Miten psykososiaalinen menetelmä toimii?

– Katsaus lapsille, nuorille ja perheille suunnattujen menetelmien teoriaperustaisuudesta, ydinelementeistä ja vaikutusmekanismeista

- Tässä yleisessä katsauksessa teoriaperustaisuus kuvataan vaikuttavan menetelmän kivijalaksi, joka ohjaa menetelmän sisältöä ja erityisesti sen ydinelementtejä.
- Ydinelementit määrittävät menetelmän toimivuuden kannalta olennaiset osat ja selittävät, miksi ja miten menetelmä tuottaa muutosta.
- Keinot ja tekniikat mahdollistavat ydinelementtien toteutumisen käytännössä.
- Menetelmän vaikuttavuus rakentuu taustaperiaatteiden, ydinelementtien ja keinojen yhteispelistä.
- Selkeä rakenne ja määritellyt muutoksen mekanismit tukevat menetelmien käyttöä, arviointia ja kehittämistä.

Heidi Backman
psykologi, PsT,
erityisasiantuntija
Itla

Vilja Seppälä
psykologi, PsM,
väitöskirjatutkija
Tampereen yliopisto

Nina Mellenius
KM, väitöskirjatutkija
Turun yliopisto
asiantuntija
Itla

Siiri Lampela
psykologi, PsM,
väitöskirjatutkija
Young-ohjelma,
Tampereen yliopisto

VERTAISARVIOITU
KOLLEGIALT GRANSKAD
PEER-REVIEWED
www.tsv.fi/tunnus

Miten ja miksi psykososiaalinen menetelmä toimii eri tilanteissa? Vastaus voi löytyä menetelmän ydinelementeistä, taustaperiaatteista ja vaikutusmekanismeista. Psykososiaalisten menetelmien vaikuttavuuden ja sen osatekijöiden tunnistaminen on keskeistä, kun varmistetaan, että hoito perustuu näyttöön.

Vaikuttavat menetelmät eivät perustu sattumaan, vaan niiden taustalla on osatekijöitä, jotka tekevät niistä toimivia. Menetelmien käyttö, tutkiminen, muokkaaminen ja implementointi eli suunnitelmallinen käyttöönotto edellyttävät ymmärrystä siitä, miksi ja miten menetelmä toimii. Teoriaperustaisuus on noussut yhdeksi keskeiseksi menetelmän vaikuttavuuden taustatekijäksi: se tarjoaa rakenteen, jonka avulla voidaan jäsentää menetelmän taustaoletuksia, mekanismeja ja tavoitteita (Prestwich ym., 2015). Teorian ei tule kuitenkaan olla vain nimellinen tausta, vaan sen olisi ohjattava menetelmän sisäistä logiikkaa ja toteutusta – alkaen ydinelementtien

määrittelystä ja päätyen konkreettisiin keinoihin ja tekniikoihin, jotka synnyttävät muutoksen (Davis ym., 2015; Michie & Prestwich, 2010; Prestwich ym., 2015).

”Psykososiaalisten menetelmien vaikuttavuuden ja sen osatekijöiden tunnistaminen on keskeistä, kun varmistetaan, että hoito perustuu näyttöön.”

Tässä katsausartikkelissa tarkastellaan lasten, nuorten ja perheiden psykososiaalisten menetelmien taustateorian, ydinelementtien ja konkreettisten keinojen välisiä suhteita. Menetelmän vaikuttavuus edellyttää näiden osatekijöiden selkeää ja johdonmukaista määrittelyä. Katsaus avaa keskustelua siitä, mitä tarkoitetaan teoriaperustaisuudella ja miten sen tulisi näkyä menetelmän kuvauksessa. Lisäksi tarkastellaan, miten taustateoria ohjaa ydinelementtien ja keinojen valintaa ja siten muodostaa menetelmän muutosta tuottavan kokonaisuuden.

Katsaus pyrkii edistämään sitä, että menetelmän kehittäjät, tutkijat, menetelmiä käyttävät ammattilaiset ja päätöksentekijät ymmärtävät psykososiaalisten menetelmien rakennuspalikoita: ydinelementtejä, taustaperiaatteita ja vaikutusmekanismeja. Tavoitteena ei ole ainoastaan kuvata, mikä toimii, vaan myös miksi ja millä edellytyksillä menetelmä toimii erityisesti silloin, kun sitä sovelletaan erilaisissa konteksteissa (Lewin, 1951; Michie & Prestwich, 2010). Katsaus täydentää aiempaa työtä, jossa on tarkasteltu lasten ja nuorten psykososiaalisten menetelmien taustalla käytettyjä teorioita (Backman ym., 2025).

KIRJALLISUUSKATSAUS

Kirjallisuuden hakemisessa hyödynnettiin aiempaa tutkimusta lapsille, nuorille ja perheille suunnatuista psykososiaalisista menetelmistä, erityisesti menetelmien teoreettisen perustan, ydinelementtien ja vaikutusmekanismien näkökulmasta. Kirjallisuutta haettiin myös hakustrategian avulla ja löydettyjen keskeisten viitteiden perusteella. Kirjallisuushaku kohdistui psykososiaalisiin menetelmiin, mielenterveyteen, teoriaperustaisuuteen sekä muutoksen mekanismeihin, kuten mediaattoreihin eli muutosta selittäviin tekijöihin. Lisäksi haussa painotettiin interventioiden ydinelementtejä ja ydintoimintoja, erityisesti lasten ja nuorten näkökulmasta. Hakusanat olivat ("intervention mapping" OR "theory-based interventions" OR "mechanism* of change" OR "mediator*" AND "intervention" OR "moderator*" AND "psychotherapy" OR "core component*" AND "intervention" OR "theory of change" OR "behavior change technique*" OR "complex intervention*" OR "fidelity AND adaptation"). Haut tehtiin Medline- ja APAPsycInfo-tietokantoihin syyskuussa 2024, ja haku päivitettiin huhtikuussa 2025.

