

Pauliina Toppi & Sirje Nikula

**ARVOLÄHTÖINEN TYÖSKENTELY OSANA ELINTAPAOHJAUSTA
FYSIOTERAPIASSA**

E-oppimateriaali Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoille

ARVOLÄHTÖINEN TYÖSKENTELY OSANA ELINTAPAOHJAUSTA FYSIOTERAPIASSA

E-oppimateriaali Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoille

Pauliina Toppi & Sirje Nikula
Opinnäytetyö
Kevät 2021
Fysioterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Fysioterapian tutkinto-ohjelma

Tekijät: Sirje Nikula ja Pauliina Toppi

Opinnäytetyön nimi: Arvolähtöinen työskentely osana elintapaohjausta fysioterapiassa – E-oppimateriaali Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoille

Työn ohjaajat: Marika Heiskanen ja Eija Mämmelä

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: kevät 2021

Sivumäärä: 66 + 2 liitettä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää e-oppimateriaali Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoille aiheesta arvolähtöinen työskentely osana elintapaohjausta fysioterapiassa. Tarkoituksena oli laajentaa ja kehittää edelleen fysioterapiaopiskelijoiden monipuolista ja vaikuttavaa elintapaohjausosaamista sekä sen kautta auttaa kehittämään tulevien fysioterapeuttien asiakaskunnan palvelun laatua ja vaikuttavuutta. Tulostavoitteena oli toteuttaa yhden (1) opintopisteen laajuinen, laadukas ja kohderyhmälleen hyödyllinen e-oppimateriaali Moodle -alustalle tarkoituksena kehittää fysioterapiaopiskelijoiden arvolähtöisiä työskentelytapoja osana vaikuttavaa elintapaohjausta, sekä lisätä heidän varmuuttaan ja rohkeuttaan toteuttaa menetelmää heidän tulevilla asiakkailla, jotka hyötyvät kyseisestä työskentelytavasta. Opinto-osiolle asetettiin kolme osaamistavoitetta ja laatutavoitteina materiaalin tuli tukea opiskelijan aktiivista roolia, olla visuaalisesti miellyttävä, sekä positiivisia tunteita herättävä.

Prosessi aloitettiin keväällä 2020 ja se oli valmis loppukeväästä 2021. Sisältö koottiin monipuolisia lähteitä hyödyntäen, kuten kirjoista, tutkimuksista, verkkolähteistä, sekä ammatillisista aineistoista. Käytetyt opetusmenetelmät valittiin pedagogisesti perustellusti. Tekijöiden omat pohdinnat ja oivallukset merkittiin erilleen muista lähteistä. Näin taattiin laadukas ja monipuolinen lopputulos. Opinto-osiota testasivat yhdeksän (9) Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijaa reilun kolme viikkoa kestävässä käyttökokeilussa keväällä 2021.

Laatukriteerien ja opiskelijoiden osaamistavoitteiden toteutumisen arvioinnissa käytettiin käyttökokeiluun osallistuville suunnattua Webropol -palautekyselyä ja tekijöiden kriittistä itsearviointia. Palautekyselyn tulosten perusteella selvisi, että kokeiluun osallistuneet opiskelijat olivat pääosin tyytyväisiä opetusmateriaaliin, joka sai kokonaisarvosanakseen (ka) 4,4 asteikolla 1-5. Palauteiden pohjalta voitiin todeta, että opiskelijat saavuttivat materiaalille asetetut osaamistavoitteet melko hyvin tai erinomaisesti ja materiaalille asetetut laatutavoitteet toteutuivat heidän mielestään hyvin tai erinomaisesti. Tulosten perusteella ilmeni joitakin kehityskohteita koskien arvolähtöisen työskentelyn konkreettisempaa yhdistämistä fysioterapiaan sekä opiskeltavan materiaalin laajentamisesta. Näitä kehityskohteita paranneltiin tekijöiden toimesta, jotta jatkossa opinto-osio palvelee yhä paremmin opiskelijoiden tarpeita ja sille asetettuja tavoitteita. Tämän opinnäytetyön tuloksena kehitetyn opinto-osion avulla kehitetään Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoiden elintapaohjausosaamista ja se laajentaa heidän opetustarjontaansa. Tulosten perusteella opinto-osio on kannattavaa jättää Moodleen myös tulevien fysioterapiaopiskelijoiden itsenäistä opiskelua varten.

Asiasanat: Fysioterapia, arvolähtöinen työskentely, elintapaohjaus, arvot, hyväksymis- ja omistautumisterapia ja e-oppimateriaali

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Degree Programme in Physiotherapy

Authors: Sirje Nikula ja Pauliina Toppi

Title of thesis: Value-based work as part of lifestyle guidance in physiotherapy - E-learning material for physiotherapy students at Oulu University of Applied Sciences

Supervisors: Marika Heiskanen ja Eija Mämmelä

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2021 Number of pages: 66 + 2 appendix

This functional thesis provides a e-learning material for current and future physiotherapy students of Oulu University of Applied Sciences. The topic of the material is value-based work as part of lifestyle guidance in physiotherapy. The aim had been to develop diverse and effective lifestyle guidance skills. This will help future physiotherapists to develop a quality and impressive service to customers. As a result, a 1-credit e-learning material for the Moodle platform was implemented. The quality goal was that material is high quality and useful. It will help students to develop their way of working value-based way and increase their confidence and courage to implement the method, for those clients who benefit from it.

Three competence goals were set in the study section. The quality objectives of the material were to support the student's active role, to be visually pleasing and to evoke positive emotions. The thesis process started in late spring 2020 and was completed in the late spring of 2021. The content was collected using a variety of sources such as books, research, online sources, and professional materials. In addition to this, the authors added their own reflections and insights on the topics covered in the material, which were noted separately from other sources. The study section was tested by nine (9) physiotherapy students from Oulu University of Applied Sciences in a trial lasting more than three weeks in the spring of 2021.

The Webropol feedback survey and the critical self-assessment of the authors were used to assess the quality of the material as well as in assessing students competence assessments. Based on the results of the feedback survey, it became clear that the students who participated in the experiment were very or fairly satisfied with the teaching material, which received an overall grade (average) of 4.4 on a scale of 1-5. Based on the feedback, it can be stated that the students achieved the competence objectives set for the material quite well or excellently and that the quality objectives set for the material were achieved well or excellently. Based on the results, some areas for development emerged regarding the more concrete combination of value-based work with physiotherapy and the expansion of the study material. These developments were improved by the authors. The study section developed as result of this thesis is used to improve the lifestyle guidance of physiotherapy students at Oulu University of Applied Sciences and will be included to their studies.

Keywords: Physiotherapy, value-based work, lifestyle guidance, values, acceptance and commitment therapy and e-learning material

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	PROJEKTIN TARVE JA TAVOITTEET	9
3	ARVOLÄHTÖINEN TYÖSKENTELY OSANA ELINTAPOHJAUSTA FYSIOTERAPIASSA	11
3.1	Muutosvaihemalli.....	12
3.2	Hyväksymis- ja omistautumisterapia elintapaohjauksessa ja fysioterapiassa	14
3.3	Asiakkaan arvot ja niiden kirkastaminen.....	17
3.4	Arvolähtöisen tavoitteen asettaminen.....	19
3.5	Fysioterapeutin arvot.....	20
3.6	Asiakkaan kohtaaminen ja vuorovaikutus.....	21
3.7	Asiakkaan motivaation tukeminen	22
3.8	Motivoiva haastattelu.....	23
3.9	Muutoksen esteet	24
4	KONSTRUKTIVISTISTA OPPIMISKÄSITYSTÄ TUKEVA E- OPPIMATERIAALI FYSIOTERAPIAOPISKELIJOILLE.....	26
4.1	Fysioterapiaopiskelijan aktiivisen roolin tukeminen	28
4.2	Visuaalisesti miellyttävä ulkoasu	29
4.3	Positiivisten tunteiden herättäminen.....	31
4.4	Muut e-oppimateriaalin laatua ja opiskelijan oppimista tukevat asiat.....	31
4.5	Osaamisen arviointi.....	35
4.6	E-oppimateriaalin saavutettavuus	37
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTTAMINEN	39
5.1	Projektin suunnittelu	39
5.2	Projektin toteutus.....	40
6	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	43
6.1	Laatukriteerien toteutuminen	44
6.2	Osaamistavoitteiden toteutuminen	47
6.3	Projektin tekijöiden itsearviointi	50
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	52
8	POHDINTA.....	54
8.1	Oppimistavoitteiden arviointi.....	55

8.2	Eettisyys ja luotettavuus	57
8.3	Kehittämissuhteet	57
LÄHTEET	59
LIITTEET	67

1 JOHDANTO

Mitä pysyvä elintapamuutos vaatii? Onko pysyvä muutos pelkästään kiinni hyvästä liikunta- ja ravinto-ohjelmasta? Usein elintapamuutosta haluavat ihmiset tietävät ja heille yleensä tarjotaankin tietoa siitä, mitä tulisi tehdä, mutta pysyvä muutos vaatii yksilöltä paljon muutakin. Kangasniemen mukaan elintapamuutos vaatii yksilöltä luontaista tai sisäistä motivaatiota. Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan perustuvassa lähestymistavassa motivaatio käyttäytymisen muutokseen rakennetaan yksilön henkilökohtaisista arvoista ja asioista, jotka hän kokee itselleen tärkeäksi. Kun tavoitteet asetetaan arvopohjaisten valintojen pohjalta, suunnitellulla käyttäytymismuutoksella on yksilölle syvempi merkitys, johon hän henkilökohtaisesti omistautuu ja kantaa siitä vastuuta. (2015, 37.)

Arvolähtöisellä työskentelyllä tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä niitä työskentelytapoja ja vuorovaikutuksen keinoja, joilla autetaan asiakasta kirkastamaan eli tulemaan tietoisiksi omista arvoistaan ja toteuttamaan arvojensa mukaisia tekoja elämässään. Nämä toimivat siis keinona asiakkaan sisäisen motivaation rakentamiseen hänen käyttäytymisen muutoksessaan, josta elintapaohjauksessa on kyse. Kivimäen ja Toropaisen mukaan elintapaohjauksessa autetaan asiakasta muuttamaan hänen elintapojaan ja tekemään terveyteensä liittyviä päätöksiä, tavoitteena parantaa yksilön yleistä terveyttä ja hyvinvointia (2017, 5). Elintapaohjaukseen kuuluu olennaisena osana muutos, sen vaiheet ja mahdolliset muutoksen esteet eli hidasteet. Tämän vuoksi myös niitä tullaan käsittelemään tässä työssä. Käsittelyssä on myös yleinen sosiaali- ja terveystalon ammattilaisille tarkoitettu elintapaohjauksen työkalu, motivoiva haastattelu, jota voi hyödyntää asiakkaan arvojen selvittämisessä ja motivoinnissa.

Elintapaohjausosaaminen on fysioterapeutin ydinosaaamista. Fysioterapeutin erityisosaamisalueita ovat terveys, liike, liikkuminen ja toimintakyky. Keskeisiä menetelmiä fysioterapeutin työssä ovat terveyttä ja toimintakykyä edistävä ohjaus ja neuvonta, terapeuttinen harjoittelu, manuaalinen ja fysikaalinen terapia sekä apuvälinepalvelut. Tarkoituksena on edistää asiakkaan aktiivista osallistumista yhteiskunnassa kehittämällä, ylläpitämällä sekä palauttamalla hänen terveyttään, liikkumiskykyä, fyysistä aktiivisuutta ja toimintakykyä koko eliniän ajan. Fysioterapeutti huomioi yksilön fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. (Suomen Fysioterapeutit 2021, viitattu 22.2.2021.) Fysioterapiassa ihminen otetaan huomioon kokonaisuutena. Fysioterapeutti tarkastelee asiakkaan liikkumista ja toimintakykyä laaja-alaisesti sekä yksityiskohtaisesti. Näyttöön perustuvassa

fysioterapiassa yhdistyvät paras saatavilla oleva tutkimustieto, kliiniset kokemukset, sekä asiakkaan uskomukset ja arvot. Yksi oleellinen tekijä asiakaskeskeisen terapiasuhteen syntyemiselle on hyvä vuorovaikutusosaaminen, sillä se on tapa luoda yhteys toiseen ihmiseen. Yhteys on hyvän yhteistyön laadun määrittäjä. (Suomen Fysioterapeutit 2016, 6-7.) Fysioterapeutin tulee tunnistaa, kunnioittaa ja toimia ottamalla huomioon asiakkaansa arvot, erot, uskomukset, mieltymykset ja tarpeet ammatillisessa toiminnassaan (World Physiotherapy 2011, 13). Asiakkaan arvojen ja elämäntavoitteiden pohtiminen kuuluvatkin kuntoutustoiminnan ytimeen (Härkäpää, Valkonen & Järvikoski 2016, viitattu 15.6.2020). Näin ollen arvolähtöinen työskentely voidaan ajatella taidoksi, joka tukee kuntoutustoimintaa ja fysioterapeutin ydinosaamista.

Opinnäytetyön tekijät halusivat osaltaan jakaa muille fysioterapiaa opiskeleville tätä tärkeäksi kokemaansa tietoa, sekä auttaa laajentamaan heidän vaikuttavaa elintapaohjausosaamistaan. Tästä syntyi ajatus toteuttaa aiheeseen liittyvä ja fysioterapiaopiskelijoille suunnattu e-oppimateriaali yhteistyössä Oulun ammattikorkeakoulun kanssa. E-oppimateriaaliksi luokitellaan kaikki oppimateriaaliksi tarkoitettu materiaali, joka on saatavilla verkossa (Opetushallitus 2020, viitattu 23.7.2020) ja tässä työssä siihen viitataan myös sanalla opinto-osio.

2 PROJEKTIN TARVE JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön välittömänä tavoitteena oli tuottaa Oulun ammattikorkeakoululle yhden (1) opintopisteen laajuinen e-oppimateriaali, aiheesta arvolähtöinen työskentely osana elintapaohjausta fysioterapiassa. Pidemmän ajan kehitystavoitteena oli tulevien Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden elintapaohjausosaamisen kehittäminen ja heidän tulevien asiakkaidensa laadukkaan ja vaikuttavan palvelun varmistaminen. Laatuavoitteena oli toteuttaa opiskelijan aktiivista roolia tukeva, visuaalisesti miellyttävä ja positiivisia tunteita herättävä e-oppimateriaali, joka tukee opiskelijoiden oppimista monipuolisesti, ja jossa on huomioitu verkkototeutusten laatuksiteerit mahdollisimman laajasti, sekä on hyödyllinen kohderyhmälle. Projektin yhteistyökumppanin eli Oulun ammattikorkeakoulun pyytämänä toiveena oli, että opinto-osio olisi opiskelijoille itsenäisesti opiskeltava ja, että se sitoisi opettajien resursseja mahdollisimman vähän.

Opinto-osioon asetettiin kolme osaamistavoitetta, joiden saavuttamista e-oppimateriaalin oppimistehtävien tuli tukea. Ensimmäisenä osaamistavoitteena opiskelija osaa selittää arvojen merkityksen yksilön toimintaan ja hyvinvoinnin edistämiseen. Arvojen merkityksen ymmärtäminen on oleellinen osa arvolähtöisen työskentelyn merkityksen ymmärtämisessä. Toisena osaamistavoitteena on, että opiskelija osaa perustella arvolähtöisen työtavan hyödyntämistä osana fysioterapia-asiakkaan elintapaohjausta. Kolmantena osaamistavoitteena opiskelija osaa toteuttaa ja soveltaa arvolähtöisiä työskentelytapoja osana fysioterapia-asiakkaansa vaikuttavaa elintapaohjausta. Opinnäytetyöntekijöiden välittöminä oppimistavoitteina oli luotettavan teoria- ja tutkimustiedon etsiminen ja hyödyntäminen laadukkaan opinnäytetyön toteuttamiseksi. Pitkän aikavälin oppimistavoitteet olivat löydetyn teoria- ja tutkimustiedon, sekä valmiin opinnäytetyömateriaalin hyödyntäminen elintapaohjauksessa henkilökohtaisessa työelämässä. Tavoitteena opinnäytetyön tekijöillä oli myös syventää omaa elintapaohjausosaamista arvolähtöisessä työskentelytavassa ja oppia tekemään elintapaohjaamisen osalta tutkitusti perusteltuja valintoja työelämässä.

Opinnäytetyön kohderyhmänä ja välittöminä hyödynsaajina ovat fysioterapiaopiskelijat, fysioterapia tutkinto-ohjelman opettajat ja Oulun ammattikorkeakoulu. Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapian tutkinto-ohjelman opettajat saavat valmiin e-oppimateriaalin hyödynnettäväksi ja fysioterapiaopiskelijoille tarjottavaksi heidän itsenäistä opiskeluaan varten. Oulun

ammattikorkeakoulun fysioterapiaopettajat saavat muokkausosoikeuden lopulliseen tuotokseen ja pystyvät jatkokehittämään e-oppimateriaalia aina kun sille koetaan tarvetta.

Lopullisina hyödynsaajina toimivat fysioterapeuttiopiskelijoiden tulevat asiakkaat, työnantajat sekä yhteiskunta. Fysioterapeutin elintapaohjauksen laatuun panostamalla arvolähtöisen työskentelyn keinoin asiakas onnistuu toteuttamaan todennäköisemmin kestävä, omaa hyvinvointiaan ja toimintakykyään parantavan muutoksen. Asiakkaat kirkastavat omia arvojaan ja omistautuvat arvojensa mukaisiin tekoihin fysioterapeutin ohjaaman arvolähtöisen työskentelyn tukemana, sekä siten parantavat omaa hyvinvointiaan. Asiakkaan kestävä elintapamuutos ennustaa parempaa toiminta- ja työkykyä, pidempää elinajanodotetta, vähemmän sairauspoissaoloja, sekä vähemmän käyntejä työterveyshuollossa, mikä tuo säästöjä terveydenhuollon ja työnantajan kustannuksiin. Fysioterapeutit parantavat omaa elintapaohjausosaamistaan, tuottavat laadukkaampaa palvelua, mikä hyödyttää myös heidän työnantajiaan palveluiden laadun kehittämisessä. Lisäksi Oulun ammattikorkeakoulusta valmistuu fysioterapeutteja, joilla on käytössään yhä monipuolisemmat psyykkiset ohjaustaidot, joita he pystyvät hyödyntämään erityisesti vaikuttavan elintapaohjauksen tukena. Hyödynsaajina voidaan pitää myös tämän opinnäytetyön tekijöitä, jotka ovat kehittäneet monipuolisesti omaa asiantuntijuuttaan tämän projektin aikana sekä kaikkia niitä ihmisiä, jotka tämän kyseisen raportin lukevat.

3 ARVOLÄHTÖINEN TYÖSKENTELY OSANA ELINTAPOHJAUSTA FYSIOTERAPIASSA

E- oppimateriaalin tarkoituksena on opettaa opiskelijoille arvolähtöisen työskentelytavan keinoja, ja kuinka toteuttaa niitä osana elintapaohjausta fysioterapiassa. Arvolähtöisen työskentelytavan kuullessa oleellisena osana elintapaohjaukseen ja asiakkaan elämäntapamuutoksen tukemiseen, koettiin myös näiden asioiden käsittely oleelliseksi tässä työssä ja e-oppimateriaalissa. Kokonaiskuvan ymmärtäminen auttaa opiskelijaa yhä paremmin hahmottamaan arvolähtöisen työskentelynkin päämäärää ja sen osuutta vaikuttavassa elintapaohjauksessa.

Elintavoilla tarkoitetaan ruokailu-, liikunta- ja päihdekäytön tottumuksia (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019, viitattu 4.2.2021). Riittävä määrä palauttavaa unta on myös osa elintapojen kokonaisuutta. Se auttaa palautumaan koetusta päivästä niin fyysisesti kuin psyykkisesti. (UKK-instituutti 2021, viitattu 4.2.2021.) Elintapaohjauksen tarkoituksena on edistää ja ylläpitää yksilön terveyttä, sekä ennaltaehkäistä ja hoitaa sairauksia (Kivimäki & Toropainen 2017, 5). Elintapaohjaus on osa terveydenhuollon ammattilaisten toteuttamaa hyvää hoitoa (Absetz & Hankonen 2017, viitattu 4.8.2020). Elintapaohjausta toteuttaakseen, tulee fysioterapeutin tietää minkä nimikkeistön alle se kuuluu toteuttaa ja kirjata. Näin saadaan myös varmistettua, että fysioterapiassa säilyy sille asetetut vaatimukset. Fysioterapeutti kuuluu sosiaali- ja terveyden alan ammattilaisiin, minkä vuoksi elintapaohjaus osaaminen kuuluu myös heille. (Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto 2021, viitattu 5.2.2021.) Fysioterapeutin työssä elintapaohjaus voidaan luokitella fysioterapianimikkeistön otsikolla, **“terveyttä ja toimintakykyä edistävä neuvonta”**, jonka tarkoituksena on edesauttaa asiakkaiden terveyttä kokonaisvaltaisesti ja tavoitteet huomioiden (Savolainen & Partia 2018, 13). Fysioterapeutin tulee asiakkaan tilanteen vaatiessa tai hänen etuaan ajatellen ottaa elintavat puheeksi, esimerkiksi sydän- ja verenkierto tai tuki- ja liikuntaelin sairauksien yhteydessä. Asiakkaan toimintakyvyn tukeminen on myös elintapojen ohjausta.

Elintapaohjauksessa autetaan asiakasta muuttamaan hänen elintapojaan sekä tekemään terveyteensä liittyviä päätöksiä, tavoitteena parantaa yksilön yleistä terveyttä ja hyvinvointia. Elintapaohjausta käytetään yleisesti interventiona tai sen osana terveysammattilaisten käytännön työssä. Siinä tärkeää on ohjauksen tavoitteellisuus, suunnitelmallisuus ja vuorovaikutuksellinen luonne. Elintapamuutoksesta hyötyvät eniten sairastumisvaarassa olevat ja jo sairastuneet

asiakkaat. Heidän kohdallaan voidaan saada aikaan merkittäviä vaikutuksia suhteellisen vähäisilläkin toimilla. (Kivimäki & Toropainen 2017, 5.) Elämäntapamuutoksessa on myös kyse käyttäytymisen muutoksesta, mikä mahdollistaa vanhoista asioista ja tavoista luopumisen, sekä uusien asioiden ja käytösmallien omaksumisen. Kyseessä on siis iso muutos, mihin tarvitaan aikaa, kärsivällisyyttä ja ajoittaisia repsahduksia. Uuden käyttäytymismallin toteuttamiseksi yksilöllä pitää olla tahtoa (motivation), riittäviä taitoja (capability) ja ympäristön mahdollistamia tilaisuuksia (opportunity). (Absetz & Hankonen 2017, viitattu 4.8.2020.)

Sosiaali- ja terveydenalan ammattilaisille tulee ajankohtaiseksi keskustella asiakkaiden elämäntapamuutoksesta ja antaa tarvittavat työkalut, kun potilaalla on riski pitkäaikaissairauteen tai hän on jo sairastunut (Absetz & Hankonen 2011, viitattu 29.7.2020). Säännöllinen ja monipuolinen liikunta kuuluu sekä erillisenä toimenä, että yhdistettynä muihin elämäntapahoitoihin monien pitkäaikaissairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen. Käypähoidon mukaan kaikkien terveydenhuollon ammattilaisten tehtäviin kuuluu osata ja uskaltaa kysyä potilaan elintapatottumuksista, kuten esimerkiksi liikuntatottumuksista. Lisäksi ammattilaisten on kyettävä arvioimaan potilaan elintapamuutoksen tarve, vaarat ja mahdolliset rajoitukset, sekä tärkeimpänä motivoida tekemiseen. (Tarnanen, Rauramaa & Kukkonen-Harjula 2016, viitattu 28.7.2020.) Fysioterapeutin työtä ohjaa lisäksi biopsykososiaalinen lähestymistapa, joka edellyttää asiakkaan psyykkistenkin tekijöiden huomioon ottamista. Kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus, ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health), huomioi yksilön biopsykososiaalisella lähestymistavalla. Tämä merkitsee potilaan tilanteen hahmottamista monella tasolla, kuten miten sairaus ja hoidon vaatimat muutokset vaikuttavat potilaan elämänlaatuun tai miten huomioida potilaan psyykkiset ja fyysiset voimavarat ja sosiaalinen ympäristö. (Saramies & Lindroos 2009, luku Biopsykososiaalinen lähestymistapa elintapasairauksien hoidossa.)

3.1 Muutosvaihemalli

Koska elintapaohjauksen tavoitteena on asiakkaan muutoksen tukeminen, fysioterapeutin on tärkeä ymmärtää myös itse muutosprosessia ja tietää missä muutoksen vaiheessa asiakas sillä hetkellä on. Muutosvaihemalli kuvaa näitä muutokseen kuuluvan prosessin vaiheita, joita ihminen käy läpi muutosta toteuttaessaan. Muutosvaihemallin ovat kehittäneet James Prochaska ja Carlo Di Clemente. Asiakkaan muutosta tuettaessa on hyvä tiedostaa, että vaikka osa asiakkaista etenee vaiheissa lineaarisesti, on epälineaarinen eteneminen hyvin yleistä. Mahdollista on myös siirtyä

vaiheissa edestakaisin, pysähtyä yhteen vaiheeseen pidemmäksi aikaa tai jopa keskeyttää koko prosessi. Muutosvaihemalliin kuuluu *esiharkintavaihe*, *harkintavaihe*, *valmistautumisvaihe*, *toimintavaihe* ja *ylläpitovaihe*. (Pro-change behavior systems INC 2020, viitattu 31.8.2020.) Näitä muutoksen eri vaiheita käsitellään tarkemmin seuraavissa kappaleissa.

