

Heidi Mikkonen, Reetta Salmi ja Minna Seppänen

Nuorten elämäntilanteen tukeminen peliteknologian keinoin

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyönkoulutusohjelma
Syksy 2012



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Heidi Mikkonen, Minna Seppänen, Reetta Salmi	
Työn nimi Nuorten elämänhallinnan tukeminen peliteknologian keinoin	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Mielensterveystyö	Ohjaaja(t) Teija Ravelin ja Arja Oikarinen Toimeksiantaja Teija Ravelin
Aika Syksy 2012	Sivumäärä ja liitteet 35+4
<p>Työn tilaajana toimii Kajaanin ammattikorkeakoulun peli-, sosiaali- ja terveysalojen monialainen kehittämisprojekti yhdessä Kainuun maakunta – kuntayhtymän kanssa. Elämäni peli -projektin päätavoitteena on kehittää verkkopelin demoversio 16–19 –vuotiaiden nuorten elämänhallinnan tukemiseen ja suunnitella kansainvälinen jatkohanke pelin loppuun saattamista varten, jossa demosta kehitetään täysimittainen peli.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata nuorten elämänhallintaa, mielensterveyttä ja sen tukemista peliteknologian keinoin, sekä nuorten toiveita ja odotuksia elämänhallintaa tukevasta pelistä. Tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten elämänhallintaa tukevan pelin kehittämiseen nuorten näkökulmasta. Tutkimustehtävänä toimi: 1.Mitä on nuorten elämänhallinta ja minkälaisia haasteita elämänhallintaan liittyy? 2.Mitä toiveita ja odotuksia nuorilla on elämänhallintaa tukevasta pelistä?</p> <p>Yksilöhaastatteluihin osallistui kuusi nuorta, joita haastateltiin puolistrukturoidulla temahaastattelulla. Haastattelun teemat nousivat teoreettisesta viitekehiksestä, ja aineisto analysoitiin deduktiivisella sisällön analyysillä. Haastateltavilla nuorilla oli hallussa arjen taitoja, mutta he olivat myös osanneet pyytää apua ja tukea heitä askarruttaviin tilanteisiin. Stressiä nuoret tunsivat lähinnä opiskeluun liittyvistä tekemättömistä töistä ja rahatilanteesta. Osa kertoi purkaneensa pahaa oloaan olemalla yksin ja käsittelevänsä tunteitaan muiden kanssa mahdollisesti myöhemmin. Sosiaalisissa tilanteissa nuoret kokivat pärjäävänsä ja heillä oli ympärillä ihmisiä jolle pystyi puhumaan tunteistaan.Yleensä he puhuvat niistä vanhemmille tai ystäville. Ristiriitatilanteissa heillä oli erilaisia keinoja selvittää tapahtunutta.Osalla nuorista päihteiden käyttö oli runsasta. Elämänhallintaa tukevaan peliin nuoret toivoivat tietoa mm. päihteistä, rahankäytöstä sekä ajanhallinnasta.Haastattelujen perusteella nuoret tarvitsevat tukea ajankäytönhallintaan sekä talouden eli rahan käytön hallintaan.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Elänhallinta, nuoruus, mielensterveys, hyötypelit
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Mikkonen Heidi, Salmi Reetta and Seppänen Minna	
Title Supporting Young People's Life Management with Game Technology	
Optional Professional Studies Mental Health Care	Instructor(s) Ravelin Teija and Oikarinen Arja
	Commissioned by Ravelin Teija
Date Autumm 2012	Total Number of Pages and Appendices 35+4
<p>This thesis was commissioned by a multidisciplinary game programming development project managed by the School of Health and Sports at Kajaani University of Applied Sciences and the Joint Authority of Kainuu Region. The main objective of the Game of My Life project is to develop an online game demo version for supporting the daily life management skills of 16-19-year-old young people and also to design an international project to develop the demo game into a full-scale game.</p> <p>The purpose of this study was to describe the life management skills of young people, mental health and support provided by game technology for mental health, young people's hopes and expectations regarding a game that would support their life management. The aim was to provide information, from the perspective of young people, for the development of a game that would support young people's daily life management. The research tasks were as follows: 1. What is young people's life management, and what challenges are associated with life management? and 2. What hopes and expectations do young people have regarding a game that supports their life management?</p> <p>Individual, semi-structured theme interviews, with themes from the theoretical framework, were conducted with six young persons. The data was analyzed using deductive content analysis. The interviewed young persons had daily living skills, and they were also able to ask for help and support in situations that occupied their minds. Stress was mainly related to money and unfinished study projects. Some interviewees said that they had relieved their stress by being alone and discussing their feelings with others. The young people felt that they could handle social situations well and that they had their parents and friends with whom they could talk about their feelings. They also had a variety of ways to manage conflicts. Some young people used intoxicants excessively and needed support in how to use their time and money. The young people hoped that the game that supports life management skills would provide information on substances, use of time and money.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	Life management, young people, mental health, serious games
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 ELÄMÄNI PELI-PROJEKTI	3
2.1 Projektin taustaa	3
3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	5
3.1 Elämänhallinta	5
3.2 Nuoruus	7
3.2.1 Nuoruuden kehitystehtävät	7
3.3 Mielensterveys ja sen edistäminen	8
3.3.1 Nuorten mielensterveyden häiriöt	10
3.3.2 Päihteiden käytön vaikutus nuoren elämänhallintaan	13
3.4 Hyötynelit	14
4 TUTKIMUSONGELMAT	18
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	19
5.1 Laadullinen tutkimus	19
5.2 Tutkimukseen osallistujat	19
5.3 Aineiston keruu	20
5.4 Aineiston analyysi	22
6 TULOKSET	25
6.1 Nuorten elämänhallinta	25
6.1.1 Arjen taidot	25
6.1.2 Stressinhallinta	26
6.1.3 Ihmissuhteet	27
6.1.4 Päihteet	27
6.1.5 Tuki vaikeissa tilanteissa	27
6.2 Nuorten odotuksia pelistä	28
6.3 Johtopäätökset	29
7 POHDINTA	30
7.1 Tulosten tarkastelua	30

7.2 Luotettavuus	31
7.3 Eettisyys	33
7.4 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillisen kasvun kehittyminen	34
7.5 Jatkotutkimus- ja kehittämishaasteet	35

LÄHTEET	37
---------	----

LIITTEET

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena on nuorten elämänhallinnan tukeminen peliteknologian keinoin. Kajaanin ammattikorkeakoulun peli-, sosiaali- ja terveystieteiden yhteistyönä toteutettava hanke edistää alojen välistä yhteistyötä ja alueen väestön terveyttä ”Elämäni peli-” hankkeella, jossa tavoitteena on kehittää verkkopeli nuorten elämän hallinnan tukemiseen. Pelin demon on tarkoitus valmistua syyskuussa 2012. Peli on suunnattu 16–19-vuotiaille. Pelin alussa pelaaja valitsee itselleen hahmon, joka pelin kuluessa tekee valintoja, ja päätyy valintojensa mukaan erilaisille poluille.

Opinnäytetyössämme teemme taustakartoitusta hyötypelin kehittämiseen suunniteltua jatkohanketta varten. Taustakartoitus pitää sisällään kirjallisuuskatsauksen nuoruuteen, nuorten mielenterveyteen ja elämänhallintaan sekä hyötypelien kehittämiseen liittyen. Lisäksi selvitämme peliin liittyviä odotuksia ja toiveita haastatteleamalla nuoria. Opinnäytetyöstämme saatujen tietojen perusteella, peliä voidaan kehittää palvelemaan nuorten tarpeita.

Useamman vuoden ajan nuorten pahoinvoinnin ja syrjäytymisen ehkäisyyn on haettu uusia keinoja. Pelin hyödyntäminen on kiintoisa vaihtoehto, sillä nuoret pelaavat paljon (Baranowski, Buday, Thompson & Baranowski, 2008, 75). Pelaamisella on myönteisiä vaikutuksia, joilla voidaan tukea nuoren kehitystä kuten esimerkiksi kognitiivisia sosiaalisia ja motorisia taitojakin. Pelien keskeinen tehtävä on antaa elämyksiä ja tunnekokemuksia. Pelit kykenevät toimimaan harjoituskenttänä tunteiden kokemiselle, samaistumiselle ja roolien ottamiselle. Erilaisilla identiteeteillä pelailu voi auttaa rakentamaan omaa identiteettiä. Pelit haastavat nuoren kokemaan tunne-elämän eri ulottuvuuksia, ja tarjoavat turvallisen ympäristön kohdata myös vihaa ja jännitystä sekä mahdollistaa opetella näiden tunteiden hallintaa. Turvallisessa ympäristössä pelit voivat kehittää nuoren tunnesäätelyä ja oman identiteetin muodostusta. (Luhtala, Silvennoinen & Taskinen, 2011, 8.)

Olemme valinneet vaihtoehtoisiksi opinnoiksi mielenterveystyön opinnot, ja mielestämme aihe syventää hyvin vaihtoehtoisia opintojamme. Prosessin kuluessa saimme mahdollisuuden työskennellä nuorten kanssa. Kiinnostusta herättää myös mahdollisuus olla mukana kehittämässä uutta menetelmää nuorten elämähallinnan ja mielenterveyden tukemiseen. Prosessin kuluessa saamme tutustua nuorten kehitykseen ja ongelmakohtiin elämähallinnassa. Valinta tukee opintojamme myös sairaanhoitajan kompetensseja tarkastellessa. Prosessissa näkyy

terveyden edistäminen, moniammatillinen yhteistyöosaaminen, sekä ohjaus- ja opetusosaaminen (KAMK 2010, 20).

2 ELÄMÄNI PELI-PROJEKTI

2.1 Projektin taustaa

Työn tilaajana toimii Kajaanin ammattikorkeakoulun monialainen kehittämisprojekti peli-, sosiaali- ja terveysalojen yhdessä Kainuun maakunta – kuntayhtymän kanssa. "Elämäni peli"-projektin päätavoitteena on kehittää verkkopelin demoversio 16–19 –vuotiaiden nuorten elämänhallinnan tukemiseen ja suunnitella kansainvälinen jatkohanke pelin loppuunsaattamista varten, jossa demosta kehitetään täysimittainen peli. Projektin tavoitteena on myös etsiä yhteistyökumppanit ja rahoitus hankkeen toteuttamiseen, sekä tuottaa aiheesta julkaisuja. Tavoitteena on saada kansallista ja kansainvälistä huomioarvoa, jolla Kajaanin ammattikorkeakoulu saisi myönteistä julkisuutta. Projektissa ovat mukana Verkkoterkkarit-hanke ja Mielen hyvinvointi-hanke. (Ravelin 2012.)

Projektissa mukana oleva Verkkoterkkarit – hanke on Helsingin terveyskeskuksen moniammatillinen yhteistyöhanke Helsingin nuorisoasiainkeskuksen koordinoiman Netari.fi:n kanssa. Hankkeessa terveydenhoitajat työskentelevät verkossa, ja he osallistuvat moniammatilliseen verkkotyöhön nuorten suosimissa verkkoympäristöissä. Nuoret voivat halutessaan keskustella terveydenhoitajan kanssa. Verkkoterkkari-hankkeen tavoitteina on mallin levittäminen koko maahan, terveydenhoitajatyön kehittäminen moniammatilliseen verkkotyöskentelyyn, nuorten tiedon lisääntyminen ja palveluohjauksen parantaminen, sekä moniammatillisen osaamisen vahvistaminen. Tavoitteena on myös madaltaa nuorten kynnystä hakea apua. (Verkkonuorisotyön valtakunnallinen kehittämisskeskus, n.d.)

Mielen hyvinvointi -projekti on Keskuspuiston ammattiopiston hallinnoima ja Opetushallituksen rahoittama projekti, jossa Suomen Mielenterveysseura toimii mielenterveyden edistämisen asiantuntijana. Mielen hyvinvointi -projektissa tuotetaan toisen asteen oppilaitosten henkilöstön käyttöön opetus- ja ohjausmateriaalia sekä toimintamalleja opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin edistämiseen. Projektissa muodostetaan lisäksi oppilaitoskoordinaattori- ja kouluttajarengas, joka organisoii ja kouluttaa toisen asteen oppilaitosten henkilöstöä mielen hyvinvoinnin tietojen ja taitojen vahvistamiseen. (Keskuspuiston ammattiopisto. n.d.)

Kajaanin ammattikorkeakoulun tavoitteena on lisätä poikkialaista yhteistyötä ja kehittää uusia innovaatioita. Tässä projektissa yhteistyön tavoitteena on kehittää väestön terveyttä. Kainuun

maakunta -kuntayhtymän perhepalveluiden ja aikuisten mielenterveyspalveluiden ja riippuvuuksien hoidon alueella on herännyt huoli nuorten ja nuorten aikuisten elämänhallinnasta. Haasteita ja palvelutarpeita hoitotyöhön tuo moniongelmaisuus. Uusia työkaluja ja menetelmiä tarvitaan nuorten tavoittamiseen. Nuoret aikuiset käyttävät laajasti sosiaalista mediaa, esimerkiksi Facebook, millä nuorten tavoitettavuus on hyvin suuri. (Ravelin 2012.)

