

Tiina Lautamo, Kristiina Juntunen, Kaisa Lällä ja Aila Pikkarainen

ATPA19-itsearviointityökalun perusteet ja käyttö kuntoutuksessa

Toimijuusnäkökulma asiakkaan kuntoutumisprosessissa



Kirjoittajat

Tiina Lautamo, yliopettaja, FT
Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Kuntoutusinstituutti
etunimi.sukunimi@ralla.fi

Kristiina Juntunen, lehtori, TtM
Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Kuntoutusinstituutti
etunimi.sukunimi@jamk.fi

Kaisa Lällä, lehtori, TtM, FM
Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Kuntoutusinstituutti
etunimi.sukunimi@jamk.fi

Aila Pikkarainen, lehtori, KT, THM
Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Kuntoutusinstituutti
etunimi.sukunimi@jamk.fi

© Kirjoittajat ja Kela

www.kela.fi/tutkimus

ISBN 978-952-284-148-3

ISSN 2323-9239

URI <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2022091959477>

Helsinki 2022

Sisältö

| | |
|---|----|
| Tiivistelmä | 4 |
| 1 Johdanto | 5 |
| 2 Tausta ja perusteet | 6 |
| 2.1 Elämäntilanne, toimijuus ja osallistuminen..... | 6 |
| 2.2 Toimintakeskeinen arviointi | 7 |
| 2.3 Koetun toimijuuden arviointityökalu ATPA | 9 |
| 2.3.1 Koettu toimijuus arvioinnin kohteena | 9 |
| 2.3.2 Energiaa tuovat ja energiaa vievät toiminnot arvioinnin osa-alueena | 11 |
| 2.4 ATPA19-itsearviointityökalun tutkimus- ja kehittämisprosessi | 11 |
| 2.4.1 Tutkimus- ja kehittämistyön vaiheet..... | 12 |
| 2.4.2 Työkalun yksilöllisyys ja rakenteen validiteetti | 12 |
| 2.4.3 Henkilöiden pisteytysten sopivuus Rasch-malliin..... | 14 |
| 2.4.4 Työkalun erottelukyky | 15 |
| 2.4.5 Työkalun yhtäaikaishäily..... | 16 |
| 2.4.6 Työkalun muutosherkkyys..... | 17 |
| 2.4.7 Energiaa tuovat ja vievät arjen toiminnot | 17 |
| 3 Työkalun kuvaus ja käyttö | 21 |
| 3.1 ATPA19-itsearviointityökalu | 21 |
| 3.2 ATPA19-itsearviointityökalu kuntoutuksessa | 22 |
| 3.2.1 ATPA19-itsearviointityökalun tuottaman tiedon käyttö..... | 22 |
| 3.2.2 ATPA19-itsearviointityökalun väittämien yhteys ICF-viitekehykseen..... | 24 |
| 3.2.3 Käytännön kuntoutustyön näkökulmat..... | 26 |
| Lähteet | 30 |
| Liite..... | 33 |

Tiivistelmä

Tässä raportissa kuvataan nuorten aikuisten ja ikääntyneiden aikuisten toimijuuden itsearviointiin kehitetyn ATPA19-itsearviointityökalun (*Assessment Tool of Perceived Agency, ATPA19*) teoreettiset perusteet ja luotettavuustutkimuksen vaiheet päätuloksineen. Lisäksi esitetään työkalun käyttöä koskevia suosituksia.

Uusimmassa kuntoutusta koskevassa keskustelussa kuntoutumisen tavoitteena on korostunut kuntoutujien toimijuuden ja osallistumisen edistäminen sekä näiden tukeminen erilaisissa arjen ympäristöissä. Jos kuntoutuksen tavoitteet keskittyvät näihin toimintakeskeisiin ilmiöihin, tulisi myös arvioinnin kohdentua niihin. Samalla henkilön omat näkemykset päivittäisen elämänsä mahdollisuuksista ja haasteista voidaan kattavammin ottaa kuntoutusinterventioiden lähtökohdiksi.

ATPA19-itsearviointityökalun avulla voidaan arvioida henkilön koettua toimijuutta ja tukea samalla häntä tuomaan arviointikeskusteluun omia näkemyksiään toimijuudestaan ja sen eri osatekijöistä. Lisäksi arviointi tuo esille niitä henkilön itsensä nimeämiä toimintoja, jotka tuovat voimavaroja arkeen, mutta myös niitä, jotka vievät voimia. Näiden pohjalta voidaan keskustella henkilön toivomista muutostarpeista, joista puolestaan muodostuvat luontevasti kuntoutuksen tavoitteet ja interventioiden painotukset. Koetun toimijuuden itsearviointi täydentää ja laajentaa osaltaan toimintakykylähtöisen kuntoutuksen arviointiperinnettä.

ATPA19-itsearviointityökalua suositellaan käytettäväksi itsearviointiin joko haastatellen tai itsenäisesti täyttäen. Kohderyhmäksi on määritelty aikuiset henkilöt, joilla on riittävät valmiudet kuvata ja pohtia omaa toimijuuttaan.

Asiasanat (YSO): kuntoutus, toimijuus, kokemukset, osallistuminen, elämänkaari, itsearviointi, arviointimenetelmät, menetelmät, vaikuttavuus, nuoret aikuiset, ikääntyneet

1 Johdanto

Tässä raportissa käsitellään nuorten aikuisten ja ikääntyneiden aikuisten koetun toimijuuden arviointiin kehitetyn ATPA19-itsearviointityökalun (*Assessment Tool of Perceived Agency*, ATPA19) taustaa ja perusteita sekä validiteettitutkimuksia (luku 2). Lisäksi kuvataan työkalun käyttö- ja sovellussuosituksia kuntoutusprosessin eri vaiheissa (luku 3).

Koetun toimijuuden itsearviointi täydentää ja laajentaa toimintakykylähtöisen kuntoutuksen arviointiperinnettä. Tavoitteena on, että ATPA19-itsearviointityökalun avulla henkilön¹ omat näkemykset toimijuudestaan, arjestaan ja muutostarpeistaan voidaan nostaa kuntoutuksen lähtökohdiksi. Jokaisen ihmisen arkiset valinnat ja päätökset sekä näkemykset itsestään ilmentävät hänen elämänkulkunsa eri vaiheissa rakentunutta toimijuutta (*life course human/individual agency*). Samanaikaisesti ympäröivä maailma ja sen erilaiset toimintakontekstit sisältävät tätä yksilöllistä toimijuutta mahdollistavia ja estäviä tekijöitä. Kuntoutuminen voi muodostua yksilöllisesti vaikuttavaksi muutosprosessiksi silloin, kun henkilö itse tai yhdessä kuntoutuksen asiantuntijoiden kanssa tunnistavat näitä toimijuuden yksilöllisiä ja kontekstuaalisia tekijöitä sekä niiden välisiä vastavuoroisia suhteita.

Koetun toimijuuden itsearviointiin perustuvan työkalun nimi, ATPA19, viittaa työkalun 19:ään eri muuttujaan. Nämä muuttujat edustavat kolmea arviointiulottuvuutta, joiden on todettu tutkimuksissa muodostavan koetun toimijuuden teoreettisen ytimen. Nämä kolme teoreettista ulottuvuutta (*domains*) ovat pätevyyden kokemus, toiminnan joustavuus ja toimintojen tasapaino, jotka rakentuvat elämänkulun aikana ja ilmenevät konkreettisesti toiminnallisissa tilannesidonnaisissa hetkissä. ATPA19-itsearvioinnissa henkilö pisteyttää kysytyt 19 väittämää, joiden lisäksi hän määrittelee itselleen tärkeimmät energiaa tuovat ja energiaa vievät arkielämän toiminnat.

Toimijuutta (*human agency*) määritellään ja painotetaan eri tieteenaloilla eri tavoin. ATPA19-itsearviointityökalun teoreettiseksi peruskäsitteiksi valittiin elämänkulku, toimijuus ja osallistuminen. Tältä pohjalta toimintakeskeinen arviointi määriteltiin yksilöllisen kuntoutumisprosessin oleelliseksi lähtökohdaksi. Suosittelemme työkalun teoreettiseen taustaan ja validiteettitutkimuksiin perehtymistä, jotta sen käyttö muodostuu luotettavaksi niin eri käyttötarkoituksissa kuin erilaisten asiakasryhmien kanssa.

ATPA19-itsearviointityökalun kehittämis- ja tutkimustyö toteutettiin Kelan ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun rahoittamassa nuorten MATKA-hankkeessa (2018–2019) ja ikääntyneiden IKÄ-MATKA-hankkeessa (2018–2021). Raportin teoriaosuus perustuu näissä hankkeissa julkaistuun kansainväliseen tutkimusartikkeliin (Lautamo ym. 2021) sekä julkaistavaksi lähetettyihin artikkeleihin (Juntunen ym. 2022a ja Juntunen ym. 2022b). Kiitämme lämpimästi Kelaa monivaiheisen tutkimustyön mahdollistamisesta kuluneiden vuosien aikana.

¹ Raportissa käytetään henkilökäsitettä puhuttaessa yleisesti toimijuudesta sekä kuntoutuja- tai asiakaskäsitteitä, kun koettua toimijuutta arvioidaan kuntoutuskontekstissa.

2 Tausta ja perusteet

2.1 Elämänkulku, toimijuus ja osallistuminen

Kuntoutuksen keskeisenä teoreettisena lähtökohtana ja viitekehyksenä on viime vuosien ajan toiminut kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus (ICF). Viitekehys on antanut yhteisen käsitejärjestelmän, jolla voidaan kuvata kuntoutuksen kohdentumista, arvioida ja seurata kuntoutujien toimintakykyä sekä kirjata kuntoutuksen tuloksia. Toimintakykyä voidaan kuvata yksittäisiksi yksilön ominaisuuksiksi tai kyvyiksi, joiden havaitseminen, mittaaminen ja numeerinen kuvaaminen on ICF-viitekehyksessä mahdollista. Samanlaisesti kuntoutukseen on arvioitu tarvittavat laajempaa teoreettista pohjaa kuin mitä ICF-luokituksen tarjoama terveys- ja toimintakykylähtöinen kuntoutus on pystynyt tuottamaan (vrt. Hammel 2015).

Usein kuntoutuksen tavoitteeksi nostetaan *toimijuuden, osallistumisen tai osallisuuden mahdollistaminen*. Nämä kolme laajaa käsitekokonaisuutta jäävät juhlapuheiksi, mikäli käytännön työssä ei kyetä määrittämään, mitä näillä käsitteillä konkreettisesti tarkoitetaan ja miten niissä tapahtuvia muutoksia arvioidaan. Toisaalta kuntoutuksessa yksittäinen arviointihetki antaa vain rajatun läpileikkauksen tietystä hetkestä elämässä. Jotta yksilön toimintaa voidaan tarkastella laajemmassa aikahorisontissa, elämänkulun toimijuus antaa tähän mahdollisuuden.

Elämänkulun ja toimijuuden näkökulma auttaa ymmärtämään, miten ja miksi henkilö suoriutuu tietynä hetkenä tietyllä tavalla arjessaan ja samalla, miten hän hyödyntää toimintaympäristönsä mahdollistavia tekijöitä tai uhmaa niitä. Hän voi myös toteuttaa tietoisesti ja tiedostamattaan tekemättä jättämisen toimijuutta (*omission*, Kärki 2019). Onkin olennaista ymmärtää henkilöt aktiivisina, tavoitteellisina toimijoina, joilla on toiminnastaan ja toimintansa seurauksista erilaista kokemuksellista tietoa. Tämän tiedon pohjalta he kykenevät perustelemaan tekojaan ja antamaan toiminnalleen merkityksiä. Elämänkulun lähtökohta auttaa myös ulkopuolisia suuntaamaan huomiota siihen, miten henkilö kertoo menneestä, millä tavoin hän sitä arvioi ja missä yhteyksissä hän ryhtyy siitä puhumaan. Erilaisissa nykyhetkeen kiinnittyvissä tilanteissa, kuten toimintakyvyn arviointitilanteissa, niin kuntoutuja kuin työntekijä toimivat elettyyn elämään perustuvien merkitystensä pohjalta. Samalla he molemmat ennakoivat tulevaa, mutta myös noudattavat ulkopuolelta heihin asetettuja odotuksia tai vaatimuksia.

Kirjallisuudessa *toimijuutta* on määritelty moninaisesti, eikä yhteistä konsensusta käsitteestä tai sen määrittelystä ole syntynyt (Sharp 2014). Toimijuus nähdään elämänkaaren tai -kulun aikana rakentuvana yksilön ja ympäristön välisenä toimintasuhteena. Kokemus toimijuudesta syntyy, kun henkilö aktiivisesti ja tietoisesti tekee valintoja, vaikuttaa ympäristön tapahtumiin ja hallitsee omaa toimintaansa (Adler 2012). Yksilön toimijuus on dynaaminen prosessi, joka rakentuu ja muuttuu suhteessa kulttuuriseen ja sosiaaliseen ympäristöön (Phelan ja Kinsella 2009; Vuorre ja Metcalfe 2016).

Jyrkämä (2008) määrittelee toimijuuden yksilön kykyjen ja osaamisten tavoitteelliseksi käytöksi. Tämä näkökulma mahdollistaa toimijuuden tarkastelun kahdella eri tavalla eli (1) yksilön

potentiaalisena kykynä toimia suhteessa hänen aktuaaliseen, käytössä olevaan toimintakykyynsä sekä (2) yksilön objektiivisena, muodostuvan kuuden modaliteetin eli ulottuvuuden kautta dynaamisena prosessina, joita ovat

1. kyetä (ruumiilliset kykenemiset)
2. täytyä (pakot, esteet, rajoitteet)
3. voida (mahdollisuudet, vaihtoehdot)
4. tuntea (tunteet, arviot, arvostukset)
5. haluta (tavoitteet, päämäärät, motivaatiot)
6. osata (taidot, tiedot).