KESKEISET HAVAINNOT

Kirjallisuushaussa löytyi monipuolinen joukko julkaisuja, jotka käsittelevät teorialähtöistä interventioiden kehittämistä, kompleksisia interventioita sekä muutoksen mekanismeja. Tutkimusta on kertynyt 1950-luvulta tähän päivään, mutta se on painottunut 2000-luvulle. Aineisto oli monialainen: se kattoi terveydenhuollon, sosiaalihuollon ja mielenterveyden alueita. Esiin nousi myös useita keskeisiä tutkijoita ja tutkimustraditioita, esimerkiksi käyttäytymisen muutoksen tutkimus. Osa tutkimuksista käsitteli yksittäisiä menetelmiä tai interventioita, osa geneerisemmin intervention vaikutusmekanismeja. Kirjallisuushaussa löytyi myös keskeinen protokollaartikkeli eli tutkimuksen suunnitelma ennen toteutusta (Fox ym., 2025), jossa esitetään jatkotutkimuksen aiheeksi ydintoimintojen

TAULUKKO 1.

Keskeiset katsauksessa esiintyvät käsitteet ja niiden määritelmät.

Käsite	Selitys
Taustaperiaate	Laajempia arvoja, perusajatuksia ja teoriaan liittyviä lähtökohtia, jotka ohjaavat menetelmän ydinelementtien ja -toimintojen muodostamista ja tukevat muutoksen tavoittelua (Perez Jolles ym., 2019).
Ydinelementti	Menetelmän osa tai ominaisuus, joka on välttämätön tavoitellun tuloksen saavuttamiseksi (Seilo ym., 2024). Ydinelementit säilyvät suunnitelmallisessa muokkaamisessa (Blase & Fixsen, 2013; Kirk ym., 2021).
Ydintoiminto	Menetelmän keskeinen tarkoitus tai tavoite, joka ohjaa sitä, miksi jokin osatekijä on mukana. Ydintoiminnot liittyvät muutoksen mekanismeihin ja voivat olla muokattavampia kuin ydinelementit. (Hawe ym., 2004; Kirk ym., 2021; Pettersson ym., 2024.)
Keino, tekniikka	Strategiat, toiminnot ja toteutustavat, joilla menetelmän ydinelementit tai -toiminnot viedään käytäntöön. Ne voivat vaihdella kontekstin mukaan, kunhan yhteys ydintoimintoon säilyy. (Kirk ym., 2021; Perez Jolles ym., 2019; Pettersson ym., 2024.)
Mediaattori	Muuttuja, joka tilastollisesti selittää intervention ja lopputuloksen välisen yhteyden ja auttaa ymmärtämään, miten muutos tapahtuu (Kazdin, 2007; Kraemer ym., 2002).
Moderaattori	Muuttuja, joka vaikuttaa intervention vaikutuksen suuntaan tai voimakkuuteen, esimerkiksi siihen, kenelle tai milloin menetelmä toimii (Kazdin, 2007; Kraemer ym., 2002).
Muutoksen mekanismi	Prosessi tai tapahtumaketju, jonka kautta menetelmä tuottaa vaikutuksen. Se selittää, miksi ja miten muutos tapahtuu. (Kazdin, 2007; Moreno-Peral ym., 2020.)

ja keinojen tarkastelu osana kompleksisten terveysinterventioiden suunnittelua, arviointia ja implementointistrategioita. Taulukossa 1 esitetään katsauksessa käytetyt määritelmät keskeisille menetelmään liittyville käsitteille. Käsitteitä tarkennetaan katsauksessa eri alaotsikoiden yhteydessä.

TEORIAPERUSTAN MERKITYS

Teoriaperustaiset menetelmät tuottavat keskimäärin merkittävämpiä muutoksia kuin menetelmät, joiden taustalla ei ole teoriaa (Davis ym., 2015; Michie & Prestwich, 2010; Prestwich ym., 2015). Menetelmien taustalla olevan teorian ymmärtäminen ja sen soveltaminen käytäntöön vahvistavat vaikuttavuutta (Lippke & Ziegelmann, 2008; Rothman, 2004). Tiedetään myös, että terveyden edistämiseen liittyvissä menetelmissä teoriaan pohjaavat selitykset lisäävät osallistujien motivaatiota toimia menetelmän mukaisesti, kun teoriatausta auttaa ymmärtämään syy-yhteyden tavoitellun käyttäytymisen ja terveyshyödyn välillä (Davis ym., 2015; Rothman, 2004). Teorian puuttuminen voi heikentää menetelmän tuloksellisuutta, vaikeuttaa vaikutusmekanismien ymmärtämistä ja lisätä toiminnan satunnaisuutta (Evans ym., 2023; Rothman, 2004). Teoria tarjoaa systemaattisen kehyksen, jonka avulla voidaan jäsentää tapahtumia, käyttäytymistä ja ilmiöitä sekä tunnistaa tekijät, jotka vaikuttavat menetelmän kiinnostuksen kohteena olevaan lopputulokseen (Sloboda, henkilökohtainen tiedonanto, 26.9.2025).