Elämänhallintaa tukevan pelin suunnittelu ja toteutus ovat vasta alkaneet. Mielen hyvinvointihanke on tuottanut oppilaitosmateriaalia nuorten mielenterveyden tukemiseen. Mielenterveystyön ammattilaiset ovat olleet mukana kartoitusvaiheessa ja pelin sisällön suunnittelussa, ja Kajaanin ammattikorkeakoulun pelialan opiskelijat vastaavat pelin kehittämisestä. Pelin demoversio valmistui syyskuussa 2012. Demoversio on testattu Kainuussa ja Etelä-Suomessa nuorisopsykiatrisen hoidon alueella ja eri oppilaitoksissa syys -lokakuussa 2012. Testausvaiheessa ovat mukana myös Verkkoterkkarit- hanke ja Mielen hyvinvointi- hanke. (Ravelin 2012.)

Jatkohankkeessa peli kehitetään loppuun. Peli sijoittuu eri ympäristöihin kuten kotiin, kouluun ja bileisiin sijoittuvista kentistä, joissa nuori ratkoo erilaisia tilannekohtaisia elämään liittyviä ongelmia ja tilanteita. Pelaaja voi valita eri roolihahmoja ja yhden kentän pelaamisaika on noin 15 minuuttia. Jatkohankkeessa luodaan verkosto ja toimitaan yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Verkkopelin suunnittelu toteutuu mahdollisesti kansainvälissä tiimissä. Pelialan yritys vastaa pelin toteutuksesta ja pelialan opiskelijat suorittavat harjoitteluja ko. yrityksessä. Euroopan tasolla pelin vaikuttavuutta nuorten elämänhallintaan tutkitaan määrällisellä tutkimuksella ja pelikokemukset laadullisella tutkimuksella (Ravelin 2012). Jotta pelistä saataisiin toimiva kokonaisuus, joka on tarkoituksenmukainen ja tukee nuorten elämänhallintaa, tarvitaan taustatietoa nuorten kehityksestä ja elämänhallinnan eri osa-alueista. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa tietoa jatkohankkeeseen, jossa valmistuu verkkopelin lopullinen versio.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön teoriatausta muodostuu keskeisistä käsitteistä. Keskeisiä käsitteitä ovat nuoruus, elämäntilanne, nuorten mielenterveyden edistäminen ja hyötyt nuorten elämäntilanteen tukemisen keinona.

3.1 Elämäntilanne

Useat tutkijat kasvu- ja kehityspsykologian piirissä ovat kehittäneet idean terveestä persoonallisuudesta. Heidän teoriansa poikkeavat toisistaan, mutta yksi yhteinen piirre havaittiin jokaisessa: psykologisesti terve ihminen pystyy hallitsemaan ja kontrolloimaan tietoisesti omaa elämäänsä. He ovat tietoisia vahvoista puolistaan sekä heikkouksistaan, hyveistään ja paheistaan ja hyväksyvät itsensä. (Raitasalo 1996, 17.)

Raitasalon mukaan elämäntilanteen käsitteelle on lähtökohtana autonomia. Voidakseen olla autonominen ihminen tarvitsee ulkoisia edellytyksiä, kapasiteettia sekä oikeuden itsehallintaan. Kapasiteetti määräytyy rationaalisten valintojen kyvyistä, joten lapsilla, mielenterveydeltään häiriintyneillä sekä kehitysvammaisilla, seniileillä sekä tajuttomilla ihmisillä oikeutta itsehallintaan ei ole. Lisäksi ihminen tarvitsee edellytyksen toimintaan. Vaikka hänellä olisi kapasiteettia ja oikeus, voivat ulkoiset olosuhteet olla esteenä itsehallinnalle. (Raitasalo 1996, 18.)

Ihmisellä on erilaisia autonomisia tarpeita, joiden tyydyttäminen on ehto. Tällaisia ovat esimerkiksi ravitsemuksen, veden ja hengitysilmantarpeet. Tärkeinä voitaneen pitää myös arvostetuksi tulemisen, rakkauden ja turvallisuuden tarpeita. Ihmisen hyvinvointi edellyttää näiden tarpeiden säännöllistä ja tasapainoista tyydyttämistä. (Raitasalo 1996, 22.)

Arjen taitojen hallinta perustuu oman elinympäristön kontrolloimiselle ja rutiineille, jotka tuottavat ja ylläpitävät hyvinvointia pitkällä aikavälillä. Jotta ihminen kiinnostuisi arjen taitojen hallinnasta, hänen täytyy kiinnostua omasta hyvinvoinnistaan ja tulevaisuudestaan. Kuitenkin myös käänteisesti käytännön tekemisen kautta voidaan saada kokemuksia, jotka vahvistavat myönteisiä tunteita ja ajattelumalleja. Arjen taitojen karttuminen lisää elämäntilannetta pienillä osa-alueilla ja voi tukea vastuullisemman ja pitkäjänteisemmän ajattelutavan kehittymistä. (Miikkulainen 2012, 4.)

Käsitteenä elämänhallinta jaetaan ulkoiseen ja sisäiseen hallintaan. Yksinkertaistettuna ulkoinen elämänhallinta on sitä, että henkilö on kyennyt torjumaan odottamattomat ja elämänsä järkyttävät tekijät. Monimutkaisimmillaan elämänhallinta on sitä, että ihminen on joksikin katkeamattomasti kyennyt toteuttamaan elämälleen asettamansa tavoitteet. Ulkoiseen elämänhallintaan vaikuttavia tekijöitä ovatkin sukupuoli, koulutus, ammatti ja sukupolvi. Ulkoisen elämänhallinnan keskeisiä ja tärkeitä tekijöitä ovat myös taloudellinen asema, aineellinen vauraus, sekä henkisesti turvattu asema. (Raitasalo 1996, 29.)

Sisäinen elämänhallinta tarkoittaa Roosin mukaan sitä, että "ihminen, riippumatta siitä mitä hänelle tapahtuu, kykenee sopeutumaan, 'katsomaan asioita parhain päin', sisällyttämään elämäänsä mitä dramaattisimpia tapahtumia" (1987, 65-66). Yksi elämänhallintaa koskevien teorioiden kehittäjistä on sosiologi Aaron Antonovsky. Hän oli kiinnostunut terveyden edistämisestä, ja haki ymmärrystä siihen, kuinka ihmiset pysyvät terveinä erilaisista patogeenisistä tekijöistä huolimatta. (Raitasalo 1996, 57, 59-60.)

Nykyisen elämänhallintaa koskevan tutkimuksen ja ajattelun perustana toimii stressitutkimus. Lazarus yhdessä työtovereidensa kanssa on määritellyt elämänhallinnan olevan stressitilanteiden, uhkaavien ja vahingollisten kokemusten arviointia ja niiden käsittelemistä siten, että niistä aiheutunut ahdistuneisuus ja pahan olon lievittyisivät. (Raitasalo 1996, 29.) Elämänhallintaa on tutkittu coping-käsitteen alla. Tällä ei ole selkeää sisältöä ja vain yhtä määritelmää eikä sillä ole vakiintunutta suomenkielistä vastiketta. Tunnetuin määritelmä copingille on Lazaruksen esittämä. Hän on kehittänyt työtovereineen, jonka mallin mukaan ihminen ja yksilö ovat vastavuoroisessa vaikutussuhteessa toisiinsa. Toisaalta arvioidaan tilanteita tai asioita jotka aiheuttavat stressiä, toisaalta keinoja ja voimavaroja joilla stressiä aiheuttavaa tilannetta voi käsitellä tai hallita. (Lyytinen, Korkeakangas & Lyytinen 2000, 454.)

Omavoimaisuudella tarkoitetaan nuoren sisäisiä voimia, jotka auttavat häntä tuntemaan psyykkistä tasapainoa ja mielihyvää, oman elämän hallintaa ja uskomaan omaan selviytymiseensä sekä toimimaan yksin ja yhdessä muiden kanssa. (Kinnunen 2011, 48.)

Elämänhallinnan ongelmia voivat aiheuttaa esimerkiksi liian vähäinen tarpeiden tyydytys, kun resursseja hyvään elämään on liian vähän tai tietoisuus on vääränlainen. Myös epänormaali halujen tyydytys esimerkiksi laiskuus, ylpeys, ahneus, kateus, vihan tunteet tai asioilla mässäily. (Raitasalo 1996, 26.)

3.2 Nuoruus

Nykykäsityksen mukaan lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuva psyykinen kehitysvaihe, joka sijoittuu ikävuosien 12–22 välille. Lähtökohtana määriteltäessä ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys, yhteiskunnallinen vastuu ja lainsäädännölliset oikeudet, jotka vuorovaikutuksessa keskenään muodostavat kokonaisuuden joka irrottaa nuoren lapsuudesta ja siirtää kohti aikuisuutta ja kohti omaa identiteettiä (Kinnunen 2011, 22.) Nuoruus jaetaan usein varhaisnuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen ja lapsuudessa olleilla tapahtumilla ja kokemuksilla on merkitys nuoruudessa (Marttunen & Rantanen 2001, 518).

Nuoruus on kokonaisuudessaan muutoksen aikaa. Nuori harjoittelee elämänhallintaa ja saa työkaluja kokemuksistaan. (Inkinen, Partanen & Sutinen, 2003, 137.) Nuorten elämänhallinta perustuu lähinnä opittuihin toimintamalleihin, ja nuoren oman elämänhallintaa voivat muokata vanhempien, ikätovereiden tai median tuomat motiivit (Lyytinen, Korkeakangas & Lyytinen 2000, 265). Nuoren täytyy tehdä erilaisia valintoja, jotka liittyvät hänen elämäntapaansa, arvoihin ja myös koulutus- ja ammattivalintoihin (Tikkanen 2012, 21).

3.2.1 Nuoruuden kehitystehtävät

Väestöliitto on tarkastellut nuoruuden kehitystehtäviä seuraavasti Aalbergin ja Siimeksen mukaan. Varhaisnuoruudessa eli 12–14-vuotiaana fyysiset muutokset voivat aiheuttaa hämmennystä ja levottomuutta nuoressa. Samalla se on kuohuvaa aikaa koska nuori elää ristiriitojen keskellä ja oma kehokaan ei ole täysin hallinnassa vielä. Nuori pyrkii itsenäistymään ja samalla alkaa harjoitella vanhemmistaan irrottautumista. Varsinaisessa nuoruudessa eli 15–17-vuotiaana suhteet vanhempiin helpottuu ja konfliktit vähentyvät. Persoonallisuus alkaa selkiytyä, kun hän samaistuu omiin vanhempiinsa sekä ikätovereihin. Nuori alkaa sopeutua omaan muuttuneeseen kehoonsa. Jälkinuoruudessa 18–22-vuotiaana, on jäsentymisvaihe. Aikaisempien kokemustensa myötä hän kehittyi olemaan mies tai nainen. Nuori osaa ottaa jo toiset huomioon sekä kantaa vastuunsa ja ei ole enää itsekeskeinen. (Väestöliitto, n.d.)

Kehityksessä fyysiset ja biologiset erot ovat huomattavia tyttöjen ja poikien välillä. Kehityksessä nähdään olevan kaksi voimakasta kasvu- ja muutosvaiheita. Näitä ovat varhaislapsuu-

den vuodet ja murrosikä. Murrosikä etenee yleisesti varsin tasaisesti, mutta normaalia on myöskin että ajoittain esiintyy kuohuntavaiheita, jotka voi olla haastavaa sekä nuorelle ja vanhemmallekin. Perheen sisälläkin voi nuoruuden vaiheet näyttäytyä erilaisina sisaruksilla. Nopea fyysinen kehitys lapsen kehosta aikuisen kehoon voi aiheuttaa nuorelle hämmennystä sekä ylpeyttä yhtä aikaa. Pidentyneet jalat ja kädet voivat aiheuttaa kömpelyyttä. Nuori miettii tarkastelemalla itseään. Ulkonäön pohdinta voi aiheuttaa ahdistuneisuutta, kun hän tarkastelee yksityiskohtiaan ja kokee ne vääränlaisiksi. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 40–43.)

