

# Merkityksellinen toiminta hyvinvoinnin lähteenä

Ihminen on toiminnallinen olento. Toiminta on niin luonnollinen osa jokaisen elämää, että emme yleensä kiinnitä siihen sen kummemmin huomiota. Toiminta kuitenkin jäsentää meidän aikaamme ja elämäämme, sillä se vaihtelee elämänvaiheiden, vuodenaikojen ja vuorokausirytmien mukaan. Ihmiset toimivat, jotta he pysyvät terveisinä, voivat elää hyvää elämää sekä kuulua osaksi perhettä ja yhteisöä.

Toimintaa voidaan määritellä monin eri tavoin. Toimintaterapeutti ja tutkija Ann A. Wilcockin sanoin: ”Toiminta on sitä, mitä ihminen tarvitsee, mitä hän haluaa ja mitä hänen pitää tehdä.” Hänen mukaansa ihminen kasvaa ja kehittyy jatkuvasti toiminnan avulla, tulee omaksi itseksensä. Toiminnan kautta ihminen voi hyödyntää kaiken sen potentiaalin, jota meillä jokaisella on. Hän näkee, että ihmisellä on ainainen mahdollisuus tehdä elämällään ja elämälleen jotakin merkityksellistä. Esimerkiksi jos ihminen ei voikaan enää tehdä hänelle tärkeää asiaa, on hänen mahdollista löytää tilalle jotakin uutta merkityksellistä toimintaa.

Ihmisen toimintaa voidaan jaotella esimerkiksi itsestä huolehtimiseen, tuottavuuteen ja vapaa-aikaan. Tuottavuuteen kuuluvia toimintoja voivat olla esimerkiksi palkkatyö, kotityöt, opiskelu tai vapaaehtoistehdävät. Vapaa-ajan toimintoja voivat olla vaikkapa sosiaalinen kanssakäyminen, luova tekeminen ja harrastukset. Itsestä huolehtimiseen liittyvät esimerkiksi henkilökohtaisten asioiden ja velvollisuuksien hoitaminen. Jokainen ihminen määrittelee oman toimintansa yksilöllisesti: esimerkiksi ruoan valmistaminen voi olla viikonloppuna vapaa-ajan toiminta, mutta arki-iltana kuulua tuottavaan toimintaan.

*Kun toiminta saa meidät kokemaan esimerkiksi tyytyväisyyttä, merkityksellisyyttä ja tarkoituksenmukaisuutta hyvinvointimme lisääntyy.*