Osallistumisen käsitettä on määritelty myös eri tavoin. ICF-viitekehyksessä osallistuminen määritellään lyhyesti osallisuudeksi elämän tilanteisiin. Imms ym. (2016) määrittelevät tutkimuskatsauksessaan osallistumisen (*participation*) tekemiseksi (*performance*), liittymiseksi (*involvement*) ja sitoutumiseksi (*engagement*) toimintaan. Sosiaalitieteissä nostetaan keskiöön *osalisuuden* käsite, joka laajentaa osallistumista käsitettä yksilökeskeisestä tarkastelusta enemmän yhteisöön (Piškur 2014).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2017) määrittelyssä osallisuus nähdään suhteessa yhteisöön ja yhteiskuntaan:

"Osallisuus on liittymistä (*involvement*), suhteissa olemista (*relatedness*), kuulumista (*belonginess*) ja yhteisyyttä (*togetherness*). Osallisuus on yhteensopivuutta (*coherence*) ja mukaan ottamista (*inclusion*). Se on osallistumista (*participation*) ja siihen liittyen vaikuttamista (*representation*) ja demokratiaa. Se on myös kaiken edellä mainitun järjestämistä ja johtamista (*governance*)."

Toimijuuden kokemuksesta tarkastelemalla voidaan päästä lähemmäksi tekijöitä, jotka vaikuttavat henkilön kykyyn ja mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan toimintaansa ja siinä tapahtuviin kuntoutumisen kannalta tärkeisiin muutoksiin. Muutosmahdollisuudet perustuvat ihmisten omiin kokemuksiin ja odotuksiin. Toimintaan liittyvät valinnat ovat myös sosiaalisesti määriteltäviä, koettuja mahdollisuuksia tai vaatimuksia. Toimijuuden tarkasteleminen pitää siis vääjäämättä sisällään toiminnan kontekstiin liittyvät ulkopuolta tulevat odotukset ja henkilön elämänsä kulkuaan liittyvän omakohtaisen kokemusmaailman.

2.2 Toimintakeskeinen arviointi

Kun kuntoutumisen tavoitteet keskittyvät toimijuuden ja osallisuuden mahdollistamiseen, tulisi myös arviointi toteuttaa toimintakeskeisesti. *Toimintakeskeinen arviointi* kiinnittää huomion paitsi objektiiviseen toiminnan havainnointiin myös henkilön omaan näkemykseen päivittäisen elämänsä mahdollisuuksista sekä haasteista (Fisher ja Marterella 2019).

Toimintakeskeisessä kuntoutuksessa toiminta asetetaan kaiken keskiöön. Tämä tarkoittaa, että kuntoutus- ja kuntoutumisprosessien kaikissa vaiheissa ollaan kiinnostuneita asiakkaalle mer-

kityksellisestä toiminnasta ja hänen sitoutumisestaan valitsemiinsa toimintoihin. Kun tarkastellaan henkilön toimintaa, tulee huomioida erityisesti elämänsä aikana rakentunut toimijuuden kokemus ja näkemys itsestä sekä niiden myötä rakentuneet tavat tehdä valintoja ja päätöksiä omasta toiminnasta. Näissä tilanteissa kuntoutuja konkreettisesti kuvaa omaa tekemistään ja sanoittaa ajatuksiaan arvioijalle.

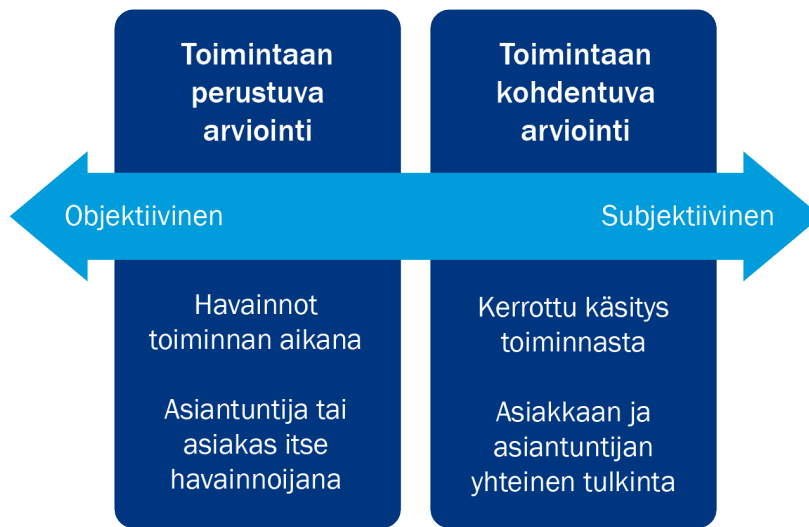
Arvioinnin kohteena olevan ilmiön teoreettinen ymmärrys ja tuotetun tiedon luonteen tunnistaminen ovat edellytyksenä sille, että kyetään valitsemaan tarkoituksenmukaisia menetelmiä tiedon keräämiseen, sen dokumentointiin ja käyttöön. Toimintaan keskittyvää arviointia voidaan toteuttaa *toimintaperustaisesti tai toimintaan kohdentaen* (Fisher 2013) (kuvio 1, s. 9).

Kerätyn arviointitiedon luonteen ymmärtäminen on merkityksellistä, kun tehdään johtopäätöksiä ja ratkaisuja kuntoutuksen tai tuen tarpeista. Arvioinnin tavoitteena tulee olla aina paitsi objektiivisen tiedon keruu, myös henkilön subjektiiviset näkemykset. Arviointiprosessissa tulee myös huomioida se, että henkilö itse tulee tietoisemmaksi omasta toiminnastaan, tavoistaan ja toiminnallisiin valintoihin vaikuttavista arvoistaan reflektoidessaan omaa tilannettaan. (Aralinna ym. 2021.)

Toimintaan perustuvalla arvioinnilla tarkoitetaan tilanteita, joissa havainnoidaan asiakkaan suoriutumista hänelle merkityksellisen ja/tai tarkoituksenmukaisen toiminnan aikana hänelle itselleen tutussa tehtävässä ja ympäristössä. Luotettavin kuva asiakkaan suoriutumisesta saadaan, kun arviointi tehdään hänen omassa toimintaympäristössään. Tutuissa ja tarkoituksenmukaisissa tehtävissä hän puolestaan hyödyntää opittuja rutiinejaan. On muistettava myös, että tehtävän haasteellisuus vaikuttaa aina toiminnan laatuun. (Fisher 2009.) Erityisesti henkilön oma arviointi toiminnastaan heti suorituksen jälkeen tuottaa tärkeää tietoa esimerkiksi siitä, miten henkilö kokee toiminnan onnistuneen ja kuinka tietoinen hän on toimintansa laadusta. Toiminnasta suoriutumisella on todettu olevan selkeä yhteys kykyyn arvioida omaa toimintaa (Öhman ym. 2011). Omien tavoitteidensa nimeämiseksi ja niihin sitoutumiseksi henkilön tulisi myös tulla tietoiseksi siitä, mihin hän haluaa muutosta. Toimintaan perustuvan arvioinnin tavoitteena on paitsi kerätä objektiivista havainnointitietoa toiminnan aikana, mutta myös kannustaa henkilöä itse refleктоimaan omaa suoriutumistaan.

Toimintaan kohdentuva arviointi kiinnittää huomion myös toimintaan, mutta arviointi ei tapahdu tekemisen aikana. Toimintaan kohdentuvaa arviointia tehdään haastatellen, keskustellen tai erilaisia itsearviointimenetelmiä käyttäen. Toimintaan kohdentuva arviointi tuottaa kokemukseen perustuvaa tietoa henkilön aiemmin kokemista tilanteista ja tapahtumista. Tällaisessa arvioinnissa usein pyydetään henkilöä pohtimaan viimeisten viikkojen aikaisia tapahtumia. On huomioitava, että mielikuvissa menneeseen palauttavassa arvioinnissa kyetään löytämään tämän hetken käsityksiä aiemmin koetusta. Tätä tietoa määrittää aina subjektiiviset tunteukset esimerkiksi omasta pätevyyden kokemuksesta. Toimintaan kohdentaen voidaan karottaa mm. henkilön toiminnallista historiaa, hänen käsitystään toimijuudestaan tai tulevaisuuden tavoitteistaan. (Fisher 2013.)

Kuvio 1. Toimintakeskeisen arvioinnin tiedon tuottamisen tavat.



2.3 Koetun toimijuuden arviointityökalu ATPA

Koetun toimijuuden arviointityökalu (ATPA) on henkilön itsearviointiin tarkoitettu toimintaan kohdentuva arviointimenetelmä. Ensimmäisen kerran ATPA on julkaistu kansainvälisessä tutkimusartikkelissa nuorille aikuisille suunnattuna englanninkielisenä ATPA22-versiona ja suomeksi MATKA-kyselynä. IKÄ-MATKA-tutkimushankkeessa tehdyn kehittämistyön tuloksena tässä julkaisussa käytetään nimeä koetun toimijuuden ATPA19-itsearviointityökalu. Tutkijat suosittelevat ATPA-lyhenteen käyttöä jatkossakin kansainvälisen tunnettavuuden varmistamiseksi.

2.3.1 Koettu toimijuus arvioinnin kohteena

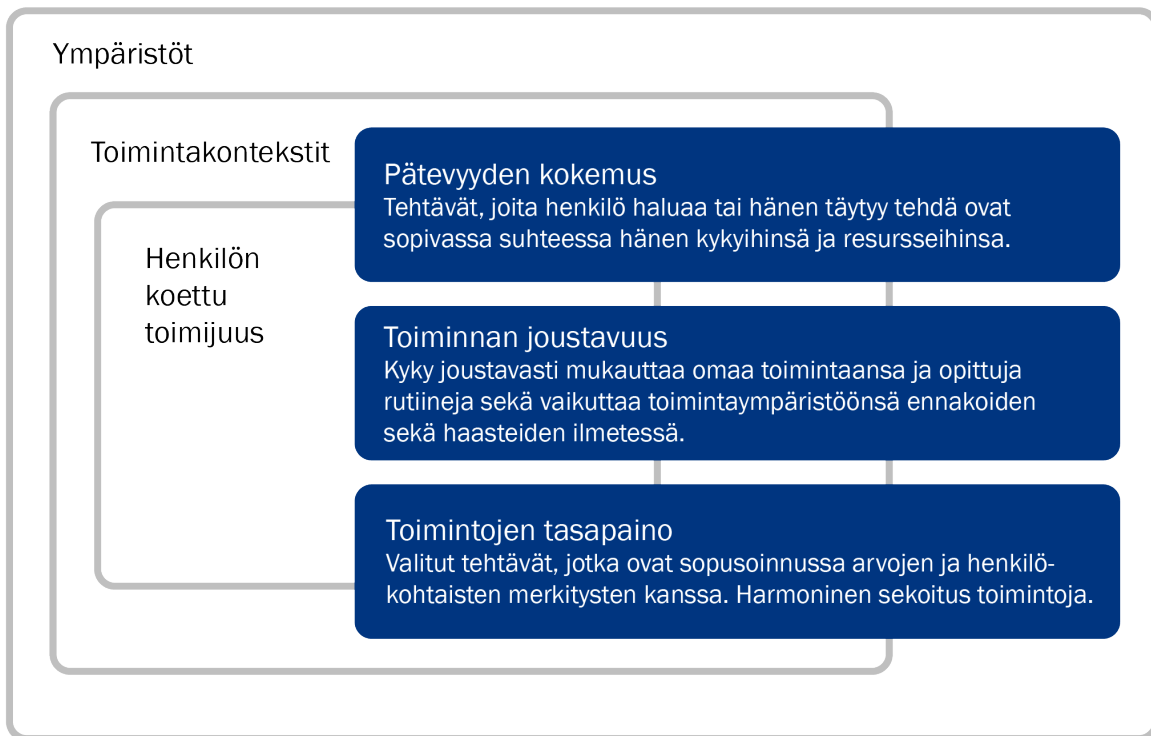
ATPA-arviointityökalun kehittämisen ensimmäisessä vaiheessa valittiin käsitteanalyysin pohjalta koettua toimijuutta kuvaavat teoreettiset käsitteet, joista muodostettiin koetun toimijuuden viitekehys. Tämä viitekehys pohjautuu monitieteiseen synteisiin toiminnan tieteestä, kasvatus- ja sosiaalitieteiden toimijuuden teorioista sekä toimintaterapian teoreettisista lähtökohdista (kuvio 2, s. 10).

Toimijuuden kokemus on todettu rakentuvan dynaamisessa vuorovaikutusprosessissa sosiaalisen ja kulttuurisen toimintaympäristön kanssa (Phelan ja Kinsella 2009; Eteläpelto ym. 2013). Koetun toimijuuden käsite valittiin kuvaamaan niitä yksilötekijöitä, jotka ovat vaikuttamassa henkilön toimintaan sitoutumiseen ja sitä kautta osallisuuden kokemiseen. Koettu toimijuus on niin kutsuttu piilevä ominaisuus tai ilmiö, jonka käsitteellistämiseksi se kuvattiin tarkemmin toimijuutta rakentavina alakäsitteinä. Nämä alakäsitteet operationaalistettiin edelleen arvioitaviksi muuttujiksi (ATPA-väittämät).

ATPA-arviointityökalun kolme dynaamisesti toisiinsa vaikuttavaa osa-aluetta ovat

- pätevyyden kokeminen (Taylor 2017; Fisher ja Marterella 2019)
- toiminnan joustavuus (Eklund ym. 2017; Fisher ja Marterella 2019)
- toimintojen tasapaino (Christiansen 1999; Wagman ym. 2012; Wagman ja Håkansson 2019).

Kuvio 2. Koetun toimijuuden teoreettinen viitekehys.



Pätevyyden kokemuksella tarkoitetaan henkilön omaa näkemystä siitä, miten hänen taitonsa ja resurssinsa ovat sopivassa suhteessa ympäristön mahdollisuuksiin ja vaatimuksiin. Kun henkilö kokee itsensä riittävän päteväksi, hän sitoutuu meneillään olevaan toimintaan. Toimintaan sitoutuminen synnyttää muistettavia kokemuksia ja ne puolestaan ovat edellytyksenä merkitysten syntymiselle. Merkitysten kautta henkilö suuntaa mielenkiintojaan jatkossakin ympäristöönsä ja tekee toiminnallisia valintojaan (Christiansen 1999). Kaiken kaikkiaan toiminnan merkitykset voivat olla positiivisia tai negatiivisia (Fisher ja Marterella 2019).