Fyysinen kehitys on edellytys psyykkiselle ja henkiselle psykososiaaliselle kasvulle. Abstrakti ajattelu ja päättelykyky kehittyvät yksilölliseen tahtiin. Mielialan vaihtelut ovat tyypillisiä nuorille. Seksuaalisen identiteetin löytämiseksi nuori etsii itseään kokeilujen avulla. Kehitysvaiheessa on ihastumiset tärkeitä, ja niiden kautta nuori voi edetä seurustelusuhteisiin. Seksuaalisuuden tulisi näyttäytyä nuorelle fyysisenä ja psyykkisenä. (Hietala ym. 2010, 42, 44–45.) Varsinainen nuoruus alkaa kun nuoren ei tarvitse tuoda toiminnallaan esiin sisäistä myllerrystä, joka liikkuu vielä hänen mielessään. Pienen lapsen rakkauden ja tunnetyydytyksen kohteena ja antajana ovat olleet hänen vanhempansa. Seksuaalisesti kypsän nuoren on pyrittävä irti näistä tunteista, jotka tuntuvat nuorelle liian läheisiltä ja myös kielletyiltä. Nuori irrottautuu lapsuuden tunnesuhteistaan normaalisti ikätovereidensa avulla viettämällä aikaa samanikäisten kanssa, jolloin oma identiteetti vahvistuu ja lujittuu. (Marttunen ym. 2001, 519–520.)

Arvomaailmaa ja maailmankatsomusta pohditaan ja asioihin tutustutaan. Kun nuori kokee jonkin asian omakseen ja oikeaksi, hän on ehdoton asian suhteen. Nuoruudessa on haasteellista työstää lapsuudessa ja perhe-elämässä syntyneitä käsityksiä, jotka liittyvät elämän päämääriin, arvoihin, ihanteisiin ja moraalisiin. Omia kehittyviä arvoja tulisi arvioida suhteessa yhteiskuntaan, muihin saman ikäisiin sekä aikuisiin. (Hietala ym. 2010, 45- 46.)

3.3 Mielen terveys ja sen edistäminen

WHO määrittää mielen terveyden älyllisen ja sosiaalisen hyvinvoinnintilaksi. Yksilö kykenee toimimaan normaalistressissä, ymmärtää omat kykynsä, pystyy työskentelemään tuloksellisesti tai tuottavasti, ja kykenee toimimaan yhteisönsä jäsenenä. Positiivinen mielen terveys nähdään voimavarana. Yksilö kykenee havaitsemaan, ymmärtämään ja tulkitsemaan ympäristöön sekä viestimään muiden kanssa. Mielen terveyttä määrittävät asiat voidaan jakaa neljään

osa-alueeseen, joita ovat yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalisen vuorovaikutuksen kenttä, yhteiskunnan rakenteet ja resurssit, sekä kulttuuriset arvot. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, n.d.) Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, joka pitää yllä hyvää mielen-terveyttä. Mielenterveyden edistäminen lisää nuorten henkistä kestävyyskykyä, kohentaa itsetuntoa ja selviytymistä sekä elämäntaitoja vahvistaen nuorten mielen-terveyttä. Nuori kykenee vastaanottamaan uusia kehityshaasteita sekä oppimaan, jos mielen-terveys on hyvässä tasapainossa. (Halonen 2006, 9-10.)

Nuori kärsii mielen-terveyden häiriöistä silloin, kun hänen kehityksensä on pysähtynyt. Opiskelut voivat pysähtyä paikoilleen, nuorella voi olla vaikeita ristiriitoja sosiaalisissa suhteissa läheistensä kanssa tai ihmissuhteet voivat lukkiutua. Merkkinä kehityksen häiriöstä on nuoren käytöksen poikkeavuus normaaleista piireistä. Tyypillisesti nuori vetäytyy toverisuhteista, mielenkiinto hiipuu kiinnostaviin asioihin jotka tyypillisesti on merkittäviä samanikäisille. Toisena ääripäänä voi olla kuohunta, joka on merkki kehitysvaikeudesta. Oireiden määrä ja laatu antavat viitettä siihen onko kyseessä mielen-terveyden tai psyykkisen kehityksen häiriö. (Marttunen ym. 2001, 521-522.)

Mielen-terveyden edistäminen ja häiriöiden ehkäiseminen ovat toinen toisiaan tukevia ja toisiinsa liittyviä toimintoja. Kun puhutaan lasten ja nuorten mielen-terveyden edistämisestä, tällä tarkoitetaan lasten ja nuorten kehityksen tukemista ja kehitysedellytysten varmistamista. Lasten ja nuorten kehitystä tukevia toimintoja ovat mm. perheiden elinolojen ja toimintaedellytysten, hyvän koulun ja päivähoidon sekä asuin- ja ympäristön, naapuruston ja vapaa-ajan toimintojen turvaaminen sekä sosiaali- ja terveyspalvelujen korkea laatu ja saumaton toiminta. (Solantaus 2010, 3.)

Maailman mielen-terveysjärjestön mukaan mielen-terveyden edistämistä kuvataan kahtena erillisenä alueena: mielen-terveyden edistämisenä sekä mielen- ja käyttäytymishäiriöiden ehkäisy-nä. Ehkäisevä työ voidaan kohdistaa kolmeen eri alueeseen: yleiseen, valikoivaan ja tarvittavaan. Yleinen mielen-terveyden edistämistyö kohdistuu koko väestöön tai luonnollisiin yhteisöihin, valikoiva työ ryhmiin, joilla on korkea riski sairastua. Tarvittava ehkäisevä työ kohdistuu ryhmiin, joilla on korkea riski sairastua ja lisäksi joitakin merkkejä mielen-terveyden häiriöistä, mutta ei kuitenkaan riittäviä kriteerejä psykiatriseen diagnoosiin. (Kinnunen 2011, 30.)

Valtioneuvoston periaatepäätöksestä Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta valtioneuvosto korostaa nuorten terveyden edistämisen kahta toimintasuuntaa. Koulutuksellisen syrjäyty-

misen ja huonon terveyden vähentämiseksi kehitetään tukitoimia, lisätään elämänhallinta- ja terveystietoutta, sekä vaikutetaan nuorten liikuntatottumuksiin. Tämän lisäksi kehitetään eri tahojen yhteistyötä nuorten alkoholin käytön ja huumeekokeilujen vähentämiseksi. (2001, 24.)

Opinnäytetyöllämme pääsemme vaikuttamaan osaltamme nuorten mielenterveyden edistämiseen. Työ tulee palvelemaan suurta joukkoa nuorista kehitettävän pelin kautta, koska pelin pelaamista ei rajata mihinkään tiettyyn joukkoon jotka pääsevät sitä pelaamaan. Pelin avulla voidaan vaikuttaa nuorten elämänhallintataitoihin ja terveystietouteen.

3.3.1 Nuorten mielenterveyden häiriöt

Jokaisen nuoren kohdalla nuoruusiän kehitystehtävät eivät ratkea ilman ongelmia. Mielenterveyden ongelmat voivat hidastaa tai jopa pysäyttää nuoren kehityksen. Normaali elämä häiriintyy kun nuoren mieli ei ole täysin tasapainossa. Monet psyykkiset ongelmat alkavat nuoruuden kehityskriiseissä. (Hietala ym. 2010, 57.) Mielenterveyshäiriöitä esiintyy nuorilla kaksinkertaisesti verrattuna lapsiin. Nuorten mielenterveysongelmia on yleisemmin varttuneimmilla nuorilla kuin varhaisnuorilla. Varhaisnuoruudessa pojilla on tyttöjä enemmän mielenterveysongelmia, ja nämä ovat yleensä käytös- ja tarkkaavaisuushäiriöitä. Tyttöillä on puolestaan poikia enemmän masennusta ja ahdistuneisuutta niin varhais- kuin myöhäisnuoruudessakin. (Marttunen ym. 2001, 522–523.) Psykoottisista mielialahäiriöistä skitsofrenia on yleisin. Sitä sairastaa noin 1 prosentti väestöstä ja 60 % skitsofreniaa sairastavista on sairastunut ennen 25 ikävuottaan. Ongelmat ovat lisääntyneet viime vuosina, vaikkakaan ei ole näyttöä siitä johtuuko tämä aikaisempaa herkemmästä tunnistamisesta. (Kinnunen 2011, 31-47.)

Nuorten kohdalla voi kyse olla ohimenevästäkin kehityksen häiriintymisestä, jota voidaan pitää normaaliin kehitykseen kuuluvana. Vakavat psyykkiset häiriöt tulisi kuitenkin erottaa normaalista kehityskriisistä. Ajoittain on kuitenkin hankalaa vetää rajaa normaalin kehityksen ja kehityskriisin aiheuttaman epätavallisen psyykkisen häiriöiden välille. Nuorien kehitys etenee aina yksilöllisesti ja tekee siitä haastavan arvioinninkohteen. Esimerkkinä voidaan käyttää poikien nopeaa pituuskasvua joka voi hämätä ulkoisesti. Sisäisesti nuori ei ole välttämättä kehittynyt vielä. (Hietala ym. 2010, 58–59.)

Ulkoisista tekijöistä, jotka aiheuttavat mielenterveyden häiriöitä, merkittävin on päihteiden käyttö. Tutkimusten mukaan päihteitä käyttävillä nuorilla on enemmän mielenterveyden häi-

riöitä ja psykosomaattista oireilua. Sisäisiä tekijöitä nuorilla ovat esimerkiksi huolet. Ne eivät näy aina ulospäin ja niitä onkin vaikea tunnistaa. Nuoria huolestuttavia seikkoja ovat monesti perhe-elämään, sosiaalisiin suhteisiin ja kouluun liittyvät murheet. Perheessä olevat ongelmat heijastuvat monesti myös nuoreen. Myös tulevaisuuteen ja omaan itseen suhtautuminen voivat aiheuttaa ongelmia mielenterveydelle. (Kinnunen 2011, 31-47.)

Psykiatrinen hoito on jaoteltu ikäkausien mukaisesti, joka saattaa vaihdella eri sairaanhoitopiirien mukaan. Nuorisopsykiatriassa hoidetaan yleensä 13- 18 tai 21-vuotiaita. Psykkisten sairauksien määrittämisessä käytetään apuna haastatteluiden rinnalla erilaisia kyselylomakkeita ja arviointiasteikkoja. Luottamuksellinen vuorovaikutussuhde on tärkeää psykiatrisessa hoidossa, koska tutkimukset perustuvat pääsääntöisesti kommunikaatioon. Nuoren tilanteesta voi vaihdella käsitykset ympärillä olevien aikuisten kesken. Diagnoosi tarkentuu ajan kuluessa tai se voi muuttuakin. (Hietala ym. 2010, 72-73.) Nuoren tilanne arvioidaan aina kokonaisvaltaisesti. Tietoa kootaan nuorelta itseltään, hänen vanhemmiltaan ja koululta jos nuori käy koulua. Mielenterveyden häiriöiden oirekuva ei ole nuoren kohdalla niin selkeä kuin aikuisen kohdalla ja täten diagnostiikka on epävarmempaa. (Marttunen ym. 2001, 521-522.)

Nuori käyttäytyy käytöshäiriöissä usein epäsosiaalisesti vanhempiaan ja muita ihmisiä kohtaan. Toistuva uhmaaminen, hyökkäävä ja poikkeuksellisen aggressiivinen käytös ovat merkki käytöshäiriöistä. Käytöshäiriöt eivät näy välttämättä kotona, vaan nuori voi oireilla koulussa. Nuori voi kadottaa tunteidensa hallinnan ja olla silloin aggressiivinen. Tekojen ja puheiden aggressiivisuus voi esimerkiksi johtua murrosiästä, luonteesta, mielenterveyden ongelmasta tai neurologisesta ongelmasta. (Hietala ym. 2010, 69-70.) Käytöshäiriöt tulevat yleensä esille ryhmissä toimimisen aikana. Käyttäytymishäiriöinen nuori huomataan yleensä ryhmästä helposti oireiden vuoksi. Nuorella on oltava pysyvänlainen käyttäytymishäiriöinen elämäntyyli vähintään kuukauden ajan ennen kuin hänet voidaan diagnosoida. Diagnoosiin riittää kolme piirrettä seuraavista: varastelu, karkailu, valehteleminen, tulipalojen syyttelyminen, koulupinnaaminen, toisten omaisuuden tuhoaminen, eläinräökkäys, aseiden käyttö tappelussa, väkivaltaisuus. (Kemppainen 2000, 38.)

Masennus on nuorten yleisin mielialahäiriö. Masennuksen kehittymiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten perintö- ja ympäristötekijät. Takana voi olla stressi, univaje, ongelmat sosiaalisissa suhteissa, päihteidenkäyttö, menetys tai syvä suru. Masennus vaikuttaa ajatuksiin, tunteisiin, mielialaan, käyttäytymiseen ja fyysiseenkin terveyteen. Ydinoireena on mielialan pitkäaikainen lasku, mielihyvän menetys, uupumus ja itsetunnon menetys. Nuorella voi esiintyä

myös muutoksia nukkumisessa ja ruokahalussa. Vaikeassa masennuksessa toimintakyky alentuu huomattavasti. Masennus voi liittyä heikkoon elämänhallinnan tunteeseen. Nuori voi oireilla fyysisesti ja hän voi kokea erilaisia kiputiloja kuten päänsärkyä tai vatsaoireita. Tytöt sairastavat masennusta enemmän kuin pojat. Masennus on myös nuorten itsemurhien kohdalla riskitekijä. (Hietala ym. 2010, 74-75.) Nuori ei aina tunnista masentunutta mielialaansa. Oireina voi esiintyä myös ärtyneisyyttä, levottomuutta ja voimakkaita mielialan vaihteluja (Marttunen ym. 2001, 528-529).