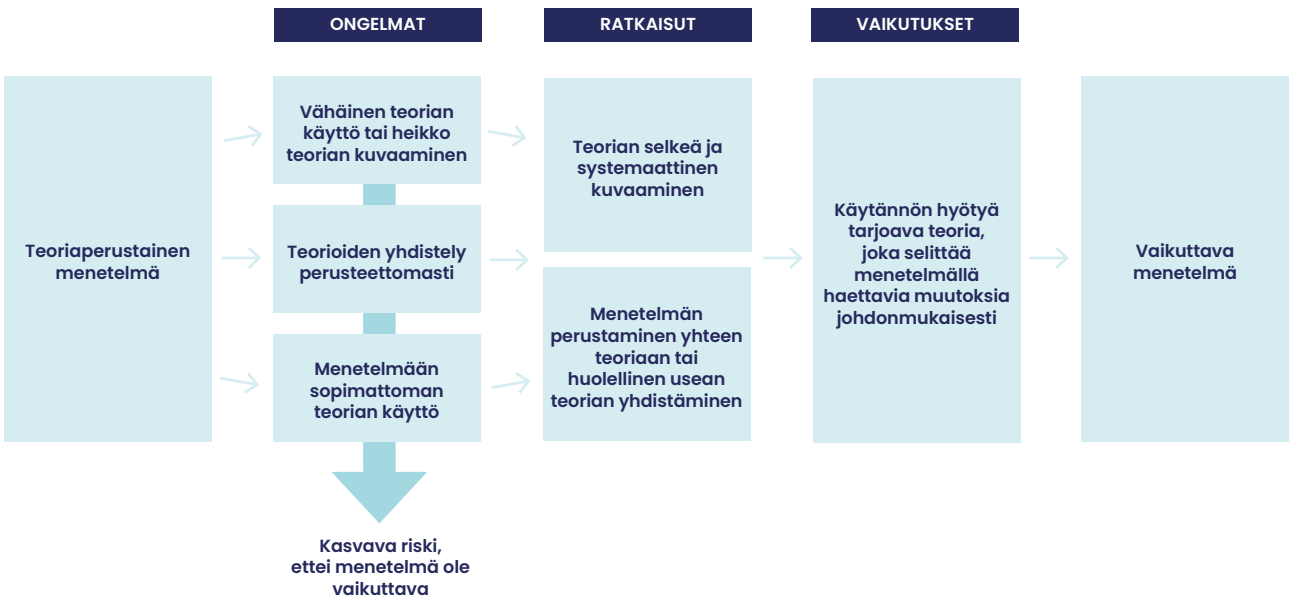
Tästä huolimatta ihmisen hyvinvointiin liittyvissä menetelmissä ei aina ole selkeää teoreettista taustaa, ja osa menetelmistä ei perustu mihinkään vakiintuneeseen teoriaan (Backman ym., 2025; Lippke & Ziegelmann, 2008; Prestwich ym., 2015). Monissa psykososiaalisissa menetelmissä viitataan kyllä johonkin teoriaan, mutta sen kytkentä menetelmän konkreettisiin sisältöihin ja toteutukseen jää usein epäselväksi (Backman ym., 2025). Tämä voi heikentää mahdollisuuksia ymmärtää, miksi ja miten menetelmä toimii, ja vaikeuttaa vaikuttavuuden toistettavuutta eri konteksteissa (Evans ym., 2023; Rothman, 2004). Toisaalta vaikka menetelmän taustalla olisikin jokin teoria, sitä ei aina hyödynnetä riittävästi tai selkeästi (Davis ym., 2015; Michie & Prestwich, 2010; Prestwich ym., 2015).

”Monissa psykososiaalisissa menetelmissä viitataan kyllä johonkin teoriaan, mutta sen kytkentä menetelmän konkreettisiin sisältöihin ja toteutukseen jää usein epäselväksi.”

Vaikka teoreettinen ymmärrys ihmisen toiminnasta on tärkeää, teorian on oltava myös käytännöllinen ja tarkasti määritelty, jotta se tukee menetelmän käyttöä (Lewin, 1951). Teorian soveltamisen tulisi olla osa menetelmien suunnittelua, kehittämistä ja arviointia, ja selkeästi määritellyn teorian käyttö tai huolellisesti valittu teoriaryhmä sekä sen tarkka kuvaaminen olisi suositeltavaa (Davis ym., 2015; Michie & Prestwich, 2010). Jos menetelmän kehittämisessä käytetään yleistä teoriaa sen sijaan, että hyödynnettäisiin kohderyhmälle ja kontekstiin sopivaa teoriaa, voivat saavutettavat hyödyt jäädä rajallisiksi ja riski menetelmän vaikuttamattomuudesta kasvaa (Davis ym., 2015; Prestwich ym., 2015). Useiden teorioiden yhdistäminen voi niin ikään tuoda haasteita, kuten käsitteiden päällekkäisyyksiä tai empiirisen näytön epäselvyyttä (Davis ym., 2015; Prestwich ym., 2015). Kuviossa 1 esitetään ongelmia, jotka voivat estää teorian pohjalta kehitetyn menetelmän vaikuttavuuden, vaikka

KUVIO 1.

Ongelmat, jotka voivat estää teoriapohjaisen menetelmän vaikuttavuuden, sekä ratkaisut, joilla voidaan kehittää vaikuttavampia menetelmiä (muokattu lähteestä Prestwich ym., 2015).



menetelmä sinänsä olisi teoreettisesti perusteltu. Kuva havainnollistaa ratkaisujen ja vaikutusten kautta sitä, miten menetelmän vaikuttavuus vahvistuu tai heikkenee.

Teorian soveltamista tukevat erilaiset rakenteelliset mallit, joista keskeisimpiä ovat muutosteoria ja ohjelmateoria: ne jäsentävät vaikutusketjut ja auttavat varmistamaan, että valittu teoria ohjaa menetelmän kehittämistä, toteutusta ja arviointia (Bickman, 1996; De Silva ym., 2014). Näiden mallien käyttö helpottaa teoreettisten oletusten testaamista sekä lisää menetelmän läpinäkyvyyttä ja vaikuttavuutta (Michie & Prestwich, 2010). Tässä katsauksessa muutosteoriaa ja ohjelmateoreettisia malleja ei tarkastella tämän syvemmin.