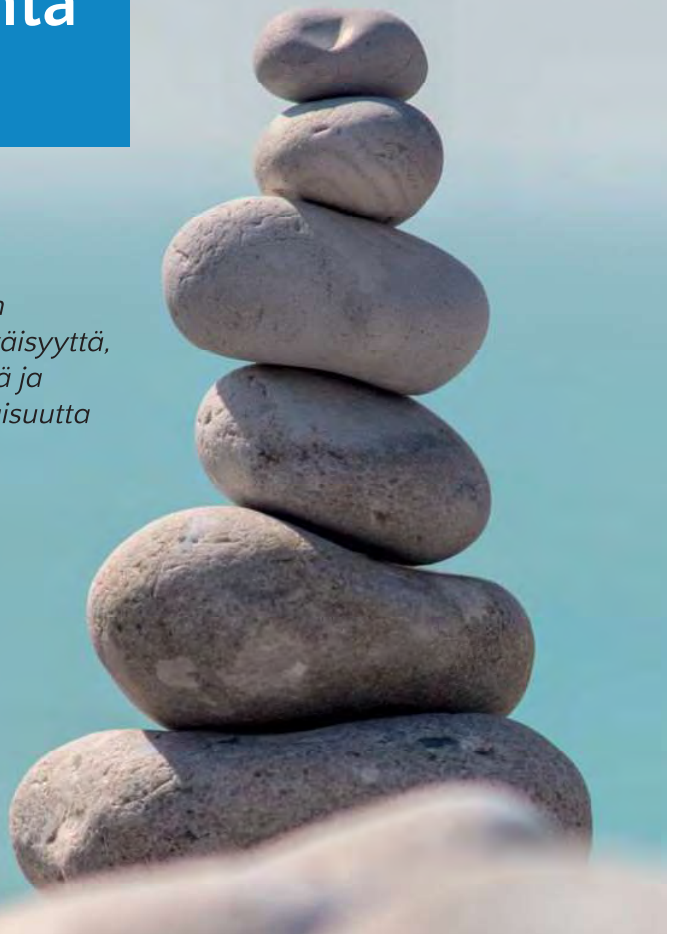
## Toiminnan tasapaino

Me täytämme arkemme erilaisilla toiminnoilla. Osa on vapaa-aikaan kuuluvia, osa työhön, opiskeluun tai vaikkapa vapaaehtoistoimintaan liittyviä. Lisäksi arkeen kuuluu lepoa, rentoutumista, kotitöitä sekä itsestä ja lähimmäisistä huolehtimista. Se, mitä toimintoja kunkin omaan elämään kuuluu, vaihtelee. Osa toiminnoista tuottaa meille itsessään mielihyvää ja osa toiminnoista on sellaisia, joiden lopputulos on meille merkityksellinen tai täyttää jonkin tarpeemme. Osa toiminnoista on velvollisuuksia, joita esimerkiksi yhteiskunta meille asettaa.

On tärkeää, että arkemme toiminnat ovat tasapainossa keskenään. Tämä tasapaino on aina yksilöllinen, eikä kukaan toinen voi määritellä, mikä on juuri sinulle sopiva. Toimintojen välinen tasapaino on myös muuttuva ja vaihtelee eri elämäntilanteissa. Esimerkiksi eläkkeelle jääminen on

iso muutos elämässä, kun aiemmin suuren osan ajasta vienyt työ jää pois. Tällöin ihmisen on tarkasteltava arkeaan ja toimintaansa uudesta näkökulmasta.

Toiminnan vaikutusta ihmisen hyvinvointiin on tutkittu runsaasti. Arjen toimintojen välisen tasapainon ja rytmien on huomattu vaikuttavan esimerkiksi ihmisen kokemukseen omasta terveydentilastaan ja siihen, miten tyytyväinen hän on elämäänsä. Tasapainon löytäkseen olisi tärkeää välillä myös pysähtyä ja pohtia, kuka minä olen toimijana? Käytänkö elämässäni koko omaa potentiaalini? Toiminko omien arvojeni mukaisesti? Mikä arjen tekeminen on minulle merkityksellistä? Teenkö asioita sen vuoksi, että ne ovat minusta tärkeitä vai siksi, että joku muu odottaa sitä minulta? Saanko toteutettua itseäni toimintani kautta? Teenkö jotakin, jossa saan kokemuksia osaamisestani ja kyvykkyydestäni?



*Toiminnan kautta ihminen osallistuu aktiivisesti omaan elämäänsä.*

## Toiminta on ihmisen perusoikeus

Toiminta on ihmisen perustarve ja toisaalta myös perusoikeus. Meillä jokaisella on oikeus, toki lain puitteissa, omiin henkilökohtaisiin ja uniikkeihin tarpeisiimme, jotka ovat toiminnan taustalla. Jokaisella on oikeus toimia ja kokea toiminta merkitykselliseksi ja rikastavaksi esimerkiksi kulttuuri-taustasta tai toimintakyvystä riippumatta.

Toimintaa ohjaavia tarpeita ovat esimerkiksi kehon hyvinvoinnista, terveydestä ja turvallisuudesta huolehtiminen. Toisaalta ihmiset tekevät toimintaa, joka on heille tarkoituksenmukaista ja tavoitteellista. Päämääränä toiminnalla voi olla vaikka nautinnon saavuttaminen tai onnistumisen tunne. Myös esimerkiksi vuorovaikutus, itsetunnon lisääntyminen tai muista ihmisistä huolen pitäminen voivat olla toiminnan taustalla. Henkilökohtaiset ominaisuudet

ja taipumukset, kuten temperamentti vaikuttavat osaltaan toimintaan motivoitumiseen. Se vaikuttaa esimerkiksi siihen, kuinka ihminen toimii eri tilanteissa. Toiminta voi olla myös itsessään mielekästä ja palkitsevaa.