Tärkeää on, että henkilö kokee voivansa vaikuttaa ympäristöönsä ja omiin valintoihinsa. Alati muuttuvat ympäristön haasteet vaativat *joustavuutta omassa toiminnassa*. Henkilön täytyy kyetä vastaamaan haasteisiin mukauttamalla tekemistään ja varioimalla päivittäisiä rutiinejaan. Erityisesti ympäristön vaatimusten muuttuessa tai haasteiden ilmetessä henkilöltä vaaditaan joustavuutta (adaptaatiokyky) mukauttaa välittömästi omaa toimintaansa tai joustavasti (resilienssi) mukauttaa suhtautumistaan tilanteeseen. Joustavuus syntyy kyvystä ennakoida ja mukauttaa toimintaa sekä toimia joustavasti haastavissa elämäntilanteissa. (Mayordomo ym. 2016; Fisher ja Marterella 2019.)

Toimintojen tasapainolla viitataan tasapainoon sosiokulttuuristen ja henkilökohtaisten toiminnallisten vaatimusten välillä. Henkilö tasapainoilee siis aina tehtävien välillä, joita hän haluaa tehdä ja joita hänen täytyy tehdä jakaessaan päivittäin aikaansa erilaisiin toimintoihin ja tehtäviin. Tämä toimintojen tasapainon kokemus on yksilöllinen ja kontekstuaalinen. Eklund ym. (2017) kuvaavat tutkimuskatsauksessaan kolme tärkeintä elementtiä koetun toiminnallisen tasapainon käsitettä tutkiessaan: kyvyt ja resurssit, yhdenmukaisuus arvojen kanssa ja harmonia eri toimintojen välillä. Toimintojen välinen tasapaino mahdollistaa harmonian kokemuksen. Toimijuus on siis myös tasapainoilua omien taitojen ja resurssien sekä toimintaympäristöjen asettamien vaatimusten välillä.

2.3.2 Energiaa tuovat ja energiaa vievät toiminnat arvioinnin osa-alueena

Mikä tahansa tapahtuma elämäkulussa voi horjuttaa tasapainoisen arjen sujumista. Sairaus, vamma tai iän mukanaan tuomat muutokset voivat vaikeuttaa osallistumista itselle tärkeisiin toimintoihin. Myös kuormittava työ tai opiskelu, lapsiperheiden ruuhkavuodet tai omaishoitaajuus voivat koetella jaksamista siinä määrin, että yksilö joutuu luopumaan toiminnoista, jotka ovat olleet hänelle merkityksellisiä. Ihmisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun kannalta on tärkeää, ettei merkityksellisistä toiminnoista kuitenkaan luovuta kokonaan voimavarojen vähetessä tai ympäristön muuttuessa. Toimijuuden jatkuvuuden kannalta henkilön on tärkeää etsiä keinoja, joilla hän ylläpitää itselleen tärkeitä toimintoja samalla vahvistaen omaa identiteettiään.

Toimintakyvyn heiketessä arjen ongelmanratkaisua voidaan tarkastella valikoivan optimoinnin ja kompensoinnin keinoilla, mikä tarkoittaa, että henkilö muuttaa omia päivittäisiä tehtäviään suhteessa käytettävissä oleviin voimavaroihin, jolloin hän onnistuu paremmin stressinhallinnassa (Baltes ja Baltes 1990; Baltes ja Heydens-Gahir 2003). Esimerkiksi kuntoutuksessa henkilöt voivat tehdä valintoja ja asettaa tavoitteita olettamiensa ympäristön odotusten mukaan. Toisaalta he sitoutuvat vain sellaisiin valitsemiinsa tehtäviin, jotka he kokevat toimijuutensa ja arvojensa kannalta tärkeiksi. Kaiken kaikkiaan monipuoliset toiminnat päivittäisessä elämässä ovat yhteydessä parempaan elämänlaatuun, tyytyväisyyteen ja mielenterveyteen etenkin eläkkeelle jäämisen jälkeen (Lee ym. 2018; Foong ym. 2021).

Kaikissa elämäkulun vaiheissa luopuminen tai ulkopuolelle jääminen harrastuksista, sosiaalisesta toiminnasta tai yhteiskunnallisista tehtävistä heikentää toimijuuden kokemusta. Myös heikkenevä toimintakyky johtaa ulkopuoliseen avun tarpeeseen ja siten riippuvuuteen päivittäisissä toiminnoissa (soveltaen Reuben ja Solomon 1989). On olennaista, että ihminen itse määrittelee ne toiminnat, joista hän saa energiaa ja toisaalta tunnistaa energiaa vievät asiat. Kuntoutusprosessissa voidaan näin paremmin tukea henkilöä löytämään tasapainoa arkielämäänsä tukemalla merkityksellisten toimintojen säilymistä elämässä.

2.4 ATPA19-itsearviointityökalun tutkimus- ja kehittämisprosessi

Arviointimenetelmän kehittäminen ja sen validoiminen on prosessi, joka jatkuu edelleen niissä tilanteissa, kun sitä sovelletaan tutkimukseen. Tutkijan on kriittisesti tarkasteltava menetelmän soveltuvuutta eri kohderyhmille. Seuraavassa kuvataan ATPA19-itsearviointityökalun

luotettavuutta ja sovellettavuutta koskeneita tutkimuksia ja miten niiden kautta työkalun kehitystyö on edennyt.

2.4.1 Tutkimus- ja kehittämistyön vaiheet

Nykyinen ATPA19-itsearviointityökalu² kehitettiin asteittain kahden Kelan rahoittaman tutkimushankkeen aikana vuosina 2018–2020. Tavoitteena oli rakentaa koetun toimijuuden arviointiin geneerinen useille eri kohderyhmille soveltuva arviointimenetelmä.

Kehitysprosessin aluksi ATPA-viitekehyksen teoreettisten käsitteiden pohjalta operationaalistettiin 25 koettua toimijuutta kuvaavaa väittämää. *Ensimmäisessä pilotointivaiheessa* väittämien ymmärrettävyyttä ja menetelmän rakennetta testattiin terveystieteen opiskelijoiden aineistolla. *Ensimmäisen varsinaisen tutkimuksen* (Lautamo ym. 2021) aineiston keruussa sovellettiin ATPA25-versiota nuorten aikuisten (korkeakouluopiskelijat eli ryhmä AMK sekä työelämän ja opiskelun ulkopuolella olevat nuoret eli ryhmä NEET) koetun toimijuuden tutkimiseen. Tässä vaiheessa varmistettiin edelleen kehitetyn ATPA22-version sisällön ja rakenteen validiteetti.

Toisessa pilotointivaiheessa ATPA22-versiosta muokattiin ikääntyvien kuntoutukseen tarkoitettu versio parantamalla väittämien ymmärrettävyyttä sekä jakamalla kaksi muuttujaa kahdeksi eri väittämäksi. Tämän pilotoinnin jälkeen muodostettiin ATPA24-versio, jossa väittämien sisältöä oli selkeytetty ymmärrettävämmäksi. *Tutkimuksissa 2* (Juntunen ym. 2022a) ja *3* (Juntunen ym. 2022b) ikääntyneiden aikuisten aineisto kerättiin osana IKKU-kuntoutusta toteutettua tutkimusta (kuvio 3, s. 13).

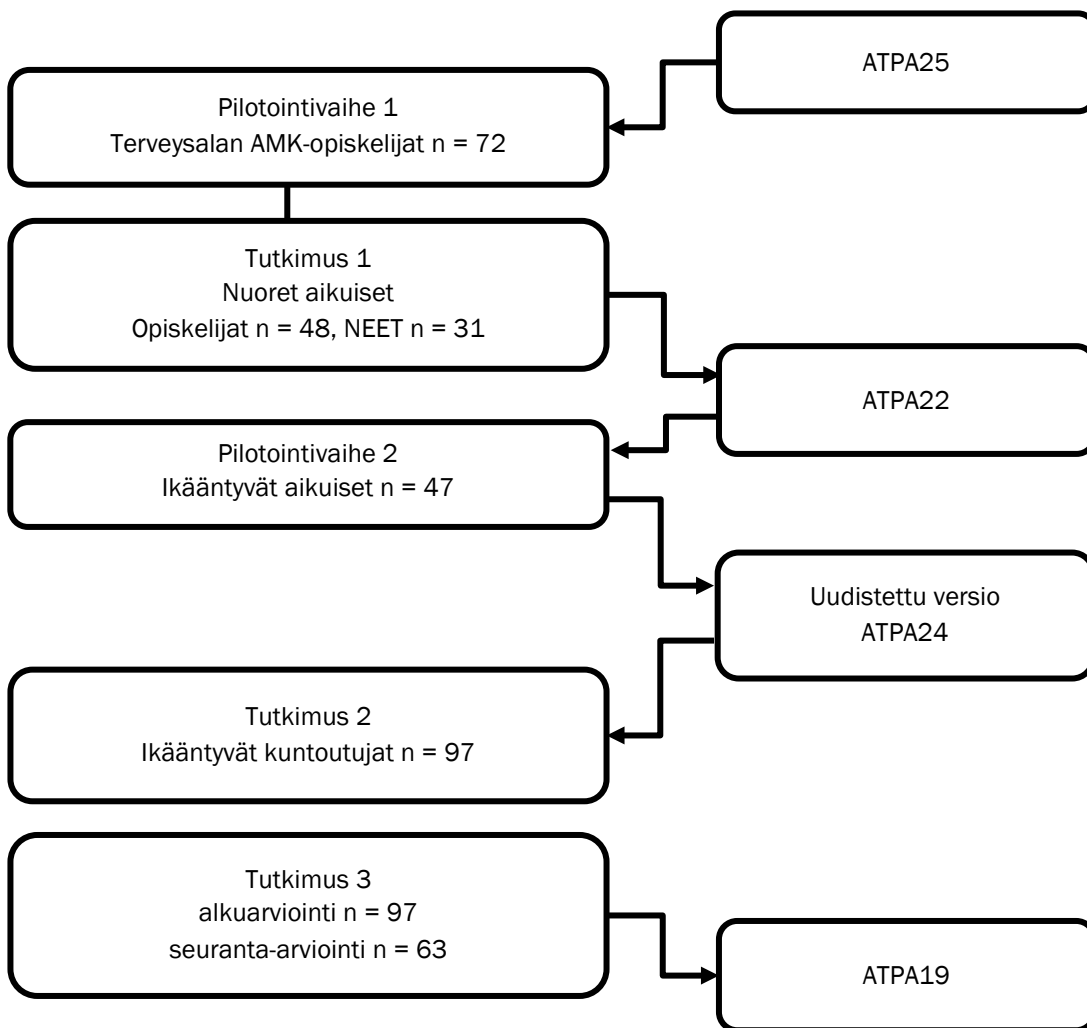
2.4.2 Työkalun yksiulotteisuus ja rakenteen validiteetti

Hyvän arviointimenetelmän tulee mitata sitä ilmiötä, mitä sen on tarkoituskin mitata. Toisena vaatimuksena on, että kaikki sen muuttujat (väittämät) mittaavat samaa ilmiötä yksiulotteisesti. ATPA-työkalun rakenteen validiteettia on tutkittu kahdessa eri tutkimuksessa, jotka sisälsivät eri määrän arvioinnin kohteena olleita väittämiä. Kummassakin tutkimuksessa on osoitettu väittämien muodostavan yksiulotteisen jatkumon, jonka kaikki väittämät arvioivat koettua toimijuutta. Tutkimukset osoittavat, että ATPA toimii aikuisille suunnattuna geneerisenä koetun toimijuuden arviointimenetelmänä riittävän yhtenevästi, jotta sitä voidaan käyttää käytännön työn menetelmänä. On kuitenkin huomioitava, että väittämien haasteellisuus on vahvasti sidoksissa henkilön elämäntilanteeseen ja -tilanteisiin liittyviin tekijöihin.

Lautamon ym. tutkimuksessa (2021) ATPA22-työkalun rakennevaliditeetti varmistettiin Rasch-analyysillä (*Infit* ja *Outfit* 0,7–1,3) nuorten aikuisten heterogeenisellä aineistolla (n = 79). Aineistoa kerättiin korkeakouluopiskelijoiden (AMK) sekä työelämän ja koulutuksen ulkopuolella (NEET) kuntoutukseen osallistuvien nuorten aikuisten koetusta toimijuudesta. Odotetusti 21 väittämää sopi ATPA mallinnukseen (Rasch). Vain yksi väittäjä (tunnen, että läheiseni tukevat valintojani) poikkesi yksiulotteisesta jatkumosta.

² Raportissa käytetään käsitteitä ATPA-viitekehys ja ATPA-itsearviointityökalu, kun kuvataan työkalun kehitysvaiheita. Näissä kehitysvaiheissa väittämien määrä on vaihdellut, ja nykyisin käytössä on ATPA19-itsearviointityökalu-käsite. Tämän viimeisen työkaluversiolla saaduista tuloksista käytetään käsitteitä ATPA19-tulokset tai ATPA19-profiili.

Kuvio 3. ATPA-itsearviointityökalun kehittämisprosessi.



Juntusen ym. tutkimuksissa (2022a ja 2022b) ATPA19:n rakennevaliditeetti varmistettiin Rasch-analyysillä (Infit ja Outfit 0,7–1,3) IKKU-kuntoutukseen osallistuneiden ikääntyneiden aikuisten aineistolla (n = 97). Myös tässä aineistossa ainoastaan yksi väittäjä (tunnen oloni turvalliseksi lähiympäristössäni) poikkesi yksiulotteisesta jatkumosta. Eksploraatiivisella faktorianalyysillä pyrittiin lisäksi varmistamaan ATPA-viitekehityksen teoreettista rakennetta (sisältovaliditeetti). Työkalun 19 väittäjää latautuivat neljään faktoriin, kun raja-arvoksi asetettiin ominaisarvo 1, mutta faktorit korreloivat voimakkaasti toistensa kanssa *scree*-testin vahvistamassa yksiulotteisuutta. Osoittimien latautumisia teoreettisesti tarkeasteltaessa voitiin väittämät jaotella kolmen oletetun osa-alueen alle (katso taulukko 1, s. 14).