Esiharkintavaiheessa asiakasta ei kiinnosta muutos. Vaiheeseen kuuluu joko kielteinen tai välinpitämätön suhtautuminen muutokseen. Tässä vaiheessa oleva asiakas ei välttämättä tiedosta muutoksen tärkeyttä tai sen aloittaminen koetaan vaikeaksi. Jotta esiharkintavaiheesta päästään eteenpäin on asiakkaan kanssa hyvä lisätä tietoisuutta asiasta, johon halutaan muutosta. *Harkintavaiheessa* asiakas tiedostaa muutoksen hyödyt sekä tarpeellisuuden, ja aloittaa muutoksen harkitsemisen. Asiakas saattaa myös aloittaa valmisteluja pienellä mittakaavalla. Kyseisessä vaiheessa tulisi korostaa muutoksen myönteisiä vaikutuksia ja välttää kielteisiä asioita, joita muutos saattaa aiheuttaa. *Valmistautumisvaiheessa* asiakas on valmiina aloittamaan muutosta. Vaiheeseen kuuluu muutoksen toteuttamisen epäsäännöllisyys ja/tai vähäisyys. Askel muutokseen on kuitenkin jo otettu. Asiakkaan olisi hyvä miettiä tavoitteitaan muutokseen liittyen, sekä mitä ympäristöön liittyviä mahdollisuuksia ja/tai esteitä hänellä on toteuttaa tavoitteensa. (Heinonen 2011, 18-19.)

Toimintavaiheessa asiakas toteuttaa muutosta jo suhteellisen useasti. Asiakas on muutoksen vuoksi muuttanut käyttäytymistään siten, että se tukee muutosta. Tämä vaihe sisältää konkreettisesti muutoksen tekemisen. Toimintavaiheessa muutoksen tavoitteet tulisi olla asiakkaalla konkreettisesti määriteltynä, jotta pysyvä muutos haluttuun asiaan tapahtuisi. Toimintavaiheessa asiakas tarvitsee paljon tukea ja motivointia. (Karjalainen & Marttila 2010, 13.) *Ylläpitovaiheessa* asiakas on toteuttanut muutoksen ja pitää sitä yllä aktiivisesti. Asiakkaalle tulee antaa palautetta, mikä auttaa ylläpitämään pysyvää muutosta. Asiakas tekee vielä ylläpitovaiheen aikana paljon töitä pitääkseen muutoksen jatkuvana. Tärkeää on sekä ammattilaisen, että asiakkaan itse vahvistaa muutoksen myönteisiä fysiologisia, psyykkisiä ja sosiaalisia kokemuksia. (Karjalainen & Marttila 2010, 13-14; Heinonen 2011, 19.)

Asiakkaan muutos ei aina näy selkeänä riskitekijöiden vähenemisenä, mikä on otettava huomioon elintapaohjauksessa. Esimerkiksi ravitsemukseen voi sisältyä ruokailutottumuksia, joista osa on terveellisiä ja osa puolestaan epäterveellisiä. Liikunnan kohdalla puolestaan vaikuttaa liikuntamuotojen määrä, intensiteetti sekä liikkumattomana vietetty aika. On myös hyvä muistaa,

että näiden lisäksi mukana ovat vielä biologiset tekijät, mitkä määrittävät liikunnasta ja ravinnosta saatujen hyötyjen määrää. (Absetz & Hankonen 2011, viitattu 29.7.2020.)

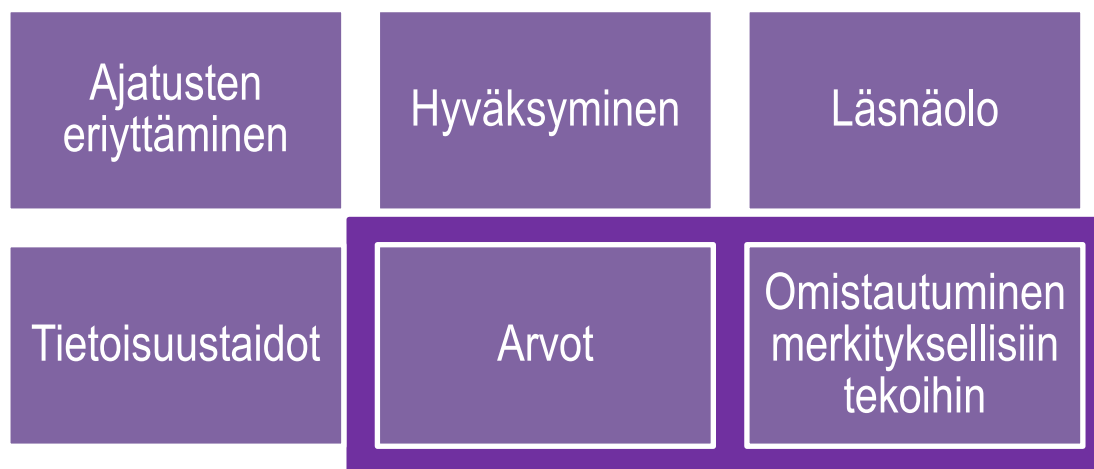
3.2 Hyväksymis- ja omistautumisterapia elintapaohjauksessa ja fysioterapiassa

Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) kuuluu niin sanottuun uudemman aallon kognitiivisiin käyttäytymisterapian menetelmiin ja se pohjautuu suurelta osin oppimispsykologiseen teoriaan, nimeltään suhdekehysteoriaan (Lappalainen 2017, luku Hyväksymis- ja omistautumisterapia). Suhdekehysteoria (RFT) (Eng. Relational Frame Theory) on käyttäytymisanalyttinen kuvaus kielestä ja kognitiosta (Gross & Fox 2009, 88). RFT selittää, miksi kognitiivinen yhdistyminen ja kokemuksellinen välttäminen ovat sekä läsnä, että haitallisia. Hyväksymis- ja omistautumisterapia puolestaan kohdistuu näihin prosesseihin ja tuottaa tukevaa tietoa sekä prosessi-, että lopputasolla. (Hayes 2004, viitattu 10.1.2021.)

Hyväksymis- ja omistautumisterapia on puhtaasti mindfulness- tietoisuustaidot pohjainen terapiamuoto. Se on tietoinen ja aktiivinen prosessi, jossa on kyse avoimen, kiinnostuneen ja vastaanottavaisen tietoisuuden luomisesta nykyhetkeen. HOT pohjautuu vankasti käyttäytymispsykologiaan ja viimeaikaisiin tutkimustuloksiin ihmisielen toiminnasta. (Harris 2012, 69-71, 235-238.) Hyväksymis- ja omistautumisterapian mukaan kaikilla ihmisillä on kyky tuottaa myös epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita esimerkiksi muistelemalla menneitä epämiellyttäviä tapahtumia. Suhdekehysteorian mukaan epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita ei voi poistaa tai aina unohtaa, mutta niiden vaikutuksia ja merkitystä voidaan muuttaa. Hyväksymis- ja omistautumisterapian tavoitteena on kehittää taitoja käsitellä tunteita ja ajatuksia sekä ylläpitää ja lisätä toimintaa ja tekoja, joilla on pitemmällä aikavälillä myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin. (Lappalainen 2017, luku Hyväksymis- ja omistautumisterapia.)

Hyväksymis- ja omistautumisterapian tavoitteena on psykologisen joustavuuden lisääminen, joka tarkoittaa kykyä ottaa paremmin yhteyttä nykyiseen hetkeen tietoisena ihmisenä ja muuttaa tai pysyä käyttäytymisessä, joka palvelee arvokkaita päämääriä. Psykologista joustavuutta kehitetään kuuden periaatteen avulla ja jokainen näistä taidoista käsitteellistetään positiivisena psykologisena taitona. Sitä kehitetään HOT:ssa kuuden periaatteen avulla, joita ovat *ajatusten eriyttäminen, hyväksyminen, läsnäolo, tarkkailija- minä eli tietoisuustaidot, arvot ja omistautuminen merkityksellisiin tekoihin*. (Harris 2012, 69-71, 235-238.) Näistä psykologisista taidoista kahteen jälkimmäiseen keskitytään tässä opinnäytetyössä käsitellyssä arvolähtöisessä työskentelyssä

(katso kuvio 1). Psykologisen joustavuuden kuudesta osa-alueesta kerrotaan lisää seuraavissa kappaleissa.



KUVIO 1. Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan liittyvien psykologisen joustavuuden osa-alueet, joista arvolahtöisessä työskentelyssä keskitytään kahteen: Arvoihin ja omistautumiseen merkityksellisiin tekoihin.

Ajatusten eriyttämisessä tarkoituksena ei ole muuttaa tai estää negatiivisia ajatuksia vaan muuttaa suhtautumista niihin. Ajatusten eriyttämisen harjoittelun tuloksena yleensä negatiivisten ajatusten uskottavuus ja niihin samaistuminen vähenee, mikä vähentää niiden käyttäytymiseen liittyvää vaikutusvaltaa. *Hyväksymistä* opetetaan puolestaan vaihtoehtoisena kokemuksena kokemukselliselle välttämislle. Hyväksymisen tarkoituksena on aktiivisesti ja tietoisesti omaksua tapahtumia, kuten tunteita. Esimerkiksi ahdistuksesta kärsiviä opetetaan tuntemaan ahdistus sellaisena tunteena kuin se on, ja kipupotilaita rohkaistaan olemaan taistelematta kipua vastaan sekä hyväksymään kipu sellaisena kuin se sillä hetkellä on. (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis 2006, 14-15.)

Läsäolon taidolla viitataan kykyyn olla suorassa yhteydessä nykyhetken psykologisiin ja ympäristöön liittyviin tapahtumiin sitä tuomitsematta. Läsäolossa kieli olisi ennemmin työkaluna nykyhetken tapahtumien kuvaamiseen ja merkille panemiseen, eikä pelkästään asioiden ennustamiseen tai tuomitsemiseen. (Hayes ym. 2006, 14-15.) *Tarkkailijaminä* on minän pysyvä osa, joka huomaa omat kokemukset ja on riippumaton omista ajatuksista, tunteista ja teoista. (Pietikäinen 2009, Luku Tarkkailijaminä). Se on tärkeä minän osa, koska yksilö voi sen avulla olla

tietoinen omista kokemuksistaan ilman kiinnittymistä niihin. Tarkkailijaminää harjoitellaan HOT:ssa tietoisuusharjoitusten, metaforien ja kokemuksellisten prosessien avulla. (Hayes ym. 2006, 16.)

Arvot ovat valittuja tarkoituksenmukaiseen toimintaan liittyviä ominaisuuksia, joita ei voida saavuttaa, mutta niitä pystytään hetkittäin liittämään konkreettisiin tekoihin. *Omistautumisella merkityksellisiin tekoihin* pyritään kehittämään ja laajentamaan noihin arvoihin liittyvää aktiivisuutta. (Hayes ym. 2006, 16.) Arvotyöskentelyn avulla HOT:ssa tärkeänä tavoitteena on kirkastaa henkilökohtaiset arvot ja mahdollistaa omien arvojen mukaan eläminen silloinkin, kun kohtaa epämiellyttäviä tunteita tai ajatuksia (Pietikäinen 2016, 1). Arvotyöskentely voi olla kenelle tahansa hyödyllistä ja tärkeä osa elämäntapamuutosta (Lappalainen 2017, luku Hyväksymis- ja omistautumisterapia). Näistä arvolähtöiseen työskentelyyn liittyvistä arvojen kirkastamisesta ja omistautumisesta arvojen mukaisiin tekoihin käsitellään tarkemmin seuraavissa luvuissa.

Hyväksymis- ja omistautumisterapiasta on toteutettu tutkimuksia ja sitä käsitelty erilaisissa oppinäytetöissä. Tutkimuksissa on pyritty saamaan tietoa hyväksymis- ja omistautumisterapian vaikutuksista muun muassa kipuryhmissä, hoitotasapainoon ja hyvinvointiin diabetesta sairastavilla nuorilla, sekä erilaisissa elämäntapamuutosta käsittelevissä tutkimuksissa. (Katso liite 1.) Kangasniemen (2015, 2, 51) väitöskirjan tuloksissa käy ilmi, että hyväksymis- ja omistautumiseen perustuva käyttäytymisen interventio tuki liikunnan käyttöönottoon liittyvää itsetehokkuutta, fyysisen toiminnan ja liikunnan esteiden voittamista, sekä konkreettisempia ja realistisempia suunnitelmia. Se myös lisäsi psyykkistä ja fyysistä hyväksyntää. Tulokset antavat myös ymmärtää, että hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvalla interventiolla oli hyötyä tuettaessa ei fyysisesti aktiivisia aikuisia, koskien fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä kognitiivisia muutoksia.

Sairasen väitöskirjassa puolestaan ilmeni, että psykologisella joustavuudella voidaan todeta olevan keskeinen rooli syömisen säätelyssä ja siten myös painonhallinnassa. Tuloksena oli, että joustava syömisen rajoittaminen edistivät painonhallintaa, painonpudotusta ja psykologista hyvinvointia. (2016, 45-46.) Yhdessä melko tuoreessa satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa tutkittiin hyväksymis- ja omistautumisterapian hyödyntämisen vaikutuksia osana kroonisesta selkävivusta kärsivien fysioterapiaa. Tutkimuksessa kolmen kuukauden seurannan jälkeen hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvaa fysioterapiaa saaneet raportoivat parempia tuloksia toimintakykyvyssä kuin tavanomaista fysioterapiaa saaneet. Suuria eroja ryhmien välillä ei havaittu enää pidemmän ajan seurannassa. (Godfrey, Wileman, Holmes, McCracken, Norton, Moss-Morris, Noonan, Barcellona & Critchley 2019, 71.)

Opinnäytetyöt käsittelivät hyväksymis- ja omistautumisterapiaa narratiivisena kirjallisuuskatsauksena sekä toiminnallisena opinnäytetyötä, joissa ensimmäisessä HOT:a käsiteltiin fysioterapeutin työvälineenä kipuryhmässä ja jälkimmäisessä pyrittiin vaikuttamaan nuorten aikuisten elintapaohjaukseen HOT:n avulla. (Katso liite 2.) E-oppimateriaaliin kyseiset tutkimukset, että opinnäytetyöt taulukoitiin selkeästi opiskelijoita varten. Taulukossa oli nähtävillä nimi, vuosi, tekijä/ tekijät, menetelmät, otanta/osallistujia määrä, sekä keskeiset tulokset. Lisäksi kaikkien tutkimuksien ja opinnäytetöiden kohdalla oli linkki, josta pääsi lukemaan varsinaista tuotosta. Tutkimukset ja opinnäytetyöt toimivat perusteluna ja lisämateriaalina hyväksymis- ja omistautumisterapian vaikuttavuudesta ja hyödyntämisestä niin fysioterapiassa kuin elintapaohjauksessa.

3.3 Asiakkaan arvot ja niiden kirkastaminen

Arvot ovat e-oppimateriaalin aiheen ja osaamistavoitteiden keskeinen teema, minkä vuoksi niitä käsitellään ilmiönä ja terminä laajasti. Arvojen hyvä ymmärrys auttaa arvolähtöisen työskentelytavan omaksumista ja soveltamista paremmin fysioterapeutin työssä sekä ymmärtämään niiden merkitystä omien asiakkaiden kuin omaankin hyvinvointiin.

Schwartz arvoteorian mukaan, arvot ovat käsitteitä tai uskomuksia, jotka ovat tekemisissä toivottavien lopputulosten tai käyttäytymisen kanssa. Ne ohjaavat arviointejamme ja valintojamme. Yliittävät konkreettiset tilanteet sekä järjestäytyvät niiden suhteellisen tärkeyden mukaan. Arvot perustuvat inhimillisen olemisen tärkeimpiin edellytyksiin kuten sosiaalisten vuorovaikutuksen edellytysten luomiseen, biologisiin tarpeisiimme ja hyvinvoinnin varmistamiseen. (Schwartz 1992, 4.) Schwarts oli ensimmäinen sosiaalipsykologi, joka osoitti, kuinka arvot liittyvät merkittävästi toisiinsa (Mihailov 2015, 22). Arvot voidaan jakaa eksplisiittiseksi tai implisiittiseksi, yksilölle tai ryhmälle luonteenomaista käsitystä toivottavasta. Tämä vaikuttaa käytettävissä olevien toiminnan keinojen ja päämäärien valintaan. Lisäksi hän tuo esille, etteivät arvot ole sama asia kuin ihmisten toivomukset ja halut. (Mikkola 2003, 31, 32.) Objektivistisen arvoetiikan mukaan arvot ovat pysyviä, ehdottomia ja objektiivisia eli ikuisesti päteviä, ihmisistä riippumattomia ja yli-inhimillisiä. Näin ajattelevat mm. Saksalaiset filosofit Max Scheler ja Nicolai Hartmann sekä suomalaiset filosofit J.E. Salomaa ja Sven Krohn. (Purjo 2014, 39.) Arvot ovat tarkoituksenmukaiseen toimintaan valittuja ominaisuuksia, joita ei voi koskaan konkreettisesti saavuttaa, mutta niitä voidaan hetkittäin liittää konkreettisiin tekoihin (Hayes ym. 2006, 16).

Itselle tärkeät asiat voivat liittyä esimerkiksi perheeseen, ystäviin, uraan, opiskeluun, yhteiskunnallisiin asioihin, hyvinvointiin ja terveyteen. "Arvojen pohdintaan herätellään yleensä kysymyksiä: "Mitä minä todella haluan elämältä? Mitä valintoja voin tehdä elääkseni sellaista elämää, jota haluan elää? Mihin muutokseen olen valmis sitoutumaan?" (Lappalainen 2017, luku Hyväksymis- ja omistautumisterapia.) Arvot vastaavat kysymykseen, mikä on minulle tärkeää. Ne näkyvät yksilön tietoisissa valinnoissa, joita toteuttaa. Toisin kuin mielessä heräviin ajatuksiin ja tunteisiin, puolestaan arvoihin ja niihin pohjautuvaan käyttäytymiseen yksilö voi vaikuttaa. Vaihtelevista tunteista riippumatta jokainen voi valita arvojensa mukaisia tekoja ja sen millainen ihminen haluaa olla. Arvot kertovat myös siitä, miten haluaa olla suhteessa muihin, itseensä ja ympäristöönsä. (Pietikäinen 2014, Luku 3. Arvojen tunnistaminen.) Fysioterapeutti voikin hyödyntää edellä mainittuja kysymyksiä, auttamalla asiakastaan tulemaan tietoiseksi omista arvoistaan.

Arvojen mukaiset teot ovat merkityksellisiä ja elinvoimaisia tekoja, joita toteuttaa riippumatta siitä saako muilta ihailua, arvostusta ja kehuja. Arvot muuttuvatkin eläviksi vasta teoilla. Arvojen mukaisten tekojen toteuttamisesta seuraa sisäistä, luonnollista palkitsevuutta, mikä tulee erityisesti itse tekemisestä, eikä niinkään sen lopputuloksesta. Arvot voivat sekoittua usein tavoitteisiin. Oleellinen ero arvojen ja tavoitteiden välillä on se, että tavoitteet on mahdollista saavuttaa, mutta arvoja ei voi saada koskaan valmiiksi. Arvot ovat kuin ilmansuunta, jota ei voi koskaan saavuttaa, sillä aina voi ottaa uuden askeleen kohti itää. Arvojen mukaisia tavoitteita ja tekoja voi kuitenkin asettaa ja saavuttaa, ja siten elää arvojensa mukaista elämää. (Pietikäinen 2014, Luku 3. Arvojen tunnistaminen.) Asiakkaan arvojen ja merkityks maailman ymmärtäminen on oleellinen osa asiakkaan motivoitumisen tukemisessa. Fysioterapiaprosessin tavoitteena on asiakkaan pysyvä toimintakyvyn muutos ja oppimistulos, joka edellyttää asiakkaalta motivaatiota työskentelyyn ja harjoitteluun. Tämän lisäksi motivoitumista tukevat myös terapiaan liittyvien realististen ja mielekkäiden tavoitteiden asettaminen yhdessä asiakkaan kanssa. (Suomen Fysioterapeutit 2016, 16.) Fysioterapeutti voi edellä esiteltyjen kysymysten lisäksi auttaa asiakasta kirkastamaan omia arvojaan erilaisten harjoitusten avulla. Muutamia harjoituksia on poimittu e-oppimateriaaliin. Materiaaliin on poimittu sellaisia harjoituksia, jotka opinnäytetyön tekijät ovat itselleen ja omille asiakkailleen kokeneet hyödyllisiksi ja toimiviksi.

3.4 Arvolähtöisen tavoitteen asettaminen

Asiakkaan tavoitteiden ollessa kytkettynä hänen arvoihinsa, on melkein mahdotonta olla motivoitumatta muutostekoihin pitkälläkään aikavälillä (Mustonen, Seppänen & Törmälehto 2021, 90). Asiakkaan pysyvää muutosta ja omistautumista merkityksellisiin tekoihinsa, tuetaan hänen arvojensa mukaisten tavoitteiden asettamisella. Sukulan, Vainiemen ja Laukkalan mukaan tavoitteet, jotka on asetettu hyvin parantavat suoritusta. Hyvin asetettu tavoite on asiakkaalle sopiva ja riittävän haastava, jotta ne energisoivat ja motivoivat asiakasta toteutukseen. Tavoitteiden olisi myös hyvä olla spesifejä, jotta ne ohjaavat tiettyyn suuntaan, konkreettisia ja rajattuja, jotta toiminnan tuloksellisuutta olisi helpompi arvioida. Kun asiakkaan tavoitteet ovat riittävän haastavia, ne lisäävät yrittämistä ja sinnikkyyttä. Spesifiset tavoitteet puolestaan ohjaavat tarkkaavaisuutta, ja tarkkaavaisuuden avulla päästään kohdistamaan tarkkaavaisuutta paremmin sen hetkiseen tehtävään, joka johtaa tavoitteeseen. Jos tavoitteet ovat liian vaikeita, ne vievät energian motivoivalta tekemiseltä. (2015, 25, 30.)

E-oppimateriaalissa harjoitellaan arvojen mukaisten tavoitteiden asettamista ensin itselle ja sen jälkeen yhdessä harjoitusasiakkaan kanssa Real life -case tehtävän muodossa. Harjoituksen tavoitteen asettelussa hyödynnetään smart-mallia apuvälineenä, jolla saadaan aikaiseksi toimiva ja arvolähtöinen tavoite. Kyseessä on arvolähtöisesti asetettu tavoite asiakkaan kanssa. Tavoitteessa tulee näkyä selkeästi asiakkaalle tärkeä arvo, minkä parissa hän haluaa työskennellä. Sukulan ym. (2015, 14, 21, 30) mukaan smart, tulee englannin kielen sanoista, specific = spesifinen, yksilöllinen, määritetty, measurable = mitattava, achievable = saavutettavissa, realistic/relevant = realistinen, merkityksellinen ja tavoite on saavutettavissa kuntoutustoimenpitein sekä timed = mahdollinen aikatauluttaa. Hyvässä tavoitteessa tulisi olla näitä ominaisuuksia. Tavoitetta laatiessa, tulee tavoite tunnistaa, nimetä ja käyttää sille asetettua indikaattoria ja laadittua asteikkoa. Asiakkaan haastattelulla ja sen hetkisen elämäntilanteen selvittäminen auttaa asiakkaalle tärkeiden tavoitteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä. Asiakkaan tulee laatia tavoite yhdessä ammattilaisen kanssa. Silloin kun asiakas osallistuu itse aktiivisesti tavoitteiden määrittelyyn, lisääntyy hänen itsenäisyyden ja itsemääräämisoikeuden tunne. Lisäksi yksilöllisten tavoitteiden pohtiminen, tuo esille pohdintaa asiakkaan omasta ympäristöstä, ja sitä kautta tavoitteet heijastavat asiakkaan ympäristön odotuksia sekä mahdollisuuksia. Näin ne motivoivat asiakasta suuntaamaan toimintaa omaan ympäristöön. Tärkeää on myös tunnistaa ja nimetä asiakkaan kanssa hänelle keskeisimmät muutosta kaipaavat asiat. (Sukula ym. 2015, 14, 21, 30.)

Tavoitteisiin liittyy konkreettisesti motivaatio, joka yhdistää asiakkaan tavoitteet ja käsitykset hänen toimintaansa. Motivaatio vaikuttaa asiakkaan toimintaan merkittäväällä tavalla. Se määrittää sen ryhtyykö ihminen toimimaan, mihin toiminta suunnataan, kuinka paljon voimavaroja siihen käytetään ja kuinka kauan toimintaa jatketaan kohti tavoitetta. Tämän vuoksi, jos asiakkaalla ei ole motivaatiota tavoitteeseen, ei se todennäköisesti myöskään tule täyttymään. Tämän vuoksi tavoitteet tulisi laatia asiakaslähtöisesti, jotta motivaatio saadaan paremmin mukaan tekemiseen. Motivaatiota tavoitteen asettelussa edistää sen merkityksellisyys asiakkaalle, sen saavuttamiselle asetettu aikataulu, ympäristötekijöistä mahdollisten estävien tekijöiden tunnistaminen, sekä niiden mahdollinen poistaminen. Sekä asiakkaan kyky säädellä tavoitteeseen liittyviä ajatuksia ja tunteita. (Sukula, Vainiemi & Laukkala 2015, 27, 30.)