Ahdistuneisuushäiriöihin luetaan sosiaalisten tilanteiden pelko, paniikkihäiriö, pakko-oireinen häiriö ja pelot. Nuori on saattanut olla lapsena hyvinkin ujo. Normaalialue on reagoida jännittämissä tilanteissa lievillä fyysisillä oireilla kuten huonolla yöunella, sydämen tykytyksellä tai vatsavaivoilla. Häiriö voi tulla voimakkaista fyysisistä oireista, stressaavasta elämäntilanteesta tai pelottavista kokemuksista. Nuori on herkkä sosiaalisille paineille ja tarkkailee paljon itseään. Esillä oleminen ja sosiaalisuus ovat toivottuja asioita nuorten keskuudessa. Ujo nuori voi tuntea tällöin olevansa muita huonompi ja erilainen. Ahdistuneisuus voi vaikeuttaa sosiaalisissa tilanteissa olemista eri tavoin. Onnistumisen kokemusten myötä tilanne voi helpottua, jos siihen suodaan mahdollisuus esimerkiksi koulussa käytännönjärjestelyin. (Hietala ym. 2010, 76-77.) Ahdistusoireilun ja ahdistuneisuushäiriöiden kuva muuttuu iän ja kehityksen myötä. Tärkeää on tutkia nuori myös somaattisesti ja tällöin pois sulkea sydän- ja keuhkoperäiset, neurologiset ja endokriinisten häiriöiden syyt. Voimakasta ahdistuneisuutta voi liittyä myös huumeiden ja lääkkeiden ongelmakäyttöön. Monet nuoret voivat kärsiä yhtä aikaa useammasta ahdistuneisuushäiriöstä. (Marttunen ym. 2001, 526.)

Paniikkihäiriössä sydän alkaa hakata, henki salpaantuu ja nuorta alkaa heikottaa. Paniikkikohtauksen vuoksi nuoren elämä voi kaventua, koska hän pelkää saavansa kohtauksen yleisillä paikoilla kuten kaupassa. Ennakoivaa kohtausta voi lievittää ystävän tai omaisen seura. Kaikkien tilanteiden karttaminen voi johtaa rajoittuneeseen elämään. (Hietala ym. 2010, 77.) Pakko-oireiden häiriöt voivat alkaa jo lapsuudessa, mutta yleisemmin myöhäisnuoruuden ja varhaisaikuisuuden kynnyksellä. Pakkoajatus on toistuva tuntemus, tunne tai ajatus. (Marttunen ym. 2001, 527.) Pakkotoiminto voi olla laskemista, asioiden jatkuvaa tarkastelua tai asioiden tekemistä tietyssä järjestyksessä. Nuorella pakko-oireilu vie häneltä ja muilta perheen jäseniltä energiaa. Elämä ja ihmissuhteet hankaloituvat monin tavoin. Nuori voi olla vaativa itseään kohtaan, mutta myöskin epävarma. (Hietala ym. 2010, 78)

Skitsofrenia on nuorten aikuisten ja työikäisten sairaus. Yleisesti nuorena aikuisena alkava psykosomaattinen oirehdinta alentaa pitkäaikaisesti ja pysyvästi työ- ja toimintakykyä. Skitsofreniassa harhat ovat keskeisessä osassa muun muassa tunteiden latistumisen ja eristäytymisen kanssa. Sairauden puhkeamista voi edeltää vuodenkin kestävä ennako-oireinen jakso, jolloin toimintakyky voi vaihdella. (Hietala ym. 2010, 79.) Päihteet ja huumeet voivat laukaista nuorena sekavuustilan. Yli viikon kestänyt oireilu merkitsee psykoosia. Traumaattisten kokemusten jälkeen voi esiintyä lyhytkestoisia, aistiharhojen ja rajujen mielialanvaihtelujen tiloja. (Marttunen ym 2001, 541.)

Nuorten vaikeudet ovat usein ohimeneviä ja perheen tuki on yleensä riittävä apu nuorelle. Jos vaikeudet häiritsevät nuoren elämää ja koulunkäyntiä, voi nuori tai vanhemmat olla yhteydessä perheneuvolaan, kouluterveydenhuoltoon tai lääkäriin. (Mielenterveyden keskusliitto, n.d.)

Nuoruuden elämänvaiheen suuret riskit liittyvät väriin valintoihin ja syrjäytymiskehitykseen. Alkoholien ja huumeiden karttaminen tai käyttäminen, koulun, toveripiiriin ja seurustelun ongelmien ratkaisu sekä rikollisuuden ehkäisy tai rikollisen uran valinta tapahtuvat tänä kehityskautena. Tämä vaihe leimaa elämää pitkälle aikuisuuteen. (Stakes, n.d)

3.3.2 Päihteiden käytön vaikutus nuoren elämänhallintaan

Päihteiksi määritellään aineet, jotka vaikuttavat aivojen välittäjäaineisiin ja saavat ihmisessä aikaan mielihyvän tunteita ja käytön jatkuessa aiheuttavat riippuvuutta (Kinnunen, 2011, 36). Päihteiden käyttö ja päihdeongelmat voivat alkaa jo lapsuudessa tai varhaisnuoruudessa. Päihteiden käyttö on sidoksissa kulttuuriin ja nuoren elinympäristöön. Riskitekijät voidaan jaotella perheeseen, yksilöön itseensä ja ympäristöön liittyviin tekijöihin. Vanhempien mielenterveys- ja päihdeongelmat, sekä suhtautuminen päihteisiin vaikuttavat nuoriin. Perheen heikko sosioekonominen asema, sekä päihteitä käyttävä ystäväpiiri lisäävät alttiutta päihdeongelmille. (Marttunen ym. 2001, 538-539.)

Nuorilla on paljon tietoa päihteistä ja niiden vaaroista, mutta valintojen edessä nuori ei ajattele aina järjellä asiaa. Nuoria kiinnostaa elämä tässä hetkessä ja he eivät tee päätöksiään pitkän aikatahtaimen perusteella. (Inkinen, Partanen & Sutinen 2003, 169.) Murrosiässä useat nuoret kokeilevat alkoholia ja tupakkaa. Toiset kokeilevat myös kannabista ja muita huuma-

usaineita. Osa nuorista mieltyy päihteisiin, mutta toisille se jää vain kokeiluksi. Nuoret ovat kertoneet, että päihteiden käytön seurauksena heille on tullut henkistä krapulaa, ulkonäköön liittyviä haittoja, sekä myös talous on kärsinyt. Käyttö voi edistää nuoren syrjäytymisriskiä, jolloin voi syntyä moniongelmaisuuksia. Kovan päihteidenkäytön seurauksena nuoren sosiaaliseen kehitykseen voi syntyä aukko, johon tarvitaan sosiaalisten taitojen harjoittelua ja arjessa selviytymisen opettelua. Näitä asioita ovat vuorokausirytmien muutos, asiointi virastoissa ja kaupoissa, laskujen maksamista, ruuanlaittoa ja siivousta. Jos nuoren lapsuudenkodissa on ollut kasautuneita sosiaalisia ongelmia, tarvitsee nuori paljon tukea katkaistakseen tämän ketjun. Ongelmat ovat voineet jatkua useamman sukupolven ajan. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2007, 43- 45.)

Poikittaistutkimusten mukaan runsaasti päihteitä käyttävillä nuorilla on muita enemmän mielen terveyden häiriöitä, esimerkiksi itsetuhoisuutta. Lisäksi päivittäinen alkoholin käyttö ja tupakointi ovat yhteydessä psykosomaattiseen oireiluun. Toisaalta päihteiden käytöllä voidaan hakea helpotusta omaan ahdistukseensa ja selviytymiseensä. (Kinnunen, 2011, 36-39.) Päihteiden käytöstä johtuva oireilu saattaa näkyä koulussa poissaoloina, levottomuutena, äkillisenä kaveripiirin muuttumisena tai pahimmassa tapauksessa nuori voi olla päihtyneenä koulussa. Sosiaalisten ja toiminnallisten harjoitusten kautta voidaan kehittää nuoren päätösten tekokykyä, lisätä itseluottamusta ja opettaa toisten mielipiteiden sekä yksilöllisyyden kunnioittamista, jolloin nuoren on helpompi toimia erilaisissa tilanteissa ja tehdä valintojaan. (Inkinen, Partanen & Sutinen 2003, 170.)

3.4 Hyötypelit

Suuri joukko lapsista nuoriin aikuisiin pelaa ajanvietteenään erilaisia videopelejä. Normaalisti valistus on usein voimatonta, ja peli voi toimia uutena tiedonvälityskanavana. Elektronisten pelien käyttäminen terveyteen liittyvän käyttäytymisen muuttamisessa on vielä hyvin varhaisessa vaiheessa. Kun yhdistetään teoriaan perustuvia menetelmiä, voidaan olettaa elektronisten pelien olevan tehokkaita. Kokonaisvaltainen oppimisen malli käyttäytymisen muuttamisesta videopelien avulla perustuu sosiaalis- kognitiiviseen teoriaan sekä harkinnan todennäköisyyden teoriaan ja sisältää seuraavat askeleet: huomiointi, muistaminen, tuotanto, motivaatio. Useimpia näistä käyttäytymisen-muutos peleistä pelaaminen johti laajaan kirjoon ha-

luttuja tuloksia tiedon lisääntymisestä, asenteen sekä käyttäytymisen muutoksista muihin terveyteen liittyviin muutoksiin. (Baranowaki, Buday, Thompson & Baranowski 2008, 75-77.)

Hyötypelit ovat pelejä ja pelinkaltaisia interaktiivisia systeemejä, joilla on myös muu kuin viihdetarkoitus. Ne voivat olla hyvinkin viihdyttäviä, mutta usein ne opettavat käyttäjälleen jotakin. Näitä hyötypelieitä voidaan käyttää erilaisiin tarkoituksiin, kuten koulutukseen, terveyteen, turvallisuuteen ja yrittäjyyteen. (Nordic Serious Games 2006.)

Joni Kivinen jakaa hyötypelit pro gradu -tutkielmassaan liikunta-, terveys-, opetus-, liikenne-, turvallisuus-, armeija-, bisnes- ja mainospelisiin, sekä poliittisiin ja sosiaalisiin peleihin. Hänen mukaansa laajimman kategorian muodostavat opetuspelit, jotka sisältävätkin myös useiden muiden kategorioiden pelejä. Yleisimpänä käyttötarkoituksena on opettaa tai kouluttaa käyttäjälleen jokin asia. Hyötypelieillä voidaan myös pyrkiä lisäämään pelaajan tietoisuutta eri asioista, mainostamaan tiettyä asiaa, tai aktivoimaan pelaajia liikkumaan. (2008, 19-24.)

Anttila (2012) toteaa tutkimuksessaan tietotekniikkapohjaisen potilasopetuksen olevan käytökelpoinen menetelmä jopa vakavasti sairaiden potilaiden kanssa, joita hoidetaan akuutti-psykiatrisilla osastoilla. Käyttäjystävällisten menetelmien kehittäminen vaatii käyttäjien ja kehittäjien välistä yhteistyötä.

Opinnäytetyömme toimeksiantajan toivomuksena oli, että tekisimme katsausta jo olemassa oleviin elämänhallintaa tukeviin hyötypelisiin. Näin tiukalla rajauksella ei kuitenkaan löytynyt kuin yksi peli, joka liittyi elämänhallintaan ja oli suunnattu nuorille. Rajasimme hyötypelit terveydenhuoltoon liittyviin peleihin, jotka ovat nuorille suunnattu, jotta saisimme jonkinlaisen kuvan minkälaisessa käytössä hyötypelieitä on.

Nordic Innovation Centren rahoittama Jyväskylän yliopiston yksivuotinen hanke Nordic Serious Games (NSG) loi englanninkielisen webbiyhteisöportaalin, jonka tarkoituksena on koottaa yhteen serious games alan pohjoismaista osaamista (Jyväskylän yliopisto, n.d.) Sivustolle on koottu pohjoismaisia hyötypelieitä, jotka ovat jaoteltu eri kategorioihin ja niitä on kuvattu lyhyesti. Seuraavassa kappaleessa kuvaamme näitä erilaisia hyötypelieitä.

Terveydenhuollon kategoriasta löytyy ruotsinkielinen Arla Minior peli, joka on suunnattu 6-9-vuotiaille. Sen tarkoituksena on opettaa lapsille maatalan elämästä ja eläimistä, ja sen on kehittänyt Arla foods AB. Sivusto esittelee myös pelin nimeltä Energiasummaaaja, jonka tar-

koituksena on auttaa rakentamaan terveellinen ja tasapainoinen aamiainen sekä välipala. Se on tarkoitettu lapsille ja aikuisille, ja sen kehittäjänä on Valio Oy.