YDINELEMENTIT

Selkeästi kuvattu ja teoriaan perustuva menetelmä tarjoaa hyvän lähtökohdan menetelmän vaikuttavuuden arvioinnille. Tämä ei kuitenkaan takaa, että menetelmä saavuttaa sille asetetut tavoitteet. Seuraava askel on tunnistaa ja määritellä teoriasta johdetut ydinelementit, jotka ovat ratkaisevia menetelmän vaikuttavuuden kannalta (Seilo ym., 2024). Nämä ydinelementit selittävät, miksi menetelmän eri osat ovat merkityksellisiä ja miten ne tuottavat muutosta (Kirk ym., 2021). Menetelmän ydinelementtien tunnistaminen on välttämätöntä, jotta voidaan arvioida, käytetäänkö menetelmää suunnitellulla tavalla (fideliteetti eli menetelmäuskollisuus), onko menetelmää muokattu sekä onko se ylipäätään toistettavissa ja implementoitavissa (Kalver ym., 2021).

Tutkimuskirjallisuudessa erotellaan käsitteet *ydinelementit* (engl. core components/elements), *ydintoiminnot* (engl. *core functions*) ja *taustaperiaatteet* (engl. *underlying principles*) kuvaamaan menetelmien vaikuttavuuden perusteita. Taustaperiaatteet on usein laajempi käsite kuin *ydinelementit* ja *-toiminnot*, ja jälkimmäiset eroavat toisistaan muokattavuutensa suhteen. Kun ydintoiminnot voivat olla jossain määrin joustavia (Kirk ym., 2021; Perez Jolles ym., 2019; Pettersson ym., 2024), ydinelementit säilyttävät menetelmän keskeisen rakenteen ja toiminnallisuuden eivätkä ole muokattavissa, jos menetelmää muokataan uuteen kontekstiin (Blase & Fixsen, 2013; Moore ym., 2021; Seilo ym., 2024). Käsitteiden väliset erot ovat kuitenkin häilyviä ja englanninkielisessä tutkimuskirjallisuudessa termi *core functions* vaikuttaa viime vuosina korvanneen termin *core components* (esim. Kirk ym., 2021; Perez Jolles ym., 2019; Pettersson ym., 2024). Suomen kielellä *ydinelementit* lienee vakiintuneempi termi kuvaamaan menetelmän osia, joita ei voi muokata vaarantamatta vaikuttavuuden säilymistä (Seilo ym., 2024). Ilman selkeästi määriteltyjä ydinelementtejä myös teoriapohja voi jäädä hämäräksi ja vaikutukset heikentyä menetelmää käytettäessä tai muokatessa uusiin konteksteihin (Blase & Fixsen, 2013; Kazdin, 2007; Kirk ym., 2020).

”Psykososiaalisia menetelmiä koskevissa tutkimuksissa ydinelementtejä ei ole aina kuvattu riittävän tarkasti, mikä vaikeuttaa niiden arviointia ja käyttöä sekä niistä johdettujen tekniikoiden ja keinojen valintaa.”

Psykososiaalisia menetelmiä koskevissa tutkimuksissa ydinelementtejä ei ole aina kuvattu riittävän tarkasti, mikä vaikeuttaa niiden arviointia ja käyttöä sekä niistä johdettujen tekniikoiden ja keinojen (engl. *forms*) valintaa. Lisäksi menetelmien taustateorioiden, ydinelementtien ja keinojen väliset loogiset suhteet on tyypillisesti kuvattu melko niukasti. Tilanteessa, jossa päädytään muokkaamaan menetelmän ydinelementtejä ja taustateoriaa, saattaa ollakin kyse kokonaan uuden menetelmän kehittämisestä (Moore ym., 2021).

KEINOT JA TEKNIIKAT

Menetelmissä voidaan hyödyntää erilaisia keinoja ja tekniikoita teoriaperustaisten ydinelementtien toteuttamiseen. Keinot ja tekniikat ovat strategioita, aktiviteetteja tai toimintatapoja, joiden avulla pyritään välittämään menetelmien ydinelementit (Perez Jolles ym., 2019). Keinot ja tekniikat yhdessä ydinelementtien kanssa muodostavat näin ollen olennaisen osan menetelmän muutoksen mekanismeja. Yhtä ydinelementtiä voi vastata useampikin keino tai tekniikka (Perez Jolles ym., 2019). Keinot olisi tärkeä erottaa ydinelementeistä aina, mutta erityisesti silloin, kun menetelmää pyritään adaptoimaan eli suunnitelmallisesti muokkaamaan uuteen kontekstiin tai uudelle asiakasryhmälle (Petterson ym., 2024). Ydinelementeistä johdettuja keinoja ja tekniikoita voidaan suunnitelmallisesti muokata uuteen kontekstiin vaikuttavuutta heikentämättä, sillä ydinelementit kytkeytyvät suoraan muutoksen mekanismeihin, kun taas konkreettiset keinot ovat tapa saavuttaa tätä muutosta (Kazdin, 2007; Kirk ym., 2021; Perez Jolles ym., 2019; Petterson ym., 2024). Menetelmää adaptoitaessa on fideliteetin kannalta parempi tehdä keinoihin suunniteltuja ja tarkoituksenmukaisia muutoksia kuin ilman selkeää syytä tehtäviä muutoksia (Petterson ym., 2024).

”Keinot ja tekniikat yhdessä ydinelementtien kanssa muodostavat näin ollen olennaisen osan menetelmän muutoksen mekanismeja.”