3.5 Fysioterapeutin arvot

Omien ammatillisten arvojen pohtiminen auttaa kehittymään ammatillisesti eteenpäin ja antaa paremmat valmiudet auttaa asiakasta arvotyöskentelyssä. Siksi opetusmateriaalissa lähestytään arvoja ja arvomaailmaa myös ammatillisesta näkökulmasta, mikä auttaa opiskelijoita sisäistämään aiheen syvemmin. Asiakkaan arvojen lisäksi fysioterapeutin työtä ohjaavat ammattietiikkaan liittyvät arvot (Suomen Fysioterapeutit 2014, 3-7). Arvolähtöisessä työskentelytavassa on tarkoitus vaikuttaa asiakkaan elämään ja käyttäytymiseen, johon liittyy olennaisesti hyvä ammattietiikka (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 14). Ammattietiikka puolestaan perustuu ammatilliseen tietoon ja osaamiseen sekä arvojen, että elämäkokemuksen sisäistämiseen, joiden avulla ammattilainen kykenee eettiseen pohdintaan, päätöksentekoon ja oman toimintansa seurausten arviointiin (Fysioterapeuttien eettiset ohjeet 2014). Hyvään ammattitaitoon kuuluu omien henkilökohtaisten arvojen tunnistaminen, sekä kyky toimia ammattieettisten arvojen mukaan asiakkaan arvoja ja tilannetta arvostavalla ja kunnioittavalla tavalla silloinkin, kun omat henkilökohtaiset arvot ovat ristiriidassa tai poikkeavat asiakkaan arvoista (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 14).

Fysioterapeuttien eettisten ohjeiden mukaan fysioterapeutti kohtaa asiakkaansa tasavertaisesti, on velvollinen kertomaan asiakkaalle terapian mahdolliset riskit ja odotetut vaikutukset, antaa asiakkaalleen oikeuden kieltäytyä hänelle ehdotetusta hoidosta ja kunnioittaa asiakkaan ihmisarvoa, elämää sekä itsemääräämisoikeutta. Näiden lisäksi fysioterapeutin toimintaa ohjaavat eettisiin ohjeisiin perustuvat erilaiset säädösten noudattamiseen, asiantuntijuuteen, ammatillisuuteen, toiminnan laatuun, talouteen ja yhteiskuntaan sekä tiedottamiseen liittyvät arvot. (Suomen Fysioterapeutit 2014, 3-7.)

3.6 Asiakkaan kohtaaminen ja vuorovaikutus

Arvolähtöinen työskentely tapahtuu suurelta osin asiakkaan kanssa vuorovaikutuksessa ja aiheena käsitellään asiakkaalle henkilökohtaisia ja tärkeitä asioita, jolloin asiakkaan kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen liittyvät asiat ovat keskeisiä käsiteltäviä asioita myös e-oppimateriaalissa. Opiskelijat pääsivät harjoittelemaan asiakkaan kohtaamista ja oppimiensa asioiden harjoittelua käytännön harjoituksen *real life-case* tehtävän avulla. Harjoituksessa valittiin yksi asiakas, jonka kanssa opiskelija toteutti arvolähtöistä työskentelyä kahdella erillisellä tapaamiskerralla. Tapaamiskertojen lisäksi opiskelijat kirjoittivat reflektioivaa oppimispäiväkirjaa. Materiaalin ja käytännön harjoituksen avulla opiskelijat ymmärtävät kuinka asiakaskohtaamisessa tulee olennaisesti esille vuorovaikutuksen tärkeys.

Vuorovaikutus on ihmisen kyky ja halu vaihtaa kokemuksia, mielipiteitä ja tekoja, sekä toimia yhdessä ihmisenä toiselle. Tärkeänä elementtinä on vastavuoroisuus, eli kaikki osapuolet panostavat vuorovaikutukseen. Empatia on kyky eläytyä toisen ihmisen tunteisiin ja mielentiloihin, jota tarvitaan kaikissa vuorovaikutuksen tilanteissa. Se on toisen ihmisen tunteisiin, tarpeisiin, viesteihin ja tavoitteisiin tunnistamista, huomioimista ja vastaamista. (Suomen mielenterveys Ry 2021, viitattu 30.1.2021.) Arvolähtöisessä työskentelyssä, asiakkaan kohtaamisessa ammattilaisen rooli on olla aktiivinen miettijä ja kuunnella aidosti asiakasta. Ammattilainen ei anna valmiita vastauksia, neuvoja tai ohjeita. Tarkoituksena on lujittaa **asiakkaan asiantuntijuutta ja vastuuta hänen omasta elämästään**. Asiakastilanteessa on tarkoituksena kysymysten ja harjoitusten avulla auttaa asiakasta itseä pohtimaan omaa sen hetkistä elämäntilannetta. Näin ollen auttaa asiakasta itseä päättämään mikä on hänelle tärkeää ja auttaa valitsemaan ne teot, jotka edistävät asiakkaan arvoja. Hyvään vuorovaikutussuhteeseen kuuluu luottamus, läsnäolo, aitous ja kuunteleminen. Ammattilaisen on hyvä pyrkiä neutraaliin ja empaattiseen suhtautumiseen, kun asiakkaan kanssa pohditaan hänen arvojaan ja elämäntilannetta. Liian positiivisella tai pessimistisellä asenteella saatetaan vahvistaa sellaista käyttäytymisen mallia asiakkaassa, joka ei edistä muutospyrkimyksiä. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 10-12, 15.)

Hankalien ja vaikeiden asioiden esille- ja puheeksi ottaminen on myös tärkeää, vaikka ne eivät olisi asiakkaasta katsottuna helppoja tai miellyttäviä. On hyvä tiedostaa, että ne saattavat herättää hyvinkin erilaisia tunnetiloja sekä asiakkaassa, että ammattilaisessa. Vahvoja tunnereaktioita herättävät asiat, saattavat olla juuri niitä asioita asiakkaan elämässä, joista keskustelemalla löydetään ratkaisuja hänen kokemuksiinsa ongelmiin. Ammattilaisen tulee tunnistaa ja hyväksyä

ohjaustilanteessa esiin nousevia tunteita, ennakkoluuloja ja asenteita, jotta hän pystyy niistä huolimatta tai niiden avulla tukemaan asiakasta muutosprosessissa. Myös oman osaamisen rajallisuuden tunnistaminen on osa ammatillisuutta. Jos oma osaaminen loppuu, on hyväksyttävää ja asiakkaan edun mukaista ohjata hänet sellaisen henkilön tykö, joka häntä osaa auttaa. Ammatillaisen rajat voivat tulla myös siinä vastaan, kun asiakkaan tapaus koskettaa ammatillaisen omia tunteita ja kokemuksia liian voimakkaasti. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 10-12, 15.)

3.7 Asiakkaan motivaation tukeminen

Asiakkaan henkilökohtaisilla arvoilla on suuri merkitys hänen motivaationsa lähteenä, sillä mitä tärkeämmästä ja haluttavammasta tavoitteesta on kyse, sitä suurempi on hänen motivaationsa toteuttaa kyseisiä tekoja (Mustonen ym. 2021, 90). Motivaatio on keskeinen asia kaikessa mitä ihminen tekee, sillä ilman motivaatiota eli tunne- tai tahtotilaa olisi ihmisen vaikea aloittaa puhumattakaan, saavuttaa haluamaansa päämäärää tai tavoitetta (Ruohotie 1998, 36).

Motivaatio sana juontuu alun perin latinankielisestä sanasta *movere*, joka tarkoittaa liikkumista. Termi on myöhemmin laajennettu kuvaamaan ihmisten käyttäytymisen virittäviä ja ohjaavia tekijöitä. Sanasta voi tulkita, että ihminen liikkuu kohti tavoitetta, eli tekee jotakin päämäärän tai tavoitteen eteen. Motivaatio koostuu ihmisten motiiveista, jolla tarkoitetaan muun muassa tarpeita, haluja, rangaistuksia, sekä sisäisiä ylläkköitä ja palkintoja. Motiivit voivat olla joko sisäisiä tai ulkoisia, esimerkiksi motiivina suklaapatukka palkintona lenkin jälkeen on ulkoinen ja sisäisenä motiivina puolestaan esimerkiksi halu saavuttaa parempi olo lenkin avulla. Lisäksi motiivit voivat olla joko tiedostettuja tai tiedostamattomia. (Ruohotie 1998, 36.) Motiivit voidaan lisäksi vielä jakaa biologisiin-, sosiaalisiin- ja psykologisiin motiiveihin. Näin ollen motiivit siis ohjaavat ihmisen toimintaa arkipäiväisistä asioista aina erityisiin tilanteisiin saakka. (Kalakoski, Laarni, Paavilainen, Anttila, Halonen & Kreivi 2007, 14, 15.)

Syvimmillään ihmistä motivoi henkilökohtaisten arvojen toteuttaminen ja koska arvot ovat aina itse valittuja, ne kytkeytyvätkin sisäiseen motivaatioon. Arvojensa pohjalta toimiva ihminen tekee sitä mikä hänelle on palkitsevaa ja tärkeää. (Seppänen 2018, 32-33.) Arvot ovat loputon motivaation lähde, sillä arvot eivät lopu koskaan (Mustonen ym. 2021, 90). Sisäinen- ja ulkoinen motivaatio nähdään kahtena, hyvin erilaisena keinona motivoitua tavoitteiden saavuttamiseen. Sisäinen motivaatio kumpuaa yksilöstä itsestään, hänen kokemistaan positiivista tunteita tekemistä kohtaan, sillä asioiden tekeminen nähdään jo sinänsä palkintona. Sisäinen motivaatio on proaktiivista

tarkoittaen, että ihminen toteuttaa aktiivisesti hänelle innostavia ja tärkeitä asioita, riippumatta ulkoisista palkkioista. Ihmiset, joiden tekeminen perustuu sisäiseen motivaatioon, eivät kuormitu asian tekemisestä samalla tavalla kuin ulkoisen motivaation omaavat. Sisäisen motivaation vastakohtana on ulkoinen motivaatio, jossa tekeminen mielletään usein suoritukseen. Ulkoisessa motivaatiossa tekeminen tapahtuu ulkoisista syistä, esimerkiksi tehtävän deadline nähdään yhdenlaisena uhkana, jolloin ihminen selviytyäkseen kerää olennaiset resurssit tehtävän tekoa varten. Ulkoisessa motivaatiossa asioiden tekeminen nähdään suorittamisena. Tekeminen on ikään kuin väline ulkoisen päämäärän tavoittamiseksi. Jokaisella ihmisellä on asioita tehdessään hetkiä, jolloin heillä on käytössä sekä sisäistä- että ulkoista motivaatiota, mutta joillakin ihmisillä jompikumpi motivaatio on dominoivampi. (Martela & Jarenko 2014, 14-15.) Tunnereaktiot eli emootiot, energisoivat ja ohjaavat käyttäytymistä, ja sisältyvät vahvasti motivaatioon. Ne antavat meille tietoa siitä, millä mielellä tavoitetta kohti ollaan menossa. Myönteiset tunnereaktiot liittyvät motivaation lisääntymiseen ja negatiiviset tunteet puolestaan, sen vähentymiseen. (Sukula, Vainiemi & Laukkala 2015, 30-31.)

3.8 Motivoiva haastattelu

Motivoivassa haastattelussa huomioidaan asiakkaan arvot. Se tukee hyvin edellä käsiteltyjä arvolähtöisen vuorovaikutuksen keinoja ja on sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille suunnattu ohjausmenetelmä, joten se koettiin tärkeäksi ottaa esille e-oppimateriaalissa. Motivoiva haastattelu on yksi ammattilaisten työkalu kohdata asiakas, kun tavoitteena on hänen elämäntapamuutoksensa.

Motivoiva haastattelu on ammattilaisen ja potilaan väliseen yhteistyöhön perustuva, potilaskeskeinen ohjausmenetelmä tai keskustelemisen tapa, jonka tarkoituksena on pyrkiä löytämään ja vahvistamaan potilaan motivaatiota muutokseen ja sen on kehittänyt William R. Miller (Järvinen 2014; Anglé 2019, viitattu 9.1.2021). Ratkaisevaa on saada potilaan oma motivaatio heräämään käynnin aikana käyttämällä kommunikaation eri keinoja. Motivaatiota herätellään potilasta haastatteleamalla, eli avoimia kysymyksiä esittämällä ja kuuntelemalla. (Anglé 2019, viitattu 9.1.2021.) Olennaista on myös pyrkiä selvittämään potilaan omat **arvot**, tavoitteet, tavoiteltavan muutoksen merkitys ja käytettävissä olevat resurssit, sillä nämä ohjaavat potilaan motivoitumista (Järvinen 2014, viitattu 9.1.2021). "Motivoiva haastattelu on myös ainoa terveydenhuollon valmennustekniikka, joka on kuvattu kokonaan - -, sekä riippumattomasti yhdistettynä positiivisiin käyttäytymistavoitteisiin" (Linden, Butterworth & Prochaska, 2009, 167).

Perusmenetelmät motivoivassa haastattelussa ovat avointen kysymysten esittäminen, reflektioivan eli heijastavan kuuntelun toteuttaminen sekä yhteenvetojen tekeminen niistä asioista mitä potilaalta on kuullut ja miten kuulemansa on ymmärtänyt. Empatian osoittaminen, potilaan itseluottamuksen ja omien kykyjen vahvistaminen, nykyisen ja tavoiteltavan tilanteen välisen ristiriidan voimistaminen sekä väittelyn välttämistä ja vastarinnan myötäilemistä pidetään keskeisinä periaatteina, motivoivaa haastattelua toteutettaessa. Motivoivaa haastattelua voidaan pitää onnistuneena, jos potilaalla on mielessään joko ryhtyä muutoksen tai suunnitelma, miten muutosta lähdetään toteuttamaan. Suunnitelman tulisi sopia potilaan sen hetkiseen elämäntilanteeseen, omiin **arvoihin**, asenteisiin, tarpeisiin, tavoitteisiin ja resursseihin. On hyvä muistaa, että motivoituminen on prosessi mikä tapahtuu omaa tahtiaan. (Järvinen 2014, viitattu 9.1.2021.)

3.9 Muutoksen esteet

Materiaalissa käsitellään olennaisena osana muutosta, ja kuinka saavuttaa se. Muutoksen mukana tulee yleensä jonkin tasoisia ja erilaisia esteitä, toiselta nimeltään myös hidasteita. Mustosen ym. (2021, 47) mukaan ammattilaisen on tärkeä tietää, mikä esteiden rooli on ja kuinka ne vaikuttavat käyttäytymiseen. Ammattilaisella voi olla merkittävä rooli auttaa asiakasta selviytymään esteistään ja siinä, kuinka asiakas pääsee mahdollisimman nopeasti takaisin muutoksen polulle. Mahdollisia tulevia esteitä ja karikoita kannattaa pyrkiä selvittämään asiakkaan kanssa käydyissä keskusteluissa ja etsimään vaihtoehtoja niiden ylittämiseen. Tämän vuoksi muutoksen esteet ovat olennainen osa muutosta, ja siksi tärkeä asia käsitellä materiaalissa.

Muutoksen esteet hidastavat tai estävät muutosprosessin aloittamista ja toteuttamista. Muutosta tehdessämme saatamme lisätä ongelmalliseksi koettuja asioita ja tilanteita, tunteillamme ja ajatuksillamme. Suhdekehysteoria auttaa ymmärtämään niitä käyttäytymisen malleja, jotka saattavat toimia muutosta vastaan tai hidastaa sitä. Erilaiset esteet saattavat estää uusien käyttäytymismallien oppimista ja sitä kautta käyttäytymisen muutosta. Kangasniemi ja Kauravaara nostavat teoksessaan *kohti muutosta (2016)* esiin seuraavat neljä psykologista strategiaa, jotka toimivat esteinä muutokselle. Kontrolloiminen on yleisin tapa, jolla yritämme päästä eroon ikävistä asioista ja tunteista. Kontrolloimisen keino toimii lyhyellä aikavälillä, mutta pitkään jatkuessaan uuvuttaa ja tuo harvoin haluttua lopputulosta. Myöskään omien tunteiden tai ajatuksien kontrolloiminen harvoin onnistuu. Se saattaa aiheuttaa välttämiskäyttäytymistä, jonka tarkoituksena on esim. tiettyjen tilanteiden, paikkojen välttämisen myötä saada kontrollia esim.

ahdistuksen tunteeseen. Pitkään jatkuessaan välttämiskäyttäytyminen alkaa rajoittaa elämää, ja vaikeuttaa niiden asioiden toteuttamista, jotka ovat merkityksellisiä. Liiallinen samaistuminen omiin tunteisiin ja ajatuksiin kuuluu välttämiskäyttäytymiseen. Silloin samaistumme ja uskomme liiallisesti oman mieleemme tuottamiin ajatuksiin, jotka puolestaan saattavat herättää epämiellyttäviä tunteita, joihin samaistumme liian voimakkaasti. Lopputuloksena saatamme alkaa ylläanalysoimaan kaikkea, tilanteista ihmisiin. Sääntöjen ohjaama ajattelutapa on tilanne, jossa elämä pyörii joko itse keksittyjen sääntöjen ympärillä, suppeiden neuvojen, tai virallisten ohjeistuksien varassa. Sääntöjen tarkoituksena on lisätä ja helpottaa kontrolloimisen strategian toteuttamista. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 26, 28, 29, 30.)

Kipu voi myös toimia esteenä muutokselle, jolloin voimakkaan kivun vuoksi asiakas jättää joitakin asioita tekemättä, koska ne aiheuttavat kipua. Kaurasen mukaan kipu määritellään epämiellyttäväksi sensoriseksi tai emotionaaliseksi aistimukseksi tai kokemukseksi. Siihen liittyy mahdollinen tai selvä kudosvaurio. (2018, 546.) Tietoisuus kehon muistakin osista kuin pelkästä kipukohdasta, auttaa viemään mielen huomiota kivusta poispäin. Tietoisuustaidot kuuluvat hyväksymis- omistautumisterapiaan ja niillä tarkoitetaan tähän hetkeen pysähtymistä ja elämistä. Tietoisuustaitojen piirteitä on avoimuus, asioiden vastaanottaminen ilman tuomitsemista. Mieleen tulevien ajatusten, kehon tuntemuksien ja aistien tiedostamista, yrittämättä muuttaa niitä. Tarkoituksena ei ole ongelmien poistaminen, vaan oppiminen niiden hyväksymiseen. Ympäristöä havainnoimalla saa myös muuta, kuin kipuun liittyvää aistikokemusta. Se auttaa näkemään kauempaa niitä ajatuksia ja tunteita, joita kipu aiheuttaa. (Terveyskylä 2018, viitattu 3.2.2021.) Tietämys muutoksen esteistä auttaa opiskelijoita tunnistamaan niitä ja mahdollisesti tuomaan ne asiakkaansa tietoisuuteen.

4 KONSTRUKTIVISTISTA OPPIMISKÄSITYSTÄ TUKEVA E-OPPIMATERIAALI FYSIOTERAPIAOPISKELIJOILLE

Koska e-oppimateriaalin on sanansakin mukaisesti tarkoitus tukea oppimista, on materiaalin opetuksellisten menetelmien ja ratkaisujen valintaan valittu niitä ohjaava oppimiskäsitys. E-oppimateriaalissa käytettyjen opetusmenetelmien ja tehtävien valintaa on ohjannut konstruktivistinen oppimiskäsitys. "Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan oppiminen ei ole tiedon passiivista vastaanottamista vaan oppijan aktiivista kognitiivista toimintaa, jossa hän tulkitsee havaintojaan ja uutta tietoa aikaisemman tietonsa ja kokemustensa pohjalta" (Tynjälä 2004, 37-38). Lisäksi oppimateriaalin haluttiin tukevan mahdollisimman laajasti eAMK- hanketyön tuloksena vuonna 2017 useiden eurooppalaisten laatukriteeristöjen pohjalta laadittuja verkkototeutusten laatukriteereitä.

Oulun Yliopiston Moodle valittiin e-oppimateriaalin oppimisalustaksi, koska sitä Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijat siirtyivät vuoden 2021 alusta käyttämään. Mäkitalon ja Wallinheimon (2012, 2.1 Virtuaaliset oppimisympäristöt) mukaan Moodle mahdollistaa erilaisten tehtävien rakentamisen ja materiaalien monipuolisen tarjoamisen, sen ominaisuuksien ansiosta. Perustoimintoihin kuuluvat pikaviestintä (chat), monivalintatehtävät (choice), arviointi (assignment), oppitunti (lesson), keskustelufoorumit (forum), sanasto (glossary), kysely (survey), työpajat (workshop) ja Wiki-tietämyspankki (wiki). Oppimisympäristön tarkoituksena on jäljitellä todellisen elämän tilanteita ja tiedon rakentamista yhteisöllisesti, joten pedagogisesti Moodle tukee sosiaalisen konstruktivismin periaatetta.

Materiaali jäsenneltiin Moodlen kurssialustalle viiteen osaan, joita ovat johdanto, osio 1, osio 2, osio 3, Real life case- saatetaan opitut asiat käytäntöön ja Palautekysely -osiot. Osioiden 1-3 nimeämiseen päädyttiin, koska ne sisältävät useita eri aihealueita ja oli vaikea keksiä kaikkia osion teemoja koskevaa yhteistä nimitystä. Johdannossa kerrotaan opinto-osion kuvaus, lähtötaaso-vaatimukset, osaamistavoitteet, aikataulu, ajankäyttö, palautettavat tehtävät ja niiden eräpäivät sekä johdattelua e-oppimateriaalin aiheeseen. Osio 1 sisältää ihmisen arvoihin ja niiden merkitykseen liittyvää materiaalia diaesityksen ja luentotallenteen muodossa sekä niihin liittyvän oppimistehtävän keskustelupalstan muodossa. Osio 2 sisältää materiaalia elintapaohjauksesta, muutoksen vaiheista, hyväksymis- ja omistautumisterapiasta ja fysioterapeutin eettisistä arvoista sekä näihin liittyvän oppimistehtävän Moodle –tentin muodossa. Osiossa 3 käsitellään asiakkaan

motivaatiota, tavoitteiden asettamista, asiakkaan kohtaamista ja mahdollisia muutoksen esteitä. Real life case- osiossa, joka toimii viimeisenä oppimistehtävänä, on tarkoitus viedä koko opinto-osiossa opitut asiat käytäntöön yhden harjoitusasiakkaan kanssa ja raportoida siitä oppimispäiväkirjan välityksellä. Palautekysely -osio sisältää kyselyn saatekirjeen ja linkin Webropol -kyselyyn, joka on ohjeistettu täyttämään opinto-osion muut tehtävät suoritettuaan. E-oppimateriaali sisältää monipuolisesti kuvilla varustettua tekstiä suoraan Moodle-alustalle kirjoitettuna, diamateriaalin ja Word -tiedostojen muodossa. Osiossa 1 on lisäksi yksi n. 50 min mittainen luentotalenne.

Opinto-osioon asetettiin osaamistavoitteet. Mäkitalon ja Wallinheimon mukaan selkeät tavoitteet ja tavoitteiden asettaminen auttavat kouluttajia ja opiskelijoita, sekä antavat suunnan opiskelulle. Verkkokurssin tavoitteet voivat vaihdella kokeilemalla oppimisesta, omaehtoisesta asioiden työstämisestä ja yhteisöllisestä tiedon jalostamisesta ja kehittämisestä aina tiedon jakamiseen. (2012, Luku 2.3 Tavoitteiden asettaminen.) Verkkototeutusten laatuksien mukaan opintojakson osaamistavoitteet tulee olla kuvattu työelämälähtöisesti ja osaamisperustaisesti, ja niitä kurssin sisältö, käytetyt menetelmät ja pedagogiset ratkaisut tukevat (Varonen & Hohenthal 2017, 2-3). Tähän opinto-osioon on asetettu kolme osaamistavoitetta, joiden saavuttamista e-oppimateriaali oppimistehtävineen tukevat. Ensimmäisenä osaamistavoitteena opiskelija osaa selittää arvojen merkityksen yksilön toimintaan ja hyvinvoinnin edistämiseen. Arvojen merkityksen ymmärtäminen on oleellinen osa arvolähtöisen työskentelynkin merkityksen ymmärtämisessä. Toisena osaamistavoitteena on, että opiskelija osaa perustella arvolähtöisen työtavan hyödyntämistä osana fysioterapia-asiakkaan elintapaohjausta. Kolmantena osaamistavoitteena opiskelija osaa toteuttaa ja soveltaa arvolähtöisiä työskentelytapoja osana fysioterapia-asiakkaansa vaikuttavaa elintapaohjausta.

Laadullisia tavoitteita tähän e-oppimateriaaliin asetettiin kolme, ja ne ovat opiskelijan aktiivisen roolin tukeminen, visuaalisesti miellyttävän ulkoasun toteutuminen ja positiivisten tunteiden herättäminen. Näiden lisäksi oppimateriaalin tekoa ovat ohjanneet vahvasti ajatukset siitä, että oppimateriaali tarkoituksensakin mukaisesti tukee monipuolisesti oppimista ja siihen asetettujen osaamistavoitteiden saavuttamista, sekä on myös jatkossa hyödynnettävissä osana Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapiaopintoja. Näihin asioihin syvennytään tarkemmin seuraavissa luvuissa.

