

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

2010

Kirsi Alste

Pekka Kumara

MIELIENMUKAISET KUVAT

– Digitaalisen kuvankäsittelyn hyödyntäminen
mielenterveysasiakkaiden toimintaterapiassa



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapian koulutusohjelma

18.10.2010 | Sivumäärä 48

Ohjaajat: Tiina Hautala ja Tuija Suominen-Romberg

Kirsi Alste ja Pekka Kumara

MIELENMUKAISET KUVAT

– Digitaalisen kuvankäsittelyn hyödyntäminen mielenterveysasiakkaiden toimintaterapiassa

Tietokoneet ovat erottamaton osa elämäämme. Niiden käyttö opiskelussa, vapaa-ajalla ja työnteossa on luontaista varsinkin nuorille ja nuorille aikuisille, jotka ovat käyttäneet tietokoneita jo varhaisesta iästä lähtien. Luovaa toimintaa tukeva teknologia tarjoaa mahdollisuuksia digitaalisten valokuvien ja videoiden tuottamiseen ja muokkaukseen. Tätä materiaalia on mahdollista jakaa ja käyttää internetin kautta avautuneessa virtuaalisessa maailmassa: internetsivustoilla, verkkoyhteisöissä ja blogeissa.

Mielenterveyden häiriöt ovat muodostumassa kansanterveysongelmaksi. Ne aiheuttavat puutteita kognitiossa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Toimintaterapiassa käytetään usein toiminnallisia terapiaryhmiä sekä luovia menetelmiä kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen opetteluun ja harjoitteluun.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää toimintaterapeuteille opas, joka sisältää digitaalisen kuva- ja videomateriaalin käsittelyä hyödyntäviä ryhmätehtäviä. Tarkoituksena oli myös kannustaa toimintaterapeutteja hyödyntämään tietokonetta terapiavälineenä.

Oppaan kehitystyötä ohjasivat kognitiota, sosiaalisia taitoja, luovuutta, terapeuttisia ryhmiä ja terapeuttista toimintaa koskevat teoriat. Oppaan tehtävien toimivuutta ja soveltuvuutta käytännössä arvioitiin ryhmässä, joka koostui psykoosiin sairastuneista nuorista aikuisista. Ryhmän palautteen sekä tehtyjen havaintojen perusteella tehtävät saivat lopullisen muotonsa. Kokemuksiin pohjautuen oppaaseen kehitettiin myös lisätehtäviä. Valmis opas julkaistiin pdf-muodossa ja on saatavissa Turun ammattikorkeakoulun internetsivuilta.

Ryhmän palautteen perusteella asiakkaat kokivat tehtävät sekä tietokoneen ja kuvankäsittelyohjelman käytön mielekkäiksi. Toiminta edesauttoi terapeutin ja asiakkaiden välistä vuorovaikutusta ja herätti keskustelua ryhmässä. Tehtävät tukivat asiakkaan luovuuden herättelyä. Juuri oikean haasteen löytäminen ja tarjoaminen on yksi toimintaterapian keinoista motivoida asiakasta toimintaan. Käytännön arvioinnin aikana ilmeni, että tehtävät ja kuvankäsittelyohjelma edesauttoivat toiminnan soveltamista ja porrastamista ryhmän jäsenien tarpeita vastaavaksi.

Digitaalinen kuvankäsittely soveltuu hyvin terapeuttiseksi toiminnaksi. Tutkimusta tarvitaan sen käytöstä ja vaikuttavuudesta toimintaterapiainventioissa. Tehtäväopas tarjoaa hyvän lähtökohdan toiminnan hyödyntämiseen mielenterveysasiakkaiden kuntoutuksessa.

ASIASANAT: toimintaterapia, mielenterveys, tietokone, luovat toiminnot, kuvankäsittely

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree Programme: Occupational Therapy

18th October 2010 | Total number of pages 48

Instructors: Tiina Hautala and Tuija Suominen-Romberg

Kirsi Alste and Pekka Kumara

Mind shaped images

- Utilizing digital imaging with mental health clients in occupational therapy

Computers have become an inseparable part of our life. Using computers for study, leisure and work is natural, especially for adolescents and young adults who have used computers from an early age. Technology has become more available to everybody, offering creative methods to produce and manipulate personal material such as digital photos and videos. The Internet has opened a new virtual world where this digital material is accessed and distributed on web sites, chat forums and blogs.

Meanwhile, mental health problems have increased in our society. They have a debilitating effect on cognition and social interaction. To facilitate learning of cognitive and social skills occupational therapists often use therapeutic activity groups and creative activities.

The purpose of this practice based thesis was to develop a task book for occupational therapists working in mental health settings. The tasks were aimed to be used with therapeutic activity groups utilizing digital image and video editing software. The aim of the authors was also to encourage occupational therapists to use computers in therapeutic interventions.

During the development process theories of cognition, social skills, creativity, therapeutic groups and meaningful occupation were considered. The usability and applicability of the tasks were then tested with a group of young adults with early psychosis. The tasks were modified according to client feedback and observations. Additional tasks were also developed. Consequently, a book of tasks was written in pdf format and published on the web.

During testing, digital imaging tasks appeared to offer motivating and meaningful activity to the clients. The activity facilitated communication between the clients and the therapist. Diverse discussions sprang up from the contents of the tasks. It gave the therapist new means to enhance clients' creativity. The concept of offering just the right challenge is one of the key elements of occupational therapy. It was apparent that the activity and the software both enable adaptation and grading of the tasks to meet the capacities of each participant in the group.

Due to its characteristics digital imaging lends itself well to be used as a therapeutic activity. Future research is needed to assess its true potential as a method in occupational therapy. Using the task book offers a good starting point to find out how to utilize this occupation in the rehabilitation of mental health clients.

KEYWORDS: occupational therapy, mental health, computer, creative activities, digital imaging

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖLAUKAUKSESTA KOHTI TAVOITETTA	8
2.1 Kehitystyön tavoitteet	8
2.2 Tuotoksena tehtäväopas	8
3 LÄHESTYMISTAPA TEHTÄVÄOPPAAN TUOTTAMISEKSI	9
4 MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT VAIKUTTAVAT TAITOIHIN	11
4.1 Prosessitaidot näkyvät toiminnassa	12
4.2 Hyvät taidot, parempi sosiaalinen vuorovaikutus	14
4.3 Taitojen oppiminen	15
4.4 Taitojen harjoittelu terapeuttisessa toimintaryhmässä	17
5 TERAPEUTTINEN TOIMINTA	19
5.1 Tarkoituksellinen, merkityksellinen toiminta	19
5.2 Toimintaan motivoimalla onnistuneeseen terapiaan	21
5.3 Luovat toiminnat ovat terapeuttisia	21
6 IHMISEN JA TIETOKONEEN TOIMIVA VUOROVAIKUTUS	23
6.1 Tietotekniikan kehitys ja yleistyminen	23
6.2 Tietotekniikka kuntoutuksen apuna	25
6.3 Tietokoneen käytön vaatimukset	25
6.3.1 Tietokoneen vaatimukset ihmiseltä	26
6.3.2 Ihmisen vaatimukset tietokoneelta	26
7 DIGITAALINEN KUVANKÄSITTELY TAIPUU MONEEN	27
7.1 Mukiin menevä valokuva	27
7.2 Digitaalisen kuvankäsittelyn soveltaminen terapiassa	28
8 TEHTÄVÄOPPAAN TUOTTAMINEN KEHITYSTYÖNÄ	31
8.1 Oppaan tehtävien suunnittelu	32
8.2 Tehtävien toimivuuden arviointi käytännössä	33
8.2.1 Kokemuksia ja havaintoja osallistumisesta	35
8.2.2 Toiminnan haasteellisuus ja mielekkyys	37
8.2.3 Konkreettiset tuotokset	38
8.3 Tehtäväoppaan teko	39
8.4 Muutoksia kehitystyön varrella	40
9 POHDINTA	41
LÄHTEET	46

LIITTEET

Liite 1. Palautekysely

KUVIOT

Kuvio 1. Opinnäytetyömme näkemyksen mukainen malli käyttämästämme
terapeuttisesta toiminnasta. 10

TAULUKOT

Taulukko 1. Tehtävöppaan kehitystyön eteneminen. 31

1 Johdanto

Opinnäytetyöprosessimme lähti liikkeelle keväällä 2009, kun Turun psykiatrian toimintaterapian osastonhoitaja kävi esittelemässä koulussamme idean opinnäytetyön aiheesta. Hän toivoi ideointia ja konkreettisten työtapojen kehitystä hankinnassa olevan tietokoneen hyödyntämiseen terapiaryhmissä. Tartuimme mielellämme tähän tilaisuuteen molempien henkilökohtaisesta kiinnostuksesta sekä mielenterveysasiakkaiden kuntoutukseen että tietokoneen käyttöön. Multimedia- ja IT-alan ammattilaisina tietokoneet ja teknologia ovat kuuluneet molemmilla kiinteästi työelämään.

Aloitimme yhteistyön selvittämällä toimintaterapiaosaston työskentelytapoja ja kohderyhmää. Osaston asiakkaat koostuvat avohoidon työikäisistä aikuisista. Toimintaterapiaa toteutetaan pääasiassa ryhmämuotoisesti, mutta asiakkaita käy myös yksilöterapiassa. Ryhmät koostuvat useimmiten nuorista aikuisista. Näkyvimvät mielenterveyden häiriöt ryhmän jäsenillä ovat masennus, ahdistuneisuus ja psykoosi. Terapiaryhmien toimintoina käytetään muun muassa liikuntaa, musiikkia, kirjoittamista ja valokuvausta. Valokuvausryhmässä on esimerkiksi käyty kaupungilla kuvaamassa sovittua aihetta. Tämän jälkeen valokuvat on teetetty ja niistä on muodostettu pienimuotoinen näyttely osaston seinille.

Toimeksiantajalla oli suuntaa antavia toiveita tietokoneen hyödyntämisestä luovaan ilmaisuun, kuten tarinankirjoitukseen, eikä esimerkiksi tiedonhakuun. Koska valokuvausta digikameralla jo käytettiin toimintana, meillä heräsi ajatus digitaalisen kuvankäsittelyn hyödyntämisestä toimintaterapiaryhmässä. Digitaalisen kuvankäsittelyn taidot ovat toisella kirjoittajalla ammattitasoa, toisella kuvankäsittely on harrastus. Molemmilla on hyvä käsitys ja kokemus kuvankäsittelystä toimintana. Esittelimme ideamme toimeksiantajalle ja päädyimme yhdessä päätökseen tehtäväoppaan toteutuksesta.

Tästä alkoi taipaleemme toiminnallisen opinnäytetyömme viitekehyksen luomiseen, toimintaterapian teoretien hankintaan ja siihen perustuvien kuvankäsittelytehtävien ja oppaan kehittämiseen.

Toiminnallinen opinnäytetyö on usein toimeksiantajan tarpeesta lähtevä tutkimuksellinen tai kehittävä työ, jossa korostuu käytännönläheinen toiminta ja soveltavuus. Prosessissa kehitettävä konkreettinen tuotos tai toiminta on työlle tärkein, mutta se vaatii tuekseen myös raportoivan tekstin. Raportissa kuuluu kuvata prosessi, tulokset sekä perustella tehdyt ratkaisut ja esittää arviot. (Jääskeläinen 2005, 62–63.) Tuotos voi olla esimerkiksi ohje, opas tai jonkin tapahtuman toteuttaminen ja toteutustapana voi olla esimerkiksi cd-rom, internetsivut, vihko tai näyttely. Työelämään läheisesti liittyvä toiminnallinen opinnäytetyö tukee ammatillista kasvua. Sen avulla on mahdollista luoda suhteita ja kokeilla sekä kehittää omia taitojaan kiinnostuksen mukaan. Työ antaa mahdollisuuden näyttää omaa osaamistaan, herättää kiinnostusta itseän ja jopa työllistyä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 16–17.)

Lähtöasetelmamme oli mielenterveysasiakkaat, ryhmämuotoinen toimintaterapia ja tietokone. Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat puutteita mielenterveysasiakkaan taidoissa. Toimintaterapiassa vaikutetaan asiakkaan toiminnalliseen suoriutumiseen esimerkiksi harjoittelemalla taitoja. Olemme rajanneet oppaan tehtävien avulla harjoiteltavat taidot sosiaalsiin taitoihin. Tässä toiminnallisen opinnäytetyön raportissa tarkastelemme, miten ryhmät tukevat sosiaalista vuorovaikutusta ja miten taitoja opetellaan terapeuttisissa toimintaryhmissä. Huomioimme tietokoneen käytön yleistymisen nyky-yhteiskunnassa, tietokoneen käytön mielekkyyden tämän seurauksena sekä pohdimme digitaalisen kuvankäsittelyn soveltuvuutta terapeuttisena toimintana. Lopuksi kuvaamme tehtäväoppaan kehitysprosessia.

2 Opinnäytetyön lähtölaukauksesta kohti tavoitetta

2.1 Kehitystyön tavoitteet

Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää toimintaterapeuteille opas, joka sisältää digitaalisen kuva- ja videomateriaalin käsittelyä hyödyntäviä ryhmätehtäviä. Materiaalin käsittelyyn on olemassa useita erilaisia tietokoneohjelmia, joista suosittelimme Turun psykiatrialle mielestämme tähän käyttöön sopivimman. Tehtävien ensisijainen tarkoitus ei ole opettaa näiden ohjelmien käyttöä vaan painotus on taitojen harjoittelemisessa ja tietokoneella ryhmässä tekemisessä.

Mielenterveyspotilaan omana tavoitteena saattaa olla esimerkiksi yksinkertaisesti kotoa lähteminen ryhmätoimintaan. Yhtenä tärkeänä oppaan tehtävien merkityksenä näimme myös sen, että ne tarjoaisivat ryhmän jäsenille motivoivaa toimintaa vaihtoehdoksi jo käytetyille toimintamuodoille.

Opinnäytetyömme avulla haluamme kannustaa toimintaterapeutteja hyödyntämään tietokonetta ja näin osaltamme edistää teknologian käyttöä interventioissa. Uskomme, että digitaalinen kuvankäsittely toimintaterapiaryhmän toimintana on tärkeä, hyödyllinen ja ajankohtainen. Siinä yhdistyy terapeuttisia elementtejä kognitiivisesta kuntoutuksesta ja sosiaalista vuorovaikutusta edistävästä ryhmämuotoisesta terapiasta mielekkään, luovan toiminnan muodossa.