Erottelu keinojen ja ydinelementtien välillä voi olla haastavaa, sillä vaikka käsitteet ovat erillisiä, päällekkäisyyksiä saattaa joidenkin ilmiöiden kohdalla esiintyä (Perez Jolles ym., 2019). Saattaa olla, että osittain tästäkin syystä Michie ja Prestwich (2010) raportoivat katsauksessaan, että vain 10 prosenttia teoriaperustaisia interventioita käsitelleistä tutkimuksista raportoi kokonaisuudessaan tekniikoiden ja teoreettisten käsitteiden välisen yhteyden. Keinot ja tekniikat tulisi olla menetelmän toteuttajille selkeästi kommunikoitavissa ja opittavissa niin, että niiden käyttö olisi johdonmukaista, ja sitä tulisi menetelmässä myös arvioida ja seurata (Blase & Fixsen, 2013).

MUUTOKSEN MEKANISMIT

Teoria, ydinelementit ja keinot eivät käytännössä useinkaan tuota muutosta suoraan, vaan vaikuttavat välillisesti esimerkiksi vanhemman asenteiden tai minäpystyvyyden kokemusten kautta (Kirk ym., 2021; Michie & Abraham, 2004). Suorat ja välilliset vaikutukset muodostavat moniulotteisen ja dynaamisen vaikutusprosessin, jossa yksittäisten osatekijöiden erottaminen voi olla haastavaa.

Muutoksen mekanismilla tarkoitetaan prosessia, joka yhdistää intervention ja sen lopputuloksen kausaalisesti (Kazdin, 2007; Moreno-Peral ym., 2020). Näiden mekanismien tunnistaminen on tärkeää sekä vaikuttavuuden ymmärtämiseksi että menetelmien kehittämiseksi. Yleinen tutkimusmenetelmä on mediaatioanalyysi, jossa selvitetään, selittääkö jokin kolmas muuttuja (mediaattori) intervention vaikutuksen lopputulokseen. Mediaattorit tuovat esiin,

miten ja miksi muutos tapahtuu, kun taas moderaattorit osoittavat, milloin, kenelle tai missä olosuhteissa vaikutus on suurempi tai pienempi (Kazdin, 2007; Kraemer ym., 2002; Michie & Prestwich, 2010). Mediaattori voi siis olla vaikuttavuuden kannalta menetelmän ydinelementti eli ratkaiseva tekijä.

Mediaattoreita voivat olla esimerkiksi huolehtiminen (Lemmens ym., 2016), positiivinen affekti tai itseluottamus (Moreno-Peral ym., 2020) ja moderaattoreita yksilölliset taustatekijät kuten ikä, motivaatio tai perhetilanne (Huibers & Cuijpers, 2015). Osa näistä tekijöistä voi olla tiettyyn menetelmään liittyviä (engl. *specific factors*) tai menetelmien välisiä yhteisiä tekijöitä (engl. *common factors*) (Moreno-Peral ym., 2020).

Mediaattorit tarjoavat keinon tehdä vaikeasti mitattavista mekanismeista empiirisesti tutkittavia ilmiöitä (Kazdin, 2007), mutta niiden osoittaminen kausaalisiksi mekanismeiksi vaatii huolellisesti suunniteltuja tutkimusasetelmia (Kraemer ym., 2002). Mekanismien, mediaattorien ja moderaattorien käsitteellinen erottaminen ei ole aina yksiselitteistä, ja ne voivat määrittyä tutkimuksen kontekstin ja tavoitteiden mukaan (Cuijpers ym., 2019; Sanders & Mazzucchelli, 2022).

”Psykososiaalisten menetelmien vaikuttavuuden kannalta yksittäisten tekijöiden tarkastelu irrallaan muista osatekijöistä on harvoin tarkoituksenmukaista.”

Psykososiaalisten menetelmien vaikuttavuuden kannalta yksittäisten tekijöiden tarkastelu irrallaan muista osatekijöistä on harvoin tarkoituksenmukaista. Psykososiaalisten menetelmien osatekijät kytkeytyvät toisiinsa ja muodostavat kokonaisuuden, jossa osien yhteisvaikutus on suurempi kuin yksittäisten vaikutusten summa (Perez Jolles ym., 2019). Siksi muutosprosessia on hyödyllistä tarkastella osana laajempaa viitekehystä, muutosteoriaa tai ohjelmateoreettista mallia, joka yhdistää teoriapohjan, ydinelementit ja konkreettiset keinot yhdeksi vaikuttavaksi kokonaisuudeksi (Bickman, 1996; De Silva ym., 2014).

Mekanismien tarkempi ymmärtäminen ei ainoastaan tue uusien menetelmien kehittämistä vaan mahdollistaa myös olemassa olevien menetelmien laadun parantamisen esimerkiksi säilyttämällä vaikuttavimmat osatekijät ja poistamalla tehottomat (Moreno-Peral ym., 2020). Mekanismien tutkiminen on työlästä, sillä se edellyttää usein pitkittäisasetelmia ja suuria otoskokoja (Huibers & Cuijpers, 2015). Toistomittaukset intervention aikana voivat auttaa paikantamaan mediaattoreiden ajallista järjestystä sekä mahdollistavat monimuuttujaiset analyysit, joissa voidaan tarkastella esimerkiksi mediaattoreiden välistä vuorovaikutusta tai eroja eri osallistujaryhmissä (moderoitu mediaatio). Näin voidaan syventää ymmärrystä siitä, miten haluttu muutos rakentuu ja kehittyy yksilöllisesti.