4.1 Fysioterapiaopiskelijan aktiivisen roolin tukeminen

“Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan oppiminen ei ole tiedon passiivista vastaanottamista vaan oppijan aktiivista kognitiivista toimintaa, jossa hän tulkitsee havaintojaan ja uutta tietoa aikaisemman tietonsa ja kokemustensa pohjalta” (Tynjälä 2004, 37-38). Näinpä konstruktivistinen oppimiskäsitys tukee tähän tuotokseen asetettua ensimmäistä laatutavoitetta ja on siten laajalti hyödynnetty tämän e-oppimateriaalin luomisessa. Tynjälän mukaan oppimisen motivointia voidaan edesauttaa oppimistehtäviä monipuolistamalla ja käyttämällä erilaisia työmuotoja vaihdellen yksilöllisiä ja yhteisöllisiä työskentelytapoja. Kiinnostavimpia luonnollisesti ovat sellaiset tehtävät, jotka ovat henkilökohtaisesti merkityksellisiä oppilaille. Käytännössä tällaisia ovat todellisen elämän ongelmatilanteiden ratkaiseminen. Sisäisen motivaation ja oppimisorientaation kehittymistä edistää omatoimisuutta, aloitteellisuutta ja itsenäisyyttä tukeva ympäristö. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että oppilaat jäävät oman onnensa nojaan, vaan on tärkeää, että itsenäisen työskentelyn taustalla on aina tarvittaessa saatavilla opettajan tuki. (Tynjälä 2004, 108-109.) Oppijan tietoista ajattelua ja aktiivista toimintaa edistävät oppimateriaalit edustavat myös pedagogista laatua (Opetushallitus 2020, viitattu 23.7.2020).

Edellä kuvattuja konstruktivistisen oppimiskäsityksen tapoja, kuten monipuolisia oppimistehtäviä, työmuotojen vaihtelua sekä todellisen elämän ongelmatilanteiden ratkaisemista on hyödynnetty tässä e-oppimateriaalissa. Läpi materiaalin on sijoitettu useita, monipuolisia aiheeseen liittyviä harjoituksia ja palautettavia tehtäviä. Niiden tarkoituksena on auttaa oppijaa kirkastamaan omia henkilökohtaisia arvoja, arvioida niiden toteutumista omassa arjessa sekä asettaa arvojen mukaisia tavoitteita. Samoja harjoituksia hyödynnetään asiakkaan ohjaamisessa arvolähtöisessä työskentelyssä. Omakohtaiset kokemukset ja niiden jakaminen keskustelualueella opiskelijoiden kesken auttavat opiskelijaa tiedon rakentamisessa ja jatkossa arvolähtöisen työskentelyn toteuttamisessa asiakkaalle, koska opiskelija ymmärtää siten paremmin myös asiakkaan kokemuksia kyseisistä harjoitteista. Tärkeitä oppimisen piirteitä ovat oppijan aktiivisuuden tukeminen, oppimisen yhteisöllisyyden ja yhteisen työskentelyn tukeminen, oppijan oppimisen taitojen tukeminen ja haasteelliset, avoimet ja autenttiset oppimistehtävät (Opetushallitus 2020, viitattu 23.7.2020).

Oppija suhteuttaa ja sulauttaa uuden opitun tiedon toimintaansa ja aikaisempaan tietorakenteeseensa. Uusi tieto muuntaa ja muokkaa aikaisempaa toimintaa ja tietorakennetta, jotka puolestaan ohjaavat hänen tulkintojaan. (Mäkitalo & Wallinheimo 2012, 2.3 Tavoitteiden

asettaminen, 3. Virtuaalisten ratkaisujen hyödyntäminen.) Eri osioissa tekstimateriaalin lomaan on sijoitettu opiskeltavaan aiheeseen liittyviä pohdiskeltavia kysymyksiä, joiden tarkoitus on herätellä lukijaa aiheeseen ja auttaa häntä tiedostamaan mitä hän jo tietää aiheesta. Tämä tukee opiskelijan aktiivista tiedon rakentamista läpi materiaalin liittämällä uutta tietoa aikaisempaan tietoonsa ja kokemuksiinsa.

Aikaisemmin mainittujen harjoitusten lisäksi konstruktivistista oppimiskäsityksen mukaan opiskelijan aktiivista roolia on e-oppimateriaalissa tuettu myös kolmen erilaisen oppimistehtävän avulla. Ensimmäisenä oppimistehtävänä on yhteiseen keskusteluun osallistuminen arvolähtöiseen työskentelyyn liittyvien kokemusten jakamisella ja toisten kokemusten kommentoimisella, mikä tukee myös yhteisöllistä oppimista. Toisten kokemuksista lukeminen ja niiden kommentointi auttaa opiskelijaa orientoitumaan erilaisiin kokemuksiin, mitä arvolähtöinen työskentely voi tuoda asiakkaalle ja kuinka niihin reagoida. Verkkototeutusten laatukriteerienkin mukaan tehtävissä tulee olla huomioitu yhteisöllisen työskentelyn ja tiedon rakentamisen mahdollisuudet (Varonen & Hohenthal 2017, 4-9). Toisena oppimistehtävänä on osion 2 materiaaliin liittyvä Moodle -tentti opitun testaamiseksi ja kertaamiseksi. Tentti sisältää monivalinta- ja totta vai tarua- kysymyksiä. Kolmannen oppimistehtävän tarkoituksena on saattaa opittu tieto käytäntöön todellista työelämän tilannetta mukailleen. Tämä tukee niin konstruktivistista oppimiskäsitystä kuin verkkototeutusten laatukriteereitäkin. Tehtävien tulee edistää osaamistavoitteiden saavuttamista ja joko vastata tai ennakoita työelämän todellisia tilanteita (Varonen & Hohenthal 2017, 4-9). Kolmannen oppimistehtävän tarkoituksena on ohjata harjoitusasiakasta arvolähtöisen työskentelyn keinoin kahdella live- tai etätapaamisella. Tapaamiset ja niistä oppimansa asiat opiskelija raportoi palautettavassa oppimispäiväkirjassaan, jonka opinto-osion opettaja, tässä tapauksessa opinnäytetyöntekijät arvioivat.

4.2 Visuaalisesti miellyttävä ulkoasu

Visuaalisesti miellyttävä ulkoasu palvelee e-oppimateriaalin laatua ja tukee visuaalisen oppijan oppimista. Opetushallituksen mukaan laadukkaassa e-oppimateriaalissa yhdistyvät oppimisen kannalta keskeinen sisältö ja mielekkäät tehtävät visuaalisen miellyttävästi, teknisesti toimivaan ja hyvin toteutettuun kokonaisuuteen (2020, viitattu 23.7.2020). Verkkototeutusten laatukriteerien mukaan opintojakson tulee olla ulkoasultaan selkeä, käytettävä ja tietoturvallinen. Otsikoissa, taulukoissa ja sisällöissä käytetyt tyyli- ja sisällöt ovat yhtenäisiä ja sisällöt on nimetty ymmärrettävästi ja ovat toimivia. Fontit tulee olla valittu niiden luotettavuuden perusteella, tekstin oletuskoko on riittävän

suuri ja sitä voi suurentaa. Visuaalisten elementtien ja tehosteiden tulee tukea sisältöä. (Varonen & Hohenthal 2017, 10-12.) Oppimiseen, muistamiseen ja ylipäätään tiedon omaksumiseen vaikuttavat erityisesti neljä aistia, joista näköaisti on yksi. Visuaalinen oppija omaksuu tietoa parhaiten näköaistin avulla, kuten lukemalla, katselemalla, visualisoimalla ja mielikuvilla. (Prashnig & Tossavainen 2000, 191-199.)

Tämän e-oppimateriaalin ulkoasussa on pyritty selkeyteen, ymmärrettävyyteen, käytettävyyteen sekä käyttämään visuaalisia elementtejä, kuten värejä, kuvia ja videota. Materiaalissa käytetty fontti on yhdenmukaista ja selkeää, teksti on riittävän suurta ja erottuu selkeästi taustasta. Otsikot on suurennettu ja erotettu muusta tekstistä erottuvaksi ja asioita, joita on haluttu painottaa, on tummennettu. Violetin sävyinen värimaailma on yhtenäinen läpi koko materiaalin. Materiaalissa on useita kuvia sijoitettuna tekstimateriaalin lomaan. Kuvilla sekä osio 1:en liittyvällä luentotalenteella on pyritty tukemaan ja monipuolistamaan sisältöä, herättämään tunteita ja ajatuksia sekä siten parantamaan eri aihealueisiin liittyvää muistijälkeä.

Kuvat ovat ilmaisuvoimaisia välineitä keskustelussa ja vuorovaikutuksessa sekä ilmaisussa. Kuvallinen ilmaisu voi olla valmiiden kuvien käyttämisestä opetuksessa tai erilaisten kuvien tuottamista. Keskeisiä tehtäviä kuvallisella ilmaisulla opetuksessa ovat informaation antaminen, kokonaisuusien hahmottaminen, asioiden keskinäisen riippuvuuden osoittaminen, tunteiden, mielipiteiden ja kysymysten herättäminen, muistamisen ja mieleen palauttamisen helpottaminen sekä itsensä ilmaiseminen valmiiden kuvien tai luovan kuvailmaisun avulla. Etuina kuvallisen ilmaisun käytössä opetuksessa on muun muassa auttaa kuvien ja symbolien merkityksen ymmärtämisessä sekä tarjota vaihtoehtoinen ilmaisukanava esimerkiksi sellaisille tunteille ja kokemuksille, joiden ilmaiseminen sanallisesti on haastavaa. Kuvilla on kiistattomat edut informaation välittäjänä. Kuitenkaan kuvat eivät ole niin yksiselitteisiä kuin usein ajatellaan. Monesti opettajan on autettava kuvan lukemisessa ja siinä kyseleminen on tärkeämpää kuin selittäminen. Kuvan yksinkertaisuus ja selkeys informointitehtävässä ovat hyvin keskeisiä asioita. (Vuorinen 2001, 149-152.)

E-oppimateriaalissa julkaistut kuvat on tekijänoikeuslain mukaisesti merkitty ja niiden julkaisulupa varmistettu. Valokuvan ottajalla on tekijänoikeus valokuvaan ja se katsotaan julkaistuksi silloin kun sitä on levitetty ihmisten nähtäville tekijän suostumuksella (Tekijänoikeuslaki 404/1961 1: 1 §, 8§). Kun valokuva saatetaan yleisön nähtäville, tulee silloin mainita tekijän nimi ja lähde, siinä laajuudessa kuin on hyvän tavan mukaista. Tekijänoikeuden rajoituksen nojalla teoksesta

valmistetun kappaleen saa rajoituksen mukaisessa tarkoituksessa julkaista. (Tekijänoikeuslaki 446/1995 2: 11§.)

4.3 Positiivisten tunteiden herättäminen

Positiivisten tunteiden herättäminen otettiin yhdeksi laatutavoitteeksi tähän materiaaliin, sillä tunteet ovat läheisessä suhteessa ajatteluun. Puolimatkan mukaan ajatteluun liittyy oleellisesti tunteet. Oppimista ei tapahdu parhaiten tilanteessa, jossa ihminen ei tunne mitään. Kognitiivis-realistisen yhdistelmäteorian pohjalta oppiminen on olennaisesti tunteista riippuvaista. Tunteet tarjoavat itsessään tietoa ja ne toimivat myös tiedollisten prosessien motivoivina voimina. Tunne, joka on oikealla tavalla suuntautunut ja virittynyt on itseasiassa edellytys menestykselliselle älylliselle työskentelylle. Oppimisprosessissa tunteilla on tärkeä merkitys. Ne tarjoavat yhteyden todellisuuteen ja tunteenomaisella kiinnostuksella on olennainen merkitys oppimisen motivaatioon. (Puolimatka 2004, 106-108.)

Positiivisia tunteita tässä e-oppimateriaalissa on pyritty herättämään opiskeltavaan aiheeseen motivoinnilla, visuaalisesti miellyttävällä ja selkeällä ulkoasulla, selkeillä tehtävänannoilla, monipuolisilla oppimistehtävillä sekä opiskelijan oppimista ja oivaltamista tukemalla. Aiheeseen motivointia on toteutettu heti opinto-osion alkupäässä, johdannossa, jossa on perusteltu opiskeltavan aiheen tärkeyttä useasta eri näkökulmasta. Kun opiskelija kokee opiskeltavan aiheen merkitykselliseksi, se lisää positiivisia tunteita ja motivaatiota opiskeltavaa aihetta kohtaan. Visuaalisesti miellyttävän ja selkeän ulkoasun toteuttamisesta kerrotaan tarkemmin luvussa 4.2. Opiskelijan oppiminen, oivaltaminen ja onnistuminen nostattavat hänen pystyvyyden tunnettaan ja siten osaltaan tukee positiivisten tunteiden herättämistä. Oppimistehtävistä on pyritty tekemään sopivan haastavia. Niissä opiskelija huolellisesti ja ajatuksella e-oppimateriaalin opiskeltuaan onnistuu. Lisäksi oppimistehtävien ja materiaalin ollessa monipuolisia ja tehtävänantojen selkeitä, opiskelija ei pääse tylsistymään tai turhautumaan ja mielenkiinto pysyy paremmin yllä.

4.4 Muut e-oppimateriaalin laatua ja opiskelijan oppimista tukevat asiat

E-oppimateriaali on pedagogisesti laadukas, kun se soveltuu opetus- ja opiskelukäyttöön, tukee opetusta ja oppimista sekä tarjoaa pedagogista lisäarvoa. Lisäksi opetusmateriaalin tulisi edistää uusimman tutkimuksen mukaista oppimista ja tukea opettajaa kehittämään omaa opetustaan. Tärkeää on, ettei oppimateriaali edellytä monimutkaisia teknisiä, didaktisia tai vastaavia

järjestelyitä, vaan on hyödynnettävissä tavanomaisissa opetus- ja opiskelutilanteissa sekä taipuu joustavaan käyttämiseen. (Opetushallitus 2020, viitattu 23.7.2020.) Verkkototeutusten laatukriteerien mukaan verkkoalustalla olevien tehtävien tavoite, tarkoitus, suoritustapa, aikataulu, arviointikriteerit ja arvioitu ajankäyttö tulee olla kuvattu selkeästi (Varonen & Hohenthal 2017, 4-9). Siispä tässä opinnäytetyössä toteutetun e-oppimateriaalin johdanto-osiossa on tuotu selkeästi esille opinto-osion arviointikriteerit, palautettavien oppimistehtävien ja harjoitusten tavoitteet ja tarkoitus, suoritustapa, palautusaikataulut sekä harjoitusasiakas -tehtävään liittyvä arvioitu ajankäyttö.

E-oppimateriaalin tulisi tukea seuraavanlaisia pedagogisia periaatteita kuten käsitteellisen muutoksen tukemista, ilmiön esittämistä usealla tavalla, aiemman tietämyksen aktivoimista, tavoitteellisen ja tuloksellisen yhteisöllisyyden tukemista, asiantuntijamaiseen työskentelyyn ohjaamista, opittavan ilmiön monimutkaisuuden kohtaamisen sallimista, tietoisesta oppimisesta, itsesäätelyn sekä kiinnostuksen ja motivaation tukemista ja herättämisestä. On ymmärrettävää, että yksittäinen pienimuotoinen e-oppimateriaali voi tukea vain jotakin tai joitakin hyväksi arvioituja pedagogisia piirteitä, mutta kokonainen verkkokurssi tulisi tukea oppimista monipuolisesti. (Ilomäki 2012, 54-90.)

Yhtenä verkkototeutusten laatukriteerinä pidetään opintojakson kohderyhmän huomioimista tuomalla esille lähtötasovaatimukset opintojaksokuvauksessa, mahdollisuudella selvittää omat lähtötasonsa verkkoalustalla ja huomioimalla osallistujamäärä opintojakson toteutuksen ja pedagogisten ratkaisujen onnistumiseksi (Varonen & Hohenthal 2017, 2-3). Tässä työssä toteutetun e-oppimateriaalin opintojaksokuvauksessa on näiden pohjalta kerrottu lähtötasovaatimukset ja huomioitu osallistujamäärä opinto-osion toteutuksen onnistumiseksi. Osallistujamäärä käyttökokeiluun rajattiin korkeintaan kahteenkymmeneen henkilöön opinnäytetyön tekijöiden ajankäyttö huomioiden. Lähtötason selvittämisen mahdollisuus on tietoisesti rajattu pois, koska kyseessä on suppeahko yhden opintopisteen opinto-osio, eikä niinkään kokonainen opintojakso.

Mahdollisuuksien mukaan opintojakson suunnittelussa ja toteutuksessa tulee hyödyntää kansainvälistä yhteistyötä opiskelijan kansainvälisyysosaamisen vahvistamiseksi. Toteutuksessa hyödynnetään työtapoja, jotka tukevat opiskelijan geneeristen taitojen kehittymistä ja opiskelijalla on mahdollisuus asettaa omat tavoitteensa opintojaksolle. (Varonen & Hohenthal 2017, 2-3.) Näin ollen tässä opinnäytetyössä toteutettuun opinto-osioon on kuvattu kolme edellä mainittua

osaamistavoitetta, joista kaksi oleellisesti liittyvät fysioterapeutin työelämään. E-oppimateriaali myös tukee sisällöltään, harjoituksillaan ja oppimistehtävillään näiden asetettujen osaamistavoitteiden saavuttamista. Tämän e-oppimateriaalin toteutuksessa on rajattu pois kansainvälinen yhteistyö sekä tämän opinnäytetyön työmäärän, että opinto-osioon käytettävän työmäärän rajallisuuden vuoksi. Kansainvälisyysosaaminen ei ole myöskään edellytyksenä arvolähtöisen työskentelyn toteuttamiselle tai opinto-osion osaamistavoitteena.

Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus hyödyntää erilaisia teknologisia ratkaisuja, kuten kuvia, videota, ääntä ja erilaisia tekstejä. Opiskelijalla tulee olla mahdollisuus opintojakson sisällön ja pedagogisten ratkaisujen avulla yhdistää uusi tieto aikaisemmin oppimaansa. Opiskelijaa ohjataan opiskeltavan materiaalin valinnassa, materiaalin sisällön tulee olla ajantasaista ja luotettavaa sekä lähdeviitteet ja tekijänoikeustiedot tulee olla asianmukaisesti merkitty. Verkkoalustalla käytetyt työvälineet sekä käytetyt vuorovaikutuksen tavat tukevat oppimista ja oppimistavoitteita. Opiskelijalla on mahdollisuus saada ohjausta ja palautetta koko opintojakson ajan oikea-aikaisesti ja verkkoalustalla opiskelijalla on mahdollisuus antaa palautetta. Opintojaksoa kehitetään jatkuvasti saadun palautteen perusteella ja sitä kerätään vähintään toteutuksen jälkeen. Kurssin arviointi perustuu sen osaamistavoitteisiin ja arviointia pystytään toteuttamaan monipuolisesti erilaisia arvioinnin menetelmiä ja työkaluja, kuten erilaisia automaattisia testejä ja itse- ja vertaisarviointeja käyttäen. (Varonen & Hohenthal 2017, 4-9.)

Erilaisia teknologisia ratkaisuja onkin hyödynnetty tämän opinto-osion materiaalissa. Materiaali sisältää yhden puhutun luentotalentteen, Moodle -tentin, keskustelualueen, tekstiä ja havainnollistavia kuvia ja tulostettavia harjoituksia sisältäviä Powerpoint- ja Word -tiedostoja. Lähdeviitteet ovat asianmukaisesti ja tekijänoikeuksien mukaan merkitty tekstiin ja kuviin läpi materiaalin. Moodle-alustalla on avoin keskustelualue opiskelijoiden mahdollisia kysymyksiä ja palautteen antoa varten. Opinto-osion lopuksi täytettävä, opiskelijoille pakolliseksi luokiteltu Webropol -palautekysely mahdollistaa kattavan palautteen keräämisen ja sen pohjalta opinto-osion kehittämisen. Opinto-osioon tehdyt arviointikriteerit auttavat opettajaa opiskelijan osaamisen arvioinnissa. Opiskelija saa opinto-osion aikana palautetta toteuttamastaan Moodle tentistä ja opettajalta kirjallisen palautteen muodossa harjoitusasiakkaaseen liittyvästä oppimispäiväkirjasta.

Laatukriteerien mukaan videot ja äänitiedostot tulee olla saatavilla myös tekstimuodossa, linkeissä tulee olla informatiiviset kuvaukset ja aueta uuteen selainikkunaan. Materiaali, joka ei ole esteetöntä, erottuu muusta materiaalista selkeästi. Teknisiin ja pedagogisiin ongelmiin on saatavilla

tukea, esimerkiksi opiskelijoille tarjotut tukipalvelut on kerrottu verkkoalustalla selkeästi. (Varonen & Hohenthal 2017, 10-12.) Luentotalenteessa on sekä puhetta, että tekstiä, sekä siinä käytetty diamateriaali löytyy materiaalista myös erillisenä tiedostonaan. Linkkien vieressä on niiden sisältöjen kuvaukset selkeästi. Opiskelijalle on kerrottu selkeästi opinto-osioon liittyvässä infokirjeessä ja materiaalin johdanto-osiossa yhteystiedot, joista saa tarvittaessa matalalla kynnyksellä tukea mahdollisiin teknisiin ja pedagogisiin ongelmiin.

Oppimiseen, muistamiseen ja ylipäätään tiedon omaksumiseen vaikuttavat erityisesti neljä aistia, jotka ovat näkö, kuulo, kosketus- ja liikeaisti. Nämä voidaan nimetä myös teknisin termein aistimieltymyksiksi, jotka ovat visuaalinen, auditiivinen, taktiilinen ja kinesteettinen. Visuaalinen oppija omaksuu tietoa parhaiten näköaistin avulla, kuten lukemalla, katselemalla, visualisoimalla ja mielikuvilla. Auditiivinen oppija oppii parhaiten kuuntelemalla, puhumalla sekä itsepuhelulla. Taktiiliselle oppijalle toimivat parhaiten käsillä tekeminen ja käsitteleminen, kun taas kinesteettinen oppii kokemuksista, tekemisestä ja tuntemalla. Parhaiten aivomme työskentelevät saadessaan tietoa useamman kuin kahden eri aistimieltymyksen kautta. (Prashnig & Tossavainen 2000, 191-199.) Oppimisen tehokkuus kasvaa, opetus on sitä konkreettisempaa ja opittu pysyy paremmin muistissa, mitä useampaan aistiin opetus pohjautuu (Vuorinen 2001, 47).

Opetusmenetelmien ja työtapojen vaihtelulla on merkitystä oppimisessa. Kukin työtapo palvelee joitakin tiettyjä tavoitteita, mutta kuitenkin yksi työtapo ei koskaan voi ottaa huomioon koko ihmistä, hänen tunteitaan, ajatuksiaan ja toiminnallisia valmiuksia. Ihminen väsyä ja tylsistyy vaihtelun puutteessa. Työtapojen, opetuspaikan, opetuksen sosiaalimuodon ja työrupeaman keston vaihtelu on siis tärkeää oppijan vireystilan ylläpitämiseksi ja koko ihmisen huomioimiseksi. (Vuorinen 2001, 54.) Eri aistikanavia ja opetusmenetelmien vaihtelua on näin ollen haluttu tukea tätä e-oppimateriaalia koskevissa valinnoissa. E-oppimateriaaliin on valittu kolme toisistaan erilaista palautettavaa oppimistehtävää, useita pienempiä, oppimista tukevia, erilaisia harjoituksia sekä materiaalia erilaisissa muodoissa, kuten kuvilla havainnollistavana tekstinä ja puhuttuna luentotalenteena. Materiaalin jakaminen viiteen eri osaan lisäksi antaa opiskelijalle mahdollisuuden jaksottaa työrupeamaa ja seurata paremmin edistymistään opinto-osiossa. Kaikki nämä osaltaan vaikuttavat positiivisesti myös opinto-osioon asetettujen osaamistavoitteiden ja laatutavoitteiden toteutumiseen.

4.5 Osaamisen arviointi

Arvioinnin tavoitteina on selvittää opiskelijan tiedon taso tietyssä hetkenä. Arvioinnin olisikin hyvä peilautua kurssin tavoitteisiin. Arvioinnilla selvitettyjä tuloksia voi hyödyntää esimerkiksi valitsemalla yhden tai useamman kehityskohteen seuraavalle kurssille sen perusteella, mitkä asiat olivat edellisellä kurssilla tuoneet eniten haasteita tai olleet toimimattomia. Opiskelun aikana hyvä kontrolli ja riittävä palaute ovat tärkeitä. Yhteistoiminnallisuus ja sitä tukeva ilmapiiri ovat kehittävän ja rakentavan palautteen käsittelemisen kulmakiviä. Oppimisen arvioinnissa hyödynnetään paljon esimerkkitapauksia (case), jotka on työstetty sellaisiksi, että opiskelija voi hyödyntää oppimaansa. Vertaisarviointi tai parivertailut ovat suosittuja arviointitapoja. Työtapana ne perustuvat asiantuntijuuden hyödyntämiseen ja kumppanien keskinäiseen luottamukseen toimintansa kehittämiseksi. Arvioijalla tulee olla suunnilleen sama osaaminen aiheesta kuin arvioitavalla. (Mäkitalo & Wallinheimo 2012, Luvut 5 ja 5.1.)