2.2 Tuotoksena tehtäväopas

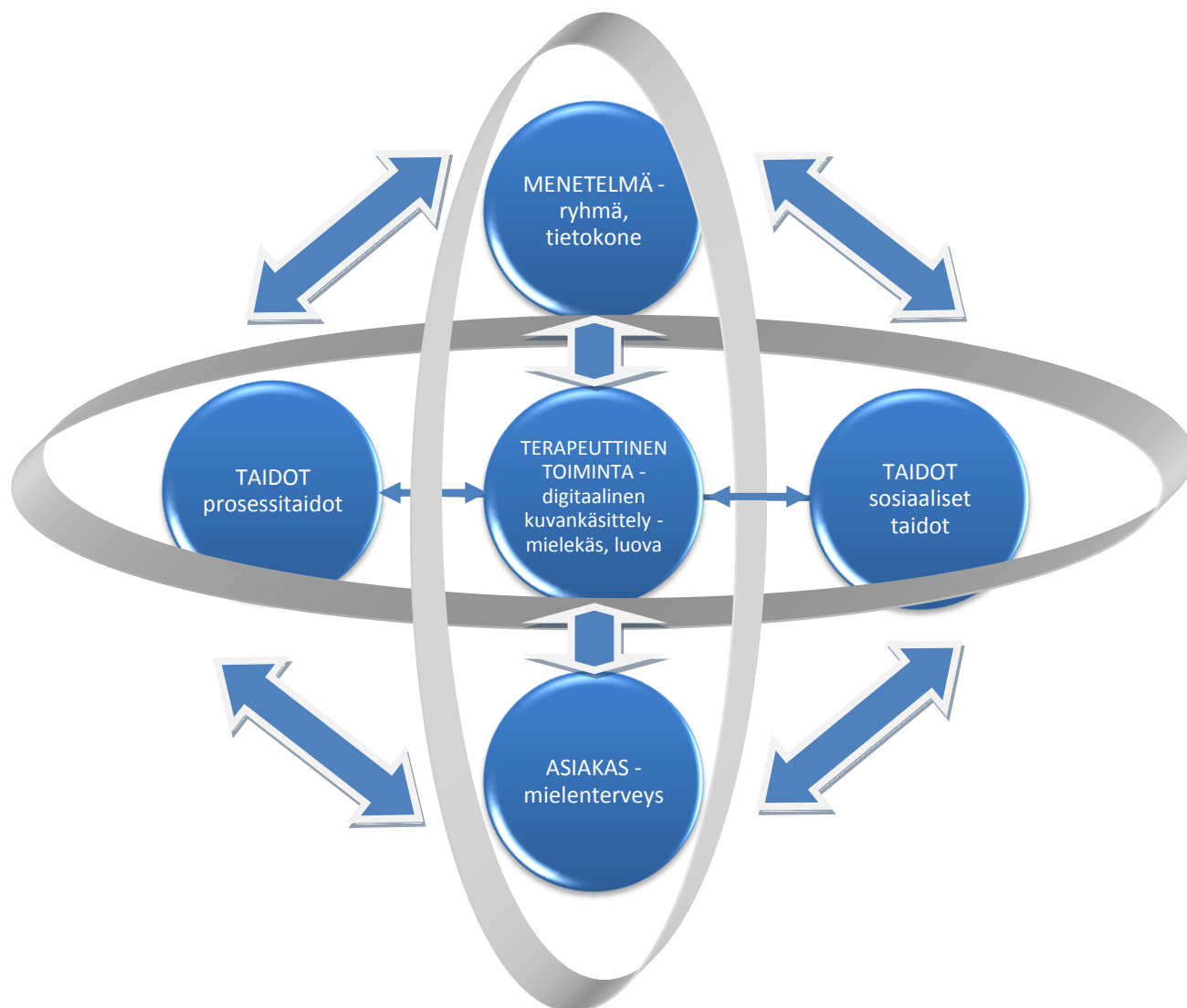
Toimintaterapeuteille kehitettävä opas sisältää tehtävien kirjalliset ohjeet sekä ideoita, joiden avulla tehtäviä voi poimia ja yhdistellä sekä porrastaa ja soveltaa eri ryhmille sopiviksi. Tehtävänannot antavat toimintaterapeutille suunnan siitä, minkä taitojen harjoitteluun ne tähtäävät. Tehtävien yhteyteen on liitetty kuvia selkeyttämään kirjallisia ohjeita sekä antamaan tietoa ja ideoita kuvankäsittelyohjelman käyttömahdollisuuksista.

Oppaan julkaisumuotona on pdf-tiedosto, joka on saatavilla varta vasten toteutetuilta Turun ammattikorkeakoulun internetsivuilta. Opas on luettavissa internetsivuilta ja sen voi halutessaan tulostaa tai tallentaa omalle tietokoneelleen. Vaikka opas kehitetään toimeksiantajan tarpeeseen, on se kaikkien halukkaiden saatavilla.

3 Lähestymistapa tehtäväoppaan tuottamiseksi

Havainnollistaaksemme oppaan lähtökohdaksi muodostunutta teoriakokonaisuutta tarkastelemme sitä aluksi opinnäytetyöprosessimme ohessa syntyneen mallin avulla. Malli kuvaa yksinkertaisuudessaan opinnäytetyössä käyttämäämme näkemystä terapeutisesta toiminnasta ja sen yhteydestä asiakkaan kuntoutukseen.

Alla kuvatussa mallissa yhdistämme terapeutin toiminnan kautta asiakkaan ja toimintaterapian menetelmät. Tätä yhteyttä kuvastaa mallissa vertikaalinen taso. Horisontaalinen taso kuvaa terapeutin toiminnan ja taitojen vuorovaikutusta. Toiminnan valinnalla vaikutetaan siihen, miten ja mitä taitoja harjoitetaan. Puutteet asiakkaan taidoissa taas määräävät terapeutin toiminnan vaativuustason. Sirkulaarisella tasolla puolestaan nähdään, kuinka toimintaterapian menetelmillä vaikutetaan asiakkaan taitoihin.



Kuvio 1. Opinnäytetyömme näkemyksen mukainen malli käyttämästämme terapeuttisesta toiminnasta.

Lähtökohtaisina komponentteina mallissamme ovat mielenterveysasiakkaat, ryhmät ja tietokone. Mielenterveyden häiriöillä on vaikutusta sosiaaliin ja prosessitaitoihin. Toimeksiantajamme käyttää mielenterveysasiakkaiden kuntoutuksessa lähinnä terapeuttisia toimintaryhmiä. Ryhmässä toimiminen vaatii sen jäseniltä jatkuvaa keskinäistä vuorovaikutusta ja harjoittaa sosiaalisia taitoja. Tietokoneen käytön edellyttämät vaatimukset tarjoavat oivan keinon prosessitaitojen harjoittamiseen. Luovat toiminnot ovat niin toimeksiantajallamme kuin toimintaterapiassakin yleisesti käytettyjä ja hyväksi todettuja muun muassa sosiaalisten ja prosessitaitojen harjoittamiseen.

Yhteydet mallin komponenttien välillä ovat moninaiset. Opinnäytetyömme viitekehyksessä pureudumme syvemmin juuri näihin, työmme kannalta oleellisiin käsitteisiin. Siten perustelemme miksi uskomme, että digitaalinen kuvankäsittely, luova toiminta, jossa hyödynnetään sekä tietokonetta että ryhmää, on nuorille mielenterveysasiakkaille mielekästä ja terapeuttista toimintaa.

4 Mielenterveyden häiriöt vaikuttavat taitoihin

Keskeisiä mielenterveyden häiriöitä Suomessa ovat skitsofrenia, päihderiippuvuus ja kansanterveysongelmaksi nimitetty masentuneisuus. Lievempiasteisia häiriöitä ovat muun muassa ahdistuneisuushäiriöt ja ajallemme tyypillinen työuupumus. Masennus on yleisin nuorten ihmisten mielenterveyden häiriö ja se liittyy usein myös fyysisiin sairauksiin sekä muihin mielenterveyden häiriöihin. Sitä esiintyy lievistä oireista aina vakaviin masennustiloihin asti. (Lönqvist 2005.)

Psykoosit, joista tunnetuin on skitsofrenia, vaativat usein pitkäkestoisia sairaalahoitoja, vuosien lääkehoitoja ja vaikuttavat merkittävästi toiminta- ja työkykyyn. Lisäksi sosiaalisen tuen tarve lähi- ja hoitoverkostolta on suuri. Täten ne kuluttavatkin eniten psykiatrisen terveydenhuollon resursseja. Keskeisellä sijalla mielenterveyden häiriöiden hoidon kehityksessä ovat avohoidon palvelut, palveluiden tasainen jakautuminen koko maassa ja mielenterveysongelmien ehkäisy. (Lönqvist 2005.)

Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat usein päättämättömyyden ja keskittymiskyvyttömyyden tunnetta, syyllisyydentunnetta, sekä mielihyvän, itseluottamuksen ja itsearvostuksen menetystä (Isometsä 2007, 157–159). Sairauden lisäksi asiakkaan lääkitys ja sen sivuvaikutukset vaikuttavat hänen toimintakykyynsä aiheuttamalla muun muassa sekavuutta, samentunutta ajatuksenjuoksua, epävarmuuden tunnetta ja alentunutta motivaatiota. Asiakas menettää itsenäisyytensä ja eristäytyy lisää. (Lloyd ym. 2005, 247.) Sairauden kroonistuminen merkitsee usein opiskelun ja työsuhteiden keskeytymistä. Työt

muuttuvat vähemmän vaativiksi. (Roberts 2002, 280.) Mielenterveyden häiriöihin liittyvä leima ja asiakkaan häpeän tunne omasta sairaudestaan vaikuttaa ihmissuhteisiin ja niiden ylläpitoon sekä yhteisön hyväksyntään (Lloyd ym. 2005, 248).

Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat usein puutteita asiakkaan taidoissa. Taitojen luonnollinen kehitysprosessi on saattanut estyä jo nuoruudessa, oireilun alkaessa. Sairauden oireet saattavat estää taitojen ylläpitämisen, harjoittamisen tai opettelemisen. Näin jokapäiväisissä toiminnoissa tarvittavat taidot heikkenevät. Mielenterveyden häiriöiden vaikutukset ulottuvat myös esimerkiksi ongelmiin perhesuhteissa, jotka myös kuluttavat asiakkaan voimavaroja. Tällöin resursseja ei välttämättä jää taitojen kehittämiseen. Häiriöitä ilmenee havaintokyvyssä, ajattelussa, puheessa, käyttäytymisessä ja tunne-elämässä. Sosiaaliset taidot ovat myös heikentyneet, joten esimerkiksi työelämästä ja opiskelusta syrjäytyminen on yleistä varsinkin nuorena sairastuneilla. Sairaana rooli saattaa myös tuntua helpommalta valinnalta vanhojen taitojen kaivamisen sijaan. (Roberts 2002, 275, 280–281; Isohanni ym. 2007, 78–80, 89.)

Kielhofner määrittelee taidot toiminnassamme havaittavissa olevina päämäärään suuntautuneina tekoina ja jakaa taidot kolmeen tyyppiin: motorisiin taitoihin, prosessitaitoihin sekä kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitoihin. (Kielhofner 2008, 103). Roberts (2002, 276) muistuttaa myös taitoihin liittyvistä psyykkisistä osatekijöistä. Suorittaaksemme tehtävän, kuten sähköpostiviestin kirjoittamisen, tarvitsemme taitojen lisäksi myös siihen sopivan tunnetilan.

Opinnäytetyössämme tarkastelemme lähemmin prosessitaitoja sekä kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitoja, joista käytämme yleisemmin käytettyä nimitystä sosiaaliset taidot.

4.1 Prosessitaidot näkyvät toiminnassa

Kognitiolla tarkoitetaan prosessitaitojen taustalla olevia valmiuksia, joita ihmiset harjoittavat toiminnoissa. Häiriö kognitiivisissa valmiuksissa vaikuttaa ihmisen

prosessitaitoihin ja täten hänen toiminnasta suoriutumiseen. (Kielhofner 2008, 68, 104.) Häiriöt voivat ilmetä muun muassa tarkkaavuuden, muistin, toiminnanohjauksen, kielellisten toimintojen ja näköhavaintojen ongelmina (Kuikka ym. 2001, 26).

Kuikka, Pulliainen ja Hänninen (2001, 3, 23) tarkoittavat kognitiolla ”kaikkea ihmisen tiedonkäsittelyä, tunne-elämää ja motivaatiota myöten”. Heidän mukaansa oleellista kognitiiviselle toimintakyvylle on tavoitteellisuus. Ihmisen toiminnalla on aina jokin tavoite mikä motivoi häntä toimimaan. Tavoite suuntaa ihmisen tarkkaavuuden, ajattelun ja muistamisen oleelliseen asiaan toiminnan kannalta.

Prosessitaidot ovat tavoitteeseen suuntaavia tekoja, jotka ovat havaittavissa ihmisen suorittaessa jotain toimintaa. Näitä taitoja ihminen käyttää valitessaan tarkoituksenmukaisia välineitä ja materiaaleja, organisoidessaan toimintaansa ajallisesti tietyssä tilassa sekä mukauttaessaan toimintaansa ongelmia kohdatessaan. (Kielhofner 2008, 103.)

Ihmisen toiminnassa prosessitaidot näkyvät muun muassa siten, että hän pystyy ylläpitämään keskittymistään ja työskentelytahtiaan. Hän valitsee toiminnan kannalta tarkoituksenmukaiset välineet, käsittelee niitä oikein ja kysyy tarvittaessa neuvoa. Hän aloittaa toiminnan, jatkaa sitä tarpeeksi kauan ja osaa lopettaa sen ajoissa. Ongelmia kohdatessaan hän osaa mukauttaa toimintaansa, oppii virheistään ja näin pystyy jatkaamaan toimintaansa. (Kielhofner 2008, 220–221.)

Eri mielenterveyshäiriöihin liittyy kognitiivisia muutoksia. Masennushäiriöihin liittyy usein tarkkaavuuden ja muistin heikkenemistä. Myös toiminnanohjauksessa ja avaruudellisessa hahmottamisessa ilmenee muutoksia. (Isometsä 2007a, 177.) Kaksisuuntaisen mielialahäiriön maniavaiheessa ilmenee tarkkaavuuden ylläpidon ongelmia sekä toiminnanohjauksen häiriöitä. Masennusvaiheessa näiden lisäksi myös muistissa on häiriötä. (Isometsä 2007b, 210.) Skitsofreniaan liittyy usein häiriöt muistissa ja tarkkaavuudessa sekä ongelmia toiminnanohjauksessa. Uusien

taitojen oppiminen ja päivittäisistä toiminnoista selviytyminen vaikeutuvat näiden kognitiivisten muutosten myötä, jonka seurauksena ihmiselle aiheutuu ongelmia muun muassa perhetilanteeseen ja psyykkiseen tilaan. Skitsofreniaan liittyvien ongelmien ymmärtämisessä kognitio on avaintekijä ja siihen onkin viime vuosina kiinnitetty enemmän huomiota. (Isohanni ym. 2007, 80–81.)

4.2 Hyvät taidot, parempi sosiaalinen vuorovaikutus

Sosiaalinen vuorovaikutus on ihmisten kommunikointia, reagoimista ja käyttäytymistä keskenään. Jotta pystymme asianmukaisesti tulkitsemaan sosiaalisia tilanteita ja vastaamaan niihin sopivalla tavalla, tarvitsemme sosiaalisia taitoja. Ne siis auttavat meitä ylläpitämään suhteita muihin sekä tukevat sopivaa sosiaalista käyttäytymistä. (Roberts 2002, 277.)

Kielhofner viittaa kommunikaatio- ja vuorovaikutustaidoilla kykyyn ilmaista aikomuksia ja tarpeita sekä yhdistää sosiaalisia tekoja muiden kanssa toimimiseksi. (Kielhofner 2008, 103). Kalliopuska (1995, 8) sisällyttää vuorovaikutustaidot sosiaalisiin taitoihin. Näihin hän luettelee kuuluviksi itsekontrollin, ristiriitojen välttämisen, vaihtoehtoisten ratkaisujen kehittelyn, auttamisen ja konfliktien hallinnan sekä myös aktiivisen kuuntelun, keskustelun aloittamisen, toisen tunteiden hyväksymisen, myötäelämisen ja myötäymmärtämisen.