POHDINTA

Tämän katsauksen mukaan teoriaperustaisuus muodostaa keskeisen perustan sille, miten ja miksi psykososiaaliset menetelmät vaikuttavat (Evans ym., 2023; Rothman, 2004). Taustateorian avulla voidaan jäsentää muutoksen mekanismeja ja suunnitella menetelmän ydinelementit ja niitä toteuttavat keinot niin, että ne muodostavat johdonmukaisen kokonaisuuden (Kirk ym., 2021; Perez Jolles ym., 2019). Pelkkä teorian nimeäminen ei riitä, jos sen yhteyttä haluttuun muutokseen ei ole selkeästi kuvattu taustaperiaatteissa, ydinelementeissä ja keinoissa. Katsauksen vahvuutena on, että se selkeyttää keskeisten käsitteiden välisiä suhteita, mikä on tärkeää niin menetelmien kehittämisen, arvioinnin kuin käytännön soveltuvuuden näkökulmasta. Katsaus kokoaa yhteen tietoa eri lähteistä ja tarkastelee, miten menetelmän teoreettinen perusta näkyy ja saa merkityksensä menetelmän käyttöympäristössä. Samalla on kuitenkin huomioitava, että käsitteiden jäsentäminen ei poista kaikkia tulkinnanvaraisuuksia, sillä yhtenäisiä määritelmiä ei vielä ole.

Ideaalitilanteessa teorian avulla voidaan jäsentää tutkimusnäyttöä ja määritellä käsitteet ja prosessit, joiden kautta menetelmä vaikuttaa. Tämä tukee menetelmien kehittämistä, suunnitelmallista muokkaamista ja arviointia (Evans ym., 2023; Rothman, 2004). Teoriasta johdetut ydinelementit ja taustaperiaatteet muodostavat menetelmän kivijalan, jonka varaan keinot ja tekniikat rakentuvat. Ymmärrys siitä, miten nämä osatekijät liittyvät toisiinsa ja millainen rooli niillä on muutoksen synnyssä, on keskeistä niin kehittäjille, tutkijoille kuin menetelmiä käyttäville ammattilaisille. Menetelmän osatekijöiden yhteyksien ja muutoksen mekanismien ymmärrys korostuu erityisesti silloin, kun menetelmää pyritään adaptoimaan uusiin kohderyhmiin tai käyttöympäristöihin vaikuttavuutta vaarantamatta (Kalver ym., 2021; Seilo ym., 2024).

”Teoriasta johdetut ydinelementit ja taustaperiaatteet muodostavat menetelmän kivijalan, jonka varaan keinot ja tekniikat rakentuvat.”

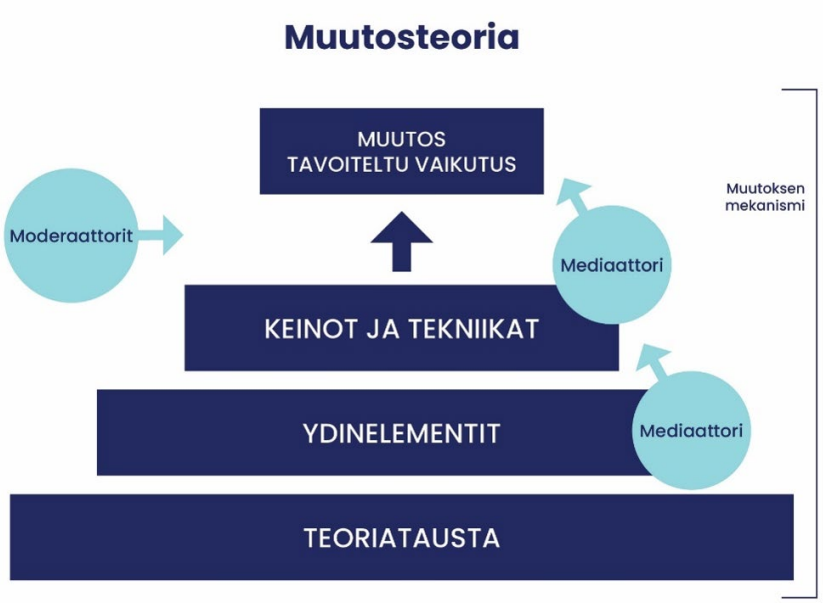
Mediaation ja moderaation tarkasteleminen on keskeistä, kun halutaan ymmärtää teorian ja käytännön välistä yhteyttä. Ne mahdollistavat sen arvioinnin, mitkä menetelmän osatekijät todella vaikuttavat muutokseen ja millaisissa olosuhteissa tai kenelle vaikutus on suurin (Kazdin, 2007; Michie & Prestwich, 2010). Erityisesti adaptointitilanteissa ne auttavat tunnistamaan, mitkä osatekijät ovat muokattavissa ja mitkä ydinelementit tulee säilyttää vaikuttavuuden turvaamiseksi (Blase & Fixsen, 2013).

Tämän katsauksen yhteydessä laadittiin jäsennys, joka kokoaa keskeiset käsitteet, kuten teoreettisen perustan, ydinelementit ja käytännön keinot, ja kuvaa niiden välisiä suhteita (kuvio 2). Yksinkertaistettu malli voi tukea monimutkaisen ilmiön ymmärtämistä ja sanoittamista, mutta samalla on muistettava, että mallien yksinkertaistava luonne voi jättää osan ilmiön monimuotoisuudesta huomioimatta. Menetelmän muutosteorian kuvaaminen ja jäsentäminen vastaavalla tavalla voi edistää merkittävästi menetelmän käyttöä, arviointia ja kehittämistä.