Leevipeli on suunnattu nuorille, ja sen tarkoituksena on auttaa lopettamaan tupakointi. Pelin kehittäjänä toimii Sulake yhteistyössä Elämä On Parasta Huumetta ry:n kanssa. Universomon kehittämä Mobihubu on kännykällä pelattava peli tupakasta ja alkoholista, ja se kuuluu osana huumeidenvastaiseen kampanjaan.

Terveellinen ateria on interaktiivinen ohjelma, jolla on mahdollista suunnitella suomalaisia ravitsemussuosituksia noudattavia aterioita. Sen on kehittänyt Janomedia. 6-12-vuotiaille suunnattu Wellou on peli ruuasta, liikunnasta ja terveydestä. Siinä on erilliset osiot myös opettajille ja vanhemmille, ja sen on kehittänyt Beneway Oy Finland. (Nordic Serious Games, n.d.) Näistä peleistä ei löytynyt enempää tietoa.

Paula Reinikkalan, Esa Vehmassalon ja Miikka Sainion kehittämä MC Urho on suunnattu yläaste- ja lukioikäisille. Se sisältää paljon tietoa elintapojen vaikutuksista terveyteen. Pelin tavoitteena on auttaa nuoria ymmärtämään terveellisten elämäntapojen merkitys ja havainnollistaa tupakan, korkean verenpaineen ja kolesterolin haitat. Sankarina pelissä toimii McUrho, joka pääsee hyppäämään keski-ikäisen miehen jonka nimi on Urpo, sisälle. Siellä pelaaja pystyy näkemään omin silmin epäterveellisten elämäntapojen aiheuttamia haittoja elimistölle. Pelin sivustolla on myös tietoa opettajalle siitä, kuinka aihetta voidaan syventää ja jatkokäsitellä luokassa. McUrhoa voi siis käyttää terveystiedon ja biologian opetuksen tukena kouluissa. (Reinikkala, Vehmasalo & Sainio, n.d.)

Jyväskylän yliopisto toteutti yhdessä Suomen Mielenterveysseuran kanssa projektin Mielen saaret vuosina 2008-2009. Projektissa kehitetty pelisovellus on suunnattu nuorille, ja se liittyy elämänhallintataitoihin. (Jyväskylän yliopisto, n.d.) Mielen saaret on opetuksellinen seikkailupeli, jossa kerrataan mielen hyvinvointiin liittyviä asioita. Kaksi pelaajaa pelaavat yhtäaikaan samalla näppäimistöllä peliä. Aluksi pelaajat voivat valita hahmonsä ulkoasun. Tarina kulkee eteenpäin animaatioiden avulla saarelta toiselle. Pelialueella on erilaisia hahmoja ja esineitä, ja niitä koskettamalla tapahtuu erilaisia asioita. Pelihahmot voivat esimerkiksi kommentoida näkemäänsä tai aloittaa keskustelun tapaamansa hahmon kanssa. Pelaaja osallistuu keskusteluun valitsemalla mieleisensä dialogiin sopiva vaihtoehto. (Mielen Hyvinvoinnin Opetus opettajille 2008-2011, n.d.)

SPARX on interaktiivinen fantasiapeli, joka on suunniteltu antamaan kognitiivista käyttäytymisterapiaa kliinistä depressiota sairastaville. Pelissä nuori henkilö valitsee itselleen hahmon, joka kohtaa erilaisia haasteita fantasiamaailmassa. Tutkimuksessa on todettu, että peli on tehokas resurssi nuorille, joilla on depression oireita. Se toimii vähintään yhtä hyvin kuin perinteinen hoito. Se on myös helposti saatavilla sekä edullisempi. Peli voi myös tarjota hoitoa nuorille, jotka voivat olla haluttomia perinteisempään terapiaan. (Merry, Stasiak, Shepherd, Frampton, Fleming & Lucassen 2012 5, 16.)

PR:EPARe (Positive Relationships: Eliminating Coercion and Pressure in Adolescent Relationships) on englannin kielinen peli parisuhteista ja seksuaaliväkityksestä. Sen tarkoituksena on tukea RSE ohjelmaa, millä edistetään yhteisöllistä keskustelua luokkaympäristössä. Pelin on kehittänyt Serious Games Institute ja se on pelattavissa Iso-Britannian Coventry ja Warwickshire kouluissa. (Serious Games Institute 2012.)

Pelien etsiminen oli hyvin haastavaa. Hyötypelien ja oppimispelien välinen raja on häilyvä. Virallista luokittelua hyötypelien ja sen alakategorioiden ei ole olemassa, ja kirjallisuutta aiheesta on vähän. Nuorten elämäntilanteita tukevia pelejä ei ole koottu yhdelle sivustolle, jolta niitä olisi helppo löytää. Nordic Serious Games portaali oli ainoa paikka, josta löysimme useamman pohjoismaisen hyötypelin. Nämä kaikki pelit olivat kyllä suunnattu nuorille, mutta aihepiiriltään ne olivat suppeita ja keskittyivät vain tiettyyn terveydelliseen näkökulmaan. Suoritimme hakua myös englanniksi hakusanoilla serious games ja utility games, ja löysimme kaksi nuorille suunnattua peliä, jotka olivat lähellä aiheitamme. Haastavaksi pelien löytämisen teki myös pelien määrä. Internet on täynnä erilaisia pelejä, mutta harvalla sivustolla on kuvattu niiden tarkoitusta ja taustoja.

Toisin kuin televisio, pelit ovat vuorovaikutteista viihdettä, jossa pelaaja osallistuu aktiivisesti juonen kulkuihin. Pelit tarjoavat nuorelle erilaisia haasteita ja hän voi asettaa itselleen tavoitteita. Peleissä onnistuminen kasvattaa itsetuntoa ja aiheuttaa mielihyvätunteita. Peleillä on myös sosiaalinen vaikutus, kun nuoret pelaavat samoja pelejä.

4 TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata nuorten elämäntilannetta, mielenterveyttä ja sen tukemista, sekä kartoittaa nuorten toiveita ja odotuksia elämäntilannetta tukevasta pelistä.

Tavoitteena on tuottaa tietoa nuorten elämäntilannetta tukevan pelin kehittämiseen nuorten näkökulmasta.

Opinnäytetyömme tehtävänä on kuvata:

Mitä on nuorten elämäntilanne?

Minkälaisia haasteita elämäntilanteeseen liittyy nuorten näkökulmasta?

Mitä toiveita ja odotuksia nuorilla on elämäntilannetta tukevasta pelistä?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimusmenetelmän valintaa ohjaavat tutkimustehtävät. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata nuorten näkökulmasta minkälaisia toiveita ja odotuksia heillä on elämänhallintaa tukevista pelistä, sekä minkälaisia haasteita he itse kokevat elämänhallinnassaan olevan. Tavoitteena tutkimuksessa on saada monipuolisia ja avointa tietoa tutkittavasta ilmiöstä.

5.1 Laadullinen tutkimus

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus pitää sisällään erilaisia lähestymistapoja ja aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä, jotta voidaan tukiä ihmisten elämää (KvaliMOTV, n.d). Tavoitteena laadullisessa tutkimuksessa on ymmärtää tutkittavia ilmiöitä tutkimukseen osallistuvien subjektiivisesta näkökulmasta. Tutkimus kohdentuu tutkittavan ilmiön laatuun, ei sen määrään (Kylmä & Juvakka 2007, 26). Kvalitatiivisista tutkimusmenetelmistä fenomenologia tarkoittaa oppia ilmiöstä ja sillä tavoitellaan ihmisten kokemusten kuvausta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 54).

5.2 Tutkimukseen osallistujat

Ennen tutkimusaineiston keräämistä anoimme kirjallisen tutkimusluvan Kainuun keskussairaalan lastenterveyspalvelujen ylihoitajalta. Hakemuksen käsittely kesti kuukauden, jonka vuoksi opinnäytetyömme prosessi seisahtui hetkellisesti. Luvan saatuaamme lähetimme sähköpostin nuoriso-osaston osastonhoitajalle ja kyselimme nuorten innokkuutta haastatteluihin. Osastolla oli kolme nuorta jotka täyttivät ikänsä suhteen kriteerit haastatteluihin. Emme kuitenkaan saaneet nuoria osastolta emmekä nuorisopsykiatriselta poliklinikalta haastateltavaksi. Ohjaavalta opettajaltamme saimme suostumuksen, että saimme etsiä tutkimukseemme nuoria, jotka eivät olleet psykiatrisen palveluihin kuuluvia. Kyselimme meille aikaisemmin tuntemattomia nuoria tuttavapiiristämme ja löysimme kuusi 16–19-vuotiasta nuorta. Pyy-simme kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistujilta ja alaikäisten kohdalla myös heidän huoltajiltaan (Liite 2). Ennen aineiston keräämistä keskustelimme nuorten kanssa tutki-

muksen taustoista ja tarkoituksesta. Esihaastattelut pidimme kahdelle nuorelle. Esihaastatteluita ei purettu, vaan ne poistettiin heti haastattelun jälkeen sanelukoneelta.

Haastattelut pidettiin haastateltavien kotona heidän toiveensa mukaisesti sovittuna ajankohdана rauhallisessa huoneessa. Pystyimme näin takaamaan häiriöttömän hetken haastattelulle. Jokainen nuori haastateltiin erikseen. Haastatteluihin meistä osallistui kaksi opiskelijaa ja yhden tehtäväksi jäi purkaa haastattelut sanelukoneelta. Päädyimme tähän ratkaisuun aikataulullisista syistä, koska lupahakemuksen hyväksymisen odottaminen vei meiltä useita viikkoja jo muutenkin tiukasta aikataulusta. Haastatteluajankohdan tullessa lähelle kaksi nuorta perui haastatteluihin osallistumisen. Yksi nuorista kieltäytyi haastattelusta, kun kysymyksiä käytiin läpi ennen varsinaisen haastattelun aloittamista. Syyksi hän ilmoitti, ettei tahdo vastata henkilökohtaisiin kysymyksiin. Löysimme heidän tilalleen uudet osallistujat.

5.3 Aineiston keruu

Keräsimme tietoa nuorilta puolistrukturoidulla haastattelulla. Tutkimusaiheen ollessa sensitiivinen sopivat yksilöhaastattelut aineistonkeruumenetelmäksi (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 95). Osallistujien nuori ikä ja aiheen henkilökohtaisuus antavat hyvät perustelut yksilölliseen haastatteluun.

Teemojen valinta voidaan suorittaa eri tavoilla. Yksi tapa on haastateltavan intuitioon perustuva käsitys asiasta. Tämä valintatapa ei ole suositeltava, koska haastattelurungosta tulee helposti vaillinainen ja liiaksi haastattelijan ennakkokäsityksiin pohjautuva. Toinen tapa on etsiä teemoja aikaisemmista tutkimuksista ja kirjallisuudesta yhdistelemällä näitä omia tutkimustarpeita vastaaviksi teemoiksi. Kolmas tapa on valita teemat teoriasta, jolloin ne johdetaan tietyn teoriakehyksen ympärille. (Hannila P. & Kyngäs P. 2008.) Valitut teemat ovat tässä tutkimuksessa väljiä, eikä varsinaista kysymysluetteloa käytetä. Tämä mahdollistaa haastattelun syvenemisen niin pitkälle kuin haastateltavan kiinnostus riittää.

Teemahaastattelussa tutkija rakentaa haastattelun avainkysymyksien tai aihepiirien ympärille ja on haastattelumuotona väljempi kuin strukturoitu haastattelu ja antaa tutkijalle enemmän liikkumavaraa. Aiheena toimii tutkittava ilmiö. Haastattelijan rooli on sitä aktiivisempi, mitä avoimempi haastattelu on. (Kylmä & Juvakka 2007, 78-80.)

Haastattelun teemat perustuvat teoreettiseen viitekehykseen ja ne laadittiin tutkimustehtävien pohjalta. Teemat nousivat elämänhallintaa ja päihteitä käsittelevistä luvuista. Esimerkkinä luvussa 3.3.3 tuomme esille että, päihteiden käytön seurauksena voi nuoren sosiaaliseen kehitykseen syntyä aukko, johon tarvitaan sosiaalisten taitojen harjoittelua ja arjessa selviytymisen oppettelua. Tämän jälkeen olemme esille nostaneet keinot. Teemojemme pohjalta teimme haastattelurungon (Liite 3). Tässä tutkimuksessa valitut teemat muodostuvat teoreettisen tiedon perusteella kysymyksiin: Mitä on nuorten elämänhallinta ja minkälaisia haasteita elämänhallintaan liittyy? Millaisia arjentaitoja heillä on ja millaisia haasteita heillä niihin liittyy on? Millaisia keinoja heillä on käsitellä stressiä ja millaisissa tilanteissa stressiä koetaan? Miten nuoret kokevat suhteet vanhempiinsa, ystäviinsä ja muihin kanssa ihmisiin ja kuinka he kokevat ristiriitaisia tilanteita heidän kanssaan? Käyttävätkö he nuoret päihteitä ja millainen heidän suhtautumisensa niihin on? Saavatko he tukea vaikeissa tilanteissa ja mistä/ keneltä he sitä saavat? Mitä toiveita ja odotuksia nuorilla on elämänhallintaa tukevasta pelistä?