Koska e-oppimateriaali on tarkoitettu itseopiskelumateriaaliksi ja opettajan ajankäyttö siihen suunniteltu rajalliseksi, hyödynnetään opinto-osiossa opiskelutoverin palautteen antoa toisten kokemusten kommentoinnin muodossa keskustelupalstalla ja tarjotaan näin opiskelijoille mahdollisuus saada enemmän palautetta opinto-osion aikana mikä tuo lisäksi ripauksen yhteistoiminnallista toimintaa e-oppimateriaaliin. Toinen kevyempi osaamisen arvioinnin muoto valittiin e-oppimateriaalin Osio 2 -materiaalia kertaavaksi Moodle -tentiksi, joka sisälsi totta vai tarua ja monivalintakysymyksiä Osiossa 2 käsitellyistä aiheista.

Näiden lisäksi arvioinnin keinona hyödynnetään opiskelijan itsereflektiota. Reflektio on omien ajatusten, tunteiden ja odotusten tunnistamista, käsittelyä ja ilmaisua. Reflektion avulla opiskelijoiden ajattelu kehittyy ja auttaa heitä käytännön työn ja teoretiedon yhdistämisessä yksilönä ja ryhmissä. Oppimisessa ja varsinkin syvässä oppimisessa, jolloin ymmärretään teorian ja käytännön yhteys, reflektion merkitys on oleellinen. Se nähdään merkityksellisenä myös konstruktivistisessä oppimisteoriassa. Reflektio vaatii opiskelijalta kykyä arvioida omaa ajattelua, oppimista, omaa osaamista sekä kykyä huomioida omat rajoitteet ja tunnistaa tarpeet lisätiedolle. Oppija käsittelee ja tarkastelee aktiivisesti uusia oppimiskokemuksiaan ja rakentaa uusia näkökulmia tai uutta tietoa aikaisempien tietojensa pohjalta. Terveystieteiden koulutuksessa voidaan käyttää erilaisia reflektointitapoja, kuten yhteistoiminnallista reflektointia opettajan, opiskelijan ja vertaisten kesken sekä opiskelijoiden oppimispäiväkirjoja. (Salminen, Saaranen, Koivula, Ruotsalainen & Ahvenkoski 2018, Luku 15.)

Reflektiota voi toteuttaa erilaisiin malleihin pohjautuen. Gibbsin kehä mallissa ajatuksena on tilanteen analysoinnin tukena käyttää joka vaiheeseen sopivaa tarkkaa kysymystä. Mallia on käytetty erityisesti reflektiivisen kirjoittamisen apuna. Gibbsin kehän ensimmäiseen vaiheen kysymys on, Mitä tapahtui? Tässä on tarkoitus kuvata mahdollisimman tarkasti esimerkiksi mitä tapahtui ja ketä oli paikalla. Toisen vaiheen kysymykset ohjaavat pohtimaan mitä tunteita ja ajatuksia henkilöllä tilanteeseen liittyi. Kolmannessa vaiheessa autetaan arvioimaan tilannetta suhteuttamalla kokemusta muihin vastaaviin tilanteisiin ja omakohtaisesti. Neljännen vaiheen kysymykset auttavat analysoimaan tilannetta edelleen ja tarkastelemaan sitä eri näkökulmista. Missä onnistuttiin ja missä olisi voinut toimia toisin. Viides vaihe ohjaa tekemään lopullisen arvion oman toiminnan parantamisesta ja onnistumisesta, kun vielä viimeisessä vaiheessa pohditaan uusi toimintasuunnitelma vastaavanlaiseen tilanteeseen. (Salminen ym. 2018, Luku 15.)

Opinto-osioon osallistuneet opiskelijoiden on tarkoituksena kirjoittaa oppimispäiväkirja tyylinen itsereflektio Real life- case tehtävästä ja siitä mitä asiakastapaamisissa tapahtui, sekä mitä he olivat käytännön harjoituksen avulla oppineet. Opiskelijoiden kirjoittaman itsereflektion avulla opinnäytetyöntekijät arvioivat opiskelijoiden osaamista opinto-osion arviointikriteereihin peilaten. Alun perin kyseiselle tehtävälle pohdittiin vertaisarviointia opiskelijoiden kesken. Kuitenkin yhteistyökumppanin esittämänä toiveena oli, ettei opinto-osion suorittaminen olisi riippuvainen tietystä ajankohdasta tai muista opiskelijoista. Tämän vuoksi vertaisarvioinnista luovuttiin, ja oppimispäiväkirjan tarkastaminen siirtyi opinnäytetyön tekijöille, ja jatkossa opettajien vastuulle. Real life -case itsereflektion tehtävähjeistus pohjautuu mukailleen Gibsin kehä malliin. Reflektiossa on tarkoitus tuoda monipuolisesti ja perustellen esille muun muassa millä tavoin opiskelija toteutti asiakkaan kanssa arvolähtöistä työskentelyä, ja millä keinoin hän sai asiakkaan motivoitumaan elintapamuutokseensa. Tämän lisäksi opiskelijoiden tulee pohtia reflektoiden omaa työskentelyään ja minkälaisia tunteita erilaiset tilanteet herättivät sekä heissä, että asiakkaissa. Lopussa opiskelijoiden tulee tuoda esille oman tekemisensä onnistumisia, ja mitä he olisivat jälkikäteen pohdittuna tehneet toisin. Oman tekemisensä reflektiivinen pohtiminen auttaa opiskelijoita kehittymään ammatillisesti eteenpäin.

Jotta tämän opinto-osion osaamisen arviointi olisi mahdollisimman yhdenmukaista Oulun ammattikorkeakoulun muiden fysioterapiaopintojaksojen kanssa, opinto-osion suoritusten arvioinnissa opinnäytetyöntekijät hyödyntävät Oulun ammattikorkeakoulun Amk-tutkinto-opiskelijan osaamisen arviointikehikkoa. Sen avulla opinto-osiolle on luotu arviointikriteerit, jotka

on viety myös Moodle -alustalla opiskelijoiden nähtäville. Amk-tutkinto-opiskelijan arviointikehikkoa käytetään Oulun ammattikorkeakoulussa kaikkien amk-tutkinto-ohjelmien arvioinnissa ja toimii siten myös yhtenä laadunvarmistuksen välineenä (Oulun ammattikorkeakoulu 2021, viitattu 13.5.2021).

4.6 E-oppimateriaalin saavutettavuus

Saavutettavuudella tarkoitetaan verkkomaailman esteettömyyttä. Se on tilanne, jolloin ihmiset voivat käyttää verkkopalveluja mahdollisimman helposti. Saavutettavuudella huomioidaan ihmisten erilaisuus ja moninaisuus, verkkopalveluja suunniteltaessa ja toteuttaessa. Saavutettavuudessa tulee huomioida kolme osa-alueita: **teknisellä saavutettavuudella** tarkoitetaan verkkopalvelun lähdekoodin virheettömyyttä ja loogisuutta. HTML- standardia ja WCAG- ohjeistusta on noudatettu. **Helppokäyttöisyydellä** tarkoitetaan verkkopalvelun helppoa hahmottamista, selkeyttä navigaatioissa ja etsitty asia löytyy vaivattomasti. Navigaatio ei saa olla liian monitasoista ja sivujen nimien tulisi olla kuvaavia ja selkeitä. Pääsisällön tulee erottua, muista sisällöistä. Halutun toiminnon suorittaminen tulee olla vaivatonta. Lisäksi sisällön tulee olla **ymmärrettävää**, jolla tarkoitetaan kielen selkeyttä, väliotsikoiden riittävää käyttöä. Ymmärrettävyyteen liittyy lisäksi monikanavaisuus, joka tarkoittaa sisällön tarjontaa videoina, kuvina ja äänenä tekstin lisäksi. Saavutettavuuteen liittyen on hyvä tiedostaa, että ihmisillä on erilaisia tarpeita siihen liittyen. Se mikä on toiselle saavutettavuutta, ei välttämättä riitä toiselle. Tärkeää on ottaa huomioon erilaisten käyttäen tilanteet ja tarpeet. Suunnittele kaikille- periaatteen (englanniksi Design for All tai Universal Design), tarkoituksena on huomioida erilaiset käyttäjät jo suunnittelussa, ja toteuttaa palvelu, jota erilaiset ihmiset voivat käyttää. (Aluehallintovirasto 2021a, viitattu 14.1.2021.)

Jos oppimateriaali tarjotaan digitaalisena palveluna, tulee sen olla saavutettava. Oppimateriaali, mikä jaetaan digitaalisessa oppimisympäristössä esimerkiksi Moodlessa, on digitaalinen palvelu. Tällöin olisi hyvä pohtia sovellettavia saavutettavuusvaatimuksia. Saavutettavuusvaatimuksia ei tarvitse soveltaa kokonaisuudessaan silloin, kun oppimateriaali suunnataan rajatulle ryhmälle määräaikaan tai kokeiluluonteiseen käyttöön. (Kosonen & Sariola 2020.) Tämän vuoksi tässä e-oppimateriaalissa saavutettavuus on huomioitu osittain, sillä sen kohderyhmä on rajattu. Materiaalin käyttäjät on rajattu sora- lainsäädännön mukaan, jossa esimerkiksi vakava aistivamma voi olla opintoihin pääsyn esteenä sosiaali- ja terveysalalla (Ammattikorkeakouluun 2021, viitattu 16.2.2021). Siksi esimerkiksi näköaistivammaa ei ole huomioitu materiaalissa täydellisesti. Yksi luento löytyy myös puhuttuna videotallenteena, ja muuten materiaali on selkeällä, luotettavalla ja

riittävän suurella fontilla teksti muodossa. E-oppimateriaali on Moodle-alustalla, joka on Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoiden saavutettavissa. Alustalla käytetyt tiedostomuodot (pdf, docx) ovat yleisiä ja opiskelijoiden saavutettavissa. Pdf -tiedostot ovat avattavissa yleisimmillä selaimilla ja docx -tiedostojen avaamiseen opiskelija voi tarvittaessa ladata Oulun ammattikorkeakoulun tarjoaman Office 365 -ohjelmiston. Opetusmateriaalissa on siten hyödynnetty teknillistä saavutettavuutta, sekä helppokäyttöisyyden- ja ymmärrettävyyden saavutettavuuden keinoja.

Lisäksi saavutettavuus näkyy opinto-osiossa siten, että sisältö on selkeää ja ytimekästä. Materiaalissa on käytetty selkeitä värejä. Opinto- osion teksti on kirjoitettu selkeästi ja yleiskieltä käyttäen. Luetteloita ja kuvaavia väliotsikoita on käytetty riittävästi. Materiaali noudattaa yksinkertaista ja johdonmukaista asettelua. Opetussisällössä on hyödynnetty videota, mikä monipuolistaa opetustyyliä. Oppimateriaalissa on vältetty liian pientä kontrastia, kirjaisinkokoa, liian pitkiä ja yhtenäisiä tekstimassoja, sekä pitkiä alleviivauksia ja kursivoiteja. Lisäksi materiaalissa on vältetty laittamasta liikaa tietoa ja sisältöä yhdellä dialle ja sivulle. Kyseiset infograafit pohjautuvat aluehallintoviraston tuottamiin infograafeihin, joita on kuusi ja niiden tarkoitus on toimia saavutettavien verkkopalvelujen suunnittelun tukena. Infograafit esittelevät saavutettavuuden erilaiset käyttäjät huomioiden. (Aluehallintovirasto 2021b, viitattu 14.1.2021.)

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTTAMINEN

5.1 Projektin suunnittelu

Projekti voidaan määritellä siten, että sillä on aina ennalta suunnitellut tavoitteet. Hyvin menestyvät projektit ovat tarkoin suunniteltuja, projektityöntekijät pitävät kiinni aika- ja budjettiresursseistaan, sekä huolehtivat toimivasta ryhmätoiminnasta ja siihen sitoutumisesta. Projektityöskentely on yleistynyt viime vuosina erilaisten organisaatioiden ja työyksiköiden toiminnassa. Usein suuri osa henkilöstön työajasta liittyy erilaiseen projektityöhön. Projektityöskentely mahdollistaa luovan ajattelun, koska projektissa asiaa voidaan tutkia monesta eri näkökulmasta. Projekti antaa myös tekijöilleen lisää osaamista ja kokemusta. Projektin elinkaari muodostuu viidestä eri vaiheesta. Nämä ovat tarpeen tunnistaminen, suunnittelu- ja aloittamisvaihe, kokeilu- ja toteuttamisvaihe, päättämis- ja vaikuttavuuden arviointivaihe sekä projektin sulauttamisvaihe. (Nikkilä, Paasivaara & Suhonen 2008, 14-15, 103.)

Tarpeen tunnistamisvaiheeseen liittyy projektin määrittely, jolloin hahmotellaan projektin kokonaisuus ja päätetään erityisesti hankkeen lopputuloksesta. Projektityöskentelyn pohjana toimii suunnitelma. Suunnittelu- ja aloitusvaiheessa muodostetaan käsitys ongelmasta, johon projektissa aletaan etsiä ratkaisua, sekä kootaan projektiryhmä ja muodostetaan yhteisymmärrys lopputuloksesta, jota tavoitellaan. Suunnitteluvaiheeseen kuuluu myös työskentelytapojen sopiminen, projektin osatehtäviin pilkkominen, vastuiden jakaminen, tarvittavien resurssien hankkiminen ja suunnittelu, projektin aikataulusta sekä arvioinnista sopiminen. (Nikkilä ym. 2008, 122-123.) Pelin (2004, 83) mukaan hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Hyvä suunnitelma lyhentää projektin toteutusaikaa. Projektisuunnitelmaa päivitetään koko projektin elinkaaren ajan. Projektityöskentely vaatii myös ohjausta johtamismenetelmien pohjalta. Ohjauksen avulla projektille asetetut tavoitteet toteutuvat.

Tämän toiminnallisen projektin ideointi ja suunnitteleminen lähti liikkeelle keväällä 2020. Jo varhaisessa suunnitteluvaiheessa kävi ilmi, että molemmat opinnäytetyöntekijät halusivat toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön eli projektin. Tämän jälkeen aloitettiin aiheen miettiminen, mikä hyvin nopeasti selkeytyi elintapaohjauksen ja arvojen ympärille. Varsinaisen aie- ja opinnäytetyösuunnitelman kirjoittaminen aloitettiin toukokuussa ja ne olivat valmiita elokuussa 2020. Suunnitelma sisälsi tarvittavat tiedot aiheesta ja perustelut aiheen valinnalle. Suunnitelmaa

varten tietoa etsittiin ja hyödynnettiin monesta eri lähteestä, kuten kirjoista, verkkojulkaisuista ja tutkimuksista. Suunnitelman kirjoittamiseen käytettiin paljon aikaa, jolla haluttiin varmistaa laadukas lopputulos, ja vakuuttaa yhteistyökumppani aiheen tärkeydestä sekä laadukkaasta tuotoksesta. Suunnitelman perusteella Oulun ammattikorkeakoulun kanssa sovittiin yhteistyöstä yhteistyösopimuksella, jossa sovittiin Oulun ammattikorkeakoulun Moodleen toteutetusta itseopiskelumateriaalista.

Mahdollista opettajien roolia opetusmateriaaliin mietittiin alustavasti pienenä, mutta työn edetessä yhteistyökumppanin kanssa tultiin siihen tulokseen, että opinto-osio olisi täysin itsenäisesti opiskelijoiden opiskeltavana, ja tarvittavien tehtävien tarkastuksen hoitavat projektin tekijät. Jatkoa ajatellen, tulee yhteistyökumppanin päättää, kenelle tehtävien tarkastus tulevaisuudessa siirtyy, kun opinto-osio jää Moodleen opiskelijoiden itsenäistä opiskelua varten. Opinto-osion käyttökokeilun kestoksi suunniteltiin kolmen ja puolen viikon aikaväliä, johtuen työmäärällisesti suppeahkosta 1op laajuudesta ja opinnäytetyöntekijöiden omista aikatauluista valmistumista ajatellen. Kokeilujakson ajaksi opinnäytetyöntekijät valmistautuivat olemaan opiskelijoiden tavoitettavissa mahdollisten esiin tulleiden ongelmien ja kysymysten vastaamiseksi ripeällä aikataululla, sekä valmistautuivat käyttämään aikaa kokeilujakson loppuun opiskelijoiden oppimispäiväkirjojen arviointiin ja kirjallisten palautteiden antamiseen.

5.2 Projektin toteutus

Varsinaisessa työskentelyvaiheessa luodaan projektin tulokset. Projektia on pidettävä tavoitteen suunnassa ja toteutusvaiheen aikana jokaisen projektiin osallistuvan rooli on tärkeä. Projektin toteuttaminen on ryhmätöitä, jossa viestinnällä on tärkeä rooli. Projektin päättämisen vaiheessa verrataan dokumenteista välittyvää tietoa suunnitelmassa olevaan tietoon. Tuloksista tiedotetaan sidosryhmiä ja toteutetaan arviointi, ellei sitä ole vielä tähän mennessä tehty sekä aloitetaan tulosten sulauttaminen. Projektista saadut tulokset otetaan käyttöön. (Nikkilä ym. 2008, 132-133.)

Opinnäytetyön toteutusvaiheeseen siirryttiin syyskuussa 2020. Tarkkaa sisällöllistä suunnitelmaa e-oppimateriaaliin ei vielä tässä vaiheessa ollut, vaan pohdiskelun, lukemisen ja keskustelemisen myötä kokonaiskuva materiaalista alkoi vähitellen muodostua. Ensimmäiseksi aloitettiin opinto-osion osaamistavoitteiden suunnitteleminen, jonka jälkeen jatkettiin tavoitteita tukevan e-oppimateriaalin sisällön suunnitteleminen ja kokoaminen. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen, oppimateriaali tehtiin Oulun yliopiston Moodleen, jonne opiskelijat pääsivät kirjautumaan Haka-

tunnuksia käyttäen. Vaihdos johtui Oulun ammattikorkeakoulun Moodlen ja Oulun yliopiston Moodlen yhdistämisestä samaan käyttöjärjestelmään, eikä sillä ollut sen suurempia vaikutuksia opinto-osioon tai opinnäytetyön tekijöiden työpanokseen.

Suunnitelmallista tiedon etsimistä toteutettiin monipuolisista tietolähteistä, kuten kirjoista, verkkojulkaisuista ja tietokannoista, joiden pohjalta e-oppimateriaali koottiin. Käytettyjä tietokantoja olivat muun muassa PEDro, Duodecim Oppiportti ja Käypä Hoito, Google Scholar, Fysioterapia -lehti, Suomen Fysioterapeutit ja Oulun ammattikorkeakoulun kirjasto. Jokaisen oppimistavoitteen ympärille saatiin luotua vähitellen materiaali, joka tuki myös asetettuja laatutavoitteita, sekä kehitettiin opiskelijoiden oppimista tukevia tehtäviä. Varsinaista teoriaviitekehystä aloitettiin kokoamaan vasta sitten, kun e-oppimateriaalin kokoaminen oli jo tekeillä. Kattavan teoriaviitekehysten kirjoittaminen auttoi materiaalin kokoamisessa, ja sitä täydennettiin tuotoksen toteuttamisen edetessä aina silloin, kun nähtiin tarvetta perehtyä johonkin uuteen esille tulleeseen aiheeseen.

Opinnäytetyöntekijät pitivät yhteyttä viikoittain ja raportoivat edistymistään ohjaaville opettajille noin parin kuukauden välein toteutetuissa etäpalavereissa. Ohjaavilta opettajilta saatiin palautetta, koskien teoriaviitekehysten kokoamista, opinnäytetyön tavoitteiden tarkentamista, sekä materiaalissa hyödynnettyjen tutkimusten taulukointia liitteisiin selkeämmän kokonaisuuden takaamiseksi. Näitä palautteita hyödynnettiin opinnäytetyön tekijöiden toimesta, mikä paransi työn laatua. Toteutuksen edetessä suunnitelmasta poiketen, päätettiin yhteistyökumppanin kanssa toteuttaa opinto-osion käyttökokeilu vain yhden kerran, suunnitellun kahden kokeilujakson sijasta. Tämä koettiin projektiin käytettyjä työtunteja seuranneina ja opinnäytteen työmäärään nähden suhteutettuna sopivammaksi vaihtoehdoksi. Tämä puolestaan antoi lisäaikaa toteuttaa e-oppimateriaalin ensimmäinen versio rauhallisempaan tahtiin, mikä edisti laadukkaamman tuotoksen tuottamisessa.

Projektin alkuperäisen suunnitelman mukaan käyttökokeilun kohderyhmä koski vain FTK18 ja FTK20 -vuosikurssien opiskelijoita, joilla tarkoitetaan vuosina 2018 ja 2020 aloittaneita fysioterapeuttiopiskelijoita. Kohderyhmää laajennettiin kuitenkin myös koskemaan FTK15SP, FTK16, FTK17, FTK19 ja FTK20 -vuosikurssien fysioterapiaopiskelijoita, eli kaikkia 2015 ja 2020 välillä opiskelunsa aloittaneita. Tämä lisäsi myös todennäköisyyttä riittävän suuren opiskelijamäärän saamiseksi kokeilujaksoon. E-oppimateriaali halutaan kuitenkin myös jatkossa olevan suunnattu kaikille fysioterapiaopiskelijoille. Opiskelijoille lähetettiin sähköpostimainos

opinto-osiosta. Se sisälsi hyvän ja laajan kuvauksen siitä, mitä opinto-osio sisältää, sen aikataulusta, kenelle se on suunnattu ja perusteluja käsiteltävän aiheen tärkeydestä. Ilmoittautumiset otettiin vastaan opinnäytetyöntekijöiden toimesta sähköpostitse. Sähköpostimainoksen perusteella opinto-osion kokeiluun ilmoittautui ja osallistui yhteensä yhdeksän opiskelijaa FTK15, FTK18, FTK19 ja FTK20 -vuosikursseilta. Opinnäytetyöntekijät lähettivät opiskelijoille aloitusviestin sähköpostitse lauantaina 13.2.2021, mikä sisälsi tarvittavat tiedot ja ohjeet opinto-osion aloituksesta. Toteutukseen osallistuneet opiskelijat aloittivat opinto-osion itsenäisen opiskelun maanantaina 15.2.2021 ja olivat sen suorittaneet 17.3.2021 mennessä.

Opinto-osion suorittamiseen annettu ja suunniteltu aika oli opiskelijoille 15.2-11.3.2021, jota jatkettiin opiskelijoiden pyynnöstä 16.3.2021 asti. Tämänkin jälkeen vastaajamäärästä päätellen muutamalta opiskelijalta oli tekemättä palautekysely, josta kirjoitettiin kaikille yhteinen muistutusviesti, sekä jatkettiin palautekyselyn palautuspäivämäärää vielä 17.3.2021 asti, jonka jälkeen kaikki olivat vastanneet. Tämän jälkeen kaikki opiskelijat olivat tehneet kaikki opinto-osioon liittyvät palautettavat tehtävät. Arvioitavia Real life-case tehtäviä aloitettiin tarkastamaan ja antamaan niistä kirjallinen palaute opiskelijoille.

Opinto-osion arvioinnin toteuttivat suunnitellusti opinnäytetyöntekijät. Tehtäviä palautettiin yhdeksän kappaletta, jotka jaettiin tarkastettavaksi tekijöiden kesken. Arviointi oli joko hyväksytty tai hylätty. Arvioinnissa hyödynnettiin opinto-osioon opinnäytetyöntekijöiden laatimia arviointikriteereitä. Ensimmäisten viiden tehtävän tarkastukseen kului aikaa kolme ja loppuihin neljään tehtäviin neljä tuntia. Kaikki tehtävät olivat hyväksytyjä. Palautetyyli oli tarkastajan itsensä valitsema. Ensimmäinen opinnäytetyön tekijöistä kirjoitti palautteen ranskalaisin viivoin pääpointit esille tuoden, ja toinen tekijöistä kirjoitti lauserakennetta hyödyntäen. Tämä myös selitti ajankäytöllisiä eroja tarkastukseen liittyen. E- oppimateriaalia paranneltiin käyttökokeilun pohjalta saamien opiskelijapalautekyselyiden perusteella. Opiskelijoiden antama palaute oli suurimmaksi osin positiivista, mutta muutamia kehityskohtia nousi esille. Tarkemmat tiedot opiskelijoiden antamista palautekyselyistä kerrotaan seuraavassa luvussa ja johtopäätöksissä käsitellään e-oppimateriaaliin tehtyjä muutoksia.

6 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin onnistumista selvitetään arviointivaiheessa. Tarkoituksena on saada projektityöntekijät sekä –ohjaajat huomaamaan projektin toiminnan haasteet ja ongelmat sekä asiat, joissa on onnistuttu. Arvioinnin tavat voidaan karkeasti jakaa ulkopuoliseen arviointiin ja itsearviointiin. Arviointiaineisto voi olla objektiivista tai subjektiivista. Objektiivista olisi esimerkiksi tilastot ja subjektiivista kyselyt ja haastattelut. Se, millaista lähestymistapaa arvioinnissa käytetään, riippuu projektin luonteesta ja sen ominaispiirteistä. Itsearviointi on projektityöntekijöiden itsensä toteuttamaa oman toimintansa kriittistä arviointia. Arvioinnin tulee aidosti pyrkiä hyödyttämään projektin toimintaa ja yksi hyödyllinen keino on kyselylomakkeella tehtävä välituloksia selvittävä arviointi asiakkaille tai henkilökunnalle. (Nikkilä ym. 2008, 139-144.)