## Merkityksellinen toiminta

Mitä sitten on merkityksellinen toiminta? Se on juuri sitä, mikä sinulle on tärkeää ja mitä haluat tehdä. Merkityksellinen toiminta on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat esimerkiksi omat mielenkiinnon kohteet, arvot ja motivaatio toimia.

Merkityksellisyyden kokemuksen taustalla on henkilön toiminnallinen identiteetti. Toiminnallinen identiteetti muovautuu ajan kuluessa. Se tarkoittaa henkilön käsitystä siitä, kuka hän on toimijana ja millaiseksi hän haluaa tulla. Toiminnallinen identiteetti pitää sisällään käsityksen omasta suorituskyvystä ja toiminnan tehokkuudesta, tyydyttäviksi ja mie-

lenkiintoisiksi koetut toiminnot sekä oman elämän roolien ja ihmissuhteiden kautta syntyvän käsityksen siitä, kuka kokee olevansa. Siihen yhdistyy myös käsitys siitä, mitä pitää tärkeänä ja mitä kokee velvollisuudekseen, käsitys tutuista elämän rutiineista sekä käsitys ympäristöstä ja sen tuesta ja odotuksista toiminnalle.

Silloin tällöin pitää istua alas ja selvittää itselleen, miksi jotakin toimintaa tekee. Saatamme havaita, että itsellemme merkityksellisen toiminnan määrää olisi hyvä lisätä. Tai ehkä huomaamme, että joku toiminta on sellaista, josta emme niin välitä ja että oikeastaan sitä ei edes tarvitsisi tehdä. Saatamme myös huomata, että arkemme ja toimintamme näyttää juuri sellaiselta kuin haluammekin sen näyttävän juuri tällä hetkellä ja arjen toiminnot ovat meille merkityksellisiä.

Toiminnan taustalla olevan syyn havaitseminen voi tuoda ikävänkin tuntuiseen tekemiseen potkua ja

*Palkitsevissa arjen toiminnoissa voi suoraan vaikuttaa omalla toiminnallaan elämänsä mielekkääksi kokemiseen.*

iloa. Kuvitellaanpa esimerkiksi Laila. Hän kokee terveellisten elintapojen, kuten liikunnan harrastamisen usein vaikeaksi, eikä häntä oikein huvittaisi lähteä liikkumaan. Lailalle on kuitenkin erittäin tärkeää, että hän pystyy leikkimään yhdessä vasta syntyneen lapsen lapsensa kanssa vielä viiden vuodenkin kuluttua. Tämä havainto motivoi häntä liikkumaan ja pitämään kuntoaan yllä, vaikka itse toiminta ei hänelle olekaan niin mieluinen.

## Toimintaa toiminnan itsensä vuoksi

Muistatko sen tunteen, kun uppouduit jonkin asian tekemiseen niin täysillä, että unohdit koko ympäröivän maailman? Kun teemme jotakin meille niin merkityksellistä ja mielekäästä, että sitä ei millään malttaisi lopettaa, puhutaan Flow-kokemuksesta. Se on jotakin sellaista toimintaa, jota teemme toiminnan itsensä takia.

Kokemus on meidän jokaisen tavoitettavissa. Ja sitä kannattaakin tavoitella, sillä tällaisissa palkitsevissa arjen toiminnoissa ihminen voi vaikuttaa suoraan omalla toiminnallaan elämänsä mielekkääksi kokemiseen. Flow-kokemusta tavoitellessa toiminta ei saa olla liian helppo ja rutiininomainen (harvalle tulee flow-kokemus hampaiden harjaamisesta), mutta ei toisaalta ylivoimaisen vaikeakaan. Monet tavalliset arjen askareet ovat palkitsevia ja riittävän haasteellisia, jotta flow on mahdollinen. Flow:ta voi kokea vaikkapa ruokaa

laittaessa, puutarhatöissä, lukiessa, työtehtävissä, liikuntaharrastuksissa tai käsitöitä tehdessä.