Tutkimusaineisto kerättiin vuoden 2012 syksyn aikana nuorilta, jotka ovat iältään 16 -19-vuotiaita. Tutkimuksen tieto on sidottu tutkimusympäristöön, yhteisöön ja myös kulttuuriin, jossa tutkimustieto on hankittu (Kylmä & Juvakka 2007, 79). Kerroimme nuorille projektin taustaa, jotta nuorilla on mahdollisuus tutustua aiheeseemme ja esittää kysymyksiä haastattelijoille. Annoimme nuorille ja alaikäisten huoltajille saatekirjeen jossa kerroimme työstämme (Liite 1). Nuoret olivat jännittyneitä haastatteluista. Eniten heitä jännitti haastattelujen nauhoittaminen. Haastateltavien kanssa kävimme läpi kysymykset. Lisäksi kerroimme nuorille, mitä elämänhallinta käsitteenä tarkoittaa. Tämä oli haastattelijoillekin haastavaa, koska käsite on erittäin laaja. Pyrimme luomaan haastattelun aikana kiireettömän ilmapiirin. Nuoria kiinnosti tietää ketkä tulevat kuulemaan haastattelut ja kuinka tulokset tullaan esittelemään opinäytetyössä. Haastattelujen jälkeen osa nuorista totesi, että he jännittivät haastattelua turhaan ja he eivät haastattelun aikaan miettineetkään nauhurin läsnäoloa.

Haastattelutilanteet nauhoitettiin nauhurilla ja aineisto hävitettiin, kun tulokset oli analysoitu. Säilytimme tutkimukseen osallistuvien tunnistetiedot erillään varsinaisesta tutkimusaineistosta. Myös kirjalliset suostumukset säilytettiin erillään haastattelunauhoista ja -teksteistä. Lopullisesta raportista poistettiin kaikki tunnistamiseen liittyvät tiedot ja digitaalinen aineisto hävitettiin poistamalla nauhureista.

5.4 Aineiston analyysi

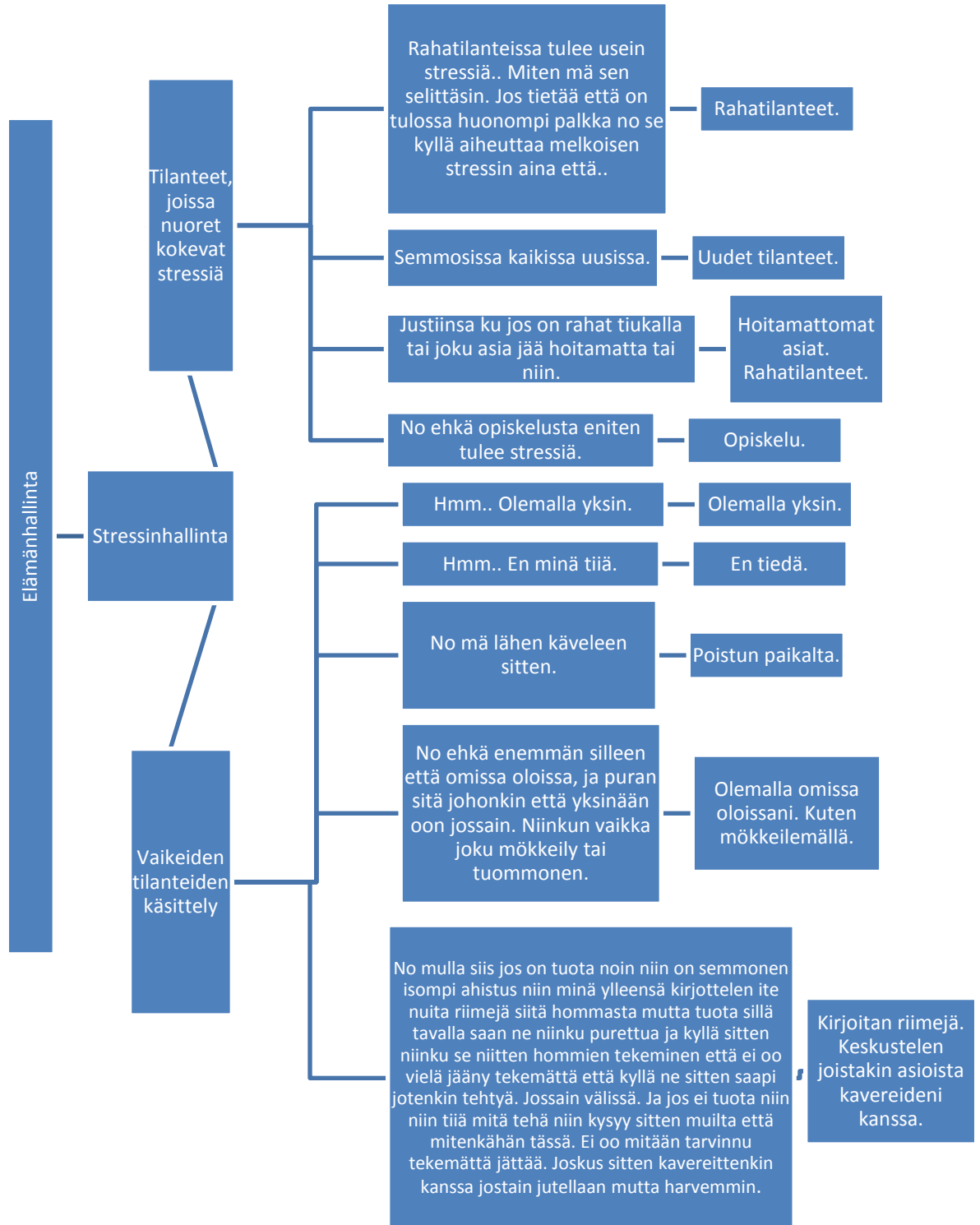
Laadullisessa aineiston analyysissä perustyövälineenä toimii sisällönanalyysi. Deduktiivisessa sisällönanalyysissä teoriaa tai teoreettisten käsitteiden ilmenemistä tarkastellaan käytännössä. Aikaisemman tiedon pohjalta operatinalisoidaan analyysikehikko tai lomake tutkimuksen tarkoituksen suuntaisesti. Ilmiö määritellään teoreettisten lähtökohtien avulla. Teoria toimii apuna analyysin etenemisessä ja aikaisempi tieto ohjaa analyysia luokittelujen vuoksi. Tässä käytetään aikaisempaa teoriatietoa ilmiön määrittämiseksi. Lähtökohtana voi olla myös tutkijan tutkijan ennako käsite tutkittavasta asiasta, joita voi olla mallit tai teemat. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 135–136.)

Kun aineisto saatiin kerättyä, se kirjoitettiin puhtaaksi. Haastattelut kirjoitettiin tekstiksi sanasta sanaan, eli litteroitiin, poikkeuksena haastateltavien tunnistetiedot. Osallistujien tunnistetiedot säilytettiin erillään varsinaisesta aineistosta lukollisessa kaapissa, ja aineiston säilyttäminen hoidettiin siten, että aineisto ei joutunut ulkopuolisten käsiin. Puhtaaksi kirjoitettua tekstiä syntyi 22 sivua.

Kirjoitetun tekstin luimme useaan kertaan läpi. Aloitimme analyysin alleviivaamalla vastauksia ja sen jälkeen aloimme purkaa kirjoittamaamme tekstiä luokittelemalla sen eri kategorioihin. Pääkategoriana toimi elämänhallinta. Yläkategorioiksi muodostuivat analyysin rungossa arjen taidot, stressin hallinta, sosiaaliset suhteet, päihteet, tuki vaikeissa tilanteissa ja toiveet pelin kehittäjille.

Samalla haimme vastauksia tutkimuskysymyksiimme: Mitä on nuorten elämänhallinta? Minkälaisia haasteita elämänhallintaan liittyy nuorten näkökulmasta? Mitä toiveita ja odotuksia nuorilla on elämänhallintaa tukevasta pelistä?

Kuvio 1. Pääkategoria elämäntilanne, yläkategoria stressinhallinta, alakategorioina tilanteet, joissa nuoret kokevat stressiä ja vaikeiden tilanteiden käsittely. Alkuperäisilmaisun jälkeen pelkistetty ilmaisu.



Kun saimme purettua tekstin eri kategorioihin, pääsimme tutkimaan ja analysoimaan haastatteluja helpommin. Seuraavassa luvussa käsittelemme saamiamme tuloksia yhteenvedolla kustakin teemasta, sekä joitain alkuperäisilmauksia.

6 TULOKSET

Haastattelu tapahtui puolistrukturoidun haastattelurungon avulla. Haastateltavat olivat 16-19-vuotiaita nuoria. Kerroimme nuorille projektin taustaa ja kerrotaan elämänhallinta käsitteestä, jotta nuorilla on mahdollisuus tutustua aiheeseemme ja esittää kysymyksiä haastatteli-joille.

6.1 Nuorten elämänhallinta

Pääkatekorianana toimi elämänhallinta, ja sen yläkategorioiksi muotoutuivat analyysirungon mukaisesti arjen taidot, stressin hallinta, sosiaaliset suhteet, päihteet, tuki vaikeissa tilanteissa ja toiveet pelin kehittäjille.

Analyysin avulla haimme myös vastauksia tutkimusongelmiimme: Mitä on nuorten elämänhallinta? Minkälaisia haasteita elämänhallintaan liittyy nuorten näkökulmasta? Mitä toiveita ja odotuksia nuorilla on elämänhallintaa tukevasta pelistä?

6.1.1 Arjen taidot

Arjentaidoissa käsitelimme omien asioiden hoitamista esimerkiksi eri virastoissa, sosiaalisia suhteita, kodinhoitoa, opiskelua ja ajankäytön hallintaa.

Nuoret kokivat osaavansa hoitaa omia asioitaan. Osa nuorista kertoi hakevansa tukea vanhemmiltaan isompien päätöksiensä edessä. Osalla nuorista oli nuorisotyöntekijä apunaan virastoissa asioidessaan. Nuoret kokivat tarvitsevänsä lisätietoa mahdollisista palveluista, ja kokivat ensimmäisen asiointikerran uudessa virastossa olevan hankalaa.

*..” mulla on se nuorisotyöntekijä mukana niinkö ylleensä kelassa ja työkkärissä ja kaikissa nui-
sa missä käy.”*

Sosiaalisissa tilanteissa nuoret kokivat pärjäävänsä. Nuoret kertoivat olevansa sosiaalisia ja tulevansa toimeen toisten ihmisten kanssa, joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta.

Suurin osa nuorista koki osaavansa kodinhoitoa ja siivousta, ja erilaiset kodinkoneiden käyttäminen oli tuttua. Osa koki siivoamisen olevan välillä hankalaa. Siivoamisen mielekkyyttä saattoi riippua myös nuoren mielentilasta.

Haastatteluun osallistuvista nuorista osa oli työssäkäyviä ja osa opiskelijoita, yksi odotti opiskelupaikkaa. Osa nuorista koki opiskelumotivaationsa olevan matala. Koulunkäynti koettiin raskaana, mutta kuitenkin mielekkäänä. He kertoivat, että koulussa on mukava käydä, vaikka sinne lähteminen tuntui ajoittain vaikealta. Nuoret myös kävivät koulussa säännöllisesti. Eräs nuori koki joskus opiskelun ja kavereiden tympäisevän koulunkäynnissä. Työelämässä olevat nuoret kävivät töissä säännöllisesti.

Arjen taidoista nuoret kokivat ajankäytön haastavaksi. Työssä käyvät nuoret kokivat töiden takia aikansa loppuvan kesken. Opiskelevat nuoret kertoivat olevansa kiireisiä harrastuksien, pitkien koulupäivien ja kotitehtävien kanssa. Kiireisinä aikoina nuoret vähensivät harrastuksiin käytettävää aikaa. Osa nuorista koki, että ajankäyttö ei ole haaste ja että aikaa on liikaa.

6.1.2 Stressinhallinta

Nuorilta kysyttiin, että missä tilanteissa he kokevat ahdistuneisuutta ja pahaa oloa. Nuoret kokivat riitelyn, tekemättömien töiden kasaantumisen ja asioiden mielessä painamisen aiheuttavan pahaa oloa. Eräs nuorista koki ahdistavaksi, jos huoneessa on paljon ihmisiä. Nuoret kokivat, että stressiä aiheuttivat opiskelu, vaikeat rahatilanteet, hoitamattomat asiat sekä uudet tilanteet. Eräs nuorista koki stressiä ja ahdistusta jatkuvasti.

..”sillon jos kasaantuu paljon töitä, tekemättömiä. Niin se stressaa sitten.”