Mielenterveysasiakkaalle sosiaalinen vuorovaikutus merkitsee usein ongelmallisuutta ja ristiriitaisia tunteita. Sen kuitenkin koetaan samalla varmentavan ihmisen ainutlaatuisuutta ja identiteettiä. (Hvalsøe & Josephsson 2003, 68.) Sosiaalista vuorovaikutusta edistäviksi tekijöiksi nähdään esimerkiksi mielekäs toiminta, muiden tuki ja luottamus sekä kodin ulkopuolella tapahtuva toiminta. (Yilmaz ym. 2008, 169.)

Lloyd, Sullivan ja Williams (2005, 244) viittaavat skitsofrenia-asiakkaiden tutkimukseen (ks. Roder ym. 2002), jonka mukaan sosiaalisten taitojen harjoittelu on tehokas mielenterveysasiakkaille soveltuva interventio. Taitojen

opettelu ja käytännön harjoittelu valmistaa asiakkaita pärjäämään ihmissuhteiden ja yhteisön tuomien vaatimusten kanssa.

Doblen ja Magill-Evansin (1992, 141–148) mukaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen vaikuttaa ihmisen kyky ottaa vastaan, tulkita ja käsitellä sanallista sekä sanatonta informaatiota sosiaalisesta ja fyysisestä ympäristöstä ja muodostaa sitä vastaava toimintasuunnitelma. Tähän prosessiin vaikuttavat aistijärjestelmä, kognitiiviset valmiudet, tunnetila, tahto sekä vuorovaikutustyyli. Tuloksena syntynyt sosiaalinen toiminta koostuu monen taidon yhteisvaikutuksesta: huomioimisen (kuten viestintä katseen avulla toisen kuuntelemisesta), lähettämisen (tiedon ja tunteen viestintä kuten kieltäytyminen), ajoituksen (reagointi oikeaan aikaan) ja koordinoinnin (viestin muokkaus sen vastaanottajalle sopivaksi) taidoista. Harjoituksen myötä ihminen kartuttaa kokemuksiaan ja oppii sosiaalisen toimintansa seurauksista. Näin hänen toiminnallinen suoriutumisensa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muuttuu.

4.3 Taitojen oppiminen

Useat toiminnot edellyttävät monien taitojen samanaikaista käyttöä. Tietyn taidon oppiminen edellyttää, että siinä tarvittavat valmiudet sekä muut taidot ovat riittävästi kehittyneet. Esimerkiksi, oppiaksemme piirtämään maiseman, edellyttää se meiltä muun muassa silmä-käsikoordinaatiota, tarkkaavuutta, oikean kynäotteen hallitsemista, näköhahmottamista sekä ymmärrystä ulottuvuuksista. Näiden lisäksi meillä tulee luonnollisesti olla motivaatiota piirtämiseen ja sen oppimiseen. Taidon kehittyminen ja sisäistäminen tapahtuu kokemuksen ja mallioppimisen kautta. Se vaatii säännöllistä käytännön harjoittelua ja siihen liittyvien vaiheiden toistoa ja hiomista, kunnes sen suorittaminen onnistuu haluamallamme ja tarvittavalla tavalla. Taidon onnistunut käyttö kasvattaa itseluottamusta ja kannustaa meitä oppimaan lisää. Epäonnistumiset sen sijaan saattavat aiheuttaa sen, että jätämme taidon opetteluun kesken. (Roberts 2002, 278–279.) Toisin sanoen, onnistumisella ja

epäonnistumisella on vaikutus motivaatioomme. Motivaatiota ja sen vaikutusta toimintaan ja taitojen oppimiseen käsittelemme tarkemmin kappaleessa 6.2.

Mielenterveyden häiriöt vaikuttavat usein heikentävästi asiakkaan mahdollisuuksiin ja kykyyn oppia uusia taitoja. Uupumus ja mielen täyttämät huolet vievät tilaa tarkkaavuudelta. Tiedon sisäistäminen ja sen muistaminen sekä taitojen soveltaminen vaikeutuvat. Asiakkaalla ei ehkä ole itsellään realistista kuvaa siitä, minkälaiset resurssit hänellä on taitojen käyttämiseen ja oppimiseen ja hän saattaa yli- tai aliarvioida kykyjään. Yhdistettynä tunnetilojen vaihteluun, hänen motivaationsa oppia uusia taitoja laskee. Toisaalta, virheiden määrä kasvaa levottomuuden aiheuttamassa nopeatempoisessa toiminnassa. Tämä sekä asioiden jääminen helposti puolitiehen tuottaa epäonnistumisen tunteita. Tällöin uuden oppimiseen ryhtyminen tarvitsee asiakkaalta taas enemmän rohkeutta. (Roberts 2002, 281.)

Mahdollistaakseen joko uusien taitojen oppimisen tai vanhojen uudelleen omaksumisen toimintaterapeutti tarjoaa asiakkaalle siihen sopivaa ja asiakkaalle mielekästä toimintaa sekä jäsentää ja järjestää oppimistilanteen. Hän antaa asiakkaalle hienovaraista palautetta, joka viittaa asiakkaan vahvuuksiin. Voidakseen tukea asiakasta parhaalla tavalla, toimintaterapeutin tulee ymmärtää, miten sairaus tai muut tekijät ovat vaikuttaneet ja yhä vaikuttavat asiakkaan kykyyn oppia, sekä selvittää, mikä on asiakkaan tapa oppia. Ohjeistus, opettaminen sekä toiminnan porrastaminen asiakkaan toimintakyvyn mukaisesti ovat olennainen osa toimintaterapeutin ammattitaitoa. Oikean tasoisen haasteen tarjoaminen antaa asiakkaalle onnistumisen kokemuksia ja kasvattaa hänen luottamustaan omiin taitoihinsa. Terapeutin tulee myös huomioida asiakkaan mahdollisesti päivittäin vaihteleva toimintakyky ja halu toimia ja kuinka tämä vaikuttaa hänen suoritukseensa. (Roberts 2002, 281–282, 287.)

Yksilöterapia soveltuu asiakkaalle, joka kokee muiden läsnäolon ja vertailun mahdollisuuden toisten suoritukseen uhkaavaksi ja tarvitsee täydellistä rauhaa keskittymiseen. (Roberts 2002, 282.) Kalliopuskan (1995, 8) mukaan ”sekä taitojen oppimiseen että niiden harjoitteluun tarvitaan muiden sanallisia

huomautuksia tai kiitoksia”. Ryhmät edesauttavat oppimista tarjoamalla virikkeitä ja sosiaalista vuorovaikutusta (Roberts 2002, 282).

4.4 Taitojen harjoittelu terapeutisessa toimintaryhmässä

Toiminnan analyysin avulla mikä tahansa toiminta voidaan pilkkoa pienempiin tehtäviin, joiden avulla on mahdollista opetella niihin liittyviä taitoja. Kun toiminta lisäksi tehdään ryhmässä, liittyy siihen myös mahdollisuus kehittää vuorovaikutustaitoja (Roberts 2002, 291). Ryhmässä jokainen sen jäsenestä on jatkuvassa jonkinasteisessa vuorovaikutuksessa muiden jäsenten kanssa (Finlay 1993, 4).

Toimintaterapiassa käytetään terapeutisia toimintaryhmiä. Nämä asettuvat perinteisten ryhmäprosessiin keskittyvien psykoterapiaryhmien ja lopputuotteeseen keskittyvien tehtäväorientoituneiden ryhmien välimaastoon. Terapeutisissa toimintaryhmissä vuorovaikutus tapahtuu usein toiminnan kautta ja on yhtä tärkeällä sijalla kuin lopputuote. Niissä on siis mahdollista korostaa sekä tehtävää että prosessia. Yleisesti niiden tavoitteina ovat sosiaalisten taitojen kehittämisen lisäksi muutoksen mahdollistaminen ryhmän jäsenten tunteissa, ajatuksissa ja muissa asiakkaan toiminnalliseen suoriutumiseen tarvittavissa taidoissa. (Borg & Bruce 1991, 6–8.) Ryhmässä on myös mahdollista kokeilla ja harjoitella erilaisia rooleja, joko toiminnallisia tai roolileikkeihin kuuluvia. Toimintaterapiaryhmässä saatetaan työskennellä yksilöinä, pienryhmissä, tai yhteisen projektin parissa sen päätökseen viemiseksi. (Bruce & Borg 1993, 26.)

Ryhmässä toimimisella on monia hyötyjä. Ryhmä antaa jäsenilleen sosiaalista tukea, helpottaa osallistumista, tukee eritasoisia vuorovaikutustaitoja, kehittää kommunikaatiotaitoja ja itseilmaisua sekä antaa tilaisuuden keskinäiseen ongelmanratkaisuun. Ryhmä mahdollistaa avoimen, hyväksyvän ilmapiirin, joka sallii myös jäsenten omien kulttuuristen arvojen ilmaisun. Ryhmä tarjoaa kustannustehokkaan tavan välittää tietoa ja tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia oppimiseen sekä terapeuttien strategioiden soveltamiseen. (Cole 2005, 61.)

Mielenterveysasiakas saattaa tuntea yksilöterapian liian intiimiksi ja intensiiviseksi. Tällöin ryhmämuotoinen terapia soveltuu asiakkaalle paremmin, mikäli hänellä on riittävät taidot ja ymmärrys ryhmässä tapahtuvaan kontaktiin ja asioiden jakamiseen toisten kanssa. Ryhmät eivät sovellu asiakkaalle, jos hän kokee ryhmässä toimisen uhkaavaksi eikä tule toimeen muiden kanssa, on liian itsekeskeinen huomoidakseen muita, hänen sairaudentilansa on liian akuutti, hän on epävakaa, aggressiivinen tai hänen ongelmansa ovat liian traumaattiset käsiteltäviksi ryhmätilanteessa. (Finlay, 2002, 249–250.)

Sosiaalisten tilanteiden pelko ja sosiaalisen vuorovaikutuksen haasteellisuus saattaa tehdä ryhmään osallistumisen mielenterveysasiakkaalle vaikeaksi. Kun ryhmä tarjoaa turvallisen ja kontrolloidun ympäristön, missä toimia, edesauttaa se mielenterveysasiakkaan osallistumista. Porrastamalla ryhmään osallistumista ja siinä tarvittavaa vuorovaikutusta toimintaterapeutti voi auttaa asiakasta vähitellen rohkaistumaan ja kehittämään ryhmään osallistumiseen tarvittavia taitoja. Oppiessaan tehtävissä tarvittavia taitoja ryhmän jäsenen on mahdollista saada samalla tukea ja ohjausta ryhmän ohjaajalta sekä muilta ryhmän jäseniltä. (Roberts 2002, 291.)

Ryhmää perustaessaan toimintaterapeutti tutustuu sen jäsenille yleisiin ongelmiin, kiinnostuksen kohteisiin ja henkilökohtaisiin tavoitteisiin sekä toiminnallisen suoriutumisen tasoon. Näiden perusteella hän voi määritellä ryhmän alustavat tavoitteet sekä valita erilaisista ryhmätoiminnoista ja -tilanteista sen, joka parhaiten vastaa asiakkaiden tarpeita. (Borg & Bruce 1991, 93). Ryhmän tavoitteiden asettelu edesauttaa tarkoituksellisen toiminnan valintaa (Finlay, 2002, 250). Huomattavaa on se, että mitä tahansa toimintaa on mahdollista muokata niin, että se vastaa asiakkaan ja ryhmän tavoitteita (Finlay 1993, 7, 11). Se, miten toimintaterapeutti käyttää toimintaa ja mitä tehtäviä hän siihen sisällyttää, riippuu osallistujista, hoidon tavoitteista sekä terapeutin käyttämästä viitekehystä (Borg & Bruce 1991, 7).

5 Terapeuttinen toiminta

Ihmisillä on synnynnäinen tarve toimia. Tämän vahvistaa se tosiasia, että ihmiset kuluttavat koko elämänsä osallistumalla heille merkityksellisiin toimintoihin, vaikka siihen ei olisi velvoitteita tai tarvetta. Ihminen on aina osallistunut toimintoihin, jotka piristävät, viihdyttävät ja kannustavat toisia ja toisaalta stressaavat tai ikävyyttävät toisia. (Wilcock 1998, 22.)

5.1 Tarkoituksellinen, merkityksellinen toiminta

Tarkoituksellinen toiminta järjestää ihmisen käyttäytymistä, päivää ja elämää. Sillä on päämäärä, joka on saavutettavissa. Tarkoituksellisuuden lisäksi toiminta on ihmiselle merkityksellistä, kun hän kokee sen tärkeäksi. Toiminnan merkityksellisyys perustuu hänen perhe- ja kulttuuriarvoihinsa. Merkityksellisyys juontuu myös siitä, kuinka tärkeäksi hän kokee toimintoihin osallistumisen ja päämäärän saavuttamisen. Tähän vaikuttavat vaikkapa osallistumisen tuoma mielihyvä tai osallistumattomuudesta johtuvat ikävät seuraamukset. Toiminnan merkitys saattaa olla esimerkiksi mielenkiintoisen luovan toiminnan tunnearvossa. Merkityksellisyys motivoi ihmistä osallistumaan ja jatkamaan toimintaansa. Merkitykselliset toiminnat ovat niitä, joita ihminen suorittaa läpi elämänsä. (Trombly 1995, 964–965, 968–969.)

Toiminnan tarkoituksellisuus ja merkityksellisyys ovat terapeuttisen toiminnan ja terapiainterventioiden edellytys. Toiminnan terapeuttisuus ja asiakaslähtöisyys ovat toimintaterapian keskeisiä elementtejä. Valitessaan asiakkaan kanssa merkityksellistä ja tarkoituksellista toimintaa, toimintaterapeutti käyttää toiminnan analyysiä tunnistaa toiminnan osavaiheet ja vaatimukset tietyssä ympäristössä. Samalla hän saa keinoja porrastaa ja soveltaa toimintaa asiakkaan tarpeita ja kykyjä vastaavaksi. Näin hän varmistaa, että toiminta tarjoaa juuri sopivan haasteen asiakkaalle, motivoiden häntä toiminnan suorittamiseen. (Law ym. 2002, 40; Creek 2002a, 125.)

Pitkään sairastaneiden, kotona asuvien mielenterveysasiakkaiden kokemukset korostavat neljää näkökulmaa, jotka tekevät toiminnasta tarkoituksellisen:

1. Toiminnalla tulisi olla konkreettinen tuotos joka todistaa kyvystä saada aikaan jotain.
2. Toiminnan tulee olla tärkeää itselle ja omien arvojen mukaista. Sen tulisi olla myös hyödyllistä toisille. Mielenterveysasiakkaat usein tuntevat itsensä erilliseksi sairauteen liittyvän leiman ja toisten avun tarpeen myötä. Kokemus hyödyllisyydestä antaa mahdollisuuden tuntee itsensä kuuluvaksi yhteisöön.
3. Toiminnan tulisi antaa mahdollisuus sosiaaliseen vuorovaikutukseen itselle sopivalla tavalla. Sosiaaliset tilanteet koetaan usein haasteellisiksi ja jopa pelottaviksi. Toiminta koetaan välineeksi, joka mahdollistaa vuorovaikutuksen aloittamisen ja ylläpitämisen sekä sosiaalisten taitojen harjoittamisen.
4. Toiminta tuo tyydytystä, hyvää oloa ja positiivisia tunteita, kun sen kautta kokee pätevyyttä, merkityksellisyyttä, tarpeellisuuden tunnetta sekä sosiaalista yhteenkuuluvuutta, tunnustusta ja hyväksyntää. (Hvalsøe & Josephsson 2003, 61,65–67, 69.)