On tärkeää huomioida, että itse menetelmän rakenteen lisäksi käytännön tekijät implementoinnissa voivat ratkaisevasti vaikuttaa tuloksellisuuteen (Albers ym., 2017). Myös menetelmän toteuttajan rooli on keskeinen vaikuttavuuden selittäjä. Psykoterapiatutkimuksessa tämä usein käsitteellistetään terapeuttisen allianssin kautta, mutta esimerkiksi menetelmäuskollisuus, sitoutuminen malliin ja kyky tukea asiakkaan toimintaa ennustavat tuloksellisuutta (Sanders & Mazzucchelli, 2022; Suchman ym., 2012).

KUVIO 2.

Kuvio psykososiaalisen menetelmän keskeisistä osatekijöistä ja niiden suhteista.



JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän katsauksen perusteella voidaan todeta, että teoriaperustaisuuden merkitys psykososiaalisten menetelmien vaikuttavuudessa tunnustetaan laajasti, mutta sen määrittely ja kuvaaminen on usein hajanaista. Vaikka menetelmäkuvauksissa voidaan viitata taustateoriaan, yhteyttä teorian, ydinelementtien ja käytännön keinojen välillä ei aina avata riittävän selkeästi. Tämä vaikeuttaa muutoksen mekanismien tunnistamista ja menetelmien arviointia.

Keskeisinä käsitteinä katsaus nostaa esiin teoriataustan, ydinelementit ja keinot sekä niiden väliset suhteet. Erityisesti korostuu tarve täsmälliselle määrittelylle siitä, mitkä osatekijät ovat vaikuttavuuden kannalta välttämättömiä ja millä tavoin ne kytkeytyvät toisiinsa. Lisäksi mediaation ja moderaation tarkastelu tarjoaa välineitä, joiden avulla voidaan ymmärtää tarkemmin miksi, kenelle ja missä olosuhteissa menetelmä toimii.

”Teoriaperustaisuuden merkitys psykososiaalisten menetelmien vaikuttavuudessa tunnustetaan laajasti, mutta sen määrittely ja kuvaaminen on usein hajanaista.”

Jatkossa on tärkeää, että menetelmät sisältävät selkeästi määritellyn teoreettisen perustan ja ohjeistuksen siitä, miten sisältöä voidaan muokata eri konteksteihin ilman, että ydinelementit tai mekanismit vaarantuvat (Blase & Fixsen, 2013; Moore ym., 2021). Tämä tukee sekä vaikuttavuuden säilymistä että teoriaperustaisten menetelmien joustavaa hyödyntämistä erilaisissa käyttöympäristöissä. Aiheen ajankohtaisuutta lisää käynnissä oleva tutkimus, jossa tarkennetaan ydintoimintojen ja keinojen käsitteitä monimutkaisten interventioiden suunnittelussa ja käyttöönotossa (Fox ym., 2025). Tulevaisuudessa tutkimusta tarvitaan erityisesti yhtenäisten määritelmien kehittämiseksi. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää siihen, miten ammattilaisten osaaminen ja asiakassuhde kytkeytyvät menetelmien muutosteoriaan. ●

AVAINSANAT:

psykososiaalinen menetelmä, teoriaperustaisuus, ydinelementti, ydintoiminto, muutoksen mekanismi, vaikutusmekanismi

SIDONNAISUUDET:

Heidi Backman ja Nina Mellenius työskentelevät Itsenäisyyden juhlavuoden lastensäätiössä (Itla). Muilla ei sidonnaisuuksia.

Saapunut: 25.8.2025

Hyväksytty: 23.10.2025

LÄHTEET:

Albers, B., Mildon, R., Lyon, A. R., & Shlonsky, A. (2017). Implementation frameworks in child, youth and family services–Results from a scoping review. Children and Youth Services Review, 81, 101-116. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.07.003

Backman, H., Seppälä, V. & Lampela, S. (2025). Kasvun tuessa arvioitujen menetelmien teoriaperustaisuus. Kasvun tuki -aikakauslehti, 5(1). https://doi.org/10.61259/kt.162582

Bickman, L. (1996). The application of program theory to the evaluation of a managed mental health care system. Evaluation and Program Planning, 19(2), 111–119. https://doi.org/10.1016/0149-7189(96)00002-X

Blase, K. & Fixsen, D. (2013). Core Intervention Components: Identifying and Operationalizing What Makes Programs Work. ASPE Research Brief. US Department of Health and Human Services, 1–21.

Cuijpers, P., Reijnders, M. & Huibers, M. J. H. (2019). The role of common factors in psychotherapy outcomes. Annual Review of Clinical Psychology, 15, 207–231. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095424

Davis, R., Campbell, R., Hildon, Z., Hobbs, L. & Michie, S. (2015). Theories of behaviour and behaviour change across the social and behavioural sciences: A scoping review. Health Psychology Review, 9(3), 323–344. https://doi.org/10.1080/17437199.2014.941722

De Silva, M., Breuer, E., Lee, L., Asher, L., Chowdhary, N., Lund, C. & Patel, V. (2014). Theory of Change: A theory-driven approach to enhance the Medical Research Council's framework for complex interventions. Trials, 15, 267. https://doi.org/10.1186/1745-6215-15-267

Evans, R., MacDonald, S., Trubey, R., Noyes, J., Robling, M., Willis, S., … & Melendez-Torres, G. J. (2023). Interventions targeting the mental health and wellbeing of care-experienced children and young people in higher-income countries: Evidence map and systematic review. Systematic Reviews, 12(1), 111. https://doi.org/10.1186/s13643-023-02260-y

Fox, K., Passey, D., Kang, E., Zeigen, L., Kenzie, E., Austin, J. D., … & Perez Jolles, M. (2025). Application of core functions and forms in complex health intervention research: A scoping review protocol. BMJ Open, 15(1), e091088. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-091088