Vaikeita tilanteita nuoret käsitelivät eri tavoilla. Osa nuorista kertoi käsittelevänsä vaikeita tilanteita olemalla yksin tai poistumalta paikalta. Eräs nuorista kertoi olevansa omissa oloissaan ja käyvänsä mökkeilemässä. Eräs nuori kertoi kirjoittamansa riimejä ja purkavansa siten pahaa oloaan. Osa nuorista koki kavereiden kanssa keskustelemisen auttavan. Osa nuorista ei tiennyt, kuinka käsitellä vaikeita tilanteita.

6.1.3 Ihmissuhteet

Kaikki nuoret kokivat välien vanhempinsa ja ystäviinsä olevan hyvät. Suurin osa nuorista koki voivansa puhua vanhemmilleen kaikesta ja osa kertoi voivansa puhua yleensä vanhemmilleen. Eräs nuori kertoi, että voi jutella erilaista asioista vanhemmille kuin kavereille. Nuoret kokivat vanhemmilleen puhumisen auttavan paljon. Eräs nuori ilmaisi kavereiden kanssa keskustelun olevan pinnallisempaa, ja että keskustelut pyörivät tekemisien eikä omien ajatusten ympärillä, mutta että vanhemmille voi kertoa syvempiäkin ajatuksia.

Nuoret käsittelivät ristiriitatilanteita eri tavoin. Osa nuorista kertoi keinojen riippuvan tilanteesta. Osa nuorista selvitti tilanteitaan keskustelemalla. Eräs nuori kertoi selvittävänsä tilanteita vanhempinsa kanssa huutamalla ja eräs mököttämällä. Kavereiden kanssa ristiriitoja selviteltiin tekstiviestein. Tilanteista poistuttiin myös ovet paukkuen. Osa nuorista kertoi, ettei heillä ole ristiriitatilanteita ihmissuhteissaan.

”En ihan kaikista asioista mutta kyllä aikalailta kaikista asioista. Riippuu vähän että mistä niinku vanhemmille juttelee ja mistä kavereille.”

6.1.4 Pähhteet

Kukaan haastatelluista nuorista ei kokenut päihteillä olevan vaikutusta elämäänsä. Osa nuorista kertoi ystäväpiirissään olevan päihteiden käyttöä, ja osa nuorista kertoi käyttävänsä itse alkoholia. Eräs nuori kertoi pohtineensa alkoholinkäyttöään, mutta ei kokenut sitä kuitenkaan ongelmaksi. Eräs nuori kertoi vähentäneensä alkoholinkäyttöä.

..” kyllähän sitä olutta joskus.”

6.1.5 Tuki vaikeissa tilanteissa

Kaikki nuoret kokivat saavansa tukea vaikeissa tilanteissa. Tukea saatiin ystäviltä ja kavereilta sekä vanhemmilta ja sisaruksilta. Nuoret kokivat saamansa tuen olevan riittävää, mutta lisätukea he kokivat voivansa hakea koulukuraattorilta sekä terveydenhoitajalta. Eräs nuori koki, että koulussa opettajilta ei saa tukea, eikä sitä haluaisikaan.

..”justiinsa kavereilta ja vanhemmilta saa.”

6.2 Nuorten odotuksia pelistä

Haastattelua ennen nuorille kerrottiin suunnitteilla olevasta pelistä ja mitä tarkoitusta varten peliä ollaan kehittämässä. Nuorilta kysyttiin millaista peliä he haluaisivat pelata ja mitä asioita pelissä tulisi esiintyä. Tiivistettynä nuoret kaipasivat pelien sisällöksi omia valintoja ja niiden seurauksia, rahankäyttöön liittyviä asioita, virastoissa asioimisen harjoittelua, harrastuksia, sekä ihmissuhteiden ja päihteiden sisällyttämistä.

Vastaukset esitämme myös sellaisessa muodossa kuin nuoret ne ilmaisivat, koska vastaukset olivat lyhyitä ja haastateltavia oli vain kuusi. Osa nuorista ilmoitti, ettei pelaa pelejä.

”Ihmissuhteista kaikki päihteisiin ja tälleen näin ja elämänhallintaan ja kaikkea.”

”No mä en oikeen pelaa tommosia.. mä pelaan vaan semmosia kivoja bling bling pelejä.”

”Päihteidenkäyttöön, huumeisiin.. Siinäpä ne ois, yksöasiat. Ja se syrjäytymishomma mistä nyt puhutaan muutenkin.”

”Siinä vois olla jotain rahankäyttöön liittyvä juttuja, että osais niinkö jakaa sen rahan niin että se riittäis ihan loppuun asti.. Jaa.. En oikeen osaa sanoa mitä muuta siinä pitäis olla. Oishan se hyvä jos olis päihteidenkäytöstä jotain, niitten vaaroista jotakin.”

”No siis varmaan että miten niissä virastoissa ynnä muissa asioidaan, jos sieltä näkee mallia niin helpompi lähteä sitten käymään siellä. Jos ei oo tosiaan kelallakaan koskaan käyny niin eihän sitä tiedä mitä siellä tehdään että. Minäkään en oo kertaakaan käyny silleen asioimassa, niin enhän minä tiää mitä sinne pitää mennä tekemään ja mitä ne tietää niinku siellä ja tälleen. Että jos sen näkisi vaikka jostain justiinsa pelistä vaikka näkis että miten siellä toimitaan niin ois helpompi lähteä sinne se eka kerta.”

”Erilaisia harrastusmahdollisuuksia.”

”No sen pitäisi olla monipuolinen ja niinku monenlaisia eri tilanteita pitäisi siinä olla. Koulunkäyntiin ja arkeen liittyviä.”

6.3 Johtopäätökset

Nuorten ei välttämättä ole helppo puhua asioistaan vieraille ihmisille, joten haastattelutilanteet olivat joillekin nuorille ahdistavia ja jännittäviä tilanteita, jonka vuoksi vastaukset jäivät melko lyhyiksi ja sisällöltään niukoiksi. Toisaalta elämänhallinta käsitteenä oli monimutkainen ja sen selittäminen nuorille oli haastavaa. Haastattelut etenivät eritavoin eri nuorten kohdalla. Osa vastasi harvasanaisesti esitettyihin kysymyksiin ja osalla tuli spontaanimpaa asioiden pohtimista.

Haastateltavilla nuorilla oli hallussa arjen taitoja, mutta myös olivat osanneet pyytää ja hankkia apua ja tukea heitä askarruttaviin tilanteisiin. Stressiä nuoret tunsivat lähinnä tekemättömistä töistä ja rahatilanteesta. Pahaa oloaan he olivat purkaneet olemalla yksin. Sosiaalisissa tilanteissa nuoret kokivat pärjäävänsä ja heillä oli verkostoa ympärillä jolle pystyi puhumaan tunteistaan. Ristiriitatilanteissa heillä oli erilaisia keinoja selvittää tapahtunutta tilanteita, mutta puhumista käytti puolet. Päihteiden käyttö nuorilla oli puolella runsaampaa. Elämänhallintaa tulevaan peliin nuoret toivoivat tietoa esimerkiksi päihteistä ja rahankäytöstä. Haastattelujen perusteella nuoret tarvitsevat tukea ajankäytönhallintaan sekä talouden eli rahan käytön hallintaan.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelua

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata nuorten elämänhallintaa, mielenterveyttä ja sen tukemista peliteknologian keinoin, sekä psykiatrisilla osastoilla olevien nuorten toiveita ja odotuksia elämänhallintaa tukevasta pelistä. Onnistuimme luomaan kattavan kirjallisuuskatsauksen pelinkehittäjien tarkoitukseen nuorten elämänhallinnasta ja mielenterveys ongelmista sekä mielenterveyden tukemisen keinoista. Tarkoitus oli haastatella psykiatrisella osastolla olevia nuoria, mutta siellä olevat nuoret eivät olleet halukkaita osallistumaan haastatteluun. Etsimme tutkimukseen nuoria itse. Tutkimuksen luotettavuuden vuoksi nuoria ei kuitenkaan valittu lähipiiristä. Haastatellut nuoret ovat ammattikoululaisia ja lukiolaisia, joilla ei ole kontaktipintaa psykiatrisiin palveluihin. Tämän vuoksi alkuperäinen tarkoitus muuttui, eikä haastatteluilla saatu haluttua tietoa nuorista, joilla olisi elämänhallinnan tai sosiaalisten suhteiden ongelmia.

Nuorten elämänhallintaa koskevia tutkimuksia löytyi melko niukasti. Aiemmin tehdyissä tutkimuksissa elämänhallintaa oli lähestytty eri näkökulmasta kuin me omassa opinnäytetyössämme teimme. Peliteknologiaa elämänhallinnan tukena olevia tutkimuksia emme löytäneet. Sen sijaan esimerkiksi terveellisten elämäntapojen ja liikunnan merkitystä nuorten elämänhallinnan apuna oli tutkittu. Tämän kaltaisissa tutkimuksissa on todettu liikunnan, terveellisten elämäntapojen ja riittävän unen vähentävän stressitekijöitä, joita me omassa opinnäytetyössä käsitelimme. (A. Viitala, 2009).

Samoin nuorille on järjestetty elämänhallinnan tukemiseksi erilaisia kursseja ja projektiluontoisia työpajoja. Näistä tutkimuksista tulee ilmi, että sosiaalisilla suhteilla, kuten vanhemmilla ja vertaistuella toisilta nuorilla on suotuisa vaikutus nuoren kehitykseen ja mielenterveyteen. Erityisesti suhteet vanhempiin ovat mielenterveyden ja persoonallisuuden kehittymisessä ensiarvoisen tärkeitä. Myös asioista ja huolista puhuminen on koettu helpottavaksi muissakin tutkimuksissa. (Heikkonen, Välikangas 2011). Omassa opinnäytetyössämme sosiaaliset suhteet olivat heidän kertomansa mukaan kunnossa ja nuoret saivat tarvittavaa tukea läheisiltään. Koska haastattelemamme nuoret eivät kärsi mielenterveyden ongelmista, voinee olettaa juuri näiden tärkeiden suhteiden myötävaikuttavan henkistä hyvinvointia

Päihteiden osalta on tutkittu, että päihteiden käytöllä on mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä, ja täten se aiheuttaa elämänhallinnan vaikeutta. Tämä tuki tutkimuksessa runsaammin päihteitä käyttävien nuorten kohdalla heidän kertomaansa, että asioista voi olla jälkiseuraamuksia ja aiheuttaa hieman ongelmia. Toisaalta nuoren kärsiessä mielenterveysongelmista, hän voi helpottaa oloaan päihteillä.

Näissä tutkimuksissa yhtäläisyyksiä oman opinnäytetyömme tuloksiin löytyy esimerkiksi nuorille stressiä aiheuttavista asioista. Nuorelle opiskelu on tärkeä osa elämää ja stressiä aiheuttivat koulutyöt ja opiskelun ilmapiiri. Myös sosiaalisten suhteiden tärkeys nuorille nousi tärkeäksi kaikissa tutkimuksissa.

Erkko on selvittänyt tutkimuksellaan nuorten mielen hyvinvoinnin tilaa, mielen hyvinvointia käsitteenä, verrannut mielen hyvinvointia nuorten elämänhallintaan sekä heidän kykynsä ohjata elämäänsä. Tutkimukseen osallistui 138 nuorta, jotka kokivat mielen hyvinvointi - käsitteen olevan vaikea asia ymmärtää (A-M Erkko, 2006). Myös tutkimuksessamme haastatellut nuoret kokivat kertomansa mukaan elämänhallinnan käsitteenä vaikeaksi, ja avointa tietoa nuorten elämänhallinnan haasteista oli vaikea saada ja tulokset jäivät niukoiksi.

7.2 Luotettavuus

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa käytettäviä kriteereitä ovat uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus. Uskottavuutta arvioidessa edellytetään, että tulokset kuvataan selkeästi ja siten, että lukijan on mahdollista ymmärtää kuinka analyysi on tehty. Luokitusten ja kategorioiden kattaessa aineiston, voidaan parantaa uskottavuutta. Analyysivaiheen kattava kuvaus on tärkeää. Taulukoinnit ja liitteet, joissa kuvataan analyysin eteneminen alkuperäistekstistä alkaen, auttavat luotettavuuden arvioimisessa. Kun tutkimuskonteksti kuvataan huolellisesti, osallistujien valinta ja taustat selvitetään, aineiston keruusta ja analyysistä on seikkaperäinen kuvaus, varmistetaan siirrettävyyden edellytykset. (Kankkunen ym. 2009, 160). Olemme kuvanneet aikaisemmin tässä tutkimuksessa, kuinka nuoret valittiin sekä heidän taustansa. Raportissamme esittelemme vain yhden taulukon analyysin etenemisestä alkuperäisilmauksineen, jotta nuoret pysyisivät tunnistamattomina. Tutkimukseen osallistuvat nuoret olivat kaikki oman elämänhallintansa asiantuntijoita, joten nuorten taustoilla ei ikähaarukkaa lukuun ottamatta ollut tutkimuksessamme merkitystä.