Tämän opinnäytetyön tuotoksen laatukriteerien ja opiskelijoiden osaamistavoitteiden toteutumisen arvioinnissa käytettiin opinto-osion kokeiluun osallistuneille suunnattua palautekyselyä, sekä opinnäytetyön tekijöiden kriittistä itsearviointia. Käyttäjien palautekyselyyn arviointikeinona päädyttiin, jotta saadaan tietoa e-oppimateriaalin laadusta ja opiskelijoiden oppimiskokemuksista ja oppimistuloksista käyttäjälähtöisesti. He ovat tämän tuotoksen välitön hyödynsaaja ja siten tärkeä kohderyhmä arvioimaan opinto-osiota. Webropol- kysely mahdollistaa palautteen antamisen anonymisti, mikä lisää palautteen luotettavuutta. Arviointikeinona käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä menetelmää, koska haluttiin kartoittaa ja vertailla tutkittavaa ilmiötä mittausmenetelmillä, jotka keräävät numeerisia tutkimusaineistoja. Määrällinen tutkimus perustuu siis mittaamiseen, jonka tuloksena syntyy lukuarvoja sisältävä havaintoaineisto, jota analysoidaan tilastollisin analyysimenetelmin. (Vilpas 2021, viitattu 3.2.2021.)

Aineisto analysoitiin Professional Statistics -ohjelmalla. Ristiintaulukointi menetelmällä pystyimme vertailemaan eri vuosikurssiin kuuluvien ja eri ikäisten opiskelijoiden käyttäjäkokemuksia. Moodi-arvoja tutkimalla selvitettiin tyypillisimmät vastausvaihtoehdot ja prosenttilukuja tarkastelemalla näkemään vastausten määrää ja niiden jakaantumista. Palautekyselyn linkki jaettiin kaikille opinto-osion kokeiluun osallistuneille, joita oli yhteensä yhdeksän (N=9). Heistä kaikki suorittivat opinto-osion kokonaisuudessaan ja vastasivat opinto-osion suoritettuaan palautekyselyyn, eli vastausprosentti oli 100%. Vastanneista kaikki olivat naisia, iältään 21-37 –vuotiaita ja he jakautuivat eri vuosikursseilta seuraavanlaisesti, FTK15SP (N=1), FTK18SP (N=4), FTK19SP (N=1) ja FTK20SP (N=3) (katso taulukko 1).

TAULUKKO 1. Palautekyselyn taustamuuttujat.

TAUSTAMUUTTUJAT	n	%
Vuosikurssi		
FTK15SP	1	11,11%
FTK16SP	0	0%
FTK17SP	0	0%
FTK18SP	4	44,45%
FTK19SP	1	11,11%
FTK20SP	3	33,33%
Sukupuoli		
Nainen	9	100%
Mies	0	0%
Ikä		
21-25	4	44,45%
26-30	2	22,22%
31-35	1	11,11%
36-40	2	22,22%

6.1 Laatuksiteerien toteutuminen

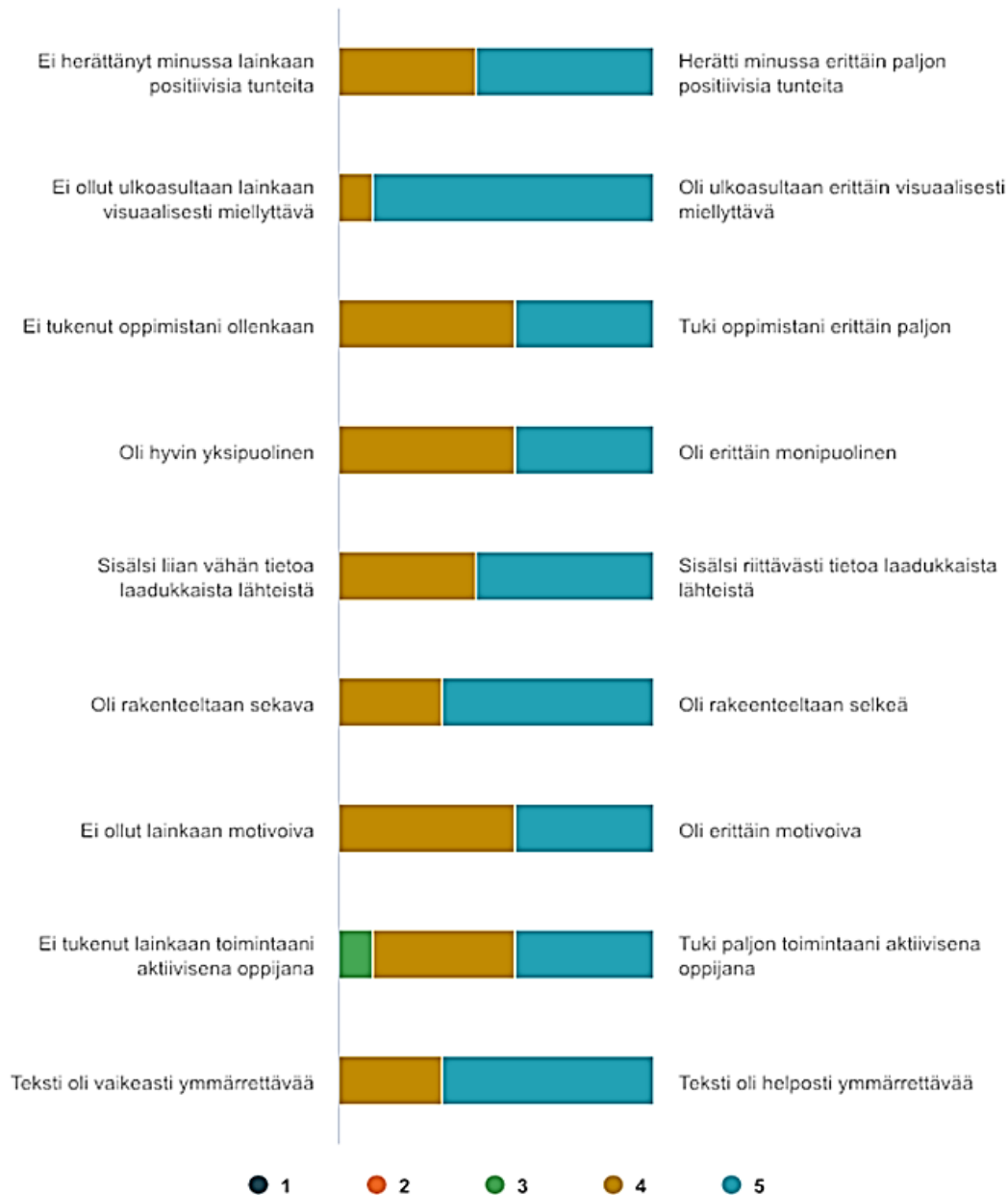
Opinto-osion laatuksiteerina oli toteuttaa oppijan aktiivista roolia tukeva, ulkoasultaan visuaalisesti miellyttävä ja positiivisia tunteita herättävä e-oppimateriaali. Näiden toteutumista arvioitiin kokeiluun osallistuvien palautekyselyssä kysymyksellä *“Opinto-osio”* viisiportaisella Likert – asteikolla, jossa oli nimetty asteikon ääripäät vastakkainasettelun ajatuksella. Yhteen laskettuna kysymyksen kaikkiin kohtiin opiskelijat vastasivat prosenttimäärällisesti viisiportaisella Likert – asteikolla arvosanaan 3= 1%, 4 = 34%, ja 5 = 46 %. Yhteen laskettu tyypillinen (mediaani) vastaus oli 5 ja keskiarvo 4,6. Vastausten ja tulosten analyysin perusteella voidaan todeta, että opinto-osio toteutti hyvin sille asetetut laatuksiteerit (katso kuvio 2).

Yhdeksästä vastaajasta neljä (N=4) olivat vastanneet asteikolla 4 ja loput viisi (N=5) olivat vastanneet numerona 5 kohtaan *“ei herättänyt minussa lainkaan positiivisia tunteita - herätti minussa erittäin paljon positiivisia tunteita”*. Vastauksen mediaani oli 5, minkä perusteella voidaan todeta, että opinto-osio oli herättänyt opiskelijoissa jonkin verran ja erittäin paljon positiivisia

tunteita. Vastanneista yksi (N=1) oli vastannut asteikolla 4 ja loput kahdeksan (N=8) olivat vastanneet asteikolla 5 kohtaan *“ei ollut ulkoasultaan lainkaan visuaalisesti miellyttävä - oli ulkoasultaan erittäin visuaalisesti miellyttävä”*. Vastauksen mediaani oli 5, mistä voidaan päätellä, että lähes kaikki opiskelijoista olivat pitäneet opinto-osiota visuaalisesti erittäin miellyttävänä.

Vastanneista viisi (N= 5) olivat vastanneet asteikolla 4 ja loput neljä (N=4) olivat vastanneet asteikolla 5 kohtaan *“ei tukenut oppimistani ollenkaan - tuki oppimistani erittäin paljon”*. Vastauksen mediaani oli 4, minkä perusteella voidaan todeta, että opiskelijat kokivat opinto-osion tukevan heidän oppimistaan hyvin tai erittäin paljon. (katso kuvio 2). Opiskelijoista viisi (N= 5) olivat vastanneet asteikolla 4 ja loput neljä (N=4) olivat vastanneet asteikolla 5 kohtaan *“oli hyvin yksipuolinen - oli erittäin monipuolinen”*. Vastauksen mediaani oli 4, minkä perusteella voidaan sanoa, että opiskelijat olivat pitäneet opinto-osiota melko tai erittäin monipuolisena.

Opiskelijoista neljä (N= 4) olivat vastanneet asteikolla 4 ja loput viisi (N=5) olivat vastanneet asteikolla 5 kohtaan *“sisälsi liian vähän tietoa laadukkaista lähteistä - sisälsi riittävästi tietoa laadukkaista lähteistä”*. Vastauksen mediaani oli 5, minkä perusteella voidaan sanoa, että enemmistö opiskelijoista oli sitä mieltä, että opinto-osio sisälsi riittävästi tietoa laadukkaista lähteistä. Vastanneista kolme (N= 3) olivat vastanneet asteikolla 4 ja loput kuusi (N=6) asteikolla 5 kohtaan *“oli rakenteeltaan sekava - oli rakenteeltaan selkeä”*. Vastauksen mediaani oli 5, jonka perusteella voidaan sanoa, että enemmistö opiskelijoista piti opinto-osion rakennetta selkeänä. Opiskelijoista viisi (N= 5) olivat vastanneet asteikolla 4 ja loput neljä (N=4) olivat vastanneet asteikolla 5 kohtaan *“ei ollut lainkaan motivoiva - oli erittäin motivoiva”*. Vastauksen mediaani oli 4, mikä kertoo sen, että opiskelijat pitivät opinto-osiota melko tai erittäin motivoivana (katso kuvio 2).



KUVIO 2. Palautekyselyn kysymys: Opinto-osio

Opiskelijoista yksi (N=1) oli vastannut asteikolla 3, neljä olivat (N=4) vastanneet asteikolla 4 ja loput neljä (N=4) numerona 5 kohtaan *“ei tukenut lainkaan toimintaani aktiivisena oppijana - tuki paljon toimintaani aktiivisena oppijana”*. Vastauksen mediaani oli 4, minkä perusteella voidaan todeta, että opinto-osio tuki osittain tai paljon heidän toimintaansa aktiivisena oppijana. Vastaajista kolme (N=3) olivat vastanneet numerona 4 ja loput kuusi (N=6) numerona 5 kohtaan *“teksti oli vaikeasti ymmärrettävää - teksti oli helposti ymmärrettävää”*. Vastauksen mediaani oli 5, mikä kertoo sen,

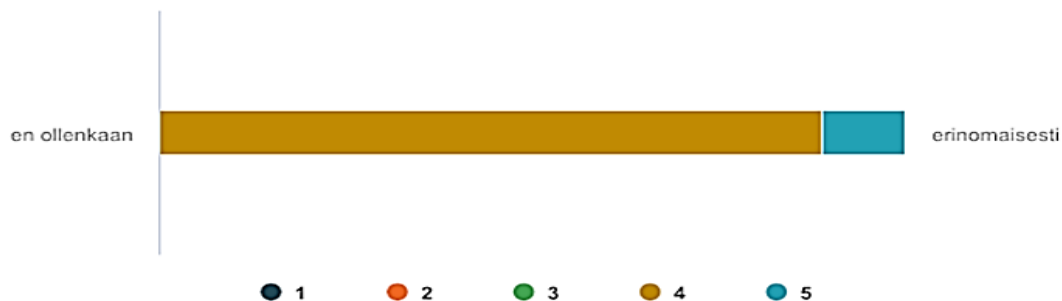
että opinto-osion teksti oli helposti ymmärrettävää suurimman osan opiskelijoiden mielestä (katso kuvio 2).

1 opintopisteen laajuinen opinto-osio vastaa työmäärällisesti 27 tuntia. Kokeiluun osallistuneista kaksi (N=2) arvioivat käyttäneensä aikaa alle 18h, neljä (N=4) kertovat käyttäneen 18-23h aikaa ja loput kolme (N=3) vastaavat käyttäneensä 24-29h aikaa. Suurin osa vastaajista on siis käyttänyt opinto-osioon tavoiteltua (27h) vähemmän aikaa. Ristiintaulukoinnissa ei ilmennyt korrelaatiota eri vuosikurssin kuuluvien tai eri ikäisten opiskelijoiden välillä koskien opinto-osion osaamistavoitteiden saavuttamista, laatutavoitteita tai ajankäyttöä, joissa kaikissa P-arvo oli reilusti yli 0,05.

6.2 Osaamistavoitteiden toteutuminen

Kokeiluun osallistuneilta kysyttiin opinto-osion osaamistavoitteiden saavuttamisesta viisiportaisella Likert –asteikolla arvioiden ja pyydettiin perustelemaan vastaukset kirjallisesti. Ensimmäinen opinto-osion osaamistavoite toteutui opiskelijoiden mielestä melko hyvin (N=8) (mediaani) tai erinomaisesti (N=1) (katso kuvio 3). Perusteluista tulee ilmi opiskelijoiden tekemiä oivalluksia. “Tunnen, että opin paljon arvojen merkityksestä tehtävien avulla ja se, kuinka e-oppimateriaali tuki tämän tavoitteen saavuttamista.” Opiskelijat ovat myös kirjoittaneet siitä, kuinka e-oppimateriaali tuki ensimmäisen oppimistavoitteen saavuttamista.

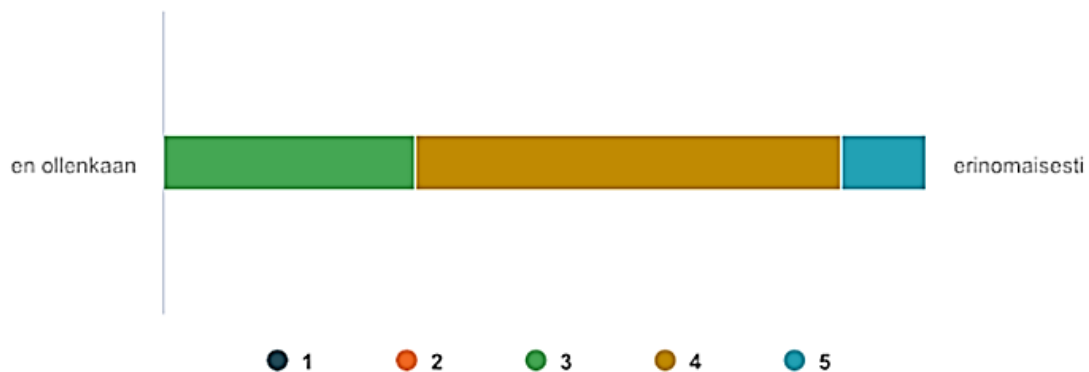
Tämän opinto-osion itse tehdyt tehtävät ja toisten kokemusten kommentointi auttoivat selvittämään itselleni tarkemmin arvojen merkityksen ja kun ne itse selvittänyt ja tehtävät tehnyt, on helpompi opastaa ja auttaa toisia kirkastamaan arvoja. Nyt minulle on työkaluja, miten lähteä asiakkaan kanssa tällaista toteuttamaan.



KUVIO 3. Palautekyselyn kysymys: Kuinka hyvin mielestäsi osaat opinto-osion opiskeltuasi selittää arvojen merkityksen yksilön toimintaan ja hyvinvoinnin edistämiseen?

Toisen osaamistavoitteen saavuttamisessa palautekyselyn perusteella vastauksissa oli hieman enemmän hajontaa. Kaikki vastaukset sijoituivat viisiportaisella asteikolla numeroiden 3-5 välille (katso kuvio 4), joista asteikolla kolme olivat vastanneet kolme (N=3), asteikolla neljä vastanneet viisi (N=5) ja asteikolla viisi eli erinomaisesti kokevia vastanneita oli yksi (N=1). Perusteluista käy ilmi se, että osa koki saavansa riittämättömästi tietotaitoa tämän osaamistavoitteen saavuttamiseksi. "Tämä jäi hieman vähälle opetukselle, joten en koe erityisen hyvin osaavan selittää arvolähtöisen työtavan hyödyntämistä fysioterapia asiakkaan elintapaohjaamisessa." Yhden opiskelijan kommentista tuli esille myös se, että aiheesta oli jo ennestään tietoa. "Koen, että aihealue oli ennestäänkin minulle hyvin tuttu. Mikäli ei olisi ollut, niin olisin kaivannut jotain ehkä videomateriaalia tms. tähän lisää tuomaan syvyyttä. Käytännöllisyyttä jäin kaipaamaan." Osa opiskelijoista kirjoittivat puolestaan tähän osaamistavoitteeseen liittyvistä oivalluksista. "Ymmärrän mihin käyttäytymisen muutos ja varsinkin pysyvä muutos perustuu, ja miksi on tärkeää tehdä se asiakkaan arvojen pohjalta, eikä vaan antaa asiakkaalle ohjeita ja faktoja valmiiksi."

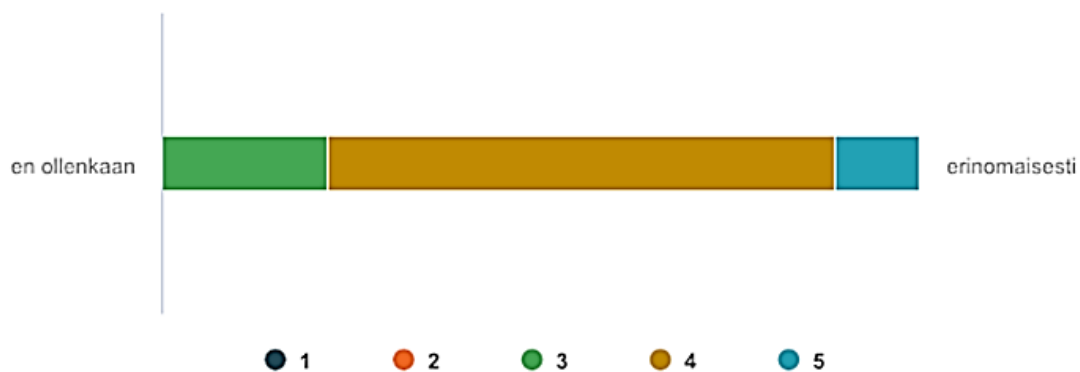
Arvolähtöistä toimintaa ymmärrettyäni osaan auttaa asiakasta löytämään hänen omat arvonsa ja keinonsa niiden mukaiseen toimintaan. Arvolähtöinen työskentelytapa on hyvä keino löytää merkitystä ja mielekkyyttä elämään, joka taas mahdollistaa pysyvän muutoksen parempiin elintapoihin ja sitä myötä parempaan terveyteen.



KUVIO 4. Palautekyselyn kysymys: Kuinka hyvin mielestäsi osaat opinto-osion opiskeltuasi perustella arvolähtöisen työtavan hyödyntämistä fysioterapia asiakkaan elintapaohjaamisessa?

Kolmannen osaamistavoitteen osalta opiskelijoiden tyypillisin (moodi) vastaus oli asteikolla neljä (N=6) ja kaikki vastaukset jakaantuivat asteikolla numeroiden 3-5 välille (katso kuvio 5). Perusteluista tulee esille joitakin kehityskohteita tämän osaamistavoitteen saavuttamiseksi. Yhden kommentin mukaan kaivattiin enemmän taitojen yhdistämistä fysioterapiaan. "Kuten edellä sanoin,

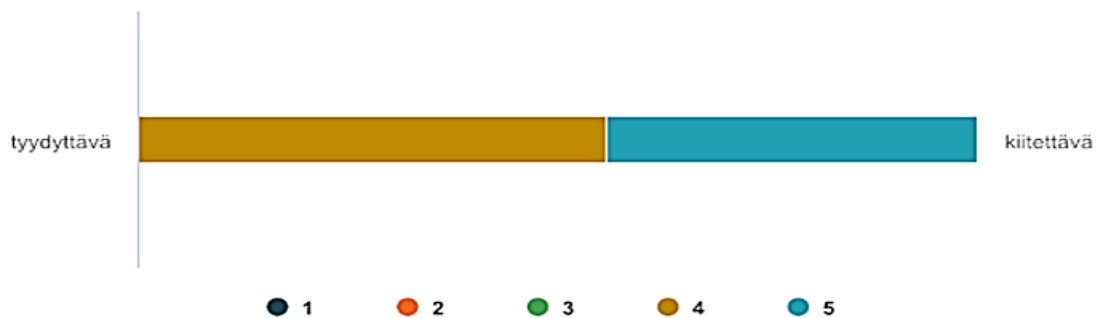
en koe täysin osaavani yhdistää taitojani fysioterapiaan mutta osaan kyllä nyten toteuttaa arvolähtöistä työskentelytapaa.” Lisäksi kahden opiskelijan kommentissa tuli ilmi, että koettiin kaipaavan lisää käytännön harjoitusta ja yhden opiskelijan ehdotus lisätä enemmän teorian käytäntöön soveltamista. Näiden lisäksi kommentteista tulee esille kokemuksia omasta osaamisesta ja kolmannen osaamistavoitteen saavuttamisesta. “Olen aina pyrkinyt toteuttamaan fysioterapiaa as. mahdollisten mielenkiinnon kohteiden mukaan tai mukailen niitä. Tämä auttaa minua selventämään tulevaisuudessa as. mielenkiinnon ja arvojen kohteita, jotta voin vielä enemmän luoda terapiatilanteita, jotka miellyttää asiakasta.” Opinto-osiosta koettiin lisäksi saavan työkaluja tulevaisuuteen. “Olen saanut mielettömän hyviä työkaluja tulevaisuuteen ja real life case toi vähän enemmän varmuutta toimia tulevaisuudessa arvojen äärellä.”



KUVIO 5. Palautekyselyn kysymys: Kuinka hyvin mielestäsi opinto-osion opiskeltuasi osaat toteuttaa ja soveltaa arvolähtöisiä työskentelytapoja osana fysioterapia asiakkaan vaikuttavaa elintapaohjausta?

Kokonaisarvosanaksi viisiportaisella asteikolla opiskelijat antoivat arvosanaksi neljä (N=5) ja viisi (N=4), mikä kertoo heidän olevan pääosin tyytyväisiä opinto-osioon kokonaisuudessaan (katso kuvio 6). Opiskelijoilta lisäksi kysyttiin avoimina kysymyksinä mitä kehitettävää ja mitä hyvää opinto-osiossa heidän mielestään oli. Kehityskohteina nousee esille toiveita opinto-osion laajentamiseksi, koska tuntimäärät jäivät tavoiteltua matalammaksi ja joidenkin käsiteltyjen teemojen perusteellisempaan läpi käyntiin sekä kertausta osioiden loppuun. “Toivoisin moodle alustalle joka osion loppuun jonkinlaisen "kokeen" niin kuin osiossa 2 oli. Se auttaa varmistamaan myös opettajalle edistymisen etenemisen sekä opiskelijalle asian sisäistämisen varmistamisen.”

Positiivista palautetta opiskelijat antoivat opinto-osion sisältöön, toteutukseen ja ulkoasuun liittyen. "Kokonaisuus oli 6/5. Diat/tekstit olivat sopivan mittaisia ja visuaalisesti miellyttäviä. Videotallenne auttoi sisäistämään asiaa myös, kun äänielementti oli tekstin lisänä." "Mielenkiintoinen aihe. Ensimmäinen luento kiva, kun oli puhuttu. Kiva väritys diamateriaalissa, piristävää. Myös Moodlen yläbaarin metsä aiheeseen sopiva." Lisäksi esille tulee useampi kommentti aiheen kiinnostavuudesta, materiaalin ja tehtävien ohjeiden selkeydestä sekä yhdessä kommentissa maininta hyvistä lähteistä ja saadusta vaikutelmasta siitä, että sisällön eteen on nähty vaivaa.



KUVIO 6. Palautekyselyn kysymys: Kokonaisarvosanaksi opinto-osioista annan

6.3 Projektin tekijöiden itsearviointi

Projektin suunnitteluvaihe käynnistyi ja sujui ongelmitta. Siihen oli varattu riittävästi aikaa ja yhteistyö luonnistui opinnäytetyöntekijöiden kesken, sekä Oulun ammattikorkeakoulun kanssa. Molemmat opinnäytetyön tekijät olivat tyytyväisiä suunnitteluvaiheeseen ja toteutettuun opinnäytetyösuunnitelmaan. Tekemällä siis jo suunnitteluvaiheessa hyvää jälkeä vähennettiin työmäärää opinnäytetyön prosessin lopussa. Toteutusvaiheeseen siirryttäessä opinnäytetyöntekijät aloittivat heti kokoamaan tuotosta eli e-oppimateriaalia, mikä tuntui molemmista tuossa vaiheessa haasteelliselta. Ohjaavien opettajien antaman palautteen perusteella tekijät tulivat tietoiseksi siitä, että tietoperustan kokoaminen oli jäänyt keskeneräiseksi, mikä oli syynä tuotoksen kokoamisen haasteellisuudessa. Työskentelyvaiheessa tekijät palasivat askeleen taaksepäin tietoperustan perusteellisempaan kokoamiseen, ennen e-oppimateriaalin tekemisen jatkamista. Perusteellinen tietoperusta auttoi selkeyttämään ja jäsentelemään tuotoksen sisältöä, sekä sen kokoaminenkin luonnistui tämän jälkeen paremmin. Laaja tietoperusta toisaalta

toi haasteeksi aiheen rajaamisen ja asetettujen osaamistavoitteiden kannalta oleellisimman tiedon esiin tuomisen e-oppimateriaaliin. Joitakin projektin alussa valittuja teemoja jouduttiin karsimaan.

Opinnäytetyöntekijät kokivat onnistuneensa asetettujen tavoitteiden ja tietoperustan mukaisen e-oppimateriaalin kokoamisessa kiittävästi. Tuotoksen laatua nostattivat myös verkkototeutusten laatukriteerien ja saavutettavuuden huomioon ottaminen. Johdonmukaisesta työskentelystä pyrittiin pitämään huoli säännöllisin väliajoin asetettuihin tavoitteisiin ja tietoperustaan palaten, sekä niiden mukaisia valintoja tehden tuotoksen kokoamisessa. Vaikka opinto-osion kehitysprosessia jouduttiin typistämään kahdesta yhteen kokeilukertaan, onnistui e-oppimateriaalin kehittäminen suunnitellusti käyttäjälähtöisesti. Webropol -palautekyselyllä onnistuttiin saamaan arvokasta tietoa asetettujen tavoitteiden saavuttamisesta, ja siten tarvittavien muokkauksien tekemisestä.

Opinnäytetyön tietoperusta sisältää kattavasti tietoa useista, monipuolisista ja laadukkaista lähteistä, kuten ammatillisista ja kansainvälisistä julkaisuista, kirjoista, kansallisista ja kansainvälisistä tutkimuksista. Arvolähtöinen työskentely on aiheena nykyaikainen, mutta vähän tutkittu. Aihe on uniikki, mikä tekee työstä ainutlaatuisen. Sitä ei sellaisenaan ole tähän mennessä käsitelty myöskään opinnäytetyönä. Toisaalta vähäinen tutkimustieto aiheesta osaltaan vaikuttaa työn laatuun sitä heikentävästi. Aihe on kuitenkin kattavasti perusteltu ja tunnettuun menetelmään, hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuva. HOT:sta on kuitenkin olemassa opinnäytetöitä ja tutkimuksia, joita on hyödynnetty tässä työssä. Pedagogiset ja oppimateriaaliin laatuun vaikuttavat ratkaisut on perusteltu huolellisesti ja laadukkaisiin, monipuolisiin lähteisiin tukeutuen. Lisäksi käyttäjälähtöinen ja anonyymi palautteen kerääminen, tulosten avoin esille tuonti sekä kehityskohteiden parantelu nostattavat opinnäytetyön laatua entisestään. Tuotoksella on useita hyödynsääjiä, joita ovat Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat, heidän tulevat asiakkaansa, työnantajansa, yhteiskunta ja Oulun ammattikorkeakoulu, sen fysioterapia tutkinto-ohjelman opettajat, opinnäytetyön lukijat sekä itse opinnäytetyöntekijät. Tekemällä opinnäytetyön aiheesta, mikä on molemmille tekijöille merkityksellinen ja mikä koettiin hyödylliseksi myös kohderyhmälle, auttoi pitämään yllä työskentelymotivaatiota koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tähän työhön tekijät ovat omistautuneet ja käyttäneet paljon aikaa, mikä näkyy aihealueiden perusteellisessa tarkastelussa, laajana tietoperustana, perusteltuina valintoina, laadukkaana kehitysprosessina ja tuotoksena.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Palautekyselyn perusteella e-oppimateriaaliin tehtiin muutoksia ja lisäyksiä, mitkä kehittivät materiaalia yhä laadukkaammaksi seuraavia opinto-osioon osallistuvia opiskelijoita varten. Toteutetut muutokset koskivat opinto-osion opetussisällöllisiä kohtia, ja muutosten myötä opiskeltavan materiaalin määrä ja siten siihen käytettävä ajankäyttö hieman lisääntyi opintopiste määrän pysyessä samana. Tämä oli tarkoituksellista, sillä palautekyselyn perusteella kokeiluun osallistuvien ajankäyttö oli suurimmalla osalla vastaajista tavoitellun 27h ajankäytön alle. Lisäysten avulla myös opiskelijoille asetettu ajankäytön tavoite täyttyisi jatkossa todennäköisemmin.

Opiskelijoiden antamasta palautteesta tuli esille, että arvolähtöisen työskentelytavan hyödyntäminen fysioterapiassa oli jäänyt liian pintapuoliselle käsittelylle. Opiskelijat kertovat kaivanneensa käytännön esimerkkejä tilanteista, jolloin arvolähtöistä työskentelytapaa voi hyödyntää fysioterapeutin työssä. Tämän vuoksi opetusmateriaaliin lisättiin muutamia käytännön esimerkkejä tekstin muodossa tilanteista, milloin arvolähtöistä työskentelytapaa voi hyödyntää ja millaisten asiakkaiden kanssa. Moodle -tentti oli sanana aiheuttanut parille opiskelijoista ylimääräistä stressiä, vaikka kyseessä oli kertausluontoinen oppimistehtävä. Tämän vuoksi sana muutettiin Moodle -kertaustehtäväksi, jotta opiskelijat ymmärtäisivät jatkossa paremmin tehtävän tarkoituksen ja lisäisi enemmän positiivisia, kuin negatiivisia tunteita. Lisäksi opiskelijoiden pyynnöstä materiaaliin lisättiin myös viimeiseen osioon liittyvä, Moodle -kertaustehtävä. Tämä paransi e-oppimateriaalin johdonmukaista etenemistä, sillä jokaisen osion sisältöä koskien oli nyt oppimistehtävä, joka syventää osiossa käsitellyn asian oppimista.

Palautekyselyn perusteella opinto-osioon toivottiin lisäksi enemmän videomateriaalia. Näin ollen osioon kolme tehtiin vielä kaksi opetusvideota asiakkaan kohtaamisesta arvolähtöisesti. Videoiden tarkoituksena oli toimia lisämateriaalina ja tukea laajemmin opiskelijoiden erilaisia oppimistyyylejä. Videoissa huomioitiin saavutettavuus ja niissä oleva sisältö on saatavilla äänen ja tekstityksen kanssa. Ensimmäisessä videossa esitettiin näytelty mallisuoritus siitä, kuinka kohdata asiakas arvolähtöisesti toteuttaen hyvää ammatillista käytäntöä. Siinä haluttiin tuoda esille katsekontaktin, neutraalin asenteen, luottamuksen, läsnäolon, rauhallisuuden ja aitouden tärkeyttä. Lisäksi videolla korostettiin asiakkaan omaa asiantuntijuutta ja vastuuta, hänen tilanteestaan. Toisessa videossa näytelty tilanne oli epäammattimainen ja siitä puuttui asiakkaan arvolähtöinen kohtaaminen. Videossa haluttiin tuoda esille ammattilaisen asiantuntijuutta, katsekontaktin vähyyttä, kiireen tunnetta

ja negatiivista ilmapiiriä. Kummassakaan videossa ei tuotu esille kumpi kohtaamisesta on oikein ja kumpi väärin, vaan opiskelijoita ohjeistettiin havainnoimaan ammattilaista asiakkaan näkökulmasta, ja havainnoida videon aikana elekieltä, puhetyyliä, katsekontaktia, empatiaa, motivoivaa haastattelua, sekä asiakaslähtöisyyttä. Videoiden lopussa kysyttiin, mikä opiskelijan kokemus videon kohtaamisesta oli. Näin opiskelijat saadaan pohtimaan kohtaamisen oikeanlaisuutta ja sen tärkeyttä.

Tekijät toteuttivat vielä yleistä aineiston läpikäyntiä koko e-oppimateriaalin osalta. Motivaatio aiheena päätettiin liittää syvemmin arvolähtöiseen työskentelyyn tuomalla esille, kuinka asiakkaan arvot ovat muutoksen sisäisen motivaation lähteenä. Muutoksen esteisiin lisättiin yleistä tietoa siitä, kuinka fysioterapeutti voi toimia asiakkaan kanssa, kun huomaa asiakkaallaan muutoksen esteitä. Tähän ei kuitenkaan syvennytty laajemmin, sillä se olisi laajentanut materiaalin määrää liian suureksi yhteen opintopisteeseen nähden ja vienyt liaksi painopistettä pois varsinaisesta aiheen ytimestä. Lisäksi esteiden kohdalla tuotiin esille sitä, kuinka esteet ovat hidaste muutokselle, eivätkä suinkaan konkreettinen este muutoksen toteuttamiselle.

Motivoivan haastattelun osioon lisättiin aiheeseen liittyvän maksuttoman verkkokurssin linkki Duodecim Oppiportista *Motivoiva keskustelu* kestoaltaan 60 minuuttia. Ohjeistuksena opiskelijat saavat sen käydä toteuttamassa ja syventämässä motivoivan keskustelun osaamistaan niin halutessaan. Jokaiselta Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijalla on mahdollisuus kirjautua Duodecim Oppiporttiin. Muutosvaihemalli -osioon lisättiin materiaalia, sillä tekijät olivat tulleet tietoiseksi uudesta lähteestä, mikä sisälsi lisätietoa muutosvaihemallista. Lähdettä päätettiin hyödyntää e-oppimateriaalissa. Muutosvaihemalli-osion dioissa olevaa tekstiä muokattiin, sekä lisättiin uutta tekstiä Mustosen, Seppäsen ja Törmälehdön teoksesta *Löytöretkiä* onnistumisiin 2021.

8 POHDINTA

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön välittömänä tavoitteena oli tuottaa Oulun ammattikorkeakoululle yhden (1) opintopisteen laajuinen e-oppimateriaali, aiheesta arvolähtöinen työskentely osana elintapaohjausta fysioterapiassa. Pidemmän ajan kehitystavoitteena oli tulevien Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden elintapaohjausosaamisen kehittäminen ja heidän tulevien asiakkaidensa laadukkaan ja vaikuttavan fysioterapiapalvelun kehittäminen. E-oppimateriaalille asetettiin laatuavoitteeksi tukea oppijan aktiivista roolia, olla visuaalisesti miellyttävä ja herättää positiivisia tunteita. E-oppimateriaalin oli tarkoitus tukea opiskelijoiden oppimista monipuolisesti, ja siinä tuli olla huomioituna verkkototeutusten laatuksiteerit mahdollisimman laajasti sekä sen tuli olla hyödyllinen kohderyhmälleen. E-oppimateriaalin opiskeleville asetettiin lisäksi kolme osaamistavoitetta, joiden saavuttamista materiaalin tuli sisällöltään ja pedagogisilta ratkaisuiltaan tukea.

Osaksi Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoiden vapaa-valintaisia opintoja tarkoitettu yhden opintopisteen laajuinen e-oppimateriaali, suunniteltiin ja toteutettiin Oulun Yliopiston Moodlealustalle, jota Oulun ammattikorkeakoulu siirtyi käyttämään vuoden 2021 alusta. E-oppimateriaalista tehtyä opinto-osiota kokeilivat ja sen suorittivat yhteensä yhdeksän fysioterapiaopiskelijaa kevään 2021 aikana. Kaikki kokeiluun osallistuneet vastasivat palautekyselyyn, jonka avulla selvitettiin asetettujen laatuksiteerien ja osaamistavoitteiden toteutumista, sekä sitä kuinka e-oppimateriaali tuki heidän oppimistaan ja kuinka se vastasi 10p laajuutta heidän kohdallaan. Palautekyselyn tuloksista kävi ilmi, että laatuksiteerit toteutuivat opiskelijoiden mielestä hyvin tai erittäin hyvin. Osaamistavoitteiden saavuttamisessa oli hieman enemmän hajontaa, mutta niissäkin yhteiskeskisarvosana oli 3,9 / 5. Opiskelijat antoivat positiivista palautetta aiheen kiinnostavuuteen, ulkoasuun, selkeyteen ja toteutustapoihin liittyen. Selkeitä opiskelijoiden esiin nostamia kehityskohteita olivat aiheen viemistä vielä enemmän käytäntöön ja yhdistämistä konkreettisemmin fysioterapiaan, sekä toivottiin materiaalin laajentamista, videomateriaalin ja sisältöä kertaavien tehtävien lisäämistä. Kokonaisarvosanaksi opinto-osiosta opiskelijat antoivat keskiarvolta 4,4 / 5, mikä kertoo opiskelijoiden olleen pääosin hyvin tyytyväisiä e-oppimateriaaliin.

Palautekyselyllä saatiin kattavasti tietoa asetettujen tavoitteiden saavuttamisesta, niissä onnistumisesta ja kehityskohteista. Ennen palautekyselyn toteuttamista, sen toimivuutta arvioitiin

kolmella eri opettajalla, mikä paransi sen luotettavuutta ja tarkoituksenmukaisuutta. Kokeiluun osallistujien ja palautekyselyyn vastaajien määrä oli melko pieni, mikä heikentää tuloksien luotettavuutta. Kuitenkin kaikki kokeiluun osallistuneet vastasivat kyselyyn ja antoivat osaltaan arvokasta tietoa tämän e-oppimateriaalin edelleen kehittämiseksi. Tuloksia käsiteltiin anonyymisti ja luottamuksellisesti siten, että kaikki tieto on tässä opinnäytetyössä tuotu esiin sitä vääristämättä, mikä parantaa työn luotettavuutta. Opinto-osiota muokattiin kyselyn tuloksista saatujen kehityskohteiden perusteella ja ne otettiin kattavasti huomioon. Muutokset koskivat opiskelijoiden toivomusten mukaan aiheen käytäntöön ja fysioterapiaan syventämistä, videomateriaalin ja kertaavien tehtävien lisäämistä, sekä materiaalin laajentamista. Materiaaliin lisättiin yksi sisältöä kertaava kyselymuotoinen oppimistehtävä, joka sisälsi myös aiheen syventämistä käytäntöön ja fysioterapiaan. Materiaaliin lisättiin asiakkaan kohtaamista käsittelevä oppimistehtävä videomateriaalin muodossa. Lisäksi materiaalia joiltakin osin täydennettiin syventämällä parin teeman käsittelyä lähemmäksi käytäntöä ja arvolähtöistä työskentelyä.

Opinto-osion avulla kehitettiin yhdeksän Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijan elintapaohjausosaamista tarjoamalla heille uudenlaisia työkaluja kohdata ja työskennellä asiakkaan kanssa elintapaohjauksen parissa. Palauteiden pohjalta opinto-osiota kehitettiin edelleen vastaamaan yhä paremmin asetettuja tavoitteita ja opiskelijoiden tarpeita. Tällä hetkellä Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijat ja opettajat pystyvät hyödyntämään valmista tuotosta itsenäisenä opiskeltavana materiaalina, mikä tukee opiskelijoiden itsenäistä ja monipuolista oppimista. Valmis itseopiskelumateriaali säästää opettajien aikaa ja laajentaa Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapiaopintojen opetustarjontaa. Lisäksi e-oppimateriaali on vastannut koronapandemiasta johtuvaan etäopiskelun tarpeeseen ja kysyntään. Nämä asiat huomioiden, sekä opiskelijoiden antaman positiivisen palautteen pohjalta, on opinto-osio perusteltavaa jättää Moodleen osaksi fysioterapiaopiskelijoiden opintoja ja itsenäistä opiskelua varten. E-oppimateriaalia voi Oulun ammattikorkeakoulu niin halutessaan edelleen kehittää ja laajentaa. Fysioterapiaopettajilla on muokausoikeudet opinto-osioon.

8.1 Oppimistavoitteiden arviointi

Opinnäytetyöntekijöiden välittöminä oppimistavoitteina oli luotettavan teoria- ja tutkimustiedon etsiminen ja hyödyntäminen laadukkaan opinnäytetyön toteuttamiseksi. Jo opintojen aikana tekijät ovat harjoitelleet luotettavan teoria- ja tutkimustiedon etsimistä erilaisten koulutehtävien parissa. Tämän vuoksi tiedon etsimisen aloittaminen opinnäytetyöhön ei tuottanut ongelmia. Oman

ammattialan tietokannat, kuten PEDro, Duodecim Oppiportti, Käypä hoito sekä ammattialan Fysioterapia -lehti olivat ennestään tuttuja, mutta niiden käyttö tuli opinnäytetyöprosessin aikana yhä sujuvammaksi ja nopeammaksi. Opinnäytetyön aiheen ainutlaatuisuus vaikeutti hieman tiedon löytämistä, minkä vuoksi aikaa kului paljon luotettavan teoria- ja tutkimustiedon etsimiseen. Koko opinnäytetyön prosessin aikana tekijät oppivat erityisesti tarkastelemaan kriittisemmin eri lähteitä ja etsimään aktiivisemmin alkuperäisen tiedon lähteille. Tiedon etsiminen tuli eri tietokannoissa yhä sujuvammaksi ja englanninkielisten tutkimusten lukeminen nopeutui. Tekijät osasivat hyödyntää useita ja monipuolisia lähteitä, kuten kirjoja, opinnäytetöitä, ammattilehtiä, tutkimuksia, ammatillisia tietokantoja ja täydennyskoulutuspalvelua sekä laadukkaita nettilähteitä. Lisäksi tekijät tulivat tietoisemmaksi siitä, että lähteessä oleva sisällöllinen tieto ei muutu kirjoittaessaan asiaa toisin sanottuna tai kääntämällä sitä vieraskielestä suomen kielelle. Tämä lisäsi myös teoriapohjan luotettavuutta. Täten opinnäytetyöntekijöiden mielestä välittömät oppimistavoitteet toteutuivat hyvin.

Pitkän aikavälin oppimistavoitteena oli löydetyn teoria- ja tutkimustiedon, sekä valmiin opinnäytetyömateriaalin hyödyntäminen elintapaohjauksessa henkilökohtaisessa työelämässä. Lisäksi tavoitteena opinnäytetyön tekijöillä oli syventää omaa elintapaohjausosaamista arvolähtöisessä työskentelytavassa ja oppia tekemään elintapaohjaamisen osalta tutkitusti perusteltuja valintoja työelämässä. Vaikka aiheet olivat ennestään jossakin määrin tekijöille tuttuja, opinnäytetyön tekijät syvensivät ja laajensivat tämän projektin aikana omaa tietotaitoaan arvolähtöiseen työskentelyyn ja elintapaohjaamiseen fysioterapiassa, hyväksymis- ja omistautumisterapiaan sekä laadukkaan projektin ja e-oppimateriaalin toteuttamiseen. Tekijät ovat hyödyntäneet opinnäytetyön aikana omaksumaansa tietotaitoa omassa henkilökohtaisessa elämässään omien arvojensa kirkastamiseen ja niiden mukaisten tavoitteiden asettamisessa, sekä jo opinnäytetyön aikana työharjoittelussa omien asiakkaidensa elintapaohjauksen työkaluna. Tästä työstä tekijät ovat saaneet tietoa ja konkreettisia työkaluja sekä harjoitteita, joita uskovat hyödyntävänsä aktiivisesti myös tulevassa työelämässään. Opinnäytetyöntekijät kokevat saaneensa tästä projektista oppimastaan itselleen yhden ison valttikortin tulevassa ammatissaan menestymiseksi, sillä arvolähtöisen työskentelytaidon omaava voi kokea olevansa edelläkävijä elintapaohjausosaamisessa. Lisäksi voi sanoa, että tuotekehittelyn prosessin ja oppimateriaalin toteuttamisen kokenut, sekä yhteistyötaitoja kartuttanut omaa hyvät lähtökohdat alallaan monipuoliseen etenemiseen.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Koko opinnäytetyön prosessin ajan tekijät toteuttivat hyvää tieteellistä eettistä käytäntöä, eli rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkaavaisuutta. Tekijät ottivat huomioon lähteiden ja julkaisuiden tekijät, niille kuuluvin tavoin kunnioittavasti ja viitaten niihin asianmukaisin tavoin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6) niin e-oppimateriaalissa kuin raportissa. Eettisyyden osalta huolehdittiin myös siitä, että e-oppimateriaaliin saatettu tieto on laadukkaisiin ja mahdollisimman nykyaikaisiin lähteisiin perustuvaa, sillä kyseessä on opetusmateriaali. Materiaaliin lisättiin pienissä määrin myös tekijöiden omaa pohdintaa aiheesta ja se merkittiin erikseen, jolloin sen erottaminen lähteillä merkitystä tiedosta oli selkeää.

Tutkittua tietoa arvolähtöisen työskentelyn hyödyntämisestä fysioterapiassa on toistaiseksi vielä melko vähän saatavilla. Tämä hieman laskee osaltaan työn luotettavuutta. Kuitenkin perusteellinen tieteellisen eettisen käytännön toteuttaminen koko opinnäytetyön prosessin ajan sekä työssä käytetyt useat, monipuoliset ja luotettavat lähteet, joista löytyy opinnäytetyön aiheeseen tarpeelliset tiedot lisäävät työn luotettavuutta. Lisäksi opinnäytetyön prosessin tarkka kuvaaminen, tehtyjen valintojen kattava perustelevuus ja palautekyselyistä saatu positiivinen palaute osoittavat työn luotettavuutta. Sitä puoltavat myös palautekyselylomakkeen toimivuuden arvioiminen ennen käyttöönottoa, palautekyselyn tulosten anonymi, huolellinen käsittely ja julkaiseminen totuudenmukaisesti.

8.3 Kehittämisehdotukset

Vaikuttava elintapaohjaus ja asiakkaan pysyvän muutoksen tukeminen vaatii ammattilaiselta melko laajaakin ihmisen käyttäytymisen tuntemista ja monipuolisia vuorovaikutuksen keinoja. Aiheen perusteellisempaan käsittelyyn ja osaamisen kartuttamiseen voi löydetyn laajan teoriapohjan valossa materiaalia helposti laajentaa ja syventää jo käsitellyissäkin teemoissa. Työn jatkokehittämisen ideana, e-oppimateriaalia voisi siten laajentaa isompaan opintopistekokonaisuuteen. Tämä tarkoittaisi sisällön laajentamista ja opittavan aiheen syvempää tarkastelua. Tällä hetkellä opinto-osio käsittelee aihetta suurimmaksi osaksi yleiseltä tasolta lähestyen, sillä materiaali suunnattiin niille opiskelijoille, joilla ei vielä ollut kosketusta arvolähtöiseen työskentelyyn. Palautekyselyssä kävi ilmi, että pari opiskelijaa oli jo aiheeseen aikaisemmin perehtynyt, minkä vuoksi osa opinto-osiossa käsitellyistä asioista oli jo heille entuudestaan tuttuja. He olisivat kaivanneet aiheen viemistä syvemmälle tasolle. Isompi

opintokokonaisuus voisi sisältää esimerkiksi muutoksen esteiden laajempaa käsittelyä ja arvolähtöisen työskentelyn taitojen konkreettista harjoittelua esimerkiksi luokkakaverin kanssa.

Vaikka opiskelijat harjoittelivat opinto-osiossa arvolähtöisen työskentelyn taitoja erilaisten harjoitteiden kautta ensin itselleen ja sitten yhden harjoitusasiakkaan kanssa, kirjoittivat osa heistä oppimispäiväkirjassaan, että kokevat tarvitsevansa siihen lisää harjoitusta ja varmuutta. Taidon harjoittelu on toki kiinni myös opiskelijoiden omista asenteista ja halukkuudesta harjoitella sitä tulevissa työharjoitteluissaan, mutta taidon harjoittelun kynnystä voisi madaltaa se, että arvolähtöisen työskentelyn taitoja on harjoitellut esimerkiksi konkreettisesti luokkatilassa luokkakavereiden kanssa. Tällainen lähiopetustunnin lisääminen opinto-osioon lisäisi monipuolisuutta käytettyihin opetusmenetelmiin ja lisäisi varmuutta opiskelijoille toteuttaa ja harjoitella arvolähtöistä työskentelyä myös jatkossa. Nämä mahdollistaisivat elintapaohjausosaamisen taitojen edelleen syventämisen ja taitojen todennäköisemmän hyödyntämisen.

LÄHTEET

Absetz, P. & Hankonen, N. 2011. Elämäntapamuutoksen tukeminen terveydenhuollossa: vaikuttavuus ja keinot. Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim. Viitattu 29.7.2020, <https://www.duodecimlehti.fi/duo99873>.

Absetz, P. & Hankonen, N. 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim. Viitattu 29.7.2020, <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/10/duo13734>.