Hawe, P., Shiell, A. & Riley, T. (2004). Complex interventions: How "out of control" can a randomised controlled trial be? BMJ, 328(7455), 1561–1563. https://doi.org/10.1136/bmj.328.7455.1561

Huibers, M. & Cuijpers, P. (2015). Common (Nonspecific) Factors in Psychotherapy. The encyclopedia of clinical psychology, 2, 1–6. https://doi.org/10.1002/9781118625392.wbecp272

Kalver, E. H., McInnes, D. K., Yakovchenko, V., Hyde, J., Petrakis, B. A. & Kim, B. (2021). The CORE (Consensus on Relevant Elements) Approach to Determining Initial Core Components of an Innovation. Frontiers in Health Services, 1. https://doi.org/10.3389/frhs.2021.752177

Kazdin, A. E. (2007). Mediators and mechanisms of change in psychotherapy research. Annual Review of Clinical Psychology, 3, 1–27. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091432

Kirk, M. A., Haines, E. R., Rokoske, F. S., Powell, B. J., Weinberger, M., Hanson, L. C. & Birken, S. A. (2021). A case study of a theory-based method for identifying and reporting core functions and forms of evidence-based interventions. Translational Behavioral Medicine, 11(1), 21–33. https://doi.org/10.1093/tbm/ibz178

Kirk, M. A., Moore, J. E., Wiltsey Stirman, S. & Birken, S. A. (2020). Towards a comprehensive model for understanding adaptations' impact: The model for adaptation design and impact (MADI). Implementation Science, 15(1), 56. https://doi.org/10.1186/s13012-020-01021-y

Kraemer, H. C., Wilson, G. T., Fairburn, C. G. & Agras, W. S. (2002). Mediators and moderators of treatment effects in randomized clinical trials. Archives of General Psychiatry, 59(10), 877–883. https://doi.org/10.1001/archpsyc.59.10.877

Lewin, K. (1951). Field theory in social science: Selected theoretical papers (Edited by Dorwin Cartwright.) Harpers.

Lemmens, L. H. J. M., Müller, V. N. L. S., Arntz, A. & Huibers, M. J. H. (2016). Mechanisms of change in psychotherapy for depression: An empirical update and evaluation of research aimed at identifying psychological mediators. Clinical Psychology Review, 50, 95–107. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.09.004

Lippke, S. & Ziegelmann, J. P. (2008). Theory-based health behavior change: Developing, testing, and applying theories for evidence-based interventions. Applied Psychology, 57(4), 698–716. https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00339.x

Michie, S. & Abraham, C. (2004). Interventions to change health behaviours: Evidence-based or evidence-inspired? Psychology & Health, 19(1), 29–49. https://doi.org/10.1080/0887044031000141199

Michie, S. & Prestwich, A. (2010). Are interventions theory-based? Development of a theory coding scheme. Health Psychology, 29(1), 1–8. https://doi.org/10.1037/a0016939

Moore, G., Campbell, M., Copeland, L., Craig, P., Movsisyan, A., Hoddinott, P., … & Evans, R. (2021). Adapting interventions to new contexts-the ADAPT guidance. BMJ (Clinical Research Ed.), 374. https://doi.org/10.1136/bmj.n1679

Moreno-Peral, P., Bellón, J. Á., Huibers, M. J. H., Mestre, J. M., García-López, L. J., Taubner, S., … & Conejo-Cerón, S. (2020). Mediators in psychological and psychoeducational interventions for the prevention of depression and anxiety. A systematic review. Clinical Psychology Review, 76, 101813. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101813

Perez Jolles, M., Lengnick-Hall, R. & Mittman, B. S. (2019). Core functions and forms of complex health interventions: A patient-centered medical home illustration. Journal of General Internal Medicine, 34(6), 1032–1038. https://doi.org/10.1007/s11606-018-4818-7

LÄHTEET:

Pettersson, K., Liedgren, P., Lyon, A. R., Hasson, H. & von Thiele Schwarz, U. (2024). Fidelity-consistency and deliberateness of modifications in parenting programs. Implementation Science Communications, 5(1), 13. https://doi.org/10.1186/s43058-024-00545-4

Prestwich, A., Webb, T. L. & Conner, M. (2015). Using theory to develop and test interventions to promote changes in health behaviour: Evidence, issues, and recommendations. Current Opinion in Psychology, 5, 1–5. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.011

Rothman, A. J. (2004). "Is there nothing more practical than a good theory?": Why innovations and advances in health behavior change will arise if interventions are used to test and refine theory. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 1(1), 11. https://doi.org/10.1186/1479-5868-1-11

Sanders, M. R. & Mazzucchelli, T. G. (2022). Mechanisms of change in population-based parenting interventions for children and adolescents. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 51(3), 277–294. https://doi.org/10.1080/15374416.2022.2025598

Seilo, N., Lindholm, L., Tani, S., Laajasalo, T., Lämsä, R., Cresswell-Smith, J., Kouvonen, P. & Linnaranta, O. (2024). Psykososiaalisen intervention adaptointi—Kuvaus keskeisistä näkökulmista ja käsitteistä. Kasvun tuki -aikakauslehti, 4(1). https://doi.org/10.61259/kt.144999

Silva, M. N., Marques, M. M. & Teixeira, P. J. (2014). Testing theory in practice: The example of self-determination theory-based interventions. European Health Psychologist, 16, 171–180.

Sloboda, Z. (26.9.2025). Review of theories underlying evidence-based prevention strategies – What is next? Presented at EUSPR Conference in Berlin.

Suchman, N. E., Decoste, C., Rosenberger, P., & McMahon, T. J. (2012). Attachment-based intervention

for substance-using mothers: A preliminary test of the proposed mechanisms of change. Infant mental health journal, 33(4), 360–371. https://doi.org/10.1002/imhj.21311