Kvalitatiivista tutkimusta voidaan myös arvioida kuvauksen elävyyden, metodologisen sopivuuden, analyttisen täsmällisyyden, sekä teoreettisen loogisuuden perusteilla. Kuvauksen elävyys tarkoittaa sitä, että todellisuutta kuvataan mahdollisimman tarkasti ja elävästi. Haasteena on saada tekstistä rikas. Subjektiivisten merkitysten tulkinta tarvitsee kehyksen, johon saatua tulosta voi verrata. Raportissa on siis kuvattava tietyt taustatiedot, kuten tapahtumapaikat ja tiedonantajat. Tutkijan havainnointikyvyt saattavat joutua koetukselle, ja itseään ja kyvykkyyttään tarkastella ilmiötä on hyvä arvioida. (Kankkunen ym. 2009, 161). Raportissa kuvasimme olennaiset taustatiedot.

Metodologinen sopivuus tarkoittaa vakaata perehtymistä käytettyihin menetelmiin. Mahdollisina ongelmakohtina voi olla epätasällinen dokumentointi ja puutteellinen menettelytapojen kuvaus. Eettiset kysymykset on tärkeää raportoida tarkasti, kuten myös tutkijan toimenpiteet ja ajatukset kenttätöön ajalta. Analyttinen täsmällisyys tarkoittaa kategorioiden tai luokittelujen loogisuutta ja analyysiprosessin selkeyttä. (Kankkunen ym. 2009, 161-162). Teoreettisen viitekehyksen perusteella loimme haastattelurungon, jonka avulla analysointivaiheessa loimme pääkategorioita ja alakategorioita.

Teoreettinen loogisuus tarkoittaa sitä, että tutkimusaineiston muodostama teoreettinen tai käsitteellinen kokonaisuus on perusteltu sekä looginen. Analyysi on toteutettava syvällisesti, sillä pelkkien suorien lainausten käyttäminen tiedonantajien teksteistä ei yleensä ole riittävää. On myös arvioitava, onko käytetty lähestymistapa oikea tutkimuksen tavoitteisiin ja tutkimuskysymyksiin nähden. (Kankkunen ym. 2009, 162-163).

Haastateltavien nuorten ja haastattelijoiden ollessa toisilleen ennalta tuntemia, tilanteet olivat ehkä jännittyneitä ja nuorten oli vaikea kertoa syvällisiä tuntojaan tuntemattomalle ihmiselle. Tästä syystä vastaukset kysymyksiin jäivät toivottua niukemmiksi. Kuitenkin saatu aineisto vastasi keräämäämme teoreettista tietoa nuorten elämänhallintaan vaikuttavista asioista. Myös aikaisemmin tehdyt tutkimukset nuorten elämänhallinnasta tukevat omassa tutkimusessamme saamia tuloksia.

7.3 Eettisyys

Eettisissä kysymyksissä epäonnistuminen voi viedä pohjan tutkimukselta. Tutkimusetiikka näkyy lukuisissa valinta- ja päätöksentekotilanteissa tutkimusprosessin eri vaiheissa. Yleisesti tutkimusetiikalla tarkoitetaan hyviä tieteellisiä käytäntöjä, ja sen pohdinnassa on kyse eettisesti hyvän ja luotettavan tutkimuksen tekemisestä. Tutkimusetiikan periaatteita ovat rehellisyys, luottamus ja kunnioitus, oikeudenmukaisuus, haitan välttäminen ja ihmisoikeuksien kunnioittaminen. (Kylmä ym. 2007, 137-139, 147.) Näitä periaatteita on hyvä pohtia tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa. Luottamuksellisuus on tärkeä osa tarkasteltaessa tutkimuseettisiä kysymyksiä. Haastattelijan tulee kertoa totuudenmukaisesti haastateltavilleen haastattelun tarkoituksesta. On myös pyrittävä luomaan ilmapiiri, jossa haastateltava tuntee luottamusta ja näin ollen pystyy avautumaan ja kertomaan asioista. Haastattelijan on myös pystyttävä vakuuttamaan haastateltava, että aineisto käsitellään ja säilytetään luottamuksellisesti ja haastateltavien anonymiteetti säilyy. (J. Ruusuvuori & L. Tiittula, 2005, 17.) Aihetta valittaessamme tiesimme jo että aihe on läheinen ja sensitiivinen kun kyseessä on nuoret. Turvallisen ja luottamuksellisen haastattelutilanteen luominen ja kuunteleva ilmapiiri voivat helpottaa aineiston keräämistä. Olemme pohtineet eettisyyttä ja aineiston säilyttämistä ja hävittämistä aineiston keruu kohdassa. Otimme vastuun työstämme alusta alkaen. Haastatteluaineiston tietoja raportoidessa on mietittävä tarkasti, ettei tiedoista tule ilmi henkilöiden tunnistettavuus. Samoin on tärkeää, ettei henkilöllisyys käy missään kohtaa raporttia ilmi. (J. Ruusuvuori & L. Tiittula, 2005, 17.)

Tutkimukseen osallistujien informoiminen on erittäin tärkeää. Osallistujien on oltava tietoisia tutkimuksen tarkoituksesta, kestosta, mihin saatuja tietoja käytetään, sekä mahdollisuudesta vetäytyä tutkimuksesta. Osallistujien on annettava tietoon perustuva suostumus, jonka tarkoituksena on haitan aiheuttamisen välttäminen. Annettavan tiedon on oltava ymmärrettävää ja oikein ajoitettua. (Kylmä ym. 2007, 149-150.) Alaikäisten kohdalla pyysimme luvan myös heidän huoltajiltaan. Luonnollisesti tarvitaan haastattelulupa täysi-ikäisiltä haastateltavilta. Lupa voi olla kirjallinen tai suullinen, mutta yleensä tutkimuksesta tehdään kirjallinen seloste, jossa on hyvä olla haastattelijan yhteystiedot. Tämä mahdollistaa sen, että haastateltava voi ottaa haastattelun jälkeen yhteyttä halutessaan. (J. Ruusuvuori & L. Tiittula, 2005, 18.) Omassa tutkimuksessamme annoimme haastateltaville kirjallisen selosteen. Heillä jäi myös yhteystietomme, mahdollista yhteydenottoa varten.

Tutkimuseettinen neuvottelukunnan mukaan hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvien ohjeiden mukaan noudatimme omassa tutkimuksessamme rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Suhtauduimme muiden tutkijoiden töitä lukiessamme niihin kunnioittavasti ja merkitsimme ne asiaankuuluvalla tavalla lähteiksi, jos käytimme heidän tietojaan omassa tutkimuksessa hyväksi. Lisäksi tutkimuksemme hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta)

Tutkimuseettiset periaatteet toteutuivat työssämme hyvin. Toimimme rehellisesti ja kunnioittavasti haastateltavia kohtaan sekä käsitelimme aineistoa luottamuksellisesti. Informoimme osallistujia jo ennen varsinaista haastattelutilannetta sekä haastattelun alkaessa. Kerroimme myös, että heillä on oikeus keskeyttää haastattelu missä vaiheessa tahansa syytä ilmoittamatta.

7.4 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillisen kasvun kehittyminen

Opinnäytetyö lähti hieman kankeasti käyntiin, suunnitelmien muuttuessa ja elämänhallintaan vaikuttavien tekijöiden laajuuden selvittyä. Työn edetessä ja tietoa etsiessä mielenkiinto heräsi, koska aihe on hyvin ajankohtainen. Nuorten syrjäytyminen työelämän ja opintojen piiristä on tosiasia ja tähän ongelmaan on herätty valtakunnallisellakin tasolla. Syrjäytyminen vaikuttaa nuorten elämänhallintaan ja lisää mielenterveysongelmia ja päihteiden käyttöä. Aiheesta on ollut paljon keskustelua julkisessa mediassa.

Opinnäytetyön alkuperäisenä tarkoituksena oli kuvata nuorten elämänhallintaa, mielenterveyttä ja sen tukemista peliteknologian keinoin, sekä psykiatrisilla osastoilla olevien nuorten käyttäjäkokemuksia elämänhallintaa tukevasta pelistä. Peli ei kuitenkaan kehittynyt suunnitelmien mukaisesti, vaan meille syntyi tehtäväksi kerätä nuorilta peliin liittyviä odotuksia ja toiveita, sekä tietoa heidän omasta elämänhallinnastaan. Meillä oli tarkoituksena hankkia nuoria haastatteluihin psykiatrisilta osastoilta, mutta halukkaita nuoria ei löytynyt. Pyysimme haastatteluihin kuusi nuorta. Valitsimme haastateltavat itse. Tutkimuksen luotettavuuden vuoksi nuoria ei kuitenkaan valittu lähipiiristä. Haastatellut nuoret ovat ammattikoululaisia ja lukiolaisia, joilla ei ole kontaktipintaa psykiatriin palveluihin. Tämän vuoksi alkuperäinen tarkoitus muuttui, eikä haastatteluilla saatu haluttua tietoa nuorista, joilla olisi elämänhallinnan tai sosiaalisten suhteiden ongelmia. Loimme itsellemme aikataulun, joka osoittautui tiu-

kaksi loppua kohden, sillä lupa-asiat venyivät ja emme päässeet tekemään työtä kuten olimme aikaisemmin suunnitelleet. Haastattelujen suhteen teimme työnjaon asuinpaikkakuntiemme perusteella sekä myös ajan säästön kannalta. Kaksi meistä haastatteli ja yhdelle jäi tehtäväksi purkaa haastattelut paperille. Asiasta sovittiin yhdessä ryhmän kesken. Haastetta työntekoon lisäsi se, että asuimme kaikki eri paikkakunnilla ja yhteisen aikataulun suunnittelu oli ajoittain haastavaa. Onnistuimme luomaan kattavan kirjallisuuskatsauksen pelinkehittäjien tarkoitukseen nuorten elämönhallinnasta ja mielenterveysongelmista sekä mielenterveyden tukemisen keinoista.

Terveyden edistäminen, moniammatillinen yhteistyöosaaminen, sekä ohjaus- ja opetusosaaminen ovat nousseet esille opinnäytetyötä tehdessä (KAMK 2010, 20). Sairaanhoidajan eettisissä ohjeissa sanotaan: *Sairaanhoidajakunnan asiantuntijuuden kasvun tulisi näkyä väestön hyvänolon edistymisenä.* (Sairaanhoidajajaliitto, n. d.) Opinnäytetyöprosessi on kasvattanut meitä ammatillisesti sairaanhoitajina ja olemme saaneet ottaa vastuuta tekemästämme työstä. Etsimme tietoa kirjallisuudesta, mikä kasvatti aikaisempaa tietoperustaamme. Otimme vastuun oppimisestamme ja arvioimme tietoa kriittisesti. Asiantuntijuuden kasvua mielenterveystyöhön olemme saaneet vaihtoehtoisissa opinnoissamme, mutta myös opinnäytetyötä tehdessä. Toimimme tasavertaisesti työyhteisössämme ja solmimme kontakteja työelämän toimijoihin. Päätöksiä joutuimme tekemään yhdessä itsenäisesti sekä ohjaajamme kanssa ennakoimattomissa tilanteissa, joissa joutuimme muuttamaan alkuperäisiä suunnitelmiamme.

Valmistautuessamme haastatteluihin saimme harjoitella hoitotyön asiakkuusosaamista. Hoitotyön koulutusohjelman tavoitteen mukainen osaaminen sisältää, että opiskelijan toimintaa ohjaavat asiakaslähtöisyys ja vuorovaikutus asiakkaan ja tämän perheen kanssa (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2010, 20). Vuorovaikutuksen onnistuminen haastatteluissa ja asiakaslähtöisyys ovat tärkeä osa opinnäytetyötämme. Nuorten mielenterveyden edistämisen näkökulma oli jatkuvasti esillä opinnäytetyöprosessimme aikana, joten kehityimme myös terveyden edistämisen osaamisessa.

7.5 Jatkotutkimus- ja kehittämishaasteet

Opinnäytetyötämme hyödynnetään kansainvälisessä jatkohankkeessa, jossa demoversiosta luodaan kokonainen verkkopeli. Jatkohankkeessa tutkitaan pelin vaikutuksia nuorten elä-

mönhallintaan ja käyttäjäkokemuksia. Kun peli on valmistunut, sen testauksessa voi ottaa huomioon erilaisia asioita, kuten pelattavuus, pelin sisältö, sekä kuinka hyvin peli todellisuudessa tukee nuorten elämäntaitoja, ja voiko peliä vielä jatkossa kehittää edelleen, jotta se pysyisi kiinnostavana nuorille.

Tutkimuksessamme oli aikomuksena haastatella nuoria, joiden elämäntaitojensa on ongelmia. Tämä ei kuitenkaan toteutunut, joten jatkotutkimuksessa voisi haastatella psykