenetelmiä ohjaamaan ja määrittelemään omaa jatkuvaa tahdon kehittymisen prosessiaan. Terapeutti voi auttaa asiakasta myös tunnistamaan

henkilökohtaisia toimintatapoja, jotka toimivat parhaiten juuri hänen kohdallaan uusia haasteita kohdattaessa. Lisäksi terapeutti voi ohjeistaa asiakasta käyttämään Inhimillisen toiminnan malliin pohjautuvia arviointimenetelmiä. Esimerkiksi Volitional Questionnaire –arviointimenetelmää käyttämällä asiakas voi itse tulkita kriittisesti omaa käyttäytymistään ja asenteitaan erilaisissa konteksteissa ja tiedostaa sen, miten erilaiset tilanteet vaikuttavat hänen tahtoonsa. Myös Work Environmental Impact Scale (WEIS) –arviointimenetelmän käyttäminen on suositeltavaa, sillä sen avulla asiakas voi tutkia ympäristöllisiä tekijöitä ja niiden merkitystä ja vaikutusta hänen toiminnallisiin valintoihinsa. Itsearviointin ja sopivien toimintatapojen käyttäminen auttavat ylläpitämään asiakkaan itsenäisyyttä esimerkiksi päätöksenteossa, tavoitteiden asettelussa sekä toimintatapojen harjoittelemisessa ja ylläpitämisessä. (De las Heras ym. 2003: 101.)

Saavuttamisen tasolla terapeutilla on käytössään kaikki aikaisemmilla tasoilla käyttöön otetut arviointimenetelmät, joita hän voi edelleen käyttää tarpeen mukaan. Alla olevaan taulukkoon on koottu motivaation herättämisprosessissa käytetyt arviointimenetelmät jaoteltuna sen mukaan, millä tasolla ne otetaan käyttöön. (De las Heras ym. 2003: 101.)

TAULUKKO 11. Motivaation herättämisprosessissa käytetyt arviointimenetelmät (De las Heras ym. 2003: 102).

ARVIOINTIMENETELMÄ	KUVAUS	TASO
Volitional Questionnaire (VQ)	Havainnointiin perustuva menetelmä, jolla arvioidaan asiakkaan motivoituneisuutta. Sisältää 14 osa-alueita, joita arvioidaan neliportaisella asteikolla. Sisältää myös ympäristöllistä kontekstia arvioivan osuuden.	Käytetään tutkimisen tason alusta lähtien ja jatketaan koko motivaation herättämisprosessin ajan. Käytetään myös alkuarvioinnissa.
Occupational Performance History Interview II (OPHI-II)	Puolistrukturoitu haastattelu, jonka avulla kartoitetaan asiakkaan toiminnallista historiaa.	Käytetään tutkimisen tasolta lähtien. Voidaan käyttää myös alkuarvioinnissa.
Occupational Self-Assessment (OSA)	Itsearviointimenetelmä, jonka avulla asiakas arvioi toimintamahdollisuuksiaan eri osa-alueilla sekä näiden merkitystä itselle. Sisältää myös ympäristöä arvioivan osuuden.	Käytetään pätevyyden tason ensimmäisestä vaiheesta lähtien.

The Role Checklist	Itsearviointimenetelmä, jonka avulla asiakas kartoittaa menneitä, nykyisiä ja tulevia roolejaan sekä pohtii näiden roolien merkitystä itselle.	Käytetään pätevyyden tason ensimmäisestä vaiheesta lähtien.
The Work Environmental Impact Scale (WEIS)	Puolistrukturoitu haastattelu, jonka avulla selvitetään, kuinka asiakas kokee työympäristönsä. Sisältää 17 ympäristön elementtiä, joita arvioidaan neliportaisella asteikolla.	Käytetään pätevyyden tason ensimmäisestä vaiheesta lähtien.

### Taka-alalle jättäytyminen

Luultavasti suurin haaste terapeutille tässä vaiheessa motivaation herättämisprosessia on määritellä jatkuuko asiakkaan tarve terapialle, ja kuinka paljon ja missä muodossa terapiaa on tarpeellista jatkaa. Terapeutti toimii asiakkaan kuntoutumiseen vaikuttavana tekijänä, mutta pääosassa asiakkaan elämässä on kuitenkin asiakas itse. Kun asiakas alkaa jälleen ottaa oman elämänsä hallintaansa, terapeutin tulee jättäytyä taka-alalle antaen asiakkaalle mahdollisuuden tähän. (De las Heras ym. 2003: 102.)

Motivaation herättämisprosessin aikana terapeutin ja asiakkaan välinen suhde kehittyy vaihe vaiheelta. Asiakas ja terapeutti aloittavat motivaation herättämisprosessin tutkimalla, miten vastata ympäristön vaatimuksiin ja asiakkaan tarpeisiin ja odotuksiin. Tutkimisen tasolla terapeutti on suuressa roolissa strukturoidessaan ympäristöä siten, että se tarjoaa positiivisia kokemuksia asiakkaalle. Kun asiakkaalle kehittyy perimmäinen luottamuksen ja turvallisuuden tunne, hän kokee olevansa valmis olemaan oman toimintansa kautta vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (De las Heras ym. 2003: 103.)

Pätevyyden tasolla asiakas ja terapeutti sitoutuvat keskinäiseen yhteistyöhön. He ratkovat ongelmia, suunnittelevat asioita ja vastaavat ympäristön vaatimuksiin yhdessä. Tämän yhteistyöprosessin aikana asiakas kehittää taitojaan ja pätevyyttään erilaisissa konteksteissa ja alkaa pohtia omia elämäntavoitteitaan. Saavuttamisen tasolla korostetaan asiakkaan itsenäisyyttä terapeutin jättäytyessä taka-alalle. Asiakas on valmis ottamaan täyden vastuun ympäristössä selviytymisestään. (De las Heras ym. 2003: 103.)

Terapiaprosessin päättyessä terapeutin ja asiakkaan on hyvä keskustella jatkosta ja pohtia yhdessä sitä, mistä asiakas voi saada tukea ja neuvoja tarpeen mukaan. Esimerkiksi ystävien muodostaman tukiverkoston hyödyntäminen voi nousta tärkeimmäksi voimavaraksi asiakkaalle terapiaprosessin päättyttyä. (De las Heras ym. 2003: 103.)

## 5 SUOMALAISTEN TOIMINTATERAPEUTTIIEN KÄYTTÄMIÄ MOTIVAATION TUKEMISEN KEINOJA

Tarvitsimme taustatietoa suomalaisten toimintaterapeuttien käyttämistä motivaation tukemisen keinoista voidaksemme pohtia, tuottaako suomentamamme motivaation herättämisprosessi uutta tietoa suomalaisille toimintaterapeuteille ja onko se sovellettavissa suomalaisten toimintaterapeuttien käyttöön. Laadimme kyselyn, jonka avulla selvitimme, miten suomalaiset toimintaterapeutit tukevat asiakkaidensa motivoitumista terapiaprosessissa, ja mihin asioihin he erityisesti kiinnittävät huomiota tukiessaan asiakkaidensa motivaatiota. Selvitimme myös, tuntevatko toimintaterapeutit motivaation herättämisprosessia, ja ovatko he mahdollisesti käyttäneet sitä työssään.

### 5.1 Aineiston keruu ja analysointi

Toteutimme kyselyn Suomen Toimintaterapeuttiliiton Toinet-sähköpostilistan kautta 4.4.–2.5.2008 välisenä aikana. Kyselyymme vastasi sähköpostitse yhteensä 11 toimintaterapeuttia, jotka työskentelevät eri asiakasryhmien kanssa sekä somaattisella että psykiatrisella puolella ympäri Suomea. Saimme kerättyä aineistoa sopivan määrän, sillä toteuttamamme kysely on tarkoitettu ainoastaan opinnäytetyömme pohdinnan taustalle.

Valitsimme aineistomme analyysimenetelmäksi aineistolähtöisen sisällönanalyysin, sillä aineistomme on kerätty laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen. Laadullista lähestymistapaa käyttäessä tutkija pyrkii löytämään keräämästään aineistosta joitain yleisiä yhtäläisyyksiä, luo alustavia ehdotuksia käsitteistä ja päättyy koherenttiin käsitteen määrittelyyn (Janhonen – Nikkonen 2001: 15). Laadullisen aineiston analyysin tarkoitus on luoda aineistoon selkeyttä ja siten tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Analyysillä pyritään tiivistämään aineisto kadottamatta sen sisältämää informaatiota ja

näin ollen kasvattamaan informaatioarvoa luomalla hajanaisesta aineistosta selkeää ja mielekästä. (Eskola ym. 2005: 137.)

Miles ja Huberman (1984) kuvaavat aineistolähteistä sisällönanalyysia kolmivaiheiseksi prosessiksi. Ensimmäinen vaihe on aineiston redusointi eli pelkistäminen, toinen vaihe on aineiston klusterointi eli ryhmittely ja kolmas vaihe on abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi – Sarajärvi 2002: 110–111; Vilkkä 2005: 140.)

Aineistomme koostui toimintaterapeuttien vastauksista kyselyn neljään kysymykseen. Kyselyn kaksi ensimmäistä kysymystä olivat avoimia kysymyksiä, joista saimme paljon aineistoa. Kyselyn kaksi viimeistä kysymystä olivat suljettuja kysymyksiä, joihin vastauksina oli kyllä tai ei. Tämän vuoksi analysoimme vain kahdesta ensimmäisestä kysymyksestä saadun aineiston.

Aloitimme kyselyn kahdesta ensimmäisestä kysymyksestä saadun aineiston analysoinnin jakamalla aineiston meille molemmille luettavaksi, jolloin aloitimme sisällönanalyysiprosessin ensimmäisen vaiheen eli pelkistämisen. Molemmat lukivat aineiston huolellisesti ja alleviivasivat tutkimustehtävän mukaisia asioita karsien samalla aineistosta kaiken epäolellaisen informaation. Tämän jälkeen vertailimme tekemiämme alleviivauksia yhdessä ja tarkistimme, että ne kaikki vastaavat kyselyn kysymyksiin. Kirjoitimme aineistosta alleviivaamamme oleelliset asiat post-it -lapuille. Ensimmäisen kysymyksen aineistosta saimme pelkistyksiä 69 kappaletta ja toisen kysymyksen aineistosta 53 kappaletta.

Pelkistysten jälkeen aloitimme molempien kysymysten kohdalla sisällönanalyysiprosessin toisen vaiheen eli ryhmittelyn. Etsimme pelkistetyistä ilmaisuista erilaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Yhdistimme samaa tarkoittavat ilmaisut omiksi luokikseen, jolle annoimme näiden sisältöä kuvaavat nimet. Näin loimme pelkistyksille alakategoriat. Lopuksi toteutimme sisällönanalyysiprosessin kolmannen vaiheen mukaisesti abstrahoinnin eli ryhmittelimme samansisältöisiä alakategorioita yhteen, jolloin saimme yläkategorioita.

## 5.2 Kyselyn tulosten tarkastelua

Kyselyn kahteen ensimmäiseen kysymykseen saimme toimintaterapeuteilta monipuolisia ja runsaita vastauksia asiakkaan motivaation tukemiseen liittyen. Muodostamamme yläkategoriat nimesimme seuraavasti: *terapiasuhte, asiakas, toimintaterapeutti, terapeutin käyttämät menettelytavat, toiminta, asiakaslähtöinen työtap, arviointi, tavoitteiden asettaminen ja ympäristö*. Näistä teemoista olemme koonneet yhteenvedon, joka kuvaa kyselyyn vastanneiden toimintaterapeuttien käyttämiä keinoja asiakkaan motivaation tukemiseksi toimintaterapiaprosessissa. Kyselyn kahden viimeisen kysymyksen vastausten mukaan yksikään kyselyyn vastannut toimintaterapeutti ei ollut kuullut motivaation herättämisprosessista eikä näin ollen ollut käyttänyt sitä työssään. Sen sijaan toimintaterapeutit kokivat aiheen erittäin tärkeäksi ja ajankohtaiseksi. Monet kertoivat kaivanneensa uutta tietoa ja välineitä asiakkaidensa motivaation tueksi.

Seuraavassa esittelemme yhteenvetona miten suomalaiset toimintaterapeutit tukevat asiakkansa motivaatiota. Lainatessamme suoraan toimintaterapeuttien vastauksia käytämme näissä lainausmerkkejä ja kursiivia selkeyden vuoksi.

Toimintaterapeuttien mielestä asiakkaan motivoitumisen kannalta on erittäin tärkeää rakentaa luottamuksellinen terapiasuhte asiakkaan kanssa. ”*Tämä lähtee siitä, että terapeutti on aidosti kiinnostunut pohtimaan potilaan kanssa kuntoutumisen mahdollisuuksia ja pyrkii haastamaan potilaan yhteistyöhön. Vuorovaikutussuhteen luominen vaatii kärsivällisyyttä ja sitoutumista, joskus monia viikkoja aluksi vain potilaan luona käymistä ja liikkeelle houkuttelua.*” Luottamuksellisen ja turvallisen terapiasuhteen rakentuminen edellyttää myös yhteisesti laadittuja rajoja ja sääntöjä, joista pidetään kiinni.

Toimintaterapeuttien vastauksista nousi esille paljon asiakkaaseen liittyviä tekijöitä, jotka heidän mukaansa vaikuttavat asiakkaan motivaatioon. Tavoitteita ja toimintaa suunnitellessaan ja valitessaan terapeutti huomioi asiakkaan iän, sen hetkiset voimavarat, terveydentilan, keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden, persoonallisuuden, arvot ja mielenkiinnon kohteet, toiveet sekä realistisen näkemyksen omasta tilanteestaan.



Vastaajien mukaan yhtenä keskeisenä tekijänä asiakkaan motivoimisessa on terapeutti itse. Terapeutin *”oma asenne työhön on myös tärkeää asiakkaan motivoimisessa, sillä innostuminen tarttuu.”* Terapeutin läsnäololla on merkitystä, sillä sen kautta toimintaterapeutti viestittää arvostavansa ja kunnioittavansa asiakasta ja olevansa paikalla häntä varten. Lisäksi *”oman persoonan käyttö on hyvin merkityksellistä motivoinnissa”*, samoin oman intuition kuunteleminen. Kaikin puolin terapeutin oma osaaminen on avainasemassa asiakkaan motivaation kehittämisessä.

Toimintaterapeutit käyttävät työssään erilaisia menettelytapoja asiakkaidensa motivoimiseksi. Vastauksista nousseita menettelytapoja ovat muun muassa asiakkaan kannustaminen ja houkutteleminen, yhteistyöhön haastaminen, yhteinen keskustelu asiakkaalle merkityksellisistä asioista ja *”asiakkaan informoiminen terapian tarkoituksesta ja tavoitteista sekä terapiaprosessin alkaessa että siinä matkallakin.”* Myös ajan antaminen asiakkaalle on tärkeää, sillä *”eteneminen prosessissa tapahtuu aina asiakkaan tahdissa muistaen, että asiakas on oman elämänsä asiantuntija.”* Toimintaterapeuttien mukaan *”palautteen antaminen asiakkaalle ja palautteen kysyminen asiakkaalta on ensiarvoisen tärkeää”* motivoitumisen kannalta. Lisäksi *”potilaan onnistumiset pitää huomioida ja antaa niistä toistuvasti positiivista palautetta.”*

Muita vastauksista nousseita, toimintaterapeuttien käyttämiä menettelytapoja asiakkaan motivoimiseksi ovat asiakkaan elämäntilanteen huomioiminen, asiakkaan reaktioiden tarkkailu toiminnan aikana ja toimintaterapian vieminen asiakkaan arkeen mukaan. Lisäksi on tärkeää kiinnittää huomiota asiakkaalle sopivan terapiamuodon löytymiseen. *”Joskus motivaatio voi löytyä kun yksilöterapia muutetaan ryhmämuotoiseksi, tästä on hyviä kokemuksia sekä lasten että aikuisten kohdalla!”*

Asiakkaan motivaation kannalta myös toiminnan valinnalla on suuri merkitys. Toimintaterapeutit näkevät erittäin tärkeänä sen, että toiminta on valittu huolella siten, että se on asiakkaalle mielekästä, kiinnostavaa ja merkityksellistä, asiakkaan taitoja vastaavaa mutta samalla tarpeeksi haasteellista sekä onnistumisen kokemuksia mahdollistavaa. Vastaajien mukaan terapeutin tulisi pyrkiä *”valitsemaan toiminnat varsinkin terapian alussa niin, että asiakkaan kiinnostus heräisi ja varmasti tulisi onnistumisen kokemus.”*

Toimintaterapeutit korostavat asiakaslähtöisen työtavan merkitystä asiakkaan motivoitumisessa. Terapian tavoitteet asetetaan yhdessä asiakkaan kanssa ”*kuntoutujan omaa tahtoa kunnioittamalla*” ja sillä ajatuksella, että ”*asiakkaan pitää päästä vaikuttamaan terapiassa*”. Terapeutti ottaa myös huomioon asiakkaan itsearvioinnin ja siitä nousevat toiveet ja tarpeet.

Vastaajien mukaan asiakkaan motivoitumiseen voidaan vaikuttaa myös asiakkaan tilanteen huolellisella arvioinnilla. Heidän mukaansa on tärkeää selittää asiakkaalle, mitä arvioidaan ja miksi. ”*Toimintakyvyn arviointiin tulevat potilaat ovat monesti motivoitavissa jo sillä, että kerrotaan suoraan arvioinnin tarkoitus; sairaalasta lähtöä ja tarvittavia tukipalveluita voidaan miettiä kunhan saadaan arvio tämänhetkisestä tilanteesta.*” Asiakkaan motivaation tukemisen kannalta on tärkeää tehdä arviointia ja seuranta jatkuvasti koko toimintaterapiaprosessin ajan.

Toimintaterapeutit kertovat, että tavoitteiden asettamisella on usein suuri merkitys sille, kuinka asiakas sitoutuu toimintaan. Tavoitteet on asetettava yhdessä asiakkaan kanssa ja ”*kuntoutujan näkökulman mukaan sellaisiksi, että hän voi ne saavuttaa*”. Tavoitteiden on siis oltava realistisia ja konkreettisia sekä asiakkaalle merkityksellisiä, jotta ne motivoisivat asiakasta toimintateraprosessiin sitoutumisessa. Terapeutin on myös huomioitava, että terapian sisältö vastaa terapialle asetettuja tavoitteita.

Toimintaterapeuttien mukaan asiakasta motivoitaessa tulee kiinnittää huomiota myös siihen, miten ympäristö vaikuttaa asiakkaan motivaatioon ja sen kehittymiseen. Tätä pohtiessa on huomioitava niin sosiaalinen, fyysinen kuin ajallinenkin ympäristö. Terapeutin on tärkeää kartoittaa eri ympäristötekijät, jotka tukevat tai estävät asiakkaan motivoitumista toimintaterapiaprosessissa.