Taulukko 1. ATPA19-itsearviointityökalun ulottuvuudet ja niihin sisältyvät väittämät.

| |
|---|
| Koettu toimijuus, ATPA19 |
| Toimintojen tasapaino |
| Tunnen eri elämän osa-alueiden olevan TASAPAINOSSA keskenään |
| Tunnen että minulla on TARPEEKSI AIKAA tehdä sellaisia asioita, joita ITSE HALUAN TEHDÄ |
| Teen arjessani itselleni sopivan määrän asioita TOISTEN VUOKSI (en liikaa/en liian vähän) |
| Olen tyytyväinen TEKEMISENI MÄÄRÄÄN, mitä saan aikaiseksi |
| Teen asioita, joissa KOEN ONNISTUVANI TAI SAAVUTTAVANI TYYTYVÄISYYDEN tunteita |
| Olen tyytyväinen aikaan, jonka käytän LEPOON ELPYMISEEN JA UNEEN |
| Pätevyden tunne |
| Tunnen, että TAITONI riittävät arjen haasteisiin |
| VALITSEN ITSE asiat, joita arjessani teen |
| Pystyn HUOLEHTIMAAN arjen tehtävistäni ITSENÄISESTI |
| Teen arjessani asioita, joista todella INNOSTUN |
| Teen arjessani ITSELLENI TÄRKEITÄ asioita |
| Huolehdin riittävästi HYVINVOINNISTANI |
| Toiminnan joustavuus |
| PYSTYN RATKAISEMAAN arjessa eteen tulevia haasteita itseäni tyydyttävällä tavalla |
| Minulla on toimivia KEINOJA PÄRJÄTÄ KUORMITTAVISSA arjen tilanteissa |
| Pystyn tarvittaessa JOUSTAMAAN JA MUUTTAMAAN toimintaani ja rutiinejani |
| Rohkenen PYYTÄÄ APUA TOISILTA ihmisiltä tarvitessani |
| Pystyn ILMAISEMAAN ajatuksiani ja mielipiteitäni toisille ihmisille |
| Tunnen TULEVANI HYVÄKSYTYKSI lähiyhteisössäni |
| Tunnen OLONI TURVALLISEKSI lähiympäristössäni |

2.4.3 Henkilöiden pisteytysten sopivuus Rasch-malliin

Rasch-analyysin vahvuuksia on, että sen avulla voidaan tarkastella myös henkilöiden vastausten pätevyyttä eli niiden sopimista ATPA-työkalun Rasch-malliin. Henkilöiden vastausten tarkempi tarkastelu vahvasti osaltaan arviointimenetelmän luotettavuutta.

On hyvin tavallista, että henkilöiden pisteytykset poikkeavat toisistaan yksilötekijöiden vuoksi enemmän kuin analyysissa luotu Rasch-malli olettaa. Sen vuoksi Lautamon ym. tutkimuksessa (2021) sekä Juntusen ym. tutkimuksessa (2022a) henkilöiden koetun toimijuuden itsearviointien sopimista Rasch-malliin tarkasteltiin hieman lievemmällä kriteereillä (Infit ja Outfit 0,5–1,50) kuin väittämien yksiulotteisuutta arvioitaessa. Nuorten aineistossa 84,5 prosenttia ja ikääntyneiden aineistossa 87,6 prosenttia pisteytyksistä toimi riittävän yhtenevästi mallin odottamalla tavalla (odotusarvo oli 95 %). Poikkeamia oli kuitenkin enemmän kuin odotettiin. Tästä syystä tutkimuksissa tarkasteltiin tarkemmin syitä, miksi näin tapahtui.

Nuorten aikuisten aineistossa poikkeavista havainnoista (n = 13) kahdeksan oli NEET-nuorten aineistossa. Tämä oli suhteellisesti enemmän kuin heitä oli edustettuna koko aineistossa. Sen

vuoksi tutkittiin, löytyikö ATPA22-työkalussa eritavoin toimivia väittämiä näiden kahden nuorten aikuisten ryhmän (NEET ja AMK) välillä. Tutkimuksessa löydettiin viisi eritavoin toimivaa väittämää (taulukko 2).

Taulukko 2. Ryhmäkohtaisesti eri tavoin toimivat väittämät nuorten aikuisten aineistossa (NEET n = 31, AMK n = 48).

| ATPA-työkalun väittämät | Vaativuustaso |
|---|------------------------|
| NEET-nuorille suhteellisesti vaativammat väittämät | |
| Minulla on aikaa ja/tai energiaa huolehtia hyvinvoinnistani | haastava |
| Teen arjessani itselleni sopivan määrän asioita toisten vuoksi (en liikaa/en liian vähän) | lähellä keskiarvoa |
| Tunnen että minulla on tarpeeksi aikaa tehdä sellaisia asioita, joita itse haluan tehdä | lähellä keskiarvoa |
| Korkeakouluopiskelijoille suhteellisesti vaativammat osoittimet | |
| Ratkaisemaan arjessa eteen tulevia haasteita itseäni tyydyttävällä tavalla | haastava |
| Minulla on toimivia keinoja pärjätä kuormittavissa arjen tilanteissa | haastava |
| Minulla on taitoja selvittää työstä ja opiskelusta | haastava |
| Pystyn huolehtimaan arjen tehtävistäni itsenäisesti | hieman alle keskiarvon |

Ikääntyneiden aineistossa 12 henkilön vastaukset poikkesivat oletetusta. Näistä henkilöistä kymmenen oli naisia (83,3 %) ja kaksi miehiä (16,7 %). Yhdeksän (75 %) heistä oli yli 80-vuotiaita. Tämä oli enemmän kuin heidän suhteellinen osuutensa aineistossa. Huolimatta pienestä vaihtelusta yksittäisten henkilöiden aineistossa tutkimuksessa ei löydetty eri tavoin toimivia väittämiä liittyen sukupuoleen tai ikään. Mahdollisia syitä poikkeamiin voivat olla väittämien ymmärrettävyys tai korkean iän mukanaan tuomat muutokset koetussa toimijuudessa.

Kaikissa kolmessa tutkimuksessa havaittiin henkilöiden pisteytysten välillä odotettua enemmän vaihtelua yksittäisissä väittämässä. Tämän vuoksi arviointeja tehdessä on kiinnitettävä erityisesti huomio siihen, että asiakas ymmärtää kunkin väittämän sisällöllisen tarkoituksen oikein. Tutkimuskäytössä ryhmien välisiä eroja tutkittaessa suositellaan aina varmistettavan, että aineistosta ei löydetä ryhmäkohtaisesti eri tavoin toimivia väittämiä ennen kuin tehdään ryhmien välisiä vertailuja.

2.4.4 Työkalun erottelukyky

Yksi tärkeä ominaisuus arviointimenetelmälle on, että se kykenee erottelemaan henkilöt, jotka tarvitsevat tukea kyseisen menetelmän avulla mitattuun asiaan. ATPA-työkalun erottelukyky on todettu riittäväksi erottelemaan koetun toimijuuden vahvistamiseen tukea tarvitsevat henkilöt. Kriittisiä raja-arvoja tuen tarpeelle ei kuitenkaan ole toistaiseksi ATPA-työkaluun asetettu.

ATPA22-version erottelukykyä tutkittiin heterogeenisella joukolla nuoria aikuisia. Erotteluvuusindeksiksi saatiin 3,59 (reliabiliteetti 0,93). Tämä tarkoittaa, että ATPA22-versio erotteli

nuoret aikuiset jopa viidelle eri koetun toimijuuden tasolle. Vertailtaessa kahden ryhmän toimijuutta, kokivat NEET-nuoret toimijuutensa heikommaksi kuin AMK-opiskelijat ($t(77) = 5,22$, $p < 0,01$). On hyvä huomioida, että heikoimpia kokonaisarvoja (logit) saaneiden joukossa (alle keskiarvon) oli noin 10 prosenttia korkeakouluopiskelijoista.

Juntusen ym. tutkimuksessa (2022a) ATPA19-version erottelukykyä tutkittiin suhteellisen homogeenisella joukolla kuntoutukseen osallistuneita ikääntyneitä aikuisia. Erottelevuusindeksiksi saatiin heterogeenisestä tutkittavien joukosta huolimatta 3,04 (reliabiliteetti 0,90). ATPA19-versio kykeni erottelemaan tämän joukon henkilöt neljän eri koetun toimijuuden tasolle.

ATPA19-version erottelukyky osoittautui hieman pienemmäksi kuin ATPA22-version. Tämän pääteltiin johtuneen enemmän homogeenisesta aineistosta kuin itse menetelmään tehdyistä muutoksista.

2.4.5 Työkalun yhtäaikaisvaliditeetti

Yksi tapa tutkia uuden arviointimenetelmän luotettavuutta on verrata sitä käytössä oleviin ja hyväksi osoitettuihin arviointimenetelmiin. Suoraan koetun toimijuuden arviointiin ei ole olemassa aiempia vastaavaan teoreettiseen lähtökohtaan perustuvia arviointimenetelmiä. Kehittämistyön eri vaiheissa ATPA-arviointityökalun eri versioiden tuloksia verrattiin elämänlaatumittareihin (EuroHIS-8 ja WHOQOL-BREF) sekä ikääntyneiden kuntoutuksessa käytössä olleisiin muihin arviointimenetelmiin.

ATPA22-version yhtäaikaisvaliditeettia tutkittiin suhteessa elämänlaatumittarin eli EuroHIS-8:n tuloksiin NEET-nuorten aineistolla ($n = 31$). Tässä suhteellisen pienessä otoksessa nämä kaksi arviointimenetelmää korreloivat erittäin merkitsevästi ($r = 0,896$, $p < 0,01$).

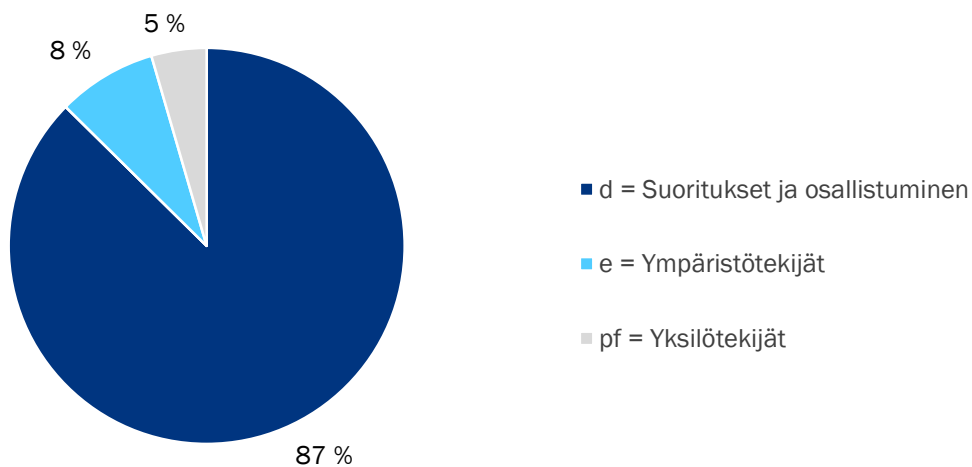
ATPA19-versiolla saatuja tuloksia verrattiin IKKU-kuntoutuksessa käytössä oleviin mittareihin eli WHOQOL-BREF, BDI21 ja FSQ. Erittäin merkitsevä ($p < 0,001$) positiivinen korrelaatio löytyi kaikkien neljän WHOQOL-BREF-mittarin elämänlaatua kuvaavien osa-alueiden kanssa (fyysinen: $r = 0,52$, psyykinen: $r = 0,54$, sosiaalinen: $r = 0,48$ ja ympäristö $r = 0,58$). ATPA19-työkalun ja BDI21-masennuskyselyn välinen negatiivinen korrelaatio oli kohtalainen ($r = -0,29$, $p = 0,005$), kuten myös positiivinen korrelaatio FSQ-kyselyn IADL-osa-alueen kanssa ($r = 0,33$, $p = 0,001$).

Heikoin korrelaatio oli ATPA19-menetelmän ja FSQ-kyselyn ADL-osa-alueen välillä ($r = 0,26$, $p = 0,013$). On kuitenkin huomattava, että kuntoutukseen osallistuneilla oli erittäin vähän rajoituksia päivittäisissä perustoiminnoissa ja he saivat FSQ-kyselystä täysiä pisteitä (kattoefekti). IKKU-kuntoutukseen osallistuvilta edellytetään itsenäisyyttä peruspäivittäisissä toiminnoissa. On oletettavaa, että aineistossa, jossa mukana on myös paljon apua ADL-toiminnoissa tarvitsevia, tulee yhteys koettuun toimijuuteen selkeämmin esiin.

tehdä vain varovaisia yleistyksiä, sillä kuntoutusinterventio tulee kohdentaa aina asiakkaan henkilökohtaisiin toiminnan haasteisiin.

Nuorten (NEET) aineistossa (n = 31) erilaisia arjessa energiaa tuovia toimia oli mainittu yhteensä 121 kappaletta ja energiaa vieviä yhteensä 104 kappaletta (kuviot 4a ja 4b). Selkeästi eniten energiaa ryhmäläiset saivat vapaa-ajan harrastuksista (d9, 49 %). Energiaa vievät arjen toimet ja tehtävät jakautuivat enemmän eri osa-alueille. Energiaa veivät eniten kotielämä (d6, 28 %) ja yleisluonteiset tehtävät ja vaatteet (d2, 23 %). Sama arjen toimi saattoi tuoda jollekin nuorelle energiaa, kun taas toiselle se oli energiaa vievä. Näitä olivat esimerkiksi kaupassa käynti ja kotityöt, läheiset, kävelylenkit ja harrastukset. (Kuviot 4a ja 4b.)

Kuvio 4a. Energiaa tuovien tekijöiden jakaantuminen ICF-luokituksen osa-alueisiin nuorilla aikuisilla (n = 31).