Näiden näkökulmien lisäksi Hvalsøe ja Josephssonin (2003, 65) tutkimuksessa korostui roolien merkitys. Mielenterveysasiakkaat kokivat menettäneensä arvostamiaansa rooleja. Rooleilla koettiin olevan yhteys asiakkaan elämään myös niiden tuoman identiteetin kautta. Siksi toiminnan tulisi myös tukea vanhojen tuttujen tai uusien, tuntemattomien roolien kokeilemistä ja harjoittelemista identiteetin rakentamisen tueksi.

Toiminnan tarkoituksellisuus ja sen tuottama mielihyvä nousivat tärkeiksi tekijöiksi toiminnan mielekkääksi kokemisessa myös skitsofreniaa sairastavien asiakkaiden vuorovaikutusta koskevassa tutkimuksessa. Toiminnan mielekkyys puolestaan koettiin edesauttavaksi sitoutumista toimintaan ja tärkeäksi toiminnan ohella tapahtuvan sosiaalisen vuorovaikutuksen tukevaksi tekijäksi. Yhtäläillä muiden osoittama luottamus myötävaikutti vuorovaikutukseen. Vastaavasti, sosiaalisen vuorovaikutuksen koettiin tekevän toiminnasta mielekkäämpää. (Yilmaz ym. 1999, 169.)

Kun terapiassa käytetty asiakkaalle tarkoituksellinen toiminta motivoi asiakasta, on hän sitoutuneempi tulemaan paikalle ja osallistumaan terapiaan. Jos toimintaterapeutti ei pysty osallistamaan asiakasta hänelle merkitykselliseen toimintaan, ei terapiaa ole mahdollista toteuttaa (Creek 2002a, 135).

5.2 Toimintaan motivoimalla onnistuneeseen terapiaan

Asiakkaan motivaatio on ratkaiseva tekijä toimintaterapiaintervention onnistumisessa. Toimintaan motivoitunut asiakas osallistuu terapiaansa aktiivisesti, eikä vain passiivisesti tee mitä pyydetään. (Creek 2002a, 129.) Luontaisen motivaation teorian mukaan ihmisellä on tarve vaikuttaa ympäristöönsä samalla pyrkien pätevyyteen toiminnassaan. Pätevyys tuo tyydytystä; toiminnan kannattavuus jää taustalle. Tarve koetella omaa suorituskyykyämme uusin tavoin saa meidät jopa varta vasten hakemaan haasteita ympäristöstämme. Tekemällä oppii – luontaisen motivaation ansiosta ihminen hankkii uusia taitoja läpi elämänsä. (Creek 2002a, 130.)

Mielenterveysasiakkaan heikentynyt usko omaan kykyihinsä saattaa vaikuttaa hänen motivaatioonsa osallistua toimintaan. Asiakaslähtöisyyden, terapeutin toiminnan, ja toiminnan analyysin avulla toimintaterapeutti vaikuttaa asiakkaan motivaatioon. Terapiatilanteen järjestelyllä voidaan myös edesauttaa asiakkaan toimintaan motivoitumista. Terapeutti varmistaa, että toimintaan tarvittavat materiaalit, tarvikkeet ja laitteet sekä ohjeistus ovat riittävät ja tarkoituksenmukaiset. Hän muokkaa ympäristöä siten, että se on virikkeellinen, uteliaisuutta herättävä sekä toimintaa tukeva ja häiriötekijät on minimoitu. (Creek 2002a, 131–132.)

5.3 Luovat toiminnat ovat terapeutteja

Luovat toiminnat, joita on käytetty toimintaterapiassa jo vuosikymmenien ajan, ovat asiakkaista yleensä kiinnostavia ja näin kasvattavat heidän motivaatiotaan toimintaan. Näitä menetelmiä ovat esimerkiksi kuvallinen ilmaisu, draama, musiikki ja saventalanta, ja ne tähtäävät asiakkaan oman luovan potentiaalinsa hyödyntämiseen. (Creek 2002b, 265–267.)

Luovuus yhdistetään usein taideteosten luomiseen, mutta huomionarvoista on, että meillä kaikilla on kykyä luovuuden käyttöön. Luovuuden avulla löydämme käytännön ratkaisuja arkipäivän ongelmiin. Kykymme ajatella ja toimia luovasti auttaa meitä löytämään ratkaisuja myös sairauden tai vamman tuomiin uusiin haasteisiin. Luovuuden arvo liittyy elämänlaatumme parantamiseen. (Creek 2002b, 265–267.) Ongelmanratkaisu on myös sosiaalisten taitojen opettelemisessa usein käytetty keino (Kalliopuska 1995, 8).

Luovat toiminnat ovat terapeuttisia ja tarjoavat mahdollisuuden oppia uusia taitoja mukavalla tavalla sekä kasvattaa itsetuntoa tarjoamalla sosiaalisesti hyväksytyt tavan ilmaista tunteita. Myös oma, originaali työn tuotos voi kohottaa itsetuntoa ja tuottaa tyytyväisyyttä. (Creek 2002b, 268.)

Luovuuteen liittyy olennaisesti mielikuvituksen käyttö, joka tähtää tarkoituksenmukaiseen ja omaperäiseen tuotokseen; konkreettiseen tuotteeseen tai ideaan. Luovuutta on mahdollista kehittää, eikä se ole verrannollinen älykkyyteen. Luovassa prosessissa ihminen tarvitsee kuitenkin kokemuksia ja tietoa, joita hyödyntää. (Creek 2002b, 265–267.)

Kun psykologiset tarpeet ja epävarmuuden tunteet kasvavat, ne ylittävät luovuuden ilmaisun tarpeen. Huono sopeutumiskyky, varautuneisuus, itsehillinnän ongelmat ja välinpitämättömyys rajoittavat luovuuden ilmaisua. Toimintaterapeutin haasteena on siis nämä potentiaaliset ongelmat huomioon ottaen löytää juuri se asiakkaalle sopiva toiminta, jolla kehittää hänen luovuuttaan. (Creek 2002b, 268.)

Luovaan toimintaan ryhtyminen saattaa mielenterveysasiakkaasta tuntua liian vaativalta. Toiminta on siinä tapauksessa hyvä aloittaa asteittain, konkreettisesta ja strukturoidusta toiminnasta aloittaen ja luovempaan suuntaan vähitellen siirtyen. Luovuuden ilmaisua helpottavia tekijöitä ovat esimerkiksi terapian alussa pidetyt aivoriihet, jotka edesauttavat ryhmän jäsenten ongelmanratkaisukeskeistä ajattelua, inspiroiva terapiaympäristö sekä riittävän ajan varaaminen työn tekoon ja mahdollisuus sen jatkamiseen seuraavallakin terapiakerralla. Toimintaterapeutin tulee huolehtia yksilöllisestä, riittävästä

ohjeistuksesta ja työn toteuttamiseen tarvittavien taitojen opetuksesta, mutta luova prosessi on terapiassa kuitenkin tärkeämpää kuin tuotoksen tekninen toteutus. (Creek 2002b, 268–269.)

Vaikka luovia toimintoja käytetäänkin toimintaterapiassa laajalti, ei niiden teoriapohjaista vaikuttavuutta ole kattavasti tutkittu, kuten Griffiths (2008, 49, 50, 61–62) huomioi. Suppeampia tutkimuksia on kuitenkin tehty. Tarkasteltuaan luovia menetelmiä käyttäviä ryhmiä Griffiths esittää tutkimuksessaan näiden käyttöä puoltavia havaintoja. Yksi erityisistä luovan työn terapeuttisista ominaisuuksista on sen mahdollistava vaikutus niin sanottuun flow-kokemukseen. Flow:lla, täydellisellä keskittymisellä ja sulautumisella toimintaan, ajan tajun hämärtyessä, on rentouttava ja virkistävä vaikutus. Jo aiemmin mainittujen terapeuttisten tekijöiden lisäksi Griffiths havainnoi myös luovien toimintojen tuoman negatiivisten ajatusten ja stressin kontrollin. Hän näkee ryhmien tarjoavan ystäväystymistä ja tukea. Griffiths huomioi myös, kuinka luova toiminta saattaa muodostua asiakkaalle hänen minäkuvaansa ja identiteettiään rakentavaksi, tarkoitusta ja sisältöä antavaksi toiminnaksi.

6 Ihmisen ja tietokoneen toimiva vuorovaikutus

6.1 Tietotekniikan kehitys ja yleistyminen

Tietotekniikan kehitys on edennyt toisen maailmansodan aikaisista tietokoneista tämän päivän kannettaviin tietokoneisiin jättiharppauksin. Saatavilla olevan tiedon määrä on valtava ja tietoa voidaan seurata reaaliajassa toiselta puolen maailmaa. Merkittävä osa kaupankäynnistä on siirtynyt internettiin. Myös raha-asioita ja jopa sosiaalisia suhteita hoidetaan tietokoneiden välityksellä. (Andersen ym. 2010, 7.)

Tietokonetta on käytetty viihteen tuottamiseen tietokoneen kehityksen alusta lähtien. Tänä päivänä monien elokuvien erikoistehosteet ja jopa kokonaisia elokuvia tuotetaan tietokoneella. Internet on täynnä digitaalisessa muodossa

olevaa musiikkia ja elokuvia, joita voi toistaa kannettavilla laitteilla missä tahansa. (Andersen ym. 2010, 84.)

Myös valokuvaaminen on läpikäynyt suuren muutoksen. Vaikka perinteisiä filmikameroita on edelleen käytössä, ovat digikamerat yleistyneet ennätysvauhtia niiden helppokäyttöisyyden ja edullisuuden ansiosta. Digitaalista tekniikkaa käytettäessä kuvien määrällä ei ole ylärajaa ja epäonnistuneiden kuvien korjaus ja poisto on helppoa. Erilaisilla tietokoneohjelmilla tehtävä kuvan manipulointi ja muokkaus on tullut kaikkien saataville. (Andersen ym. 2010, 96.)

Jo 1960-luvulla kehitetty internet on luonut mahdollisuuden jakaa digitaalisia tuotoksia kuten esimerkiksi tekstiä, kuvia ja videokuvaa helposti ympäri maailman kaikkien saataville. Asukaslukuun nähden eniten internetin käyttäjiä on Pohjoismaissa, joissa lähes 90 prosentilla asukkaista on internetyhteys. (Andersen ym. 2010, 38.)

Vuonna 2006 tehdyn tutkimuksen mukaan 18–64 -vuotiaista suomalaisista 89 prosenttia ilmoitti käyttävänsä internetiä tai tietokonetta, alle 35-vuotiaista lähes kaikki. Tietokoneen käyttö on yleistynyt suomalaisessa yhteiskunnassa kaikissa ikäryhmissä, mutta vuosien 2000 ja 2006 välillä eniten käyttöään olivat lisänneet 55–65-vuotiaat. (Tilastokeskus 2008.) Tietokone on oleellinen osa yhä nuoremman ihmisen arkea. Nykyisen peruskoulun opetussuunnitelman tavoitteena on muun muassa, että oppilas oppii ”käyttämään tietoteknisiä laitteita ja ohjelmia sekä tietoverkkoja erilaisiin tarkoituksiin” (Opetushallitus 2004, 43). Tietokoneen käyttötaitoa neliportaisella asteikolla (ei osaa käyttää – hallitsee perusteet – taitava käyttäjä – ekspertti) mitattaessa joka neljäs suomalainen on mielestään taitava käyttäjä (Tilastokeskus 2008).

Vuonna 2009 tehdyn tutkimuksen mukaan 78 prosentilla suomalaisista kotitalouksista oli internetyhteys. Näistä käyttäjistä 82 prosenttia käyttivät sitä päivittäin tai lähes päivittäin. (Tilastokeskus 2009a.) Eniten internetiä käytettiin sähköpostiin (91%), pankkiasioiden hoitamiseen (87%) ja tavaroiden sekä palveluiden tiedonetsintään (86%). 22 prosenttia internetin käyttäjistä lataa sivustoille jaettavaksi itse tuottamaansa sisältöä. (Tilastokeskus 2009b.)

Sosiaalisista verkkoyhteisöistä, kuten Facebook ja MySpace, on tullut viime vuosina internetin suosituimpia ilmiöitä (Andersen ym. 2010, 48).

6.2 Tietotekniikka kuntoutuksen apuna

Asioiden hoito tietokoneen ja internetin välityksellä, kuten esimerkiksi verkkopankissa asiointi, kätevoittää nykyarjen pyörittämistä. Tämän kätevän taidon sekä tiedon haun opetteleminen ja tukeminen on yleinen tapa hyödyntää tietokonetta asiakkaiden kuntoutusympäristöissä.

Tietotekniikan ratkaisuja hyödynnetään ja kehitetään vammaisille ihmisille arjen pyörytyksen avuksi. Tietokone varustettuna kommunikointi- ja kirjoitusohjelmalla sekä puhesynteesiohjelmalla mahdollistaa puhevammaisen kommunikointia. Kuntouttavat ohjelmat tukevat motoristen sekä prosessitaitojen harjoittamista ja tarjoavat aktivoivaa ja virikkeellistä toimintaa. Tietokoneen tuomaa arvoa elämänlaadun parantamisessa ja toiminnan mahdollistamisessa kuvaa se, kuinka sen ohjaukseen on kehitetty lukuisia erilaisia ohjausmahdollisuuksia. Motorisista ja kognitiivisista ongelmista huolimatta oheislaitteet, kuten painikkeet ja katseella ohjattavuuden tekniikka, mahdollistavat tietokoneen käytön, oli sitten kyse sairauden tuomasta voimattomuudesta tai kehitysvammaisuudesta. (Papunet 2010.)

Kuntoutuksessa on mahdollista hyödyntää jopa huipputeknologiaa. Toimintaterapeutit käyttävät esimerkiksi ns. VR-pohjaista kuntoutusta eli virtuaaliodellisuusteknologian mahdollistamaa toimintaa asiakkaan arvioinnissa ja terapian interventioina. Kuten toiminta todellisessa ympäristössä, virtuaaliodellisuus tarjoaa moniaistillisen kokemuksen ja vaatii motorisia ja prosessitaitoja sekä toiminnallista suoriutumista. (Bondoc 2010.)

6.3 Tietokoneen käytön vaatimukset

Tietokoneen ja tietokoneen käyttäjän vuorovaikutusta voidaan arvioida HETI-mallin (Human-Environment/Technology Interface) avulla. Malli pyrkii huomioimaan tekijät, jotka voivat olla esteenä ihmisen ja tietokoneen vuorovaikutukselle. Mallissa on kuusi elementtiä, joista kolme kuvaa ihmiseltä

vaadittavia valmiuksia (sensorinen syöte, kognitiivinen suoritus ja motorinen tuotos) ja kolme tietokoneen ominaisuuksia (syöttö- ja ohjauslaitteet, sovellukset ja tulostuslaitteet). (Smith 1991, 760.)

6.3.1 Tietokoneen vaatimukset ihmiseltä

Sensorinen syöte sisältää kaiken aistihavaintoihin liittyvän kuten näköaistin, visuaalisen hahmottamisen, kuuloaistin ja tuntoaistin (Smith 1991, 761). Hyvä visuaalinen hahmotus on edellytys siihen, että ihminen pystyy erottamaan esimerkiksi kuvakkeet taustasta ja hahmottamaan muotoja näytöllä. Tuntoaistia tarvitaan varsinkin sormenpäissä, ja kuuloa tietokoneen ääntä käytettäessä.