## 6 OPINNÄYTETYÖN JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

Mielestämme opinnäytetyömme motivaation herättämisprosessista tarjoaa uutta tietoa ja työvälineitä suomalaisten toimintaterapeuttien käyttöön. Motivaation herättämisprosessissa kuvattuja elementtejä ja menettelytapoja esiintyy paljon myös kyselyn kautta saaduissa toimintaterapeuttien vastauksissa. Mielestämme on merkittävää, että motivaation herättämisprosessissa ja kyselyyn vastanneiden

toimintaterapeuttien näkökulmissa on paljon yhteistä, sillä tämä kertoo siitä, että asiakkaan motivaation tukemista varten kehitetyissä menettelytavoissa yhdistyvät selkeästi teoria ja käytännön työstä kerääntyneet kokemukset.

Seuraavassa kokoamme yhteen motivaation herättämisprosessin ja kyselyyn vastanneiden toimintaterapeuttien näkökulmia edellisessä luvussa esiteltyjen asiakkaan motivaation tukemiseen liittyvien teemojen pohjalta. Tuomme esille mitä uutta motivaation herättämisprosessi tarjoaa suomalaisten toimintaterapeuttien käyttämien motivaation tukemisen keinojen rinnalle kyseisiin teemoihin liittyen.

Luottamuksellinen terapiasuhte nähdään erittäin tärkeänä tekijänä asiakkaan motivoitumisen kannalta niin motivaation herättämisprosessin kuin kyselyyn vastanneiden toimintaterapeuttien mukaan. Yhteisenä ajatuksena on se, että heikosti motivoituneen asiakkaan ja terapeutin välisessä terapiasuhteessa lähdetään liikkeelle hyvin pienestä ja asiakkaan tahdissa edeten. Motivaation herättämisprosessin alussa terapeutti toimii ikään kuin asiakkaan ja häntä ympäröivän maailman yhdistäjänä. Tämä menettelytapa mahdollistaa sen, että asiakas voi kokea yhteyttä ympäristöön turvallisissa olosuhteissa ja ilman liian suuria suoriutumiseen kohdistuvia odotuksia.

Motivaation herättämisprosessissa asiakas nähdään ainutlaatuisena yksilönä ja oman elämäntarinansa rakentajana. Terapiaprosessin aikana asiakas ja terapeutti syventyvät asiakkaan elämäntarinaa tarkastellen asiakkaan arvoja ja mielenkiinnon kohteita, tottumuksia, kokemuksia ja valintoja. Kyselyyn vastanneet toimintaterapeutit toivat näitä asioita esille suppeammin mutta pohtivat enemmän asiakkaan ikää ja terveydentilaa ja näiden vaikutuksia motivaation kehittymiseen.

Toimintaterapeutti voi vaikuttaa omalla toiminnallaan ja asenteillaan asiakkaan motivaation kehittymiseen. Sekä motivaation herättämisprosessissa että kyselyn vastauksissa korostuu terapeutin aidon kiinnostuksen ja läsnäolon merkitys, sillä näiden kautta asiakas voi tuntea olevansa arvostettu ja tärkeä. Motivaation herättämisprosessissa kuvataan tarkemmin terapeutin rooleja muun muassa vahvistajana ja mahdollistajana sekä asiakkaan neuvojana. Näiden roolien avulla terapeutti vahvistaa terapiasuhdetta ja tukee asiakkaan motivaation kehittymistä.

Toimintaterapeuttien työssään käyttämät asiakkaan motivaation tukemiseen liittyvät menettelytavat ovat samankaltaisia motivaation herättämisprosessin menettelytapojen

kanssa. Prosessimallissa kuitenkin syvennyttään eri menettelytapoihin yksityiskohtaisemmin. Motivaation herättämisprosessi tarjoaa toimintaterapeutille menettelytapoja järjestelmälliseen käyttöön asiakkaan motivaation kehittymisen ja haasteiden lisääntymisen mukaan. Näistä menettelytavoista voi olla hyötyä suomalaisille toimintaterapeuteille myös silloin, kun motivaation herättämisprosessia ei ole tarpeellista tai mahdollista toteuttaa kokonaisuudessaan. Terapeutti voi poimia prosessimallista asiakkaansa toimintaterapiaan soveltuvia, tarpeenmukaisia menettelytapoja asiakkaan motivaation herättämiseksi ja tukemiseksi.

Motivaation herättämisprosessin ja toimintaterapeuttien vastausten mukaan toiminnan valinnat vaikuttavat asiakkaan motivaatioon. Molemmissa painotetaan sitä, että toiminnan on oltava merkityksellistä, asiakkaan mielenkiinnon kohteita ja taitoja vastaavaa sekä tarpeeksi haasteellista. Motivaation herättämisprosessissa tuodaan esille myös se, että yhteistyötoimintaan osallistuessaan asiakas voi saada hyväksyntää ja kannustavaa palautetta muilta ryhmäläisiltä ja näin vahvistaa luottamusta itseensä ja omiin kykyihinsä. Vertaistuen ja positiivisen palautteen kannalta asiakkaan on hyödyllistä osallistua ryhmämuotoiseen toimintaan, ja jos tämä ei ole mahdollista, terapeutin tulisi löytää muita keinoja turvata asiakkaan palautteen saaminen toiminnan yhteydessä.

Asiakaslähtöinen lähestymistapa asiakkaan motivaation tukemisessa näkyy sekä motivaation herättämisprosessissa että kyselyyn vastanneiden toimintaterapeuttien vastauksissa. Molempien näkökulmien mukaan on tärkeää, että asiakas pääsee itse vaikuttamaan terapiassa. Motivaation herättämisprosessin alkuvaiheessa terapeutin ja asiakkaan välinen vuorovaikutus saattaa olla kuitenkin usein hyvin yksipuolista. Terapeutti tekee asiakasta koskevia päätöksiä ja toiminnan aloitteita herätelläkseen asiakkaan kiinnostusta ja motivaatiota. Taustalla on kuitenkin terapeutin tietämys asiakkaan toiminnallisesta historiasta ja aikaisemmista mielenkiinnonkohteista ja rooleista. Näin ollen terapeutin työote on alusta alkaen asiakaslähtöinen. Motivaation herättämisprosessin edetessä ja asiakkaan itsenäistyessä terapeutti antaa asiakkaalle enemmän vastuuta jättäytyen itse taka-alalle.

Sekä toimintaterapeuttien vastauksissa että motivaation herättämisprosessissa painotetaan asiakkaan huolellisen arvioinnin merkitystä asiakkaan motivaation tukemisen kannalta. Arviointia ja seurantaa tulisi tehdä jatkuvasti koko

toimintaterapiaprosessin ajan. Motivaation herättämisprosessissa korostetaan erityisesti asiakkaan omaa reflektointia ja itsearviointia, joiden kautta asiakas voi tarkastella omaa osallistumistaan ja suoriutumistaan. Parhaimmillaan asiakkaan itsearviointi voi tuottaa hyvin arvokasta ja hedelmällistä ymmärrystä hänen omasta tilanteestaan ja auttaa häntä näkemään miten eri asiat vaikuttavat hänen motivaatioonsa, ja miten hän voi lähteä työstämään kehitettäviä elämän osa-alueitaan.

Kyselyyn vastanneiden toimintaterapeuttien näkemykset tavoitteiden asettamisesta ovat yhdenmukaisia motivaation herättämisprosessin kanssa. Molempien näkemysten mukaan tavoitteet on asetettava yhdessä asiakkaan kanssa ja näiden on oltava realistisia ja asiakkaalle merkityksellisiä. Motivaation herättämisprosessissa jokaiselle vaiheelle on laadittu omat tavoitteensa, jotka kasvavat asiakkaan motivaation kehittymisen myötä. Näiden tavoitteiden taustalla ovat Volitional Questionnaire -arviointimenetelmällä arvioitavat tahtoa ilmentävät osa-alueet. Lisäksi prosessin edetessä asiakas alkaa itse nimetä omia tavoitteitaan. Asiakkaan motivaatio kasvaa hänen saadessaan nimetä itsenäisesti tavoitteita, jotka ovat hänelle merkityksellisiä ja joiden eteen hän on valmis tekemään töitä.

Toimintaterapeuttien mukaan on tärkeää kartoittaa huolellisesti asiakkaan motivaation kehittymistä tukevat ja estävät ympäristötekijät. Motivaation herättämisprosessissa korostetaan ympäristön vaikutusta asiakkaan motivaatioon. Se tarjoaa tarpeellisia menettelytapoja ympäristön järjestelemiseen, jonka avulla voidaan mahdollistaa heikosti motivoituneen asiakkaan osallistuminen eri ympäristöissä. Erityisesti tutkimisen tasolla ympäristön järjesteleminen on suuressa osassa asiakkaan motivaation herättelemisessä. Motivaation herättämisprosessin mukaan ympäristö tulee järjestellä sellaiseksi, että asiakas tuntee siinä olonsa turvalliseksi. Terapeutti muokkaa ympäristön haasteellisuutta asiakkaan valmiuksien ja motivaation kehittymisen myötä. Motivaation herättämisprosessin avulla ympäristön tutkiminen ja järjesteleminen tapahtuu strukturoidusti ja asiakkaan kykyjen mukaan.

Motivaation herättämisprosessi tarjoaa kattavat puitteet heikosti motivoituneen asiakkaan motivaation herättämiseen ja tukemiseen, ja mielestämme se on sovellettavissa myös suomalaisten toimintaterapeuttien käyttöön. Motivaation herättämisprosessi vie kuitenkin paljon aikaa, jolloin sen toteuttaminen kokonaisuudessaan ei välttämättä ole aina mahdollista. Prosessimallin tarjoamia

menettelytapoja ja periaatteita voidaan kuitenkin hyödyntää käyttämällä näitä tarvittaessa myös yksittäisinä asiakkaan motivaation tukemisen keinoina.

## 7 POHDINTA

Asiakkaan motivaatio vaikuttaa merkittävästi siihen, kuinka sitoutunut hän on toimintaan ja terapiaprosessiin. Motivaation herättämisprosessiin perehtymisen kautta olemme saaneet tulevaisuutta ajatellen suuren määrän ideoita ja tukea omaan työhömmesi siitä, kuinka tukea heikosti motivoituneen asiakkaan motivaatiota. Myös Toinet-kyselyn kautta saamamme toimintaterapeuttien vastaukset ovat vahvistaneet käsityksiämme asiakkaan motivaation tukemiseen liittyvistä tekijöistä. Toimintaterapeutin tulee pysyä ajan hermoilla ja päivittää tietämystään ja työssä käyttämiään menettelytapoja vastataksesi nykypäivän haasteisiin, joita hän kohtaa työskennellessään heikosti motivoituneiden asiakkaiden kanssa.

Opinnäytetyömmesi luotettavuutta pohdittaessa yksi huomioon otettava asia on se, että olemme itse suomentaneet motivaation herättämisprosessin englanninkielisestä käsikirjasta. Työmmesi luotettavuutta lisää se, että olemme suomentaneet motivaation herättämisprosessin jakamalla sen molemmille itsenäisesti suomennettavaksi ja lopuksi vielä yhdessä tarkistaneet ja viimeistelleet suomennoksen lopulliseen muotoon. Lisätäksemme luotettavuutta olemme myös tarkistaneet, että suomennoksessa käyttämämme käsitteet ovat Inhimillisen toiminnan mallin mukaisia. Lisäksi toimintaterapian lehtori Riitta Keponen on tarkistanut opinnäytetyömmesi sisältyvän luvun, jossa motivaatiota kuvataan Inhimillisen toiminnan mallin näkökulmasta.

Opinnäytetyöössämme käyttämiemme lähteitä on melko niukasti, sillä motivaation herättämisprosessista on hyvin vähän tietoa. Tiedostamme, että opinnäytetyössä olisi suotavaa käyttää lähdekirjallisuutta laajemmin. Dialogi motivaation herättämisprosessin kehittäjän de las Herasin kanssa olisi voinut tuottaa lisäarvoa työlemme, joten on harmillista, että hänen kanssaan ei syntynyt yhteistyötä.

Opinnäytetyömmesi suurin ja työläin osa-alue on ollut käsikirjan suomentaminen. Se on ollut haastavaa, sillä motivaation herättämisprosessi on hyvin yksityiskohtainen ja monivaiheinen prosessimalli. Suomentaminen ei ole ollut pelkästään tekstin kääntämistä

suoraan suomenkielelle. Jotta olemme voineet tuottaa mahdollisimman selkeää ja eheää, toimintaterapian käsitteiden mukaista tekstiä, meidän on täytynyt hahmottaa prosessimalli kokonaisuutena. Tämän on mahdollistanut se, että meillä on tietoa ja ymmärrystä teoriasta, johon motivaation herättämisprosessi pohjautuu.

Saimme Toinet-sähköpostilistan kautta toteutetusta kyselystä kiinnostavaa ja monipuolista aineistoa, joka vastasi kyselymme tarkoitukseen. Olisimme kuitenkin voineet toteuttaa Toinet-kyselyn sijaan teemahaastattelun saadaksemme mahdollisesti yksityiskohtaisempaa tietoa ja kattavampia perusteluja toimintaterapeuttien vastauksiin. Tämä olisi ollut mielenkiintoista toteuttaa, mikäli meillä olisi ollut enemmän aikaa. Emme myöskään aluksi käsittäneet, kuinka tärkeäksi osaksi opinnäytetyötämme aineisto lopulta muodostuisi.

Uskomme opinnäytetyöstämme olevan hyötyä suomalaisten toimintaterapeuttien käytännön työhön, sillä toteuttamamme kyselyn yhteydessä toimintaterapeutit ilmaisivat tarvitsevänsä uusia menettelytapoja heikosti motivoituneiden asiakkaiden motivaation tukemiseksi. Toivomme, että motivaation herättämisprosessi tulee opinnäytetyömme kautta tunnetummaksi suomalaisten toimintaterapeuttien keskuudessa.