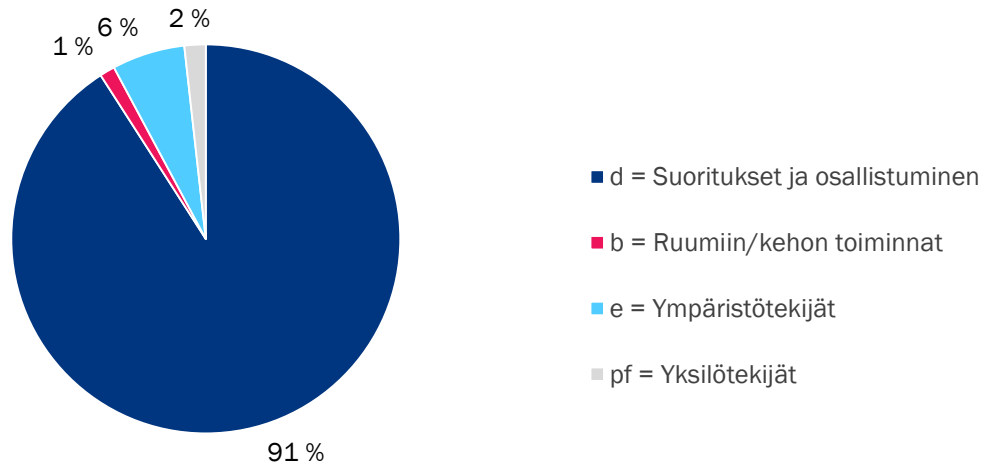
Kuvio 4b. Energiaa vievien tekijöiden jakaantuminen ICF-luokituksen osa-alueisiin nuorilla aikuisilla (n = 31).



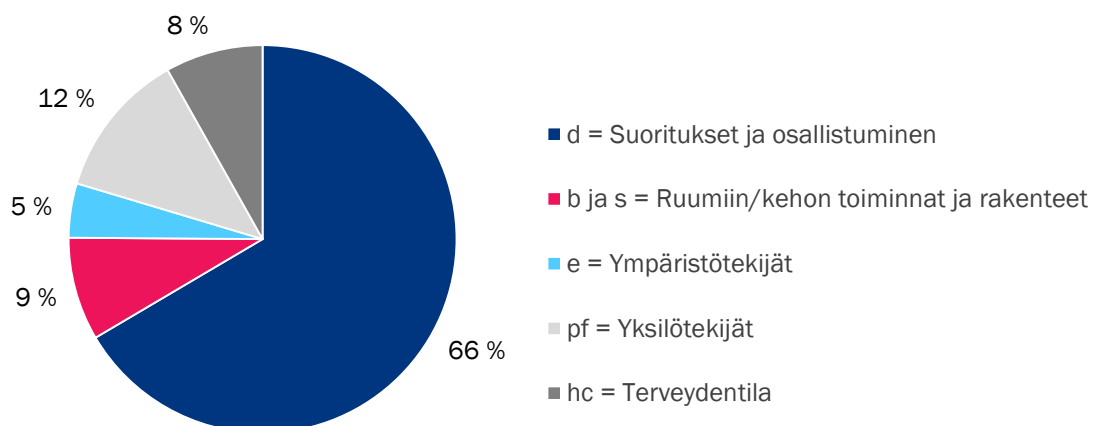
Ikääntyvien aineistossa energiaa tuovia tekijöitä oli mainittu 391 ja energiaa vieviä 220. Suurin osa sekä energiaa tuovista että vievistä toiminnoista sijoittuivat ICF-viitekehyksessä suorituksen ja osallistumisen osa-alueelle (kuvio 5a ja 5b, s. 19). Energiaa tuovina asioina oli kerrottu yhteisöllisyyteen ja sosiaaliin suhteisiin liittyvät asiat. Näistä mainittiin monipuolisesti erilaisia liikuntaan, kerhoihin ja muihin harrastuksiin liittyviä asioita (d9, 32 %) sekä vuorovaikutus

ystävien ja sukulaisten kesken (d7, 24 %). Energiaa tuovina asioina nousi myös kotielämään liittyviä toimia kuten leipominen, puutarhanhoito ja muu puuhastelu kotiaskareissa (d6, 13 %). Ruumiin/kehon toiminnoista ja ruumiin rakenteiden osalta hyvä uni ja lepo mainittiin yleisimmin energiaa tuovina. Ympäristötekijöiden osalta energiaa tuovina nousi läheisten tarjoama tuki.

Kuvio 5a. Energiaa tuovien tekijöiden jakaantuminen ICF-luokituksen osa-alueisiin ikääntyneillä aikuisilla (n = 97).



Kuvio 5b. Energiaa vievien tekijöiden jakaantuminen ICF-luokituksen osa-alueisiin ikääntyneillä aikuisilla (n = 97).



Ikääntyneillä aikuisilla energiaa vievinä tekijöinä korostui siivoaminen ja ruuanlaitto (d6, 39 %). Ruumiin ja kehon osa-alueista (b ja s, 9 %) korostuivat uniongelmat, erilaiset tuki- ja liikuntaelinten ongelmat sekä kivut. Ympäristön osa-alueelta (e, 5 %) toimimattomat palvelut mainittiin energiaa vievinä. Myös ikääntyneiden aineistossa sama toiminta tai tekijä saattoi olla yhdelle energiaa tuova ja toiselle energiaa vievä, mutta joskus myös samalle ihmiselle jokin toiminta saattoi tarkoittaa molempia. Taulukkoon 3 (s. 20) on koottu eri ICF-osa-alueeseen esimerkkejä luokitelluista alkuperäisilmaisuista. Monet ilmaisut sisälsivät eri osa-alueisiin liittyviä tekijöitä, kuten "kimppa-auton vaihtomatkat tyttöjen kanssa kaupungin halki", joka mainittiin energiaa tuovana ja jossa on sekä ympäristötekijöitä että sosiaalisia suhteita.

Taulukko 3. Esimerkkejä energiaa tuovista ja energiaa vievistä toiminnoista ICF:n eri osa-alueilta.

| ICF-pääluokka | Energiaa tuovat | Energiaa vievät |
|---------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| b1 | Hyvä yöuni | Unettomuus |
| b2 | - | Tinnitus |
| b3 | - | Ärsyttää, kun ääni menee (pf) |
| b7 | - | Jäsenten jäykkyys |
| d1 | Kryptojen teko | - |
| d2 | Lomien suunnittelu | Erialaisten töitten siirtäminen |
| d3 | - | - |
| d4 | Autolla liikkuminen | Liikkeelle lähtö |
| d5 | Kohtuullisesti liikuntaa ulkona | Aamuvoimistelu + lenkki |
| d6 | Kalastustarvikkeiden huolto | Avopuolison auttaminen |
| d7 | Läheisten tapaaminen | Halvaantunut ystävä. Sen luona käynti |
| d8 | Hyväntekeväisyys työ | Raha-asiat esim. Laskujen maksut |
| d9 | Laulaminen / Konsertit, elokuvat | Hautajaiset |
| e1 | Auto | Keskeneräinen kodin remontti |
| e2 | Luonto | Luontoasiat |
| e3 | Yläkerran naapuriapu | Mies auttaa, vaikka on sairas |
| e4 | Toisten ihmisten antama kiitos | Negatiiviset tuttavat |
| e5 | Saisi jatkossa hoitoa | Lääkärissä ei saa apua |
| HC | Terveys | Sairastaminen |
| pf | Kokee olevansa vielä tarpeellinen | Murehtiminen lapsista |

Valtaosa suoritusten ja osallistumisen alueelle sijoittuvista energiaa tuovista asioista liittyvät vaativiin päivittäisiin toimintoihin (A-ADL, *advanced activities of daily living*, Solomon ja Reuben 1989). Itselle merkityksellisten sekä voimaa ja iloa tuovien toimintojen asettaminen kuntoutuksen tavoitteeksi on motivoivampaa kuin perinteisesti käytetyt ruumiin ja kehon toiminnan alueelle osuvat tavoitteet, kuten lihaskunnan vahvistaminen tai painonhallinta. Sen sijaan päivittäinen jumppa voi olla keinona sille, että tavoite "luonnossa liikkuminen" mahdollistuu.

3 Työkalun kuvaus ja käyttö

3.1 ATPA19-itsearviointityökalu

ATPA19-itsearviointityökalulla kartoitetaan henkilön koettua toimijuutta ja sitä voidaan käyttää eri asiakasryhmillä. Itsearvioinnin suorittamisen edellytyksenä on kuitenkin, että henkilön kykenee jossain määrin pohtimaan omaan toimijuuteensa vaikuttavia tekijöitä.

Työkaluun sisältyy kaksi osiota. Ensimmäiseksi koettua toimijuutta arvioidaan 19 väittämällä (taulukko 1, s. 14). Nämä väittämät kuvaavat toimijuuden eri osa-alueita eli pätevyyden kokemusta, toiminnan joustavuutta ja toimintojen tasapainoisuutta (tarkemmin luvussa 2.3.1). Nämä osa-alueet ovat dynaamisesti toisiinsa yhteydessä olevia tekijöitä, joita arjen tekemisessä koetaan ja havaitaan.

Toiseksi itsearviointityökalun kokonaisuuteen sisältyy kaksi avointa kysymystä, joissa henkilöä pyydetään määrittämään yhdestä viiteen arjen tehtävää, joiden hän kokee tuovan energiaa ja yhdestä viiteen tehtävää, joiden hän kokee vievän energiaa päivittäisessä elämässä (katso liite).

Itsearviointikokonaisuus on suunniteltu toteutettavaksi niissä tilanteissa, joissa suunnitellaan ja käynnistetään kuntoutusinterventiota ja joissa halutaan vahvemmin edistää henkilön yksilöllistä kuntoutumisprosessia osana hänen elämänkulkunsa kokonaisuutta. Arviointityökalua voidaan soveltaa muihinkin tarkoituksiin, kuten asiakasohjauksen ja ryhmäprosessien osana tai toiminnan tutkimuksessa. Arviointituloksia (ATPA19-väittämien tulokset sekä energiaa tuovat ja vievät toiminnot) tulee tarkastella suhteessa asiakkaan toiminnallisiin haasteisiin ja pohtia, miten niiden pohjalta asetetaan toimintakeskeiset kuntoutustavoitteet ja valitaan ne kuntoutuskeinot, joilla edistetään toimijuuslähtöistä kuntoutumisprosessia sen kaikissa vaiheissa.

ATPA19-itsearviointi voidaan tehdä täysin itsenäisesti tai tuetusti osana haastattelua joko sähköisenä tai paperisena lomakkeena. Tärkeää on varmistaa, että kuntoutuja ymmärtää arvioinnin tarkoituksen ja väittämien sisällöt. Toimijuuteen vaikuttavia tekijöitä voidaan pohtia myös ryhmätilanteissa ennen varsinaista yksilöllistä ATPA19-itsearviointia. Arviointiin tulee varata riittävästi aikaa asiakaskohtaisesti, eikä yhtenäistä suositusaikaa ole määritelty.

ATPA19-itsearviointityökalun väittämät pisteytetään neljäportaisella Likert-asteikolla: 1 = pitää harvoin paikkaansa; 2 = pitää joskus paikkaansa; 3 = pitää usein paikkaansa ja 4 = pitää aina paikkaansa. Näistä Likert-asteikollisista arvoista ei ole tarkoituksenmukaista laskea summapistettä vaan ennemminkin tarkastella väittämiä profiilina, joka kuvaa henkilön vahvuuksia sekä haasteita koetussa toimijuudessa ja elämäntilanteessa. Tuloksia tulee tarkastella myös henkilön muiden toimintakyvyn arviointitulosten rinnalla.

3.2 ATPA19-itsearviointityökalu kuntoutuksessa

Viime vuosien aikana on laadittu valtakunnallisia suosituksia arviointimenetelmien käyttöön. Suositukset ovat kohdistuneen mm. eri asiakasryhmille, kuntoutuksen järjestäjille, kuntoutusprosessien eri vaiheisiin ja vaikuttavuuden osoittamiseen. Samalla arviointikäytännöt ovat alkaneet painottua tiettyjen arviointimenetelmien ensisijaisuuteen, ja samalla uusien menetelmien kehittäminen ja käyttöönottoaminen on ollut hidasta.

Suosittelujen arviointimenetelmien käytön tulisi olla paitsi luotettavaa myös itse kuntoutusta saavien henkilöiden omia kuntoutumisprosesseja edistäviä. Parhaimmillaan arviointimenetelmien tulokset mahdollistavat asiakaslähtöisten tavoitteiden löytämisen ja asettamisen sekä yksilöllisten kuntoutusinterventioiden rakentamisen. Seuraavaksi pohditaan, mitä tietoa koetun osallisuuden ATPA19-itsearviointityökalun avulla saadaan ja miten saatu tieto voidaan integroida muuhun arviointitietoon.

3.2.1 ATPA19-itsearviointityökalun tuottaman tiedon käyttö

Koettu toimijuus kuvaa henkilön käsitystä itsestä toimijana suhteessa toimintaympäristöön. ATPA19-itsearviointityökalun käytön tavoitteena on tuottaa tietoa asiakkaalle itselleen sekä hänen kanssaan työskenteleville asiantuntijoille asiakkaan toimijuuteen liittyvistä tekijöistä. Näitä tietoja voidaan hyödyntää osana kuntoutumisen prosessia, mutta tietoa voidaan soveltaa muihinkin tarkoituksiin, esimerkiksi osana asiakasohjausta tai tieteellistä tutkimusta.

Tutkimuksissa (Lautamo ym. 2021; Juntunen ym. 2022a ja 2022b) on todettu ATPA19-itsearviointityökalun erottelevan henkilöt, jotka kokevat toimijuutensa heikommaksi, niistä henkilöistä, jotka kokevat toimijuutensa puolestaan vahvemmaksi. Toimijuus on ilmiönä kuitenkin sellainen, ettei voida asettaa kriittisiä raja-arvoja, milloin henkilön toimijuus on riittävän vahvaa itsenäiseen omista toiminnallisista haasteista selviytymiseen tai tarvitseeko hän ammattilaisen tukea oman toimijuuden ylläpitämiseen tai vahvistamiseen.