Käyttäessään tietokonetta ihminen yhdistelee erilaista tietoa (kuten kuvia, tekstiä ja ääntä), jota hän lukee tai näkee tietokoneen näytöltä. Tätä kutsutaan mallissa kognitiiviseksi suoritukseksi. (Smith 1991, 761.) Kyetäkseen keskittymään tiettyyn tehtävään tarpeeksi pitkään, tarvitsee ihmisen ylläpitää tarkkaavuuttaan. Kielellisiä valmiuksia tarvitaan erilaisten symbolien, ikonien ja luetun ymmärtämiseen. Muistia vaaditaan, että muistetaan miten tietystä tehtävässä edetään ja mitä tulee tehdä. Vireystilaa täytyy pitää yllä, että ihminen voi reagoida tietokoneen antamiin ärsykkeisiin.

Motorinen tuotos käsittää hieno- ja karkeamotoriikan, lihasvoiman, refleksit, liikelaajuudet, kestävyys ja asennonhallinnan (Smith 1991, 761). Esimerkiksi pienten kuvakkeiden klikkailu hiirellä vaatii hyvää silmä-käsi koordinaatiota, kestävyyttä yläraajan kannatteluun, sujuvaa ja hallittua yläraajan liikettä sekä sormen eriytynyttä nopeaa liikettä.

6.3.2 Ihmisen vaatimukset tietokoneelta

Syöttö- ja ohjauslaitteet vastaavat ihmisen sensorista syötettä ja siihen kuuluvat näppäimistö, hiiri ja muut mahdolliset ohjaimet kuten piirtöpöytä ja skanneri. Näiden avulla ihminen käynnistää haluamiaan toimintoja tai syöttää tietoa käsiteltäväksi. (Smith 1991, 761.) Esimerkiksi skannerin avulla ihminen voi siirtää kuvia tietokoneelle ja hiirellä avata sekä sulkea ohjelmia.

Tietokoneen sovellukset vastaavat ihmisen kognitiivista suoritetta. Ymmärtääkseen ja tulkitakseen hiiren klikkauksen, tarvitsee tietokone ohjelmia. Käyttöjärjestelmä, kuten Windows XP, huolehtii tiedon tallennuksesta sekä siirrosta tietokonelaitteiston ja ohjelmien välillä. Ohjelmia ovat muun muassa internetselaimet, tekstin- ja kuvankäsittelyohjelmat sekä pelit. (Smith 1991, 761.)

Tulostuslaitteet vastaavat ihmisen motorista tuotosta. Esimerkiksi näppäimistöllä tekstinkäsittelyohjelmaan syötetty uusi informaatio täytyy muuttaa muotoon, joka on ihmisen ymmärrettävissä. Tässä tapauksessa se voisi olla näyttö. Muita mahdollisia tulostuslaitteita ovat kaiuttimet ja tulostimet. (Smith 1991, 761.)

Kaikki edellä kuvatut kuusi elementtiä ovat välttämättömiä toimivalle ihmisen ja tietokoneen vuorovaikutukselle. Malli toimii syklissä ja on niin vahva kuin sen heikoin lenkki. (Smith 1991, 761.)

7 Digitaalinen kuvankäsittely taipuu moneen

7.1 Mukiin menevä valokuva

Kirjoittajien omaan kokemukseen perustuen digitaalisella kuvankäsittelyllä tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä seuraavaa:

Digitaalinen kuvankäsittely tapahtuu tietokoneeseen asennetun kuvankäsittelyohjelman avulla. Ohjelmia löytyy laidasta laitaan hinnan ja laadun suhteen. Käyttöjärjestelmissä on valmiina ohjelmia, joskin rajoitetuin toiminnoin. Usein myös digitaalikameran mukana tulee jonkinlainen kuvankäsittelyohjelma.

Kuvamateriaalia tietokoneella käsiteltäväksi on saatavissa monesta eri lähteestä. Tietokoneeseen liitettävän skannerin avulla on mahdollista muuttaa digitaaliseen muotoon esimerkiksi vanhoja valokuvia, lehtikuvia, kortteja, kankaita ja omia piirustuksia tai maalauksia. Digitaalikameralla kuvattaessa kuvat tallentuvat valmiiksi digitaaliseen muotoon ja ovat näin nopeasti

käytettävissä ilman välivaiheita. Internet on pullollaan kuvamateriaalia, jota voi tarpeen tullen hyödyntää haluamallaan tavalla. Tällöin on kuitenkin muistettava tekijänoikeudet.

Kuvankäsittelyohjelmalla on mahdollista muokata kuvaa miltei miten tahansa. Kuvan värejä, kuvasuhdetta, kokoa, kontrastia ja värikylläisyyttä on mahdollista muuttaa. Kuvasta on mahdollista poistaa pieniä yksityiskohtia tai kokonaisia ihmisiä ja esineitä. Eri kuvista on mahdollista yhdistää haluamiaan elementtejä ja luoda näin aivan uusi kuva. Kuvaa voi halutessaan muokata erilaisin efektein ja lisätä siihen tekstiä. Kaiken tämän kokeileminen on helppoa ja vaatii vain rohkeutta kokeilla.

Yksi digitaalisen materiaalin eduista on sen kierrätettävyys. Samaa kuvaa voidaan hyödyntää useita kertoja eri tuotoksissa. Sen sijaan esimerkiksi perinteisellä menetelmällä toteutun kollaasin kuvat ja tekstit eivät ole enää leikkauksen ja liimauksen jälkeen uudelleen käytettävissä.

Kuvankäsittelyn tuloksena syntynyt tuotos voi olla esimerkiksi muokattu valokuva, kortti, taidekuva, tai yksilöllinen kalenteri. Internet on täynnä palvelun tarjoajia, joiden kautta valokuvat voidaan tulostaa esimerkiksi mukeihin, tyynyihin, canvas-tauluihin tai perinteisiksi valokuviksi.

7.2 Digitaalisen kuvankäsittelyn soveltaminen terapiassa

Tietokoneen ja internetin käytön tilastoista voimme päätellä, että tietokone on varsinkin nuorille aikuisille tuttu ja luontainen ympäristö toimia. Kun toiminta on luontaista, on se myös mielekkäämpää. Kun toiminta on mielekästä, on sillä terapeutista potentiaalia. Seuraavaksi tarkastelemme, miksi tietokoneella ja digitaalisella kuvankäsittelyohjelmalla on edellytykset soveltua toimintaterapiavälineeksi sekä sen avulla tehty toiminta terapiainterventioksi. Samalla esitämme tapoja, miten hyödyntää digitaalista kuvankäsittelyä ja sen tuotoksia, laajentaaksemme sen käyttömahdollisuuksia terapiassa.

Digitaalinen kuvankäsittely on luovaa toimintaa. Se antaa mahdollisuuden miltei rajattomaan mielikuvituksen käyttöön. Kun tekniset taidot eivät ole riittävät

mielessä olevan vision luomiseen paperille, tarjoavat kuvankäsittelyohjelman työkalut vaihtoehtoisen tavan toteutukselle. Näin se välineenä edesauttaa asiakkaan luovaa prosessia ja saattaa olla myös hänelle mielekkäämpi tapa toteuttaa itseään. Kuvankäsittely on myös toimintaa, jolla ei ole mielenterveyteen viittaavaa leimaa.

Digitaalinen kuva on mahdollista säilyttää alkuperäisessä muodossaan, johon voi palata muutosten teon jälkeen. Tämä rohkaisee ohjelman käyttäjää opettelemaan ohjelman käyttöä kokeilemalla erilaisia tapoja päästäkseen haluamaansa lopputulokseen yrityksen ja erehdyksen kautta. Aina ei voi täysin tietää, miten ohjelman efektit muuttavat työtä. Joillakin asiakkailla tämä harjoittaa ennalta-arvaamattomuuden sietoa, toisille yllätyksellinen elementti lisää kiinnostusta ohjelman käyttöön.

Mikä tahansa kuvallisen ilmaisun tavoitteellinen tehtävä on toimintaterapeutin sovellettavissa kuvankäsittelyohjelmalla toteutettavaksi. Välitön, konkreettinen tuotos mahdollistaa mielihyvän ja pätevyyden tunteen sekä tekemisestä että tehtävän päätökseen saattamisesta. Kun asiakas on korjannut vanhan repaleisen valokuvan eheäksi tai tehnyt ystävälle lahjan, kohottaa se myös hänen tunnettaan omasta hyödyllisyydestään. Tilastot osoittavat, että noin viidesosa internetin käyttäjistä jakaa sivustoilla omia tuotoksiaan. Oman tuotoksen julkistaminen internetissä, kuten kuvan liittäminen valokuvagalleriaan tai tunnuksen luominen facebookiin, tarjoaa mielenterveysasiakkaalle keinon kuulua tähän yhteisöön ja kasvattaa omaa pätevyyden tunnetta ja itsetuntoa.

Kuvankäsittely on toimintana helposti linkitettävissä muihin interventioiksi sopiviin toimintoihin. Se voi olla osa laajempaa projektia, johon liittyy myös kuvankäsittelyyn tarvittavan materiaalin hankinta, kuten valokuvaus, videointi tai asiakkaan omien valokuvien tai piirrosten valinta ja tuonti kotoa. Kuvankäsittelyn lopputuotos puolestaan voi olla asiakkaan terapiassa jatkossa käytettävä väline, kuten vaikkapa muistipeli, skräppäykseen käytettävä materiaali tai viikko-ohjelma.

Kuvankäsittelyn porrastamiseksi toimintaterapeutti voi etukäteen kerätä ja työstää työvaiheisiin sisältyvää materiaalia. Toisaalta terapeutti voi motivoida asiakasta haastamaan omat taitonsa vaihtoehtoisia työtapoja ja ohjelman ominaisuuksia hyödyntäen. Joustavuus haasteiden asettelussa edesauttaa asiakkaan motivaatiota toimintaan. Samaa työtä on helppo jatkaa terapiakerrasta toiseen. Näin työn päätökseen saattaminen on todennäköisempää.

Digitaalista kuvankäsittelyä voi käyttää sekä yksilöterapiassa että ryhmässä. Työskentely yksin tukee flow-kokemusta sekä itseilmaisua. Tuotos on täysin henkilökohtainen ja itselle arvokas. Ryhmämuotoinen toiminta, varsinkin kun ryhmä jakaa yhden tietokoneen, edesauttaa sosiaalista vuorovaikutusta. Lisäksi työskentelyn seuraaminen mahdollistaa välittömän ja jatkuvan palautteen antamisen ja saamisen myös työtä seuraavilta ryhmän jäseniltä. Kun ryhmän jäsen neuvoo ja näyttää taitojaan toisille, kohottaa se hänen pätevyyden tunnettaan. Ryhmän yhteiset tuotokset tukevat vahvasti oman työpanoksen antamisen ja ryhmään kuulumisen tunnetta. Jos jokaisella ryhmän jäsenellä on tietokone käytössä, kokemukset ovat vastaavat kuin esimerkiksi jokaisen maalatessa omalle paperilleen. Tällöin sosiaalinen vuorovaikutus tietokoneen äärellä on kuitenkin rajoittuneempaa.

Tietokoneen ja kuvankäsittelyohjelman käyttö sekä uuden oppiminen edellyttävät muun muassa tarkkaavuutta ja ongelmanratkaisua. Siten ne kehittävät ja ylläpitävät prosessitaitoja. Ohjelman käytön taidot kasvavat oman tekemisen ja kokemisen kautta sekä ryhmässä mallioppimisen avulla. Kuvankäsittelyn taitojen opettelu antaa asiakkaalle mahdollisuuden löytää uuden harrastuksen ja siirtää taitoja käytettäviksi joko yksin tai sosiaalisessa harrastuspiirissä.

Digitaalista kuvankäsittelyä tarkasteltaessa terapeuttisena toimintana on ilmeistä, että sen käyttö ei ole sidottu ainoastaan mielenterveysasiakkaille, vaan se soveltuu mille tahansa kuvankäsittelyn mielekkääksi kokevalle asiakasryhmälle, kognitiiviset ja motoriset valmiudet huomioon ottaen.

8 Tehtäväoppaan tuottaminen kehitystyönä

Tie tehtäväoppaan valmistumiseen kulki monen etapin kautta. Alla oleva taulukko kuvaa kehitystyömme etenemistä toimeksiannon esittelystä oppaan valmistumiseen.

Taulukko 1. Tehtäväoppaan kehitystyön eteneminen.

Vaihe	Ajankohta
Toimeksiannon esittely	toukokuu 2009
Toimeksiantajan tarpeiden kartoitus	syys–marraskuu 2009
Kohderyhmälle soveltuvan tietokoneella toteutettavan toiminnan ideointi ja kehitystyön tuotoksen määrittely	marraskuu 2009
Teoreettisen viitekehyksen alustava määrittely	marras–joulukuu 2009
Tuotoksen arviointitavan määrittely (Varkkuryhmä)	joulukuu 2009
Toimintasuunnitelman teko, raportointi ja hyväksyttäminen	marraskuu 2009 – helmikuu 2010
Tarjolla olevien ohjelmien ominaisuuksiin perehtyminen ja käytettävän tietokoneohjelman suosittelu toimeksiantajalle	tammikuu 2010
Viitekehyksen rakentaminen ja tutkiminen	helmi–lokakuu 2010
Oppaan tehtävien ideointi ja suunnittelu	helmi–elokuu 2010
Varkkuryhmän motivointi markkinointitilaisuudella	maaliskuu 2010
Varkkuryhmän tehtäviin liittyvän materiaalipankin kehitys	huhti–toukokuu 2010
Tehtävien arviointi käytännössä Varkkuryhmän kanssa ja tehtävien muokkaus tarvittaessa	huhti–toukokuu 2010
Toiminnallisen opinnäytetyön raportin tuottaminen	elokuu–lokakuu 2010
Lopullisen oppaan kehitys ja tuottaminen <ul style="list-style-type: none"> - tehtävääntojen saattaminen lopulliseen muotoon - tehtävien hyväksyttäminen toimeksiantajalla - esimerkkikuvien tuotto - oppaan graafinen suunnittelu ja toteutus - internetsivun suunnittelu ja tuotto 	syyskuu–lokakuu 2010
Opasta ja yhteistyötä esittelevän julisteen tuottaminen toimeksiantajalle TOI-päivää varten (tiedon jakamiseksi muille osastoille)	lokakuu 2010

Lähtiessämme kehittelemään oppaan tehtäviä, niiden suunnittelua ohjaavia tekijöitä toimeksiantajan taholta olivat mielenterveysasiakkaat, ryhmämuotoinen toimintaterapia ja ryhmän käytettävissä oleva yksi tietokone.

8.1 Oppaan tehtävien suunnittelu

Tietokoneen käytön yleistymisen perusteella voimme olettaa, että varsinkin nuorilla mielenterveysasiakkailta on enemmän kuin riittävät taidot tietokoneen käyttöön. Tämän vuoksi kynnys kuvankäsittelyohjelman käyttöön olisi matala, mutta emme kuitenkaan voineet katsoa tehtävien tekemisen edellyttävän asiakkaalta kuvankäsittelyohjelman käytön oppeja tai kokemusta. Siksi pyrimme pitämään varsinkin oppaan alussa olevat tehtävät tekniikaltaan yksinkertaisina. Kokemuksen myötä tekijän kuvankäsittelytaidot kehittyisivät, jolloin myös tehtävien teknistä haastavuutta olisi mahdollista nostaa.

Halusimme keskittyä tehtävien avulla sosiaalisten taitojen harjoittamiseen. Tehtävänantoja sekä sisältöä suunnitellessamme otimme erityisesti huomioon ryhmän jäsenien osallistamisen tehtävien toteutukseen.

Tehtävien tulisi tukea sosiaalisen vuorovaikutuksen asteittaista kehitystä ryhmässä. Erilaisin tehtävänannoin pyrimme edesauttamaan asiakkaan tutustumista ryhmään ja ryhmässä toimimiseen, ryhmän jäsenten vuorovaikutusta toistensa kanssa sekä yhteistyötä ryhmätasolla. Tekniikaltaan ja vuorovaikutukseltaan vähemmän taitoa vaativat tehtävät, esimerkiksi Ryhmäkollaasi-tehtävä, soveltuisivat uuden ryhmän taitojen arviointiin ja jäseniin tutustumiseen.

Tavoitteenamme oli tarjota monipuolinen kirjo tehtäviä, jotka kohderyhmä kokisi todennäköisesti mielekkäiksi. Tähän pyrimme esimerkiksi omaan elämään ja itseen liittyvillä, ajankohtaisia asioita käsittelevillä ja toimintaan heittäytymisen mahdollistavilla aiheilla. Halusimme myös mahdollistaa huumorin ja ilon kokemisen tehtävien kautta. Motivaation lisäämiseksi tehtävien tuotoksien tuli olla eri tavoin asiakkaan tai ryhmän hyödynnettävissä esimerkiksi julisteena, korttina, kuvana t-paidassa tai lautapelinä.

Suunnittelimme myös projektinomaisia tehtäviä, jotka antaisivat ryhmän jäsenille mahdollisuuden käyttää omia vahvuuksia ja erityistaitojaan. Samalla ne mahdollistavat mielikuvituksellisten sekä työelämään ja ryhmässä työskentelyyn liittyvien roolien harjoittelun. Esimerkiksi Julkaisu-tehtävässä on mahdollista toimia vaikkapa toimittajana tai valokuvaajana.

Käytimme kahta lähestymistapaa tehtävien ideoinnissa. Ensinnäkin halusimme soveltaa toimintaterapiassa kokemuksemme mukaan usein käytettyjä tehtäviä, kuten elämänpuu. Näin kynnyksen niiden käyttöönottoon olisi toivottavasti matalampi. Lisäksi halusimme luoda uusia tehtäviä esitelläksemme kuvankäsittelyn monia ulottuvuuksia. Tarkoituksenamme on, että tehtäväsarjaan tutustuttuaan ja sitä käytettyään toimintaterapeutti saisi eväitä muokata jo käyttämiään tehtäviä sekä ideoida omia, uusia tapoja käyttää kuvankäsittelyä.

Oppaan tehtäväannot muotoiltiin toimintaterapeutin näkökulmasta ja toimintaterapeutin ammattitaidolla sovellettaviksi sekä ohjeistettaviksi. Tehtävänannot eivät sisällä kuvankäsittelyohjeita, koska niiden tarkoitus ei ole opettaa kuvankäsittelyohjelman käyttöä. Ymmärtääkseen tehtävien toteutusmahdollisuudet ja voidakseen ohjeistaa ja tukea asiakasta tehtävien teossa, opasta käyttävän toimintaterapeutin tulee perehtyä interventiossa käytettyyn kuvankäsittelyohjelmaan.

Kaikenkaikkiaan, digitaalisen kuvankäytön mahdollisuudet terapeuttisena toimintana ohjasivat tehtävien suunnittelua.

8.2 Tehtävien toimivuuden arviointi käytännössä

Oppaan tehtävien toimivuutta arvioimme käytännössä Turun psykiatrian Varkkuryhmässä. Varkkuryhmä on tarkoitettu 18–30-vuotiaille psykoosiin sairastuneille tai sairastumassa oleville nuorille aikuisille. Ryhmän tavoitteena on tukea yksilöllistä kuntoutumisprosessia lähettävän tahon hoitoa täydentäen. Varkkuryhmässä pääpaino on ryhmässä yhdessä oleminen ja asioiden yhdessä

tekeminen. Ryhmän koko on keskimäärin kahdeksan jäsentä ja se kokoontuu kaksi kertaa viikossa.

Tarkoituksenamme oli arvioida osa oppaaseen tulevista tehtävistä Varkkuryhmässä toteutettavien ryhmäkertojen avulla. Ennen ryhmäkertojen aloitusta kävimme pitämässä ryhmän jäsenille ”mainostilaisuuden”. Tilaisuuden tarkoituksena oli kertoa opinnäytetyöstämme sekä ryhmäkertojen sisällöstä ja tarkoituksesta, mutta ennenkaikkea motivoida ja herättää mielenkiintoa toimintaa kohtaan. Samalla tutustuimme ryhmän jäseniin, kerroimme salassapitovelvollisuudestamme ja kysyimme heidän suostumuksensa ryhmään osallistumisesta. Kaikki tilaisuudessa olleet ilmoittivat osallistuvansa ryhmään. Kartoitimme myös heidän tietokoneen käyttötaitojaan: kaikki olivat tottuneita tietokoneen käyttäjiä ja osalla oli kokemusta myös kuvankäsittelystä. Ryhmän jäsenien toimintakyvystä ja taustoista saimme lyhyesti tietoa toimintaterapeutilta. Olimme suositelleet toimeksiantajalle Adoben Photoshop Elements ja Premier Elements ohjelmia hinta-laatusuhteiltaan soveltuvimpina. Mainostilaisuuden jälkeen testasimme ohjelmien toimivuuden Varkkuryhmän tietokoneella.

Koska Varkkuryhmässä on yksi tietokone ja kahdeksan jäsentä, päätimme jakaa ryhmän kahtia. Ryhmäjako oli satunnainen ja muodostui pääasiassa sen perusteella kumpi ryhmäaika sopi kenellekin parhaiten. Yhden ryhmäkerran pituudeksi sovimme 1,5 tuntia ja molemmat ryhmät pidettäisiin samana päivänä. Kumpikin ryhmä kokoontuisi kerran viikossa yhteensä kuusi kertaa. Kaksi peräkkäistä ryhmää antoi meille mahdollisuuden muokata tehtäviä ensimmäisen ryhmän kokemusten perusteella ja soveltaa niitä tarpeen vaatiessa eri tavalla.

Valmistelimme Varkkuryhmässä arvioitavissa tehtävissä tarvittavan materiaalin jokaiselle ryhmäkerralle etukäteen. Materiaali koostui sadoista internetistä kopioiduista kuvista ja sarjakuvaruuduista, joista poistimme tekstin, sekä kuvankäsittelyohjelmalla toteutetuista työpohjista, pelilaudasta ja korttipohjista. Lyhytelokuvatehtävää varten kuvasimme muoviankkojen ja siiman avulla humoristisia videoklippejä.

Ryhmäkerrat toteuttiin ajalla 15.4.2010–20.5.2010. Ryhmän ohjauksen toteutimme vuorotellen. Toisen ohjatessa toinen havainnoi ryhmää tehtävän toimivuuden näkökulmasta; emme niinkään korostaneet niiden tavoitteellisuutta sosiaalisten taitojen harjoittelussa. Miten tietokoneella tekeminen jakaantui ryhmän kesken? Mistä ryhmän jäsenet tuntuivat innostuvan ja mistä eivät? Millaiset tehtävät edesauttoivat sosiaalista vuorovaikutusta? Millainen tehtävä osallisti koko ryhmää parhaiten? Miten ryhmän jäsenten tarkkaavuus pysyi yllä?. Havainnoista keskustelimme heti ryhmäkerran jälkeen keskenämme ja Varkkuryhmän työntekijän kanssa. Havainnot kirjasimme seuraavana päivänä.

Ryhmän jäsenien kokemuksia keräsimme suunnittelemallamme kirjallisella palautekyselyllä (Liite 1) jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Nimettömällä kyselyllä kartoitimme heidän kokemuksiaan tehtävien ja kuvankäsittelyohjelman käytön mielekkyydestä, osallistumisesta ja haasteellisuudesta. Myös tarkkaavuuden ylläpitoa kysyttiin. Kyselyyn oli myös mahdollista kirjoittaa muita kommentteja. Ajatuksia tehtävän sisällöstä kysyimme suullisesti jokaisen ryhmäkerran jälkeen.

8.2.1 Kokemuksia ja havaintoja osallistumisesta

Jäsenten osallistuminen ryhmäkerroille vaihteli. Osaltaan tämä johtui toimintakyvyn vaihtelusta ja osaltaan ryhmän jäsenten henkilökohtaisista menoista.

On selvää, että tietokoneen käyttöaika jää lyhyeksi kun ryhmässä on neljä asiakasta ja yksi tietokone. Tämä olikin yksi haaste tehtäviä muodostettaessa. Ensimmäisillä ryhmäkerroilla, kun kuvankäsittelyohjelma oli vielä vieras ryhmän jäsenille, ohjelman tai halutun tekniikan opettaminen veivät enemmän aikaa. Toisaalta kun ensimmäinen ryhmän jäsen teki tehtävää, oppivat hänen toimintaansa seuraavat ryhmän jäsenet uusia työtapoja eivätkä omalla vuorollaan tarvinneet juurikaan opastusta, vaan pystyivät keskittymään itse tehtävän sisältöön. Tähän vaikutti tietysti myös se, että osalla oli jo kokemusta kuvankäsittelyohjelman käytöstä sekä se, että moni asia

kuvankäsittelyohjelmissa tehdään samalla tavalla kuin monissa muissa ohjelmissa (esimerkiksi kopiointi ja liittäminen).

Ryhmässä ilmeni, että tietokoneen käyttö on ainakin tämän ikäisille tuttu ja luontainen juttu. Ryhmän jäsenet omaksuivat nopeasti uuden työkalun tai tekniikan ja uskalsivat käyttää sitä luovasti. Kynnys kokeilemiseen on matala myös Undo -toiminnon vuoksi: voit kokeilla helposti monenlaista ja palata aikaisempaan yhdellä hiiren klikkauksella. Paperilla työskenneltäessä tämä ei ole mahdollista.

Kun on vain yksi tietokone käytössä, muodostuu tilanne, jossa yksi tekee ja muut katsovat. Kysyttäessä ryhmän jäseniltä, miten he kokivat tämän, oli vastaus yllättävä. He eivät juurikaan ajatelleet sitä, koska kuvankäsittelyyn uppoutui lähes täysin.

Odotusaika tietokoneella tekemiseen pyrittiin pitämään lyhyenä. Tähän vaikutettiin tehtävänannolla. Kukin tehtävä pilkottiin sopiviin osatehtäviin, jolloin jokainen ryhmän jäsen pääsee tekemään tehtävää tietokoneella tasaisin ajoin. Liian pieniin osiin pilkkomista kannattaa tosin välttää, koska vuorojen vaihto aiheuttaa tuoilta tuoilille siirtymistä ja luo levottomuuden tunnetta.

Ryhmän jäsenet seurasivat tarkasti toisten tapoja työstää ja muokata omaa työtään. Tehtävät, joissa ei ole visuaalisesti mielekäästä seurattavaa, luovat kuitenkin omat haasteensa osallistumiselle. Esimerkiksi tehtävä, jossa tuotetaan sisältöä tekstin muodossa, ei tarjoa välttämättä mielenkiintoista tekemistä muille kuin tekstin tuottajalle. Tällöin onkin järkevää osallistaa koko ryhmä yhdessä tekstin tuottamiseen. Jos tämä on ryhmälle liian haasteellista, tarjoaa keskustelu hyvän keinon osallistaa ryhmän jäseniä. Tästä esimerkkinä Varkkuryhmässä kokeiltu ja monin tavoin hyväksi todettu oppaan tehtävä Lautapeli. Siinä jokainen ryhmän jäsen mietti toimintatapoja erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin, joista sitten muodostettiin lautapelin pelikortit. Ryhmän jäsenten tehdessä kukin vuorollaan tietokoneella omia pelikorttejaan, synnytti tilanteiden yhdessä pohtiminen ja kokemuksien jakaminen muiden kesken hyvinkin antoisia keskusteluja ja näin osallisti kaikkia koko ryhmäkerran ajan.

Kahdella ryhmäkerralla osallistujia oli vain yksi. Tällöin heidän osallistumisensa tehtäviin ja kuvankäsittelyohjelman käyttöön oli luonnollisesti maksimaalista. Tällaisen kerran jälkeen ryhmän jäsen kertoi, että noin tunnin pituinen työskentely oli ollut raskasta ja väsyttävää. Jatkovaa tarkkaavuuden ylläpitoa vaativa työskentely saattaa rasittaa sekä väsyttää yksin työskentelevän nopeasti. Siksi on syytä muistaa huolehtia yksin työskentelevän tauoista, joita ryhmässä työskenneltäessä tulee ryhmän jäsenille lähes automaattisesti.

Olimme jo tehtävien suunnittelussa ottaneet huomioon mahdollisuuden, että paikalla voi olla vain yksi ryhmän jäsen. Olikin käytännössä palkitsevaa huomata, että pienillä muutoksilla tiettyjä tehtäviä on mahdollista toteuttaa yksilöterapiana.

8.2.2 Toiminnan haasteellisuus ja mielekkyys

Yhden haasteen tehtäville asetti ryhmän jäsenten laaja kokemusten kirjo kuvankäsittelystä. Miten muodostaa tehtävä, jotta sen saisi tehtyä ilman kokemusta ja toisaalta niin, että se tarjoaisi riittävästi haastetta kokeneemmallekin kuvankäsittelijälle? Yksi ratkaisu on itse kuvankäsittelyohjelma. Tehtävien tavoitteena ei ole ohjelman ominaisuuksien oppiminen eikä tehtävän tavoite ja sisältö ole sidoksissa tekniseen toteutustapaan. Näin ollen kuvankäsittelyohjelman lukemattomia ominaisuuksia voi käyttää hyväkseen haasteellisuuden lisäämisessä. Toinen ratkaisu on käyttää hyödyksi ryhmän jäsenen osaamista. Häneltä voi kysyä neuvoja ja ehdotuksia siitä, miten joku asia kannattaisi toteuttaa. Hän voi mahdollisuuksien mukaan toimia ”opettajana” muille ryhmän jäsenille. Tällöin vahvistetaan hänen pätevyyden tunnettaan, uskoa omiin kykyihinsä ja itsetuntoa.

Tehtävässä, jossa kuvitettiin tunteita, ilmeni joidenkin ryhmän jäsenten kohdalla vaikeutta ilmaista ja käsitellä asioita abstraktilla tasolla. Esimerkiksi ilo ja suru kuvitettiin hymyilevällä ja suu alaspäin olevilla ilmeillä. Tämä on hyvä ottaa huomioon tehtävänannossa sekä kuvankäsittelyohjelman eri tekniikoita neuvottaessa.

Palautteiden perusteella ryhmän jäsenet kokivat tietokoneen ja kuvankäsittelyohjelman käytön hyvin mielekkääksi. Myös tehtävien aiheet koettiin pääsääntöisesti mielekkäiksi. Tämä ilmeni myös ryhmäkertojen aikana. Tehtäviä tehdessä monet osoittivat kiinnostustaan kyselemällä ohjelman tarjoamista mahdollisuuksista sekä miten voisi toteuttaa mielessään olevan idean.