Flow-kokemuksen saavuttaakseen on hyvä pohtia, mistä tekemisestä nauttii. Voit esimerkiksi miettiä, mikä olisi sinulle sopivan haastava toiminta, jossa haluaisit kehittyä. Jos tehtävä on liian vaikea, se saattaa vain aiheuttaa ahdistusta. Usein Flow-kokemus saavutetaan sellaisissa toiminnoissa, jotka olemme valinneet tietoisesti ja joista tiedämme erityisesti pitävämme.

## Toimintaympäristö

Toimintaympäristö vaihtelee toiminnan mukaan. Esimerkiksi iltapaisu tehdään yleensä kotona, työlle ja opiskelulle on varattu oma paikkansa, kuntoilu tapahtuu usein vaikkapa kuntosalilla ja puutyöharrastukselle ja ihmisten kanssa tapaamiselle on omat toimintaympäristönsä. Nyt eletty kevät on kertaheitolla muutannut monien ihmisten totuttuja toimintaympäristöjä. Yhtäkkiä omia tuttuja toimintojaan ei olekaan voinut välttämättä toteuttaa siellä, missä on tottunut. Olemme olleet aivan uuden edessä ja joutuneet miettimään, miten voisimme toteuttaa itsellemme tärkeitä toimintoja uudessa tilanteessa. Muutos on vaikuttanut myös monen arkiryhtiin, jota toiminnat eivät rytmittä.

Monet ovat keksineet upeita ideoita, miten toteuttaa itselle tärkeää toimintaa. Myös digitaalinen ympä-

ristö esimerkiksi sosiaalisten suhteiden hoitamiseen on tullut tutuksi todella monelle. Toisaalta muutos saattaa myös lamauttaa. Yhtäkkiä onkin vaikea keksiä, miten voisi korvata jonkin itselleen tärkeän toiminnan. Voi olla vaikea ryhtyä mihinkään, eikä oikein mikään huvita.

Sellaisessa tilanteessa on hyvä miettiä, voisiko itselle tärkeän toiminnan toteuttaa toisin. Voisivatko lounastreffit ystävän kanssa tapahtua puhelimen tai netin välityksellä? Olisiko mahdollista osallistua aiemmin kodin ulkopuolella tapahtuneen liikunnan sijaan netin tai television kautta järjestettävään liikuntahetkeen tai vaikkapa lähteä lähimaastoon ulkoilemaan? Omien kiinnostuksen kohteiden miettiminen voi auttaa löytämään uusia tai ehkä unohduksiin jääneitä toimintoja, joille nyt olisi aikaa.

Toisaalta suurten mullistusten aikana on tärkeää harrastaa myös itsemyötätuntoa. Onko sinun tosiaan pakko saada aikaiseksi kaikki ne asiat, joita itseltäsi vaadit? Kun mieli on mahdollisesti muutenkin kuormittunut, ei välttämättä ole hyvä hetki tehdä kaikkia niitä rästiin jääneitä, ikävältä tuntuvia kotitöitä. Yritä tehdä arjessa niitä asioita, joista nautit. Jollekulle se on kuppi teetä kevätauringon paisteessa omassa rauhassa, toiselle online liikuntatunti, ystävän kanssa rupattelu tai kaappien siivous – tärkeintä on se, että toiminta tuo sinulle hyvää mieltä ja esimerkiksi auttaa rytmittämään arkeasi.

Mielekäs ja itselle merkityksellinen toiminta voi tarjota ajatuksille lepoa ja viedä niitä pois negatiivisista asioista. Aina tulos ei ole tärkeintä vaan toiminta voi olla itsessään arvokasta ja palkitsevaa.

KIRJOITTAJA: JENNY LOHIKIVI  
KUVAT: PIXABAY

### Lähteet:

Hautala, Hämäläinen, Mäkelä, Rusi-Pyykönen 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Wilcock 1999. Reflections on doing, being and becoming. Australian Occupational Therapy Journal 46. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1440-1630.1999.00174.x>