ATPA19-itsearviointitulosten avulla luodaan henkilölle koetun toimijuuden profiili. Tätä profiilia tarkastellaan suhteessa asiakkaan toiminnallisiin vahvuuksiin sekä koettuihin haasteisiin. Yhteistyössä hänen kanssaan voidaan pohtia, mihin toimijuuden osatekijöihin hän haluaa muuttosta. Tältä pohjalta asetetaan hänen kanssaan sellaiset kuntoutuksen tavoitteet, jotka edistävät toimijuuden kokemuksen vahvistumista. ATPA19-profiilin eri osa-alueita (pätevyiden kokemus, toiminnan joustavuus ja toimintojen tasapaino) voidaan tarkastella myös erikseen ja pohtien, kokeeko henkilö jollain näistä alueista erityisiä haasteita.

ATPA19-itsearviointityökalun arviointiasteikko on neliportainen Likert-asteikko. Koska pisteytys on järjestysasteikollinen, arviointituloksista ei ole suositeltavaa laskea summapistemääriä. Tämä siksi, että väittämässä kuvatut toiminnat vaihtelevat vaativuustasoltaan ja toisaalta vaativuus on riippuvaista kohderyhmästä (taulukot 4a ja 4b, s. 23–24). Väittämässä kuvatut toiminnot ovat joko helppoja, keskitasoa helpompia, keskitasoa vaativimpia tai vaativia saavuttaa. Kun tarkastellaan yksittäistä väittämää ja siitä annettuja pisteitä, on hyödyllistä tietää, onko kyseinen väittämä kyseiselle kohderyhmälle haasteellinen tai vähemmän haasteellinen.

Taulukko 4a. ATPA19 väittämien vaativuustasojatkumot ikääntyvillä aikuisilla (n = 97).

| Väittäjä; ATPA19, ikääntyvät aikuiset (n = 97) | Saavutettavuus |
|--|------------------------------|
| Tunnen, että TAITONI JA VOIMANI riittävät arjessa pärjäämiseen. | vaativa |
| Olen tyytyväinen TEKEMISEN MÄÄRÄÄN, mitä saan aikaiseksi. | vaativa |
| Teen arjessani itselleni sopivan määrän asioita TOISTEN VUOKSI (en liikaa / en liian vähän). | vaativa |
| Minulla on toimivia KEINOJA PÄRJÄTÄ KUORMITTAVISSA arjen tilanteissa. | vaativa |
| Olen tyytyväinen aikaan, jonka käytän LEPOON ELPYMISEEN JA UNEEN. | vaativa |
| Teen arjessani asioita, joista todella INNOSTUN. | keskitasoa hieman vaativampi |
| PYSTYN RATKAISEMAAN arjessa eteen tulevia pulmia itseäni tyydyttävällä tavalla. | keskitasoa hieman vaativampi |
| Huolehdin riittävästi HYVINVOINNISTANI. | keskitasoa hieman vaativampi |
| Tunnen eri elämän osa-alueiden olevan TASAPAINOSSA keskenään. | keskitasoa hieman vaativampi |
| Teen arjessani ITSELLENI TÄRKEITÄ asioita. | keskitasoa hieman vaativampi |
| Teen arjessani itselleni sopivan määrän asioita toisten vuoksi (en liikaa / en liian vähän). | keskitasoa hieman helpompi |
| Rohkenen PYYTÄÄ APUA TOISILTA ihmisiltä tarvitessani. ^a | keskitasoa hieman helpompi |
| Pystyn HUOLEHTIMAAN arjen tehtävistäni ITSENÄISESTI. | keskitasoa hieman helpompi |
| Pystyn tarvittaessa JOUSTAMAAN JA MUUTTAMAAN arjen rutiinejani ja tapaani tehdä asioita. | keskitasoa hieman helpompi |
| Tunnen, että minulla on TARPEEKSI AIKAA tehdä sellaisia asioita, joita ITSE HALUAN TEHDÄ. | keskitasoa hieman helpompi |
| VALITSEN itse asia, joita arjessani teen. | helposti saavutettava |
| Pystyn ILMAISEMAAN ajatuksiani ja mielipiteitäni toisille ihmisille. | helposti saavutettava |
| Tunnen TULEVANI HYVÄKSYTYKSI lähiyhteisössäni. | helposti saavutettava |
| Tunnen OLONI TURVALLISEKSI lähiympäristössäni. | helposti saavutettava |

Muutokset ATPA22 ja ATPA19 välillä: a Uusi muuttuja vain ATPA19.

Taulukko 4b. ATPA22 väittämien vaativuustasojatkumot nuorilla aikuisilla (n = 74).

| Väittäjä; ATPA22, nuoret aikuiset (n = 72) | Saavutettavuus |
|--|------------------------------|
| Tunnen eri elämän osa-alueiden olevan tasapainossa keskenään. | vaativa |
| Tunnen, että minulla on tarpeeksi aikaa tehdä sellaisia asioita, joita itse haluan tehdä. | vaativa |
| Tunnen, että minulla on sopiva määrä tekemistä arjessani. ^b | vaativa |
| Minulla on aikaa ja/tai energiaa huolehtia riittävästi hyvinvoinnistani. ^b | vaativa |
| Olen tyytyväinen aikaan, jonka käytän lepoon elpymiseen ja uneen. | vaativa |
| Pystyn käsittelemään eteen tulevaa kuormitusta ja paineita (puhuen tai tehden). ^b | vaativa |
| Pystyn ratkaisemaan arjessa eteen tulevia haasteita itseäni tyydyttävällä tavalla. | vaativa |
| Tunnen, että osaamiseni riittää työelämän/opiskelun haasteisiin. ^b | vaativa |
| Pystyn huolehtimaan arjen tehtävistäni itsenäisesti. | keskitasoa hieman vaativampi |
| Teen arjessani itselleni sopivan määrän asioita toisten vuoksi (en liikaa / en liian vähän). | keskitasoa hieman vaativampi |

(Taulukko 4b jatkuu)

(Jatkoa taulukkoon 4b)

| Väittämä; ATPA22, nuoret aikuiset (n = 72) | Saavutettavuus |
|---|------------------------------|
| Teen arjessani itselleni tärkeitä ja merkityksellisiä asioita. ^c | keskitasoa hieman vaativampi |
| Teen asioita, joissa koen onnistuvani tai saavuttavani tyytyväisyyden tunteita. | keskitasoa hieman vaativampi |
| Teen aktiivisesti valintoja, mitä arjessani teen. ^b | keskitasoa hieman vaativampi |
| Olen tyytyväinen tekemiseni määrään, mitä saan aikaiseksi. | keskitasoa hieman vaativampi |
| Pystyn tarvittaessa joustamaan ja muuttamaan toimintaani ja rutiinejani. ^b | keskitasoa hieman vaativampi |
| Pystyn ilmaisemaan ajatuksiani ja mielipiteitäni toisille ihmisille. | keskitasoa hieman helpompi |
| Tunnen, että läheiseni tukevat valintojani. ^a | keskitasoa hieman helpompi |
| Voin vaikuttaa asuinoloihini itseäni tyydyttävällä tavalla. ^a | keskitasoa hieman helpompi |
| Tunnen tulevani hyväksytyksi lähiyhteisössäni. | keskitasoa hieman helpompi |
| Teen arjessani asioita, jotka koen itselleni sopivan haasteellisiksi. | keskitasoa hieman helpompi |
| Tunnen oloni turvalliseksi lähiympäristössäni. | helposti saavutettava |
| Kykenen asioimaan lähiympäristössäni. ^a | helposti saavutettava |

Muutokset ATPA22 ja ATPA19 välillä: a Poistettu kokonaan, b Sanamuotoa muokattu ymmärrettävämmäksi tai yleisemmäksi, c Jaettu kahdeksi eri muuttujaksi.

Tutkimuksissa ATPA-itsearviointityökalua on sovellettu nuorten aikuisten (ATPA22) ja ikään-tyneiden aikuisten (ATPA19) kanssa. Vastaavien asiakasryhmien kanssa ATPA19-itsearviointityökalua käytettäessä voidaan henkilön koetun toimijuuden profiilia verrata tutkimuksissa luotuihin väittämien vaatuvuusjatkumoihin. Kyseiset jatkumot antavat viitteitä kyseisen kohde-ryhmän yleisemmistä haasteista tai vahvuuksista. Tulosten tarkastelussa tuleekin huomioida, että toimijuuden kokemus on aina yksilöllinen, eikä tarkkoja viitearvoja ole tarkoituksenmu-kaista luoda. Kaiken kaikkiaan toimijuuden kokemusta ei siis voida normittaa.

3.2.2 ATPA19-itsearviointityökalun väittämien yhteys ICF-viitekehykseen

Kun arvioidaan koettua toimijuutta ja luodaan väittämiä sen kuvaamiseksi ja arvioimiseksi, on oletettavaa ja ymmärrettävää, että menetelmä kohdentuu yksilö- ja ympäristötekijöihin sekä yksilöllisen toiminnan ja toimintaympäristön suhteeseen. Tämän yleisperiaatteen pohjalta on siis ainakin jossain määrin kyse vastaavasta ilmiöstä kuin mitä ICF-viitekehysessä kuvataan. Tältä pohjalta ATPA19-itsearviointityökalun väittämät haluttiin linkittää myös ICF-viitekehykseen (taulukko 5, s. 25).

ATPA19-arviointityökalun kymmenen väittämää sen 19 väittämästä (53 %) linkittyi ICF-luoki-tuksen osallistumisen osa-alueelle, yksilötekijöihin seitsemän väittämää (37 %) ja ympäristö-tekijöihin kaksi väittämää (10 %).

Viisi (5/10) osallistumiseen kohdentuvista väittämistä kuvasi oman toiminnan hallintaa. Kaksi (2/10) väittämää kuvasi arjen toistuvissa tehtävissä ja toimissa tapahtuviin muutoksiin sopeu-

tumista ja yksi (1/10) kriisitilanteiden käsittelemistä. Muut yksittäiset osallistumisen kuvauskohteet olivat: henkilöiden välinen monimuotoinen vuorovaikutus (1/10) ja oman terveyden ylläpitäminen (1/10).

Kolme (3/7) yksilötekijöihin kohdentuvista väittämistä viittasivat itseluottamukseen ja muut kuvasivat tahtoa tehdä (1/7), voimaantumista (1/7), tapoja rentoutua (1/7) ja asennoitumista avun vastaanottamiseen (1/7). Ympäristöön linkitetyt kaksi (2/19) väittämää kuvasivat lähinnä ympäristöön asennoitumista.

Yksilötekijöiden kuvauksessa hyödynnettiin Grotkampin ym. (2012) tutkimuksessa esitettyä ICF-luokittelua. Kyseinen luokittelu sisältää laajasti esimerkiksi elämäntilanteisiin ja fyysiseen toimintakykyyn liittyviä yksilötekijöitä (Karhula ym. 2021). Lisäksi ICF-viitekehyksen yksilötekijöiden tarkenteiden käännökset ovat kirjoittajien laatimia ja sen vuoksi taulukkoon 5 on kirjattuna myös vastaavat englanninkieliset käsitteet.

Taulukko 5. ATPA19-arviointityökalun väittämien linkitys ICF-luokituksen kuvauskohteisiin.

| Koettu toimijuus, ATPA-19 | ICF-kuvauskohteet |
|---|---|
| TOIMINTOJEN TASAPAINO | |
| Tunnen eri elämän osa-alueiden olevan TASAPAINOSSA keskenään | d2303 Oman toimintatason hallitseminen |
| Tunnen että minulla on TARPEEKSI AIKAA tehdä sellaisia asioita, joita ITSE HALUAN TEHDÄ | d2303 Oman toimintatason hallitseminen |
| Teen arjessani itselleni sopivan määrän asioita TOISTEN VUOKSI (en liikaa/en liian vähän) | d2303 Oman toimintatason hallitseminen |
| Olen tyytyväinen TEKEMISENI MÄÄRÄÄN, mitä saan aikaiseksi | d2303 Oman toimintatason hallitseminen |
| Teen asioita, joissa KOEN ONNISTUVANI TAI SAAVUTTAVANI TYYTYVÄISYYDEN tunteita | d2303 Oman toimintatason hallitseminen |
| Olen tyytyväinen aikaan, jonka käytän LEPOON ELPYMISEEN JA UNEEN | pf459 Tavat rentoutua (<i>relaxation habits</i>) |
| PÄTEVYYDEN TUNNE | |
| Tunnen, että TAITONI riittävät arjen haasteisiin | pf335 Itseluottamus (<i>self-confidence</i>) |
| VALITSEN ITSE asiat, joita arjessani teen | pf335 Itseluottamus (<i>self-confidence</i>) |
| Pystyn HUOLEHTIMAAN arjen tehtävistäni ITSENÄISESTI | pf335 Itseluottamus (<i>self-confidence</i>) |
| Teen arjessani asioita, joista todella INNOSTUN | pf439 Tahto tehdä (<i>proaction</i>) |
| Teen arjessani ITSELLENI TÄRKEITÄ asioita | pf436 Voimaantuminen (<i>empowerment</i>) |
| Huolehdin riittävästi HYVINVOINNISTANI | d5702 Oman terveyden ylläpitäminen |
| TOIMINNAN JOUSTAVUUS | |
| PYSTYN RATKAISEMAAN arjessa eteen tulevia haasteita itseäni tyydyttävällä tavalla | d2304 Päivittäin toistuvissa tehtävissä ja toimissa tapahtuviin muutoksiin sopeutuminen |
| Minulla on toimivia KEINOJA PÄRJÄTÄ KUORMITTAVISSA arjen tilanteissa | d2402 Kriisitilanteiden käsitteleminen |
| Pystyn tarvittaessa JOUSTAMAAN JA MUUTTAMAAN toimintaani ja rutiinejani | d2304 Päivittäin toistuvissa tehtävissä ja toimissa tapahtuviin muutoksiin sopeutuminen |

(Taulukko 5 jatkuu)

(Jatkoa taulukkoon 5)

| Koettu toimijuus, ATPA-19 | ICF-kuvauskohteet |
|---|--|
| Rohkenen PYYTÄÄ APUA TOISILTA ihmisiltä tarvitessani | pf428 Asennoituminen avun saamiseen/ antamiseen (attitude toward help) |
| Pystyn ILMAISEMAAN ajatuksiani ja mielipiteitäni toisille ihmisille | e415 Laajennetun perheen jäsenten asenteet |
| Tunnen TULEVANI HYVÄKSYTYKSI lähiyhteisössäni | d7208 Henkilöiden välinen monimuotoinen vuorovaikutus, muu määritelty |
| Tunnen OLONI TURVALLISEKSI lähiympäristössäni | e498 Asenteet, muu määritelty |

ICF-viitekehyksestä tarkasteltuna voidaan todeta, että ATPA19-itsearviointityökalu keskittyy henkilön yksilöllisen toiminnan ja ympäristösuhteen tarkasteluun. Tähän henkilökohtaiseen toimintasuhteeseen ja sen tarkasteluun ovat yhteydessä aiemmat yksilölliset elämänsä aikana omaksutut arvot ja asenteet sekä elämänsä erilaiset kontekstuaaliset tekijät.

3.2.3 Käytännön kuntoutustyön näkökulmat

Uudet toimintatavat kuntoutuksessa

Kun arvioinnin kohteena on kuntoutujan koettu toimijuus, samassa hetkessä ja tilanteessa kuntoutuksen asiantuntijat tuovat esille omaa ammatillista toimijuuttaan. Ammatillinen toimijuus sisältää kunkin työntekijän elämänsä tapahtumat, koulutuksen, työhistorian ja ammatillisen identiteetin. Ammatillinen toimijuus rakentuu suhteessa erilaisiin työkonteksteihin, joissa myös asiakaskohtaisia arviointeja tehdään. Näitä kontekstuaalisia tekijöitä ovat materiaaliset ja fyysiset olosuhteet ja työvälineet, hierarkiat ja valtasuhteet sekä työkuulutit (Eteläpelto ym. 2017).

Kuntoutuksen asiantuntijoiden toimijuutta erilaisissa kuntoutustyön arviointikäytänteissä rajoittavat ja tukevat entistä enemmän mm. kuntoutuksen rahoittajien ohjeistukset, erilaiset tietojärjestelmät ja kirjaamiskäytännöt sekä vallitsevat toiminta- ja puhutavat. Alku- ja seuranta-arvioinneista sopiminen liittyykin pitkälti erilaisiin institutionaalisiin ja ammatillisiin rooleihin ja positioihin, joiden kautta niille määritellään erilaisia sisältöjä, toteutusaikatauluja ja vaikutavuuden osoittamisen kriteereitä. Mitä enemmän kuntoutusinterventiot sisältävät arviointeja, sitä enemmän kuntoutujat tehdään tietynlaisiksi – jopa kuntoutusinterventioon sopiviksi erilaisten normitusten ja luokittelujen avulla. (Pikkarainen ym. 2019; Pikkarainen 2020.)

Vähäsantanen ym. (2017) nostavat esille ammatillisen toimijuuden käsitteen, jonka kautta voidaan ymmärtää myös sosiaali-, terveys- ja kuntoutusalan työelämän erilaisia keskeisiä ja ajankohtaisia kehittämisen tarpeita. Kuntoutuskontekstissa näitä ovat mm. työntekijöiden vaikutusmahdollisuudet oman työnsä muotoiluun ja toisaalta vaatimukset työn vaikuttavuudesta ja tuottavuudesta. Vaarana onkin, että arvioinnin osalta vakioidut kuntoutusprosessit kyllä yhdenmukaistavat ja yhdenvertaistavat palveluja, mutta jättävät yksilöllisesti monimuotoistuvat ja kerrostuvat kuntoutujien kuntoutumistarpeet huomioimatta. Koetun toimijuuden ATPA19-itsearviointityökalulla on pyritty vastaamaan tähän haasteeseen.

Uusien arviointikäytänteiden esille tuominen ja vakiinnuttaminen osaksi aikaisempia valtakunnallisia suosituksia vaatii pitkäjänteistä teoreettisesti ja tutkimuksellisesti perusteltua toimintaa. Toisaalta samanaikaisesti käytössä on esimerkiksi sellaisia arviointimenetelmiä, jotka perustuvat lähes viidenkymmenen vuoden takaisiin teoreettisiin lähtökohtiin, kuntoutusjärjestelmiin ja -kulttuureihin sekä tutkimusperinteisiin. Toimintakyvyn arviointimenetelmien tuleekin kehittyä ja uudistua suhteessa ympäröivään maailmaan ja sen uusiin asiakassukupolviin tarpeineen.

Kuntoutuksen ei tulisi perustua vain yhteen tai rajattuun teoreettiseen arviointikäytäntöön, vaan sitä tulisi rikastuttaa uusilla teoreettisilla lähtökohdilla. ATPA19-itsearviointityökalun kehittäminen on ollut osa tätä uudistamistyötä, jossa henkilön itsensä kuvaama ja kokemus toimijuus on haluttu nostaa perinteisen toimintakykyarvioinnin rinnalle. Työkalun avulla henkilö tulee tietoiseksi arjestaan, omasta elämänvaiheestaan ja -kulustaan sekä muutostarpeistaan. Samalla hän saa mahdollisuuden ilmaista kokemuksiaan toimijuudestaan strukturoidusti (ATPA19-itsearviointityökalun väittämät) ja avoimesti (energiaa tuovat ja vievät tekijät). Kuntoutuksen käynnistymis- ja seurantavaiheessa tuleekin olla myös aidosti tilaa hänen itsensä tuottamalle tiedolle. Eritavoin tuotettu ja yhdistetty arviointitieto edistää kuntoutusta asiakkaiden muutos- ja oppimisprosesseina ja työntekijöiden uudistuvina työkäytänteinä.

Yksityiskohtaiset käyttöohjeet

ATPA19-itsearviointityökalun käyttöä ei ole ohjeistettu tai rajattu työntekijöiden ammatillisen taustan perusteella, koska tavoitteena on ollut tuottaa geneerinen työkalu nykyisten toimintakykyä mittaavien arviointimenetelmien rinnalle. Ennen työkalun käyttöönottamista suositellaan käyttäjän ja mielellään koko moniammatillisen työryhmän perehtyvän yhdessä ATPA19-itsearviointityökalun perusteisiin ja lähtökohtiin sekä niihin tutkimuksiin, joita arviointityökalun kehittämisprosessin aikana on tehty. Samalla voidaan pohtia oman organisaation eri asiakasryhmien nykyisiä arviointikäytäntöjä sekä niitä asiakkaiden tarpeita tai interventioiden kohtia, joihin työkalun käyttöä on tarkoitus soveltaa. Samalla vahvistetaan kaikkien yhteistä ja yksilöllistä arviointiosaamista, joka puolestaan edistää arviointien luottavuutta.

ATPA19-itsearviointityökalun kehittämisen tausta perustuu monitieteiseen synteesiin toiminnan tieteen, kasvatus- ja sosiaalitieteiden toimijuuden teorioista ja toimintaterapian teoreettisiin lähtökohtiin. Kaikki kehittämistyössä mukana olleet asiantuntijat ovat perehtyneet eri painotuksin näihin teoreettisiin lähtökohtiin. Jotta työkalun käyttö olisi luotettavaa ja tarkoituksenmukaista, on nämä perusteet hyvä tuntea.

Arvioinnin suorittamisessa noudatetaan yleisiä hyviä arviointiprosessin periaatteita, jolloin asiakkaan tulee saada riittävän selkeä kuva, mihin arviointituloksia käytetään ja mitä tulokset tarkoittavat hänen kuntoutusinterventionsa osalta sekä mitä ja mihin tietoa kirjataan. ATPA19-itsearviointityökalusta ei ole toistaiseksi laadittu kirjaamisohjeita, mutta samalla on korostettu, ettei työkalusta suositella summapisteiden laskemista eikä ATPA19-profiilin kuvaamista sellaisenaan. Arviointitietoa tulee aina käsitellä yhdessä asiakkaan kanssa ja pohtia, mitkä osa-alueet hän määrittelee itselleen ensisijaisiksi, ja miten niiden pohjalta voidaan yhdessä muodostaa kuntoutumistavoitteita ja interventioiden sisältöjä. ATPA19-itsearviointitulosten liittäminen

muihin käytössä oleviin toimintakyvyn arviointituloksiin tulee olla loogista ja tarkoituksenmukaista.

ATPA19-itsearviointityökalun käytössä korostuu asiakkaan oma näkemys toimijuudestaan, joita kartoitetaan 19 väittämän avulla. Asiantuntija voi hyödyntää työkalun alkuosassa olevaa ohjeistusta (tarkemmin liitteessä) *painottaessaan henkilön oman näkemyksen tärkeyttä kysytyistä väittämistä viimeisen kuukauden aikana*. Ohjeistuksessa voi myös korostaa, että toimijuus ja sen osatekijät ovat tärkeitä hyvinvoinnin ja elämänlaadun osatekijöitä. Erilaiset arjen valinnat, päätökset ja tekemiset tuovat voimavaroja arkeen, mutta samalla myös tuovat esille muutostarpeita kunkin asiakkaan elämässä.

Itsearviointinnissa on tärkeää, että asiakas tunnistaa, mitä ilmiötä tai asiaa hänen elämässään ATPA19-itsearviointityökalulla arvioidaan ja että väittämät ovat siitä näkökulmasta hänelle ymmärrettäviä. Lomakkeen täyttäminen voi herättää kysymyksiä ja ajatuksia, joten työntekijän läsnäolo arviointitilanteessa on suotavaa. Työntekijä voi antaa esimerkkejä kuhunkin väittämään liittyen. Samalla hänen tulee varoa tekemästä omia tulkintoja ja pohtia ennakkoon lisäkysymyksiä, joilla hän voi tarkentaa väittämien ymmärrettävyyttä. Itsearviointin aikana työntekijä saa asiakkaan pohdinnoista ja kysymyksistä tärkeää tietoa hänen näkemyksistään sellaisesta arjesta, jota perinteisen toimintakyvyn mittarit eivät kykene saavuttamaan. Työntekijä voi palauttaa asiakkaan näkökulman asteittain takaisin koettuun toimijuuden arkikokemukseen, jos hän siirtyy pohtimaan täysin teeman ulkopuolisia asioita.

ATPA19-itsearviointityökalun väittämiä työntekijä voi kuvata asiakkaalle myös kolmen taustateoriaan liittyvän käsitteen kautta eli edetä asteittain. Ensimmäiseksi osa-alueeksi on valittu pätevyyden kokemus, koska se on luonteva teema esimerkiksi niiden tilanteiden jälkeen, joissa asiakkaalle on tehty perinteisiä toimintakyvyn arviointeja ja joissa hän on itse havainnut toimintakyvyssään mahdollisia haasteita. Näissä kolmessa teemassa on kuitenkin *korostettava asiakkaan omaa arviointia suhteessa hänen arkiympäristöönsä*.

1. *Pätevyyden kokemuksella* kuvataan kokemusta siitä, miten henkilön taidot ja resurssit ovat sopivassa suhteessa ympäristön mahdollisuuksiin ja vaatimuksiin.
2. *Toiminnan joustavuus* liittyy siihen, miten ympäristön haasteista suoriutumiseksi henkilö kykenee mukauttamaan tekemistään ja tai varioimaan päivittäisiä rutiinejaan. Erityisesti haasteiden ilmetessä vaaditaan joustavuutta ja kykyä mukauttaa omaa suhtautumista tilanteeseen.
3. *Toimintojen tasapainoa* pohtiessa henkilön tulee tarkastella omia mielenkiintojaan ja ympäristön vaatimuksia suhteessa toisiinsa. Arjessa tasapainoillaan erilaisten tehtävien välillä, joita henkilö itse haluaa tehdä ja joita hänen täytyy tehdä. Erityisesti ikääntymisen myötä jokainen henkilö joutuu pohtimaan, miten hän jakaa aikaansa ja voimavarojaan erilaisiin toimintoihin ja tehtäviin. Asiakkaan kuvausta tulee pohtia siitä näkökulmasta, miten hänen arjestaan tulisi mielekäs kokonaisuus, eikä vain jatkuvaa selviytymistä.

Loppujen lopuksi jokainen arviointitilanne on yksilöllinen, joten yksiselitteisiä työntekijöiden ohjeita ei ole tarkoituksenmukaista laatia, vaan jokainen työntekijä noudattaa työssään hyviä kuntoutuskäytäntöjä, ammattialakohtaisia ohjeita ja persoonallisia vuorovaikutus- ja kohtaamistaitojaan. Jokainen työntekijä toteuttaa siis omaa ammatillista toimijuuttaan näissä koetun toimijuuden arviointitilanteissa. Parhaimmillaan näissä tilanteissa käynnistyy kuntoutumista edistävä yhteistoimijuuden ilmapiiri.

ATPA19-itsearviointityökalun perusteisiin ja käyttöön ei ole toistaiseksi suunniteltu käyttäjäkoulutusta, eikä käyttäjien tarvitse suorittaa erillistä lisensointia ottaessaan itsearviointityökalun käyttöön. Työkalun käyttöön liittyvistä kysymyksistä voi ottaa yhteyttä kirjoittajiin.