Tietokoneen ja kuvankäsittelyohjelman käytön mielekkyys on tietenkin yksilöllistä. Yksi ryhmän jäsen kertoi mieluummin työskentelevänsä kuvan parissa perinteisin menetelmin ja kertoi, ettei vietä juurikaan aikaansa tietokoneella. Hän osallistui kuitenkin ryhmäkertoihin aktiivisesti ja oli aikaansaannoksiinsa tyytyväinen. Toisaalta ryhmän jäsenet kertoivat pystyvänsä hyödyntämään kuvankäsittelyä myös ryhmän ulkopuolella. Esimerkiksi musiikista kiinnostunut ryhmän jäsen kertoi voivansa käyttää kuvankäsittelyä levyn kansitaiteen tekemiseen.

8.2.3 Konkreettiset tuotokset

Ryhmäkertojen jälkeen tapasimme vielä kerran yhdessä ryhmän jäsenien kanssa. Tämän tapaamisen tarkoituksena oli esitellä molempien ryhmien tuotokset ja saada vielä suullisesti palautetta tehtävistä. Olimme tulostaneet kaikki ryhmäkertojen aikana toteutetut tuotokset paperille ja jaoimme ne tekijöiden kesken. Samalla katsoimme myös ryhmien tekemät videot. Halusimme näin tarjota ryhmän jäsenille heidän tuotoksensa konkreettisina teoksina eikä vain tiedostoina tietokoneen kovalevyllä. Tällä pyrimme vahvistamaan heidän tunnettaan siitä, että he ovat saaneet yhdessä aikaan jonkin tuotoksen sekä antamaan tunnustusta heidän aikaansaannoksistaan. Tapaaminen herättikin paljon positiivisia tunteita sekä naurua ja monet kehuivat toistensa tuotoksia.

Tehtävien käytännön kokeilun jälkeen hioimme tehtävät palautteiden ja havaintojen perusteella lopulliseen muotoonsa. Kokemuksiimme pohjautuen kehitimme myös lisätehtäviä, jotta opas tarjoaisi mahdollisimman laajan kuvan siitä, miten digitaalista kuvankäsittelyä voi hyödyntää toimintaterapiassa.

8.3 Tehtävöppaan teko

Oppaan tehtävien jaottelun teimme Rakentava vuorovaikutus -kirjassa (Ojala & Uutela 1993, 8–9) käytettyä jaottelua mukaellen. Tehtävät jaettiin kolmeen osioon: 1. Yksilö ryhmään, 2. Vuorovaikutus yksilöiden välillä ja 3. Vuorovaikutus ryhmässä. Jaottelu perustuu tehtävissä tarvittavien sosiaalisten taitojen vaativuuteen ja ryhmään osallistumiseen.

Yksilö ryhmään -osiossa tehtävät ovat pääosin yksin tehtäviä vaikka lopputuotos olisikin ryhmän yhteinen. Vuorovaikutus tapahtuu ensisijaisesti ryhmän jäsenen kertoessa kuvan avulla itsestään ja ajatuksistaan muille ryhmän jäsenille. Tehtävät edesauttavat ryhmän jäsenien ja terapeutin tutustumista toisiinsa sekä ryhmäytymistä. *Vuorovaikutus yksilöiden välillä* -osion tehtävät ovat paritöitä. Sosiaalisten taitojen harjoittelu painottuu näissä tehtävissä kahden ryhmän jäsenen välille. *Vuorovaikutus ryhmässä* -osion tehtävät ovat haastavimmat. Niissä ryhmä tarvitsee muun muassa yhteistyötä, ongelmanratkaisu- ja neuvottelutaitoja sekä yhteisiä päätöksiä. Tehtävät ovat projektinomaisia ja edellyttävät kaikkien ryhmän jäsenien osallistumista yhteisen tuotoksen aikaansaamiseksi.

Emme kuitenkaan halunneet tehtävien jaottelun sitovan niiden käyttöä, joten lisäsimme jokaiseen tehtävänantoon malliksi muutamia porrastus- ja toteutusehdotuksia. Näin esimerkiksi Yksilö ryhmään -osion tehtäviä muokkaamalla on niitä mahdollista käyttää Vuorovaikutus ryhmässä -osion tehtävien tavoin.

Tehtävien kirjalliseen muotoon saattamisessa pyrimme ytimekkääseen ja selkeään ilmaisuun. Edellä mainittujen porrastamis- ja toteutusehdotuksien lisäksi jokainen tehtävä sisältää kuvalliset näytteet ja esimerkkejä harjoitettavista sosiaalisista taidoista. Kuvallisilla näytteillä pyrimme havainnollistamaan kuvankäsittelyohjelman ominaisuuksia ja mahdollisuuksia sekä tarjoamaan visuaalisen esimerkin siitä, miltä kunkin tehtävän tuotos voisi näyttää. Nimesimme jokaisen tehtävän kohdalla sosiaaliset taidot, joiden harjoitteluun se mielestämme soveltuu. Käyttämämme nimitykset ovat

kirjasta Sosiaaliset taidot (Kalliopuska 1995). Muistettakoon kuitenkin, että ryhmän jäsenet ja ryhmä määrittävät tavoitteet eivätkä tehtävät. Saatuamme tehtävät valmiiksi lähetimme ne toimeksiantajalle luettavaksi ja kommentoitavaksi. Saimme muutosehdotuksen yhteen tehtävänantoon, muuten tehtävät todettiin hyväksi.

Oppaan käytön tueksi lisäsimme sen alkuun informatiivisia tekstejä. Näissä teksteissä kerrotaan muun muassa mitä kuvankäsittelyohjelmalla on mahdollista tehdä, vinkkejä kuvankäsittelyohjelman hankintaan ja käytön opetteluun sekä mitä jatkokäyttömahdollisuuksia tehtävien tuotoksilla on. Lopuksi suunnittelimme oppaan graafisen ilmeen ja saatoimme sen lopulliseen muotoonsa.

Suunnittelimme ja toteutimme oppaalle internetsivut, jotka tallennettiin Turun ammattikorkeakoulun palvelimelle. Opas on luettavissa ja ladattavissa pdf-muodossa osoitteessa www.mielenmukaisetkuvat.turkuamk.fi.

8.4 Muutoksia kehitystyön varrella

Tarkoituksenamme oli liittää oppaaseen tehtävien käytössä hyödynnettävä materiaalipankki, jonka kartuttamisen aloitimme Varkkuryhmän ryhmäkertoihin valmistelemallamme materiaalilla. Ideasta jouduimme kuitenkin luopumaan tekijänoikeuksien vuoksi. Tämä ei kuitenkaan ole mielestämme suuri menetys, koska oman materiaalikoelman kartuttaminen on nopeaa ja helppoa. Materiaalipankin käytössä on hyvä huomioida kuinka se kuvavalikoimallaan ohjaa asiakkaan ilmaisuja. Esimerkiksi Sarjakuva-tehtävässä käytetyn sarjakuvan tyyli (humoristinen/realistinen) saattaa ohjata ryhmän jäsenen tarinan sanomaa. Kuvat voivat myös haastaa asiakkaan ajattelua abstraktilla tasolla. Toisaalta internetistä kuvia haettaessa symboliikan käyttö vähenee, koska sieltä haetaan usein tiettyä mielessä olevaa kuvaa hakusanalla.

Videon hyödyntäminen tehtävissä jäi suunniteltua vähemmälle. Videon editointi painottuu enemmän tarinaan kuin kuvan muokkaukseen. Lisäksi materiaali on tuotettava itse; se ei ole internetistä ladattavissa. Videon editointi vaatii myös

uuden ohjelman opetteluun. Emme sisällyttäneet sitä kehitystyöhön, koska tulimme siihen tulokseen, että se audiovisuaalisten mahdolluuksiensa vuoksi ansaitsee oman oppaansa. Lisäsimme kuitenkin oppaaseen maistiaisiksi Lyhytelokuva-tehtävän, joka esittää yhden tavan hyödyntää videota sekä vinkkejä siitä, miten videon käyttöä voisi soveltaa oppaan tehtävissä.

Alkuperäinen tarkoituksemme oli julkaista opas paperisena versiona. Ensimmäisten käytännön arviointikertojen jälkeen saimme kuitenkin idean julkaista opas sähköisessä muodossa sitä varten toteutetuilla internetsivuilla. Näin se olisi kaikkien toimintaterapeuttien helposti käytettävissä milloin ja mistä vain, eikä sen hankkiminen vaatisi rahallista panosta. Myös toimeksiantaja koki tämän hyväksi ideaksi.

9 Pohdinta

Toimeksiannon esittelyssä kuulosti tämä aihe heti omalta ja tartuimme siihen mieluusti. Toimeksianto vaikutti sellaiselta, jossa pääsisimme hyödyntämään erityisosaamistamme ja kokemuksiamme. Ajatuksia tämän tyyppisestä aiheesta oli pyörinyt mielessämme jo aiemmin. Oli ilo huomata, että toimeksianto antoi mahdollisuuden toteuttaa näkemyksiämme käytännössä. Saimme toimeksiantajalta sangen vapaat kädet tietokoneella tehtävän toiminnan valinnan suhteen. Päätös käytettävästä toiminnasta syntyi meille melko pian ja olimme mielissämme siitä, että pääsimme tutkimaan digitaalisen kuvankäsittelyn käyttömahdollisuuksia terapiassa.

Toimintasuunnitelman alustavaa viitekehystä rakentaessamme olimme tyytyväisiä päästessämme korostamaan tietokoneen sekä sen ohjelmien osuutta ja potentiaalia nykypäivän terapiamenetelmissä. Tässä vaiheessa viitekehys painottui mielenterveyteen, tietokoneeseen, kuvankäsittelyyn ja ryhmässä tekemisen hyötyihin. Kehitystyön edetessä hahmottui meille ryhmän ja toiminnan tarjoama sosiaalisen vuorovaikutuksen näkökulma.

Tehtäviä suunnitellessamme selkeytyi tehtävänantojen pääpaino sosiaalisten taitojen harjoitteluksi. Tehtävien ideointi ja suunnittelu oli meille intuitiivista

ja mielekästä. Itsenäinen työskentely koko kehitystyön ajan sopi meille hyvin. Tosin tehtävien suunnitteluvaiheessa olisimme voineet hyödyntää toimeksiantajan toimintaterapeuttien kokemusta. Oლისimme myös voineet pyytää opponenteja tarkistamaan tehtävien ymmärrettävyyden.

Tehtävien käytännön arvioinnin avulla saimme tärkeää vahvistusta ideamme toteuttamiskelpoisuudesta sekä siitä, että kohderyhmämme koki digitaalisen kuvankäsittelyn toimintana mielekkääksi. Usko toiminnan soveltuvuudesta lisäsi motivaatiotamme opinnäytetyön tekoon entisestään. Mahdollisuus arvioida kehitettyjen tehtävien toimivuutta käytännössä oli eduksi myös kehitystyölle. Sen avulla pääsimme itse testaamaan, miten tehtävänantoja ja kuvankäsittelyä toimintana voi muokata ja soveltaa ryhmän jäsenten tarpeiden mukaan. Käytäntö auttoi meitä havainnoimaan asioita, joita emme välttämättä muuten olisi tulleet huomioineeksi kehitystyössä.

Käytännön arvioinnissa käytetyt kuusi tehtävää ideoimme ja suunnittelimme yhdessä. Totesimme arvioinnissa käyttämämme formaatin hyväksi ja jatkoimme työskentelyä lisätehtävien parissa kesän aikana.

Opinnäytetyön raporttia kirjoittaessamme ja viitekehyksen loogista etenemistä työstäessämme koimme haastavaksi visiomme saattamisen kirjalliseen muotoon. Tämän tueksi loimme oman visuaalisen mallin selkeyttämään teoreettisen viitekehyksen jäsentämistä ja rajaamista sekä viitekehyksen ja oppaan välistä sidosta. Avaamalla lähestymistapamme opinnäytetyön raportin alussa uskomme auttavan paljolti myös lukijaa viitekehyksen seuraamisessa.

Raportin teoriaosuudessa oli yllättävän vaikeaa määritellä käsitteitä, koska käyttämiemme lähteiden viitekehuksesta riippuen niissä käytetään eri termejä. Tällöin lukija ei voi tietää, pitääkö niiden määritelmät sisällään samat asiat. Vaikka asian olisi itse ymmärtänyt, oli oikeiden toimintaterapiatermien valinta ongelmallista, varsinkin englannista käännettäessä. Kuten Creek (2010, 34) toteaa ENOTHE:n terminologiaprojektia käsittelevässä kirjassaan, saattavat tekijät itse määritellä toimintaterapian käsitteitä omissa kirjoituksissaan, mikä

hankaloittaa eri tutkimusten vertailua toisiinsa. Raportin kirjoitusvaiheen aikana olisimme voineet hyödyntää enemmän opponenttien apua.

Toiminnallisen opinnäytetyömme työjärjestys oli se, että alustavan viitekehyksen määrittämisen jälkeen suunnittelimme sekä arvioimme tehtävät käytännössä. Tämän jälkeen paneuduimme syvällisemmin viitekehyksen teoriaan. Tällöin teoriassa auenneet asiat eivät olleet käytettävissämme vielä tehtävien suunnittelussa. Toisaalta, käytännön kokemukset ohjasivat meitä viitekehyksen sisäistämässä.

Kasvuamme tuleviksi toimintaterapeuteiksi edesauttoi opinnäytetyöprosessin aikana työskentely Varkkuryhmän kanssa. Kokemuksen kautta kehityimme terapeuttisen vuorovaikutussuhteen luomisessa, ryhmän ohjauksessa ja toiminnan porrastamisessa. Omien työskentelytapojen vahvistuminen tukee toimintaterapeutin roolin omaksumista. Perusteellinen työmme viitekehyksen teorian parissa ja teorian kirjoitettuun muotoon saattaminen sekä oman pohdinnan kautta oppiminen syvensi toimintaterapian tietämystämme. Toiminnan terapeuttisuuden ja toiminnan analysoinnin pohtiminen vakuutti meidät jälleen kerran toimintaterapian mahdollisuuksista ja nostatti ammattiylpeyttämme. Opinnäytetyöprosessin aikana myös omat henkilökohtaiset toimintaterapiaan liittyvät mielenkiinnonkohteemme vahvistuivat. Lisäksi opimme toisiltamme miten eri tavoin kuvankäsittelyä voi lähestyä.

Keskinäinen yhteistyömme on sujunut erinomaisesti. Matkan varrella olemme löytäneet toistemme vahvuudet ja oppineet muotoilemaan yhteisen työtapamme niitä hyödyntäväksi. Vaikka kirjoitusprosessi on välillä tuntunut kovinkin työläältä ja raskaalta, on läsnä ollut aina vahva huumori ja positiivinen ote.

Keskityimme opinnäytetyössämme nuoriin aikuisiin toimeksiannon vuoksi, mutta uskomme, että tehtäviä soveltamalla opas tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia sen mielekkääseen käyttöön myös nuorille ja työikäisille. Vanhusten parissa muut terapeuttiset toiminnot saattavat olla tarkoituksellisempia, asiakkaasta riippuen.

Tietokoneen käyttö terapiavälineenä saatetaan katsoa riskiksi, koska siihen yhdistetään helposti ajatus riippuvuudesta internettiin. Riippuvuus on osa jokapäiväistä elämäämme. Toisille se voi olla aamukahvi, toiselle iltalenkki. Riippuvuuden kohteen ja voimakkuuden mukaan siihen suhtaudutaan eri tavoin. On sallivampaa harrastaa liikuntaa runsaasti päivittäin, kuin chattailla netissä kaiket yöt. Tietokone välineenä ei ole sen addiktoivampi kuin vesiväripensseli, eikä toisaalta internetkään välttämättä ole itse riippuvaisuuden kohde – tietokone ja internet saattavat olla väylä muihin addiktioihin kuten peleihin tai chattailuun. Tietokone on pysyvä osa nyky- ja tulevaa yhteiskuntaa ja sen mukana tulevat mahdolliset ongelmat väistämättömiä. Ratkaisu niihin ei ole käytön välttäminen, vaan huomion kiinnittäminen käyttäjien tietämyksen lisäämiseen. (Päihdelinkki 2006.)

Riippuvuuden suhteen haluamme viitata myös artikkeliin online-peleistä. Usein yölläkin pelattuina ne ovat päivärytmiä sekoittavina saaneet huonon maineen. Videopelien terapeuttista käyttöä on jo aiemmin tutkittu. Wilkinson, Ang ja Goh (2008) kaipaavat kuitenkin tutkimusta myös internetin online-pelien hyödyntämisestä mielenterveysasiakkaiden terapiassa. Kaikille ikäryhmille sopivat online-seurapelit sekä virtuaalimaailmat, jotka mahdollistavat etäyhteyden terapeutin ja asiakkaan välillä, soveltuvat heidän mielestään arvioinnin avuksi ja taitojen harjoittamiseen. Molemmat tarjoavat tilaisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen.

Harkittaessa digitaalisen kuvankäsittelyn käyttöä terapiassa on hyvä huomioida muun muassa seuraavia asioita. Hiirellä piirtäminen saattaa yllättää ensikertalaisen haastavuudellaan eikä ohjelmaa kannatakaan hankkia pelkästään piirtämisen vuoksi. Jos terapiassa on tietokone jo entuudestaan käytettävissä, on ohjelman hankintakustannus verrattain pieni. Myös ilmaisohjelmia on saatavilla. Kuvankäsittelyohjelma vaatii taitojen oppimisprosessin ennen sen jouhevaa käyttöä. Omien kokemusten perusteella flow-tila on helposti saavutettavissa ja aika saattaa hujauttaa huomaamatta. Tietokoneen äärellä pitkään istuminen aiheuttaa useille niska- ja hartiasseudun vaivoja.

Valokuvaterapian tunnettavuus ja käyttö on kasvamassa Turussa perustetun yhdistyksen ja alkaneen koulutuksen kautta. Valokuvaterapian käsikirjan tekijät huomioivat digitalisoitumisen myötä kehittyneiden mahdollisuuksien korostavan valokuvan käyttöä terapeuttisessa työssä. (Halkola ym. 2009, 15, 19–20.) Digitaalinen kuvankäsittely tuntuisi olennaisesti täydentävän valokuvaterapian mahdollisuuksia.

Oppaan lisäksi myös opinnäytetyön raporttia kannattaa hyödyntää digitaalisen kuvankäsittelyn käytössä. Toivomme opinnäytetyömme myös antavan jatkokäsittelyideoita esimerkiksi prosessitaitojen harjoittelusta digitaalisen kuvankäsittelyn avulla. Koska opas on nyt toimeksiantajan lisäksi kaikkien halukkaiden hyödynnettävissä toivomme, että toimintaterapeuteilla on kiinnostusta ja aikaa tutustua digitaaliseen kuvankäsittelyyn. Levittääksemme tietoisuutta oppaasta tulemme lähettämään Toimintaterapeuttiliiton TOInetin sähköpostilistalle tiedotteen. Toivomme myös saavamme palautetta käytön kokemuksista. Tätä varten oppaan internetsivulla on sähköpostiosoite.

Useat tutkimukset viittaavat siihen, että vapaa-aika on yksi mielenterveysasiakkaiden vähiten tyytyväisyyttä herättävä toimintakokonaisuus (Aubin ym. 1999, 53). Tietokoneen parissa tehtävää toimintaa on helpompi jatkaa kotona kuin esimerkiksi kangaspuilla kutomista. Toivomme, että terapia-asiakkaat sekä terapeutit kiinnostuvat digitaalisesta kuvankäsittelystä ja saavat mahdollisuuden hyödyntää ja kehittää saamiaan kuvankäsittelytaitoja myös terapiatilanteen ulkopuolella.

Olemme tyytyväisiä oppaan tehtävien sisältöön. Työssämme tulemme varmasti itse mahdollisuuksien mukaan hyödyntämään digitaalista kuvankäsittelyä ja oppaan tehtäviä.

Tutkimusta tarvitaan digitaalisen kuvankäsittelyn hyödyntämisestä ja vaikuttavuudesta toimintaterapiainterventioissa. Tehtäväopas tarjoaa hyvän lähtökohdan toiminnan hyödyntämiseen mielenterveysasiakkaiden kuntoutuksessa.

LÄHTEET

- Andersen, L.; Andersen, M. L.; Christiansen, J.; Hvidlykke, J. A.; Knudsen, K.; Luring, H. & Salomon, I. 2010. Digitaalinen vallankumous. Lombardia: Bonnier Publications International AS.
- Aubin, G.; Hachey, R. & Mercier R. 1999. Meaning of Daily Activities and Subjective Quality of Life in People with Severe Mental Illness. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* Vol 6, 53–62.
- Bondoc, S.; Powers, C.; Herz, N. & Hermann, V. 2010. OT Practice. Virtual reality-based rehabilitation. Vol 15, No 11.
- Borg, B. & Bruce, M. 1991. *The Group System: The Therapeutic Activity Group in Occupational Therapy*. Thorofare (NJ): Slack, cop.
- Bruce, M. & Borg, B. 1993. Psychosocial Occupational Therapy: frames of reference for intervention. 2. painos. Thorofare (NJ): Slack, cop.
- Cole, M. 2005. Group Dynamics in Occupational Therapy: the theoretical basis and practice application of group intervention. 3. painos. Thorofare (NJ): Slack, cop.
- Creek, J. 2002a. Treatment planning and implementation. Teoksessa Creek, J. (toim.) *Occupational Therapy and Mental Health*. 3. painos. Edinburgh: Churchill Livingstone, 119–138.
- Creek, J. 2002b. Creative activities. Teoksessa Creek, J. (toim.) *Occupational Therapy and Mental Health*. 3. painos. Edinburgh: Churchill Livingstone, 265–273.
- Creek, J. 2010. *The Core Concepts of Occupational Therapy*. London: MPG Books Ltd.
- Doble, S. & Magill-Evans, J. 1992. A model of social interaction to guide occupational therapy practice. *Canadian Journal of Occupational Therapy* Vol 59, No 3, 141–150.
- Doherty, G.; Coyle, D. & Matthews, M. Design and evaluation guidelines for mental health technologies. *Interacting with Computers* Vol 22, No 4, 243–252.
- Finlay, L. 1993. *Groupwork in Occupational Therapy*. Norwich: Page Bros Ltd.
- Finlay, L. 2002. Groupwork. Teoksessa Creek, J. (toim.) *Occupational Therapy and Mental Health*. 3. painos. Edinburgh: Churchill Livingstone, 245–264.
- Gardner, M. 2002. Cognitive approaches. Teoksessa Creek, J. (toim.) *Occupational Therapy and Mental Health*. 3. painos. Edinburgh: Churchill Livingstone, 227–244.
- Griffiths, S. 2008. The experience of creative activity as a treatment medium. *Journal of Mental Health* Vol 17, No 1, 49–63.
- Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) 2009. *Valokuvan terapeutinen voima*. Helsinki: Duodecim.
- Hvalsøe, B. & Josephsson, S. 2003. Characteristics of Meaningful Occupations from the Perspective of Mentally Ill People. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* Vol 10, 61–71.
- Isohanni, M.; Honkonen, T.; Vartiainen, H. & Lönnqvist, J. 2007. Skitsofrenia. Teoksessa Lönnqvist, J.; Heikkinen, M.; Henriksson, M.; Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) *Psykiatria*. 5., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 73–139.

- Isometsä, E. 2007a. Masennushäiriöt. Teoksessa Lönnqvist, J.; Heikkinen, M.; Henriksson, M.; Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) *Psykiatria*. 5., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 157–195.
- Isometsä, E. 2007b. Kaksisuuntaiset mielialahäiriöt. Teoksessa Lönnqvist, J.; Heikkinen, M.; Henriksson, M.; Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) *Psykiatria*. 5., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 196–222.
- Jääskeläinen, P. 2005. Toiminnallisen opinnäytetyön tekstilajipiirteistä. Teoksessa Vanhanen-Nuutinen L. & Lambert P. (toim.) *Hankkeesta julkaisuksi*. Helsinki: Edita, 62–80.
- Josman, N. 2005. The Dynamic Interactional Model in Schizophrenia. Teoksessa Katz, N. (toim.) *Cognition & Occupation Across the Life Span: Models for Intervention in Occupational Therapy*. 2. painos. Bethesda, MD : American Occupational Therapy Association, 169–185.
- Kalliopuska, M. 1995. Sosiaaliset taidot. 3. painos. Helsinki: Edita.
- Kielhofner, G. 2008. A Model of Human Occupation: theory and application. 4. painos. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kuikka, P.; Pulliainen, V. & Hänninen, R. 2001. *Kliininen neuropsykologia*. Porvoo: WSOY.
- Law, M.; Polatajko, H.; Baptiste, S. & Townsend, E. 2002. Core Concepts of Occupational Therapy. Teoksessa Townsend, E. (toim.) *Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective*. Ottawa (ON): Canadian Association of Occupational Therapists, 29–56.
- Lloyd, C.; Sullivan, D. & Williams P. L. 2005. Perceptions of social stigma and its effect on interpersonal relationships of young males who experience a psychotic disorder. *Australian Journal of Occupational Therapy* Vol 52, 243–250.
- Lönnqvist, J. 2005. Mielenterveyden ongelmat. Viitattu 30.9.2010 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00028
- Ojala, T. & Uutela A. 1993. *Rakentava vuorovaikutus*. Helsinki: WSOY.
- Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Viitattu 11.10.2010 http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf.
- Papunet 2010. Tikoteekki-verkosto ja kommunikoinnin apuvälinepalvelut. Viitattu 27.9.2010 <http://www.papunet.net/> > Tikoteekki-verkosto.
- Päihdelinkki 2006. Nettiriippuvuus Suomessa. Viitattu 10.10.2010 <http://www.paihdelinkki.fi> > Tietopankki > Tietoiskut > Toiminnalliset riippuvuudet > Nettiriippuvuus Suomessa.
- Roberts, M. 2002. Life and social skills training. Teoksessa Creek, J. (toim.) *Occupational Therapy and Mental Health*. 3. painos. Edinburgh: Churchill Livingstone, 275–293.
- Roder, V.; Brenner, H.; Muller, D.; Lachler, M.; Zom, P.; Reisch, T.; Bösch, J.; Bridler, R.; Christen, C.; Jaspen, E.; Schmidl, F. & Schwemmer, V. 2002. Development of specific social skills training programmes for schizophrenia patients: Results of a multicentre study. *Acta Psychiatrica Scandinavica* Vol 105, 363–371.
- Smith, R. O. 1991. Technological Approaches to Performance. Teoksessa Christiansen, C & Baum, C. (toim.) *Occupational Therapy - Overcoming Human Performance Deficits*. Thorofare (NJ): Slack, 747–786.
- Tilastokeskus 2008. Yhä useampi aikuinen käyttää tietokonetta. Viitattu 27.9.2010 <http://www.stat.fi/> > Tilastot > Koulutus > Aikuisopetustutkimus > Katsaukset.

Tilastokeskus 2009a. Internetin käytön yleistymisen pysähtyminen. Viitattu 27.9.2010 <http://www.stat.fi/> > Tilastot > Tiede, teknologia ja tietoyhteiskunta > Tieto- ja viestintäteknikan käyttö.

Tilastokeskus 2009b. Internetin käyttötarkoitukset 2009, prosenttia internetin käyttäjistä. Viitattu 27.9.2010 <http://www.stat.fi/> > Tilastot > Tiede, teknologia ja tietoyhteiskunta > Tieto- ja viestintäteknikan käyttö > Internetin käytön yleistymisen pysähtyminen.

Trombly, C. 1995. Occupation: Purposefulness and Meaningfulness as Therapeutic Mechanisms. *American Journal of Occupational Therapy* Vol 49, No 10, 960–972.

Vilka H. & Airaksinen T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

Wilcock, A. A. 1998. *An Occupational Perspective of Health*. Thorofare (NJ): Slack.

Wilkinson, N.; Ang, R. P. & Goh, D. H. 2008. Online video game therapy for mental health concerns: a review. *International Journal of Social Psychiatry* Vol 54, No 4, 370–382.

Wykes, T. & Reeder C. 2005. *Cognitive Remediation Therapy for Schizophrenia*. Lontoo; New York: Routledge.

Yilmaz, M.; Josephsson, S.; Danermark, B. & Ivarsson, A-B. 2008. Participation by doing: Social interaction in everyday activities among persons with schizophrenia. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* Vol 15, 162-172.

Työmme kehittämiseksi toivomme ja tarvitsemme sinulta palautetta. Ole hyvä ja arvioi ryhmäkerralla tehtyä tehtävää seuraavasti:

1. MIELEKKYYS

- a) Kuinka **mielekkääksi** itsellesi koit tehtävän aiheen? Merkkaa alla olevaan janaan poikkiviiva vastaavaan kohtaan.

Ei yhtään 0 10 Erittäin paljon

- b) Kuinka **mielekkääksi** itsellesi koit tietokoneen ja ohjelman käytön tehtävässä? Merkkaa alla olevaan janaan poikkiviiva vastaavaan kohtaan.

Ei yhtään 0 10 Erittäin paljon

2. OSALLISTUMINEN

- a) Kuinka koit **osallistuneesi** tehtävään? Merkkaa alla olevaan janaan poikkiviiva vastaavaan kohtaan.

Ei yhtään 0 10 Erittäin paljon

- b) Kuinka koit **osallistuneesi** tietokoneen ja ohjelman käyttöön tehtävässä? Merkkaa alla olevaan janaan poikkiviiva vastaavaan kohtaan.

Ei yhtään 0 10 Erittäin paljon

3. HAASTEELLISUUS

- a) Kuinka **haasteelliseksi** itsellesi koit tehtävän? Merkkaa alla olevaan janaan poikkiviiva vastaavaan kohtaan.

Ei yhtään 0 10 Erittäin paljon

- c) Kuinka **haasteelliseksi** itsellesi koit tietokoneen ja ohjelman käytön tehtävässä? Merkkaa alla olevaan janaan poikkiviiva vastaavaan kohtaan.

Ei yhtään 0 10 Erittäin paljon

4. TARKKAAVAISUUS

Kuinka koit tehtävän ylläpitävän **tarkkaavaisuuttasi**? Merkkaa alla olevaan janaan poikkiviiva vastaavaan kohtaan.

Ei yhtään 0 10 Erittäin paljon

Tuliko muuta mieleen? Kirjoita paperin toiselle puolelle. KIITOS PALAUTTEESTASI! Terv. Kirsi ja Pekka