Opinnäytetyötä tehdessämme mieleemme on noussut ehdotuksia siitä, kuinka aihetta voisi tutkia lisää. Olisi erittäin mielenkiintoista kokeilla motivaation herättämisprosessia asiakastyössä, sillä tämän kautta prosessimallin hyöty tulisi näkyväksi käytännössä. Kokeilun pohjalta voisi laatia asiakasesimerkkejä, jotka kuvaavat motivaation herättämisprosessin käyttöä ja soveltuvuutta Suomen toimintaterapiassa. Lisäksi laajempi tutkimus suomalaisten toimintaterapeuttien tämän hetkisistä motivaation tukemisen keinoista voisi olla antoisaa ja hyödyllistä, sillä aihe on ajankohtainen ja yksi tärkeimmistä asiakkaan kuntoutumiseen vaikuttavista tekijöistä.

## LÄHTEET

- Baron, Kathi – Kielhofner, Gary – Iyenger, Anita – Goldhammer, Victoria – Wolenski, Julie 2007: OSA. Toimintamahdollisuuksien itsearviointi –käsikirja. Launiainen, Helena (suom.). Helsinki: Psykologien Kustannus Oy.
- De las Heras, Carmen G. – Llerena, Veronica – Kielhofner, Gary 2003: A User's Manual for Remotivation Process: Progressive Intervention for Individuals with Severe Volitional Challenges. Version 1.0. University of Illinois at Chicago.
- Eskola, Jari – Suoranta, Juha 2005: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Helsinki: Tammi.
- Janhonen, Sirpa – Nikkonen, Merja (toim.) 2001: Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.
- Kalakoski, Virpi – Laarni, Jari – Paavilainen, Petri – Anttila, Raija – Halonen, Seija – Kreivi, Minka 2007: Persoona 4. Motivaatio, tunteet ja taitava toiminta. Helsinki: Edita.
- Kielhofner, Gary – Mallison, Trudy – Crawford, Carrie – Nowak, Meika – Rigby, Matt – Henry, Alexis, Walens, Deborah 1999: OPHI-II. Toimintahistoriaa ja toimintakykyä arvioiva haastattelu. Helin-Fay, Riitta – Hiltunen, Anna-Maija – Vesaoja, Marja (suom.). Helsinki: Psykologien Kustannus Oy.
- Kielhofner, Gary 2002: Model of Human Occupation. Theory and Application. 3rd edition. Lippincott Williams & Wilkins. USA.
- Kielhofner, Gary 2008: Model of Human Occupation. Theory and Application. 4th edition. Lippincott Williams & Wilkins. USA.
- Kuusinen, Jorma – Keskinen, Esko – Korkiakangas, Mikko – Kuusinen, Kirsti-Liisa – Wahlström, Riitta (toim.) 1999: Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY.
- Lehtinen, Erno – Kuusinen, Jorma – Vauras, Marja 2007: Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY.
- Liukkonen, Jarmo – Jaakkola, Timo – Kataja, Jukka 2006: Taitolajina työ. Johtaminen ja sisäinen motivaatio. Helsinki: Edita.



Ritsilä, Jaana 2002: Toimintaterapeuttien käsityksiä tahdosta ja kokemuksia tahdon arviointimenetelmän käyttöönotosta. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Toimintaterapia.

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

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2002: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus.

Vilka, Hanna 2005: Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Hei toimintaterapeutti!

Onko Sinulla kokemusta heikosti motivoituneista asiakkaista?

Onko asiakkaan motivaation tukeminen Sinulle tärkeää?

Olemme kaksi viimeisen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijaa Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiasta. Tutkimme opinnäytetyössämme heikosti motivoituneille asiakkaille tarkoitettua motivaation herättämisprosessia (A User's Manual for Remotivation Process: Progressive Intervention for Individuals with Severe Volitional Challenges; Carmen G. de las Heras ym.) 2003). Tarkoituksenamme on tuottaa suomenkielinen 'tietopaketti' motivaation herättämisprosessista ja siitä, miten toimintaterapeutti voi tämän avulla tukea asiakkaan motivoitumista terapiaprosessissa.

Työmme aineistoa varten tarvitsisimme tietoa siitä, miten suomalaiset toimintaterapeutit tällä hetkellä tukevat asiakkaan motivaatiota ja tuntevatko toimintaterapeutit Remotivation Process -menetelmää.

Jos olet kiinnostunut aiheesta, toivomme Sinun vastaavan kysymyksiimme 2.5.2008 mennessä.

Lähetä vastauksesi sähköpostiliitteenä osoitteeseen:

[katja.rahikainen@edu.stadia.fi](mailto:katja.rahikainen@edu.stadia.fi)

Vastaukset käsitellään nimettöminä.

#### KYSYMYKSET:

1. Miten tuet asiakkaasi motivoitumista terapiaprosessissa?
2. Mihin asioihin kiinnität huomiota asiakkaasi motivoimisessa?
3. Tunnetko Remotivation Process -menetelmää?
4. Oletko käyttänyt Remotivation Process -menetelmää työssäsi? Jos olet, niin oletko kokenut sen hyödylliseksi? Miksi?

Kiitos vastauksestasi!

Ystävällisin terveisin, Katarina Forssén ja Katja Rahikainen