Aluehallintovirasto. 2021a. Yleistä saavutettavuudesta. Viitattu 14.1.2021, <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/>.

Aluehallintovirasto. 2021b. Ohjeita suunnittelun tueksi. Viitattu 14.1.2021, <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/ohjeita-suunnittelun-tueksi/>.

Ammattikorkeakouluun.fi. 2021. Koulutukseen vaadittava terveys ja toimintakyky. Viitattu 16.2.2021, <https://www.ammattikorkeakouluun.fi/hakijalle/hakeminen/#terveysjatoimintakyky>.

Anglé, S. 2019. Motivoiva haastattelu ja ratkaisukeskeinen työskentelytapa. Duodecim Käypä Hoito. Viitattu 9.1.2021, <https://www.kaypahoito.fi/nix02726>.

Arponen, E & ja Rauhansalo, E. 2015. ”Liikun enemmän, syön järkevämmiin ja hyväksyn itseni tällaisena kuin olen”. Hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmät osana nuorten aikuisten elintapaohjausta. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.11.2020, <https://www.theseus.fi>.

Godfrey, E., Wileman, V., Holmes, M., Nonan, S., Barcello, M., Critchley, D., Moss-Morris, R., McCracken, L. & Norton, S. 2019. Physical Therapy Informed by Acceptance and Commitment Therapy (PACT) Versus Usual Care Physical Therapy for Adults With Chronic Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Pain* 21 (1-2), 71-81. Viitattu 14.12.2020, <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2019.05.012>.

Gross, A. & Fox, E. 2009. Relational Frame Theory: An Overview of the Controversy. *The Analysis of Verbal Behavior* 25. 87-98. DOI:10.1007/BF03393073.

Harris, R. 2012. *Onnellisuusansa*. Suom. Arto Pietikäinen. Helsinki: Duodecim.

Hayes, S. 2004. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy* 35 (4). 639-665. Viitattu 10.1.2021, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005789404800133>.

Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A. & Lillis, J. 2006. Running head: Acceptance and Commitment Therapy. *Behaviour Research and Therapy* 44 (1). 1-25. Viitattu 21.12.2020, DOI:10.1016/j.brat.2005.06.006.

Heinonen, K. 2011. Toiminnallisten ohjausmenetelmien vaikutus liikuntatavoitteiden asettamiseen tyypin 2 diabeetikoiden kuntoutuskurssilla. Pro -gradu tutkielma. Viitattu 5.2.2021, https://www.kela.fi/documents/10180/12149/pro_gradu__heinonen_kirsi,_diabetes2kurssi.pdf.

Härkäpää, K., Valkonen, J. & Järvikoski, A. 2016. *Kuntoutuminen*. Oppiportti. Viitattu 15.6.2020, <https://www.oppiportti.fi/op/ktm00034/do>.

Ilomäki, I. (toim.) 2012. *Laatua e-oppimateriaaleihin*. Opetushallitus. Oppaat ja käsikirjat 2012:5. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 12.11.2020, https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144415_laatua_e-oppimateriaaleihin_2.pdf.

Järvelä-Reijonen, E. 2020. Stress, eating behavior, diet, and the effects of acceptance and commitment therapy among adults with psychological distress and overweight. Kuopio: Publications of the University of Eastern Finland Dissertations in Health Sciences. Viitattu 10.11.2020, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-3273-0>.

Järvinen, M. 2014. *Motivoiva haastattelu*. Duodecim Käypä Hoito. Viitattu 9.1.2021, <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>.

Kalakoski, V., Laarni, J., Paavilainen, P., Anttila, R., Halonen, S. & Kreivi, M. 2007. *Persoona 4 motivaatio, tunteet ja taitava toiminta*. Helsinki: Edita.

Kangasniemi, A. 2015. The mindfulness, acceptance and commitment approach to encouraging a physically more active lifestyle. Jyväskylä: LIKES – Research Reports on Sport and Health 305. Viitattu 12.11.2020, <https://www.jyu.fi/edupsy/fi/tohtorikoulu/psykologian-tohtoriohjelma/valmistuneet-vaitoskirjat/1867-anun-vaitoskirja-elektroninen.pdf>.

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta - Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi. Vantaa: Liikunta- ja hyvinvointiakatemia Oy. Viitattu 20.11.2020, https://asiakas.kotisivukone.com/files/hyvinvointiakatemia.kotisivukone.com/Kohti_Muutosta_WEB.pdf.

Karjalainen, T. & Marttila, M. 2010. Transteoreettisen muutosvaihemallin kuvaus elämäntapamuutosryhmän ohjauksessa. Opinnäytetyö. Viitattu 5.2.2021, https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21958/Karjalainen_Tanja.pdf.pdf?sequence=1.

Kauranen, K. 2018. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanomapro Oy.

Kivimäki, S. & Toropainen, E. 2017. Vaikuttava elintapaohjaus. Terveysliikunta uutiset 2017. Tampere: UKK-instituutti. Viitattu 27.7.2020, <https://ukkinstituutti.fi/julkaisut/liikuntaneuvonta-osana-elintapaneuvontaa/>.

Kosonen, J. & Sariola, M. 2020. Opettajan tuottaman oppimateriaalin saavutettavuus. Viitattu 14.1.2021, <https://info.digicampus.fi/2020/11/09/opettajan-tuottaman-oppimateriaalin-saavutettavuus/>.

Lappalainen, R. 2017. Masennus. Oppiportti. Duodecim. Viitattu 3.12.2020, https://www.oppiportti.fi/op/msn00322/do?p_haku=hyv%C3%A4ksymis-%20ja%20omistautumisterapia#q=hyv%C3%A4ksymis-%20ja%20omistautumisterapia.

Linden, A., Butterworth, S. & Prochaska, J. 2009. Motivational interviewing-based health coaching as a chronic care intervention. Journal of Evaluation in Clinical Practice 16 (2010). 166-174. Viitattu 8.11.2020, http://www.lindenconsulting.org/documents/Chronic_Healthcoaching_Article.pdf.

Martela, F. & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3 (2014). Viitattu 17.11.2020,

https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj_3+2014.pdf.

Mihailov, M. 2015. Universalisti vai suoriutuja. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 14.12.2020, <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45545/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201503201496.pdf>.

Mikkola, T. 2003. Muuttuvat arvot ja uusi keskiluokka - Tutkimus arvojen mittaamisesta ja monitasoisuudesta. Helsingin yliopiston sosiologian laitoksen tutkimuksia No. 241. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 15.9.2020, <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/23347/muuttuva.pdf?sequence=5&isAllowed=y>.

Mustonen, J., Seppänen, L. & Törmälehto, M. 2021. Löytöretkiä onnistumisiin. Jyväskylä: Docendo.

Mäkitalo, E. & Wallinheimo, K. 2012. Virtuaaliset ympäristöt: innostava oppiminen, tehokas koulutus. Helsinki: Talentum Media Oy. Viitattu 12.12.2020, <https://oula.finna.fi/oamk/Record/oy.9911487343906252>.

Nikkilä, J., Paasivaara, L. & Suhonen, M. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Sairaanhoidajaliitto.

Opetushallitus. 2020. E-oppimateriaalin laatuksiteerit. Viitattu 23.7.2020, <https://www.oph.fi/fi/julkaisut/e-oppimateriaalin-laatuksiteerit>.

Oulun ammattikorkeakoulu. 2021. Opinto-opas: Osaamisen arviointi. Viitattu 13.5.2021, <https://www.oamk.fi/opinto-opas/opiskelu-oamkissa/osaamisen-arviointi>.

Pelin, R. 2004. Projektihallinnan käsikirja. Helsinki: Projektijohtaminen Risto Pelin.

Pietikäinen, A. 2016. Hyväksy ja toimi. Tietoisku 27.3.2016. Viitattu 17.11.2020, <http://www.joustavamieli.com/p/esittely.html>.

Pietikäinen, A. 2009. Joustava mieli. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Pietikäinen, A. 2014. Kohti arvoistasi. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Prashnig, B. & Tossavainen, H. 2000. Erilaisuuden voima: opetustyyli ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Puolimatka, T. 2004. Tunteiden kognitiivisuus ja oppiminen. Aikuiskasvatus 24 (2). 102-110. <https://doi.org/10.33336/aik.93549>.

Purjo, T. 2014. Arvot ovat ihmisen toiminnan perusta. Tampere: University Press. Viitattu 15.9.2020, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9487-1>.

Pro-change behavior systems, INC. 2020. The Transtheoretical Model. Viitattu 31.8.2020, <https://www.prochange.com/transtheoretical-model-of-behavior-change>.

Ristolainen, E & Rähä, E. 2016. Ryhmämuotoisen hyväksymis- ja omistautumisterapian vaikutukset tyypin 1 diabetesta sairastavien nuorten hoitotasapainoon ja hyvinvointiin. Pilottitutkimus. Viitattu 15.11.2020, <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51382/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201609164130.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.

Sairanen, E. 2016. Behavioral and Psychological Flexibility in Eating Regulation among Overweight Adults. Jyväskylä: Jyväskylä studies in education, psychology and social research. Viitattu 22.10.2020, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6638-6>.

Salmela-Aro, K., Nurmi, J-E. & Feldt, T. 2017. Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salminen, L., Saaranen, T., Koivula, M., Ruotsalainen, H., Carola, W-F. & Ahvenkoski, A L. 2018. Terveystieteen opettajan käsikirja. Helsinki: Tietosanoma.

Saramies, L. & Lindroos, S. 2009. Biopsykososiaalinen lähestymistapa elintapasairauksien hoidossa. Duodecim Oppiportti. Viitattu 6.7.2020, https://www.oppiportti.fi/op/ppp00113/do?p_haku=biopsykososiaalinen#q=biopsykososiaalinen.

Savolainen, T. & Partia, R. 2018. Fysioterapianimikkeistö. Viitattu 16.2.2021, <https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/2018/1892-fysioterapianimikkeisto-nomenklatur-fysioterapi>.

Schwartz, S. 1992. Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology* 25 (1992). 1-65. Viitattu 13.11.2020, [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6).

Seppänen, L. 2018. Motivaatio: Perseelle potkimisen käsikirja. Fitra.

Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto. 2021. Ammattioikeudet. Viitattu 5.2.2021, <https://www.valvira.fi/terveydenhuolto/ammattioikeudet>.

Sukula, S., Vainiemi, K. & Laukkala, T. 2015. GAS Menetelmästä sovellukseen. Helsinki: Kelan tutkimusosasto. Viitattu 11.1.2021, <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/158520/GAS.pdf?sequence=5&isAllowed=y>.

Suomen Fysioterapeutit. 2021. Fysioterapeutin ydinosaaminen. Viitattu 22.2.2021, <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/fysioterapia-ja-fysioterapeutti/fysioterapia-tieteena.html>.

Suomen Fysioterapeutit. 2016. Fysioterapeutin ydinosaaminen. Viitattu 5.1.2021, <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/FysioterapeutinYdinosaaminen.pdf>.

Suomen Fysioterapeutit. 2014. Fysioterapeuttien eettiset ohjeet. Viitattu 8.1.2021, https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2018/01/Fysioterapeutin_Eettiset_Ohjeet_2014.pdf.

Suomen mielenterveys Ry. 2021. Vuorovaikutustaitoja voi oppia. Viitattu 30.1.2021, <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia>.

Tarnanen, K., Rauramaa, R. & Kukkonen-Harjula, K. 2016. Liikunta on lääkettä (Liikunta-suositus). Duodecim Käypä Hoito. Viitattu 28.7.2020, <https://www.kaypahoito.fi/khp00077>.

Tekijänoikeuslaki 8.7.1961/404. Luku 1. 1§ ja 3§. Luku 2. 11§. Viitattu 15.1.2021, <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404>.

Tekijänoikeuslaki 24.3.1995/446. Luku 2. 11§. Viitattu 15.1.2021, <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Elintavat. Viitattu 4.2.2021, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat>.

Terveyskylä. 2018. Tietoisuustaidot osana kivunhallintaa. Viitattu 3.2.2021, <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/tietoisuustaidot-osana-kivunhallintaa>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 16.3.2021, https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Tynjälä, P. 2004. Oppiminen tiedon rakentamisena: Konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Helsinki: Kirjayhtymä 1999.

UKK- instituutti. 2021. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 4.2.2021, <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>.

Varonen, M. & Hohenthal, T. 2017. Verkkototeutusten laatukriteerit. EAMK – Valitse, opi, erikoistu. https://www.eamk.fi/globalassets/tutkimus-ja-kehitys--research-and-development/tki-projektien-lohkot-ja-tiedostot/eamk/teema-1/laatukriteerit/eamk_laatukriteerit_valmis.pdf.

Vilpas, P. 2021. Kvantitatiivinen tutkimus. Metropolia. Viitattu 3.2.2021, <https://users.metropolia.fi/~pervil/kvantsu/Moniste.pdf>.

Vuorinen, I. 2001. Tuhat tapaa opettaa: menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. Naantali: Resurssi 1993.

Wikström, T. 2020. Hyväksymis- ja omistautumisterapia fysioterapeutin työvälineenä kipuryhmässä. Narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.10.2020, <https://www.theseus.fi>.

World Physiotherapy. 2011. Physical therapist professional entry level education - Guideline. Viitattu 5.1.2021, <https://world.physio/sites/default/files/2020-07/G-2011-Entry-level-education.pdf>.

NIMI JA VUOSILUKU	TEKIJÄT	MENETELMÄ	OTANTA	KESKEISET TULOKSET
RYHMÄMUOTOISEN HYVÄKSYMIS- JA OMISTAUTUMISTERAPIAN VAIKUTUKSET TYYPIN 1 DIABETESTA SAIRASTAVIEN NUORTEN HOITOTASAPAINOON JA HYVINVOINTIIN Pilottitutkimus 2016 https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51382/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201609164130.pdf?sequence=1&isAllowed=y	Emmiina Ristolainen ja Emma Räihä	-Yksilöhaastattelut: haastatteluita analysoitiin aineistolähtöisesti teemoittamalla -Määrällinen aineisto: analysoitiin käyttämällä Wilcoxonin testiä. -Hyväksymis- ja omistautumisterapien menetelmään perustuvat ryhmätapaamiset + kitehtävät.	-Nuorten ikä 12–16-vuotta. -Kaksitoista nuorta satunnaistettiin tutkimus- ja verrokkiryhmään, jotka samankaltaistettiin sukupuolen ja iän mukaan. -Yksi tutkimusryhmään osallistuvista piti jättää tutkimuksen ulkopuolelle. -Verrokkiryhmään kuului kuusi nuorta.	-Nuorten tietoinen läsnäolo ja hyväksyntä lisääntyi. -Diabetekseen liittyvä psykologinen joustavuus lisääntyi. -Interventio ei saanut aikaan ryhmätasoisia muutoksia pitkäaikaisverenokeriarvoissa.
Fysioterapeutin toteuttama hyväksymis- ja omistautumisterapia (PACT) verrattuna tavallisen hoidon Fysioterapiaan, aikuisille, jotka kärsivät kroonisesta selkävivusta: Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus 2019 https://www.jpain.org/article/S1526-5900(19)30065-3/fulltext	-Emma Godfrey -Vari Wileman -Melissa Galea Holmes -Lance M. McCracken -Sam Norton -Rona Moss-Morris -Sandra Noonan -Massimo Barcellona -Duncan Critchley	-Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus, jossa osallistujat jaettiin kahteen ryhmään. -Tutkimuksessa vertailtiin perinteisen fysioterapien ja fysioterapeutin toteuttamaa arvo- ja hyväksyntäpohjaisen menetelmän vaikuttavuutta kroonisesta alaselkävivusta kärsivillä.	-Osallistujat olivat yli 18 vuotiaita. -Naisten keskimääräinen ikä 48 vuotta. -Perinteisen fysioterapeuttisen menetelmän sai 124 ihmistä. -Fysioterapeutin toteuttaman arvo- ja hyväksyntäpohjaisen menetelmän sai 124 ihmistä. -Yhteensä osallistujia oli 248 ihmistä.	-Kolmen kuukauden seurannan jälkeen, arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa ryhmässä olleet raportoivat parempia tuloksia toimintakyvyssä. -12 kuukauden seurannassa ryhmien välillä ei ollut merkittäviä eroja.
THE MINDFULNESS, ACCEPTANCE AND COMMITMENT APPROACH TO ENCOURAGING A PHYSICALLY MORE ACTIVE LIFESTYLE 2015	Anu Kangasniemi	-Tarkoituksena oli selvittää fyysisesti passiivisten ja aktiivisten aikuisten psykologisen hyvinvoinnin eroja ja tutkia hyväksyntä- ja	-Osallistujat satunnaistettiin tutkimus- ja verrokkiryhmään. 138 ihmistä osallistui, joista muutama karsiutui pois kriteerien vuoksi.	-Fyysisesti aktiivisemmilla aikuisilla oli parempi psykologinen hyvinvointi, vähemmän psykologisia- ja

<p>https://www.jyu.fi/edupsy/fi/tohtori-koulu/psykologian-tohtorio-hjelma/valmistuneet-vaitoskirjat/1867-anun-vaitoskirja-el-ektroninen.pdf</p>		<p>arvopohjaisen hyvinvointiohjelman tehokkuutta, varsinkin fyysisesti passiivisten aikuisten kohdalla, kohti aktiivisempaa elämäntapamuutosta.</p> <p>-Tutkimus sisälsi fyysisesti aktiivisten ja passiivisten aikuisten poikkileikkauksen arvioinnin ja satunnaistetun kontrolloidun tutkimuksen.</p> <p>-Interventiona RCT-tutkimuksessa arvopohjainen ryhmä sai 6 x 1,5h HOT:n pohjautuvaa ryhmätapaamista. Molemmat ryhmät saivat palautetta fyysisestä aktiivisuudestaan seurannan aikana.</p>	<p>-Poikkileikkaustutkimukseen osallistuivat 50 fyysisesti aktiivista ja 58 vähemmän fyysisesti aktiivisempaa henkilöä.</p>	<p>masennusoireita kuin fyysisesti vähemmän aktiivisilla aikuisilla.</p> <p>-Tuloksissa käy myös ilmi, että fyysisesti aktiivinen elämäntapa liittyy parempaan tarkkaavaisuustaitoon.</p> <p>-Hyväksymis- ja omistautumiseen perustuva käyttäytymisen interventio tuki liikunnan käyttöönottoon liittyvää itsetehokkuutta ja fyysisen toiminnan ja liikunnan esteiden voittamista, sekä konkreettisempia ja realistisempia suunnitelmia. Se myös lisäsi psyykkistä ja fyysistä hyväksyntää mikä liittyy fyysisen toiminnan epämukavuuden sietämiseen.</p> <p>-RCT- tutkimuksessa molemmissa ryhmissä fyysinen aktiivisuus lisääntyi 3 ja 6 kk seurannassa, eikä ryhmien välillä siinä ollut eroja.</p>
<p>Behavioral and Psychological Flexibility in Eating Regulation among Overweight Adults</p> <p>2016</p> <p>http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6638-6</p>	<p>Essi Sairanen</p>	<p>-Tämä väitöskirja sisälsi kolme tutkimusta, jotka koostuivat toissijaisesta analyysistä, jossa käytettiin kahden aiemmin julkaistun interventiotutkimuksen olemassa olevia tietoja.</p> <p>-Interventiona oli Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan perustuva kuuden kerran</p>	<p>-Ensimmäisessä tutkimuksessa oli alunperin yht. 99 ylipainoista (BMI 30-40) osallistujaa.</p> <p>-Toisessa tutkimuksessa oli yhteensä 306 ylipainoista (BMI 27-34,9) ja stressistä kärsivää osallistujaa.</p> <p>-Kolmanteen osallistui yht. 219 henkilöä (RCT).</p>	<p>-Tuloksena oli, että joustava syömisrajoittaminen edistivät painonhallintaa, painonpudotusta ja psykologista hyvinvointia.</p> <p>-Psykologisella joustavuudella voidaan todeta olevan keskeinen rooli syömis sääteltyssä</p>

		ryhmäterapia 8 viikon aikana sekä toisena interventiona HOT:n perustuva 8 viikon aikana tapahtuva mobiili-interventio.		ja siten myös painonhallinnassa.
<p>Stress, eating behavior, diet, and the effects of acceptance and commitment therapy among adults with psychological distress and overweight</p> <p>2020</p> <p>http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-3273-0</p>	Elina Järvelä-Reijonen	<p>-Poikkileikkausasetelma & satunnaistettu kontrolloitunututkimus: Tutkittiin miten stressi ja palautuminen ovat yhteydessä syömiskäyttäytymiseen ja ruokavalioon. Sekä onko HOT:lla vaikutusta syömiskäyttäytymiseen, ruokavalioon, verenkierron, stressin ja matala-asteisen tulehduksen merkkiaineisiin työkäisillä aikuisilla, joilla on psyykkistä kuormittuneisuutta sekä ylipainoa tai lihavuutta.</p> <p>-Tutkimuksessa käytettiin ryhmä- ja yksilötapaamisia, kyseilyitä sekä tarkasteltiin sykeväivaihteluita ja Paastoverensokereita.</p>	<p>-Yhteensä 339 hlö satunnaistettiin kontrolloituun Eliksiiritmoni-keskustutkimukseen. Heidät jaettiin kolmeen ryhmään.</p> <p>Kasvo-ryhmä: 70 osallistujaa, kuusi ryhmätapaamista.</p> <p>Mobiili-ryhmä: 78 osallistujaa, yksi ryhmätapaaminen ja älypuhelinsovellus. Näitä kahta ryhmää verrattiin kontrolliryhmään, jossa oli 71 osallistujaa, jotka osallistuivat vain mittauksiin.</p>	<p>-Koettu stressi oli yhteydessä mm. matalampaan intuitiiviseen syömiseen, syömisen taitoon ja syömisen tietoiseen rajoittamiseen.</p> <p>-Unenaikainen palautuminen oli yhteydessä matalampaan intuitiiviseen syömiseen, vähäisempään alkoholin käyttöön ja korkeampaan ruokavalion laatuun.</p> <p>-Intuitiivisen syömisen osa-alue (syöminen fyysisistä syistä tunnesyiden sijaan) lisääntyi molemmissa HOT-ryhmissä ja kontrolloimaton syöminen väheni.</p> <p>-Ruoan hyväksyntä sekä syömisen säätelyn sisäinen motivaatio lisääntyivät.</p> <p>-HOT:lla ei nähty vaikutuksia ruokavalioon.</p>

NIMI JA VUOSILUKU	TEKIJÄT	MENETELMÄ	OTANTA	KESKEISET TULOKSET
<p>Hyväksymis- ja omistautumisterapia</p> <p>fysioterapeutin työvälineenä kipuryhmässä</p> <p>Narratiivinen kirjallisuuskatsaus</p> <p>2020</p> <p>https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/340054/Opinnaytetyo_Wikstrom_Tiina.pdf?sequence=2&isAllowed=y</p>	<p>Tiina Wikström</p>	<p>-Narratiivinen kirjallisuuskatsaus</p>	<p>-Tutkimukset on julkaistu vuosien 2012-2019 välillä.</p> <p>-Otoskoko vaihteli 40 ja 248 henkilön välillä.</p> <p>-Käytettyjä tutkimusmenetelmiä: interventio tutkimus, kaksi laadullista analyysiä, ja RCT-tutkimus.</p> <p>-Interventioista kuusi toteutettiin ryhmämuotoisesti ja kaksi yksilöterapiana.</p> <p>-Interventioiden kesto 2vk-10 vk.</p> <p>-Yhdessä tutkimuksessa terapian toteutti ainoastaan fysioterapeutti. Lopuissa moniammatillinen tiimi, jossa fysioterapeutti oli mukana.</p>	<p>-”Tuloksilla on viitteitä siitä, että hyväksymis- ja omistautumisterapia voi olla vaikuttavuudeltaan tehokas hoitomuoto kroonisesta kivusta kärsivillä asiakkaila”.</p>
<p>”Liikun enemmän, syön järkevämmän ja hyväksyn itseni tällaisena kuin olen”</p> <p>Hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmät osana nuorten aikuisten elintapaohjausta</p> <p>2015</p> <p>https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/102930/Hyvaksymis-%20ja%20omistautumisterapi-an%20menetelmat%20osana%20nuorten%20aikuisten%20elintapaohjau</p>	<p>Emmi Arponen ja Eveliina Rauhansalo</p>	<p>-Teorialähtöinen ja laadullinen tutkimus.</p> <p>-Ryhmä- ja yksilöohjaus.</p> <p>-Kyselylomake ja avoin kirjallinen palaute.</p>	<p>-Tutkimusryhmä koostui yhdeksästä 19–33-vuotiaasta naisopiskelijasta</p>	<p>-”Hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmät koettiin painonhallintaan sopiviksi. Menetelmät lisäsivät hyväksyntää itseä ja elämäntilannetta kohtaan ja edistivät arvojen selkiytymistä”.</p> <p>-”Tutkimusryhmäläisten syömiskäyttäytyminen muuttui joustavammaksi ja terveellisemmäksi”.</p> <p>-”Tietoisuustaitojen kehittyminen auttoi säännöllistämään ruokarytmiä ja vähentämään ahmimista”.</p>

sta.pdf? sequence=1&isAllowed=y				-"Menetelmät lisäsivät fyysistä aktiivisuutta ja joustavaa suhtautumista liikuntaa kohtaan".
------------------------------------	--	--	--	--