Lähteet

- Aralinna V, Heiskanen T, Juntunen K ym. [Hyvät arviointikäytännöt suomalaisessa toimintaterapiassa](#). Helsinki: Suomen Toimintaterapeuttiliitto, 2021. Viitattu 12.5.2021.
- Baltes PB, Baltes MM. Psychological perspectives on successful aging. The model of selective optimization with compensation. Julkaisussa: Baltes PB, Baltes MM, toim. Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.
- Baltes BB, Heydens-Gahir HA. [Reduction of work-family conflict through the use of selection, optimization, and compensation behaviors](#). Journal of Applied Psychology 2003; 88 (6): 1005–1018. Viitattu 15.5.2021.
- Christiansen CH. [Defining lives. Occupation as identity. An essay on competence, coherence and the creation of meaning](#). American Journal of Occupational Therapy 1999; 53: 547–558. Viitattu 20.4.2021.
- Eklund M, Orban K, Argentzell E ym. [The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance. Applications within occupational science and occupational therapy practice](#). Scandinavian Journal of Occupational Therapy 2017; 24: 41–56. Viitattu: 13.5.2021.
- Eteläpelto A, Vähäsantanen K, Hökkä P, Paloniemi S. [Tutkimus- ja kehittämishankkeen tausta ja lähtökohdat](#). Julkaisussa: Vähäsantanen K, Paloniemi S, Hökkä P, Eteläpelto A, toim. Ammatillinen toimijuus. Rakenne, mittari ja tuki. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2017. Viitattu 18.4.2021.
- Fisher AG. [Occupation-centred, occupation-based, occupation-focused. Same, same or different?](#) Scandinavian Journal of Occupational Therapy 2013; 20 (3): 162–173. Viitattu 4.5.2021.
- Fisher AG, Marterella A. Powerful practice. A model for authentic occupational therapy. Colorado: Center for Innovative OT Solutions, 2019.
- Foong HF, Lim SY, Koris R, Haron SA. [Time-Use and mental health in older adults. A scoping review](#). International Journal of Environmental Research and Public Health 2021; 18 (9): 4459. Viitattu 18.4.2021.
- Grotkamp SL, Cibis WM, Nüchtern EA, von Mittelstaedt G, Seger WK. [Personal factors in the International classification of functioning, disability and health. Prospective evidence](#). The Australian Journal of Rehabilitation Counselling 2012; 18 (1): 1–24. Viitattu 15.4.2021.
- Hammell KW. Rethinking rehabilitation's assumptions. Challenging "Thinking-as-usual" and envisioning a relevant future. Julkaisussa: McPherson K, Gibson GE, Leplege A, toim. Rethinking rehabilitation. Theory and Practice. Boca Raton: CRC Press, 2015: 66–89.
- Imms C, Granlund M, Wilson PH, Steenbergen B, Rosenbaum PL, Gordon AM. [Participation, both a means and an end. A conceptual analysis of processes and outcomes in childhood disability](#). Developmental Medicine & Child Neurology 2017; 59 (1): 16–25. Viitattu 4.3.2021.
- Isola A-M, Kaartinen H, Leemann L ym. [Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa](#). Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Työpaperi 33, 2017. Viitattu 4.5.2021.

- Juntunen K, Lautamo T, Lällä K, Pikkarainen A. Psychometric properties of a revised version of the Assessment Tool for Perceived Agency (ATPA-19) for use with older adults. *The Nordic Journal of Rehabilitation*. 2022a. Hyväksytty julkaistavaksi.
- Juntunen K, Lautamo T, Pikkarainen A, Lällä K. [Detecting Changes in Human Agency of Older Adults in Rehabilitation](#). *Activities, Adaptation & Aging* 2022b; 1–19.
- Jyrkämä J. Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä. Hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehyykseksi. *Gerontologia* 2008; 4: 190–203.
- Karhula M, Saukkonen S, Xiong E, Kinnunen A, Heiskanen T, Anttila H. ICF personal factors strengthen commitment to person-centered rehabilitation. A scoping review. *Frontiers in Rehabilitation Sciences*, 2021: 23.
- Kärki K. [Investigating the other side of agency. A cross-disciplinary approach to intentional omissions](#). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, JYU Dissertations 65, 2019. Viitattu 4.2.2022.
- Lautamo T, Paltamaa J, Moilanen J, Malinen K. [Psychometric properties of the Assessment Tool for Perceived Agency \(ATPA-22\). Utility for the rehabilitation of young adults not in education, employment or training \(NEETs\)](#). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 2021a; 28 (2): 97–109. Viitattu 4.3.2021.
- Lee S, Koffer RE, Sprague BN, Charles ST, Ram N, Almeida DM. [Activity diversity and its associations with psychological well-being across adulthood](#). *The Journals of Gerontology Series B* 2018; 73 (6): 985–995. Viitattu 18.3.2021.
- Mayordomo T, Viguer P, Sales A, Satorres E, Meléndez JC. [Resilience and coping as predictors of well-being in adults](#). *Journal of Psychology* 2016; 150 (7): 809–821. Viitattu 25.5.2021.
- Phelan S, Kinsella EA. [Occupational identity. Engaging socio-cultural perspectives](#). *Journal of Occupational Science* 2009; 16: 85–91. Viitattu 13.3.2021.
- Pikkarainen A, Hökkä P, Vähäsantanen K, Paloniemi S, Eteläpelto A. [Ikääntyneet aikuiset kuntoutustyöntekijöiden puheessa. Työn kohteesta osallistuvaksi aikuiseksi?](#) *Aikuiskasvatus* 2019; 39 (3): 194–210. Viitattu 12.6.2021.
- Pikkarainen A. [Ikääntyneiden aikuisten toimijuus kuntoutuksessa](#). Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, JYU Dissertations 262, 2020. Viitattu 13.6.2021.
- Piškur B, Daniëls R, Jongmans MJ ym. [Participation and social participation. Are they distinct concepts?](#) *Clinical Rehabilitation* 2014; 28 (3): 211–220. Viitattu 24.3.2021.
- Rantakokko M, Sipari S, toim. [Kuntoutuksen soveltavan tutkimuksen tiekartta](#). Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Julkaisuja 306, 2022. Viitattu 4.2.2022.
- Reuben DB, Solomon DH. [Assessment in geriatrics. Of caveats and names](#). *Journal of the American Geriatrics Society* 1989; 37 (6): 570–572. Viitattu 13.4.2021.
- Sharp R. Ready, steady, action. [What enables young people to perceive themselves as active agents in their lives?](#) *Educational Psychology in Practice* 2014; 30 (4): 347. Viitattu 2.4.2021.

Taylor R, toim. Kielhofner's model of human occupation. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2017.

Vuorre M, Metcalfe J. [The relation between the sense of agency and the experience of flow. Consciousness and cognition](#). 2016. Viitattu 11.4.2021.

Vähäsantanen K, Paloniemi S, Räikkönen E, Hökkä P, Eteläpelto A. [Ammatillisen toimijuuden moniulotteinen rakenne ja mittarikehittely](#). Julkaisussa: Vähäsantanen K, Hökkä P, Paloniemi S, Eteläpelto A, toim. Ammatillinen toimijuus. Rakenne, mittari ja tuki. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 2017. Viitattu 23.4.2021.

Wagman P, Håkansson C. [Occupational balance from the interpersonal perspective. A scoping review](#). Journal of Occupational Science 2019; 26 (4): 537–545. Viitattu 13.5.2021.

Wagman P, Håkansson C, Björklund A. [Occupational balance as used in occupational therapy. A concept analysis](#). Scandinavian Journal of Occupational therapy 2012; 19(4): 322–327. Viitattu 13.5.2021.

Öhman A, Nygård L, Kottorp, A. [Occupational performance and awareness of disability in mild cognitive impairment or dementia](#). Scandinavian Journal of Occupational Therapy 2011; 18 (2): 133–142. Viitattu 23.4.2021.

Liite

Koetun toimijuuden arviointityökalu, ATPA19 (lomakkeen raakaversio)

© Tiina Lautamo, Kristiina Juntunen, Kaisa Lällä ja Aila Pikkarainen (2021)

ATPA19-arviointityökalun avulla pohdit koettua toimijuuttasi. Toimijuus ja sitä rakentavat osatekijät ovat tärkeitä hyvinvointisi ylläpitäjiä. Erilaiset toiminnalliset valinnat tuovat voimavaroja arkeesi tai paljastavat muutostarpeita elämässä. Toimijuuteen liittyvien tekijöiden pohtiminen antaa tietoa itsellesi ja voit tuoda niitä esimerkiksi haluamasi muutoksen lähtökohdaksi tai kuntoutuksen tavoitteiksi.

NIMESI _____

PÄIVÄMÄÄRÄ _____

Arviointi kohdentuu henkilökohtaisiin toimijuutesi osatekijöihin (osa I) sekä itse nimeämiisi energiaa tuoviin ja vieviin toimintoihin (osa II). Vastaamalla näihin osioihin pohdit omaa elämääsi ja päivittäisiä valintojasi *viimeisen kuukauden ajalla*.

Osa 1 Koettu toimijuus

Valitse alla olevien ATPA19-väittämien kohdalta omaa kokemustasi parhaiten kuvaava arvo (1–4). Numero yksi tarkoittaa, ettei kyseinen väittämä toteudu kohdallasi ollenkaan tai toteutuu hyvin harvoin. Numero neljä puolestaan kuvaa, että kyseinen asia toteutuu kohdallasi lähes aina tai aina.

PÄTEVYYDEN KOKEMUS

Toiminnallisella pätevyydellä kuvaat kokemustasi siitä, miten koet taitojesi ja resurssiesi olevan sopivassa suhteessa ympäristön mahdollisuuksiin ja vaatimuksiin.

| | Pitää harvoin paikkansa 1 | Pitää joskus paikkansa 2 | Pitää usein paikkansa 3 | Pitää aina paikkansa 4 |
|---|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 1. Pystyn HUOLEHTIMAAN arjen tehtävistäni ITSENÄISESTI | | | | |
| 2. Huolehdin riittävästi HYVINVOINNISTANI | | | | |
| 3. PYSTYN RATKAISEMAAN arjessa eteen tulevia pulmia itseäni tyydyttävällä tavalla haasteisiin | | | | |
| 4. Tunnen, että TAITONI riittävät arjen haasteisiin | | | | |
| 5. Teen asioita, joissa KOEN ONNISTUVANI TAI SAAVUTTAVANI TYYTYVÄISYYDEN tunteita | | | | |
| 6. Olen tyytyväinen TEKEMISENI MÄÄRÄÄN, mitä saan aikaiseksi | | | | |

TOIMINNAN JOUSTAVUUS

Alati muuttuvat ympäristön haasteet vaativat sinua mukauttamaan tekemistäsi ja varioimaan päivittäisiä rutiinejasi. Erityisesti haasteiden ilmetessä vaaditaan joustavuutta toiminnassa ja kykyä mukauttaa suhtautumistaan erilaisissa elämän tilanteissa.

| | Pitää harvoin paikkansa 1 | Pitää joskus paikkansa 2 | Pitää usein paikkansa 3 | Pitää aina paikkansa 4 |
|---|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 7. Tunnen TULEVANI HYVÄKSYTYKSI lähiyhteisössäni | | | | |
| 8. Minulla on toimivia KEINOJA PÄRJÄTÄ KUORMITTAVISSA arjen tilanteissa | | | | |
| 9. Rohkenen PYYTÄÄ APUA TOISILTA ihmisiltä, kun tarvitsen | | | | |
| 10. Pystyn tarvittaessa JOUSTAMAAN JA MUUTTAMAAN arjen rutiinejani ja tapaani tehdä asioita | | | | |
| 11. Pystyn ILMAISEMAAN ajatuksiani ja mielipiteitäni toisille ihmisille | | | | |
| 12. Tunnen OLONI TURVALLISEKSI lähiympäristössäni | | | | |

TOIMINNAN TASAPAINO

Jaat arjessasi aikaasi päivittäin erilaisiin toimintoihin ja tehtäviin. Pohtiessasi koetko näiden tehtävien välillä löytäväsi tasapainon. Sinulla on tehtäviä, joita itse haluat tehdä ja joita sinun täytyy tehdä. Tarkastele siis omia mielenkiintojasi ja ympäristön vaatimuksia suhteessa toisiinsa.

| | Pitää harvoin paikkansa 1 | Pitää joskus paikkansa 2 | Pitää usein paikkansa 3 | Pitää aina paikkansa 4 |
|---|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 13. VALITSEN ITSE asiat, joita arjessani teen | | | | |
| 14. Teen arjessani asioita, joista todella INNOSTUN | | | | |
| 15. Tunnen että minulla on TARPEEKSI AIKAA tehdä sellaisia asioita, joita ITSE HALUAN TEHDÄ | | | | |
| 16. Teen arjessani itselleni sopivan määrän asioita TOISTEN VUOKSI (en liikaa/en liian vähän) | | | | |
| 17. Olen tyytyväinen aikaan, jonka käytän LEPOON, ELPYMISEEN JA UNEEN | | | | |
| 18. Teen arjessani ITSELLENI TÄRKEITÄ asioita | | | | |
| 19. Tunnen eri elämän osa-alueiden olevan TASAPAINOSSA keskenään | | | | |

Osa 2 Energiaa tuovat ja energiaa vievät asiat elämässä

Teet arjessasi monia asioita ja toimintoja. Niistä joitakin teet siksi, että sinun täytyy niitä tehdä (ns. velvollisuudet) ja joitakin siksi, että haluat tehdä niitä (nautit niistä). Teet niitä siis hyödyn tai huvin vuoksi. Kyseinen tekeminen ja toiminta ovat aina yksilöllistä.

Energiaa tuovat toiminnat. Nimeä tähän alle niitä toimintoja, jotka koet tärkeiksi ja merkityksellisiksi arjessasi ja joita teet itsesi vuoksi. Nämä toiminnat ovat todennäköisesti asioita, joista saat voimia ja energiaa (iloa ja jaksamista) elämääsi. Nimeä 1-5 tärkeintä toimintaa. Asioiden ei tarvitse olla tärkeysjärjestyksessä.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Energiaa vievät toiminnat. Joskus arki vaatii meiltä myös asioita, joita on pakko tehdä tai koet ne velvollisuudeksi tehdä. Pohdi, mitkä tekemiset ja toiminnat arjessasi koet eniten voimia ja energiaa vieviksi asioiksi (jotka vievät iloa arjesta ja jotka koet pakoksi). Nämä voivat olla sa-moja, jotka joissain tilanteissa koet tuottavan myös energiaa (iloa), mutta joskus myös vievät sitä pois. Nimeä 1-5 tärkeintä toimintaa. Asioiden ei tarvitse olla tärkeysjärjestyksessä.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Mikäli haluat muutosta johonkin asioihin arjessasi, voit kirjata tähän toimijuuttasi tukevat tavoitteesi (1-3 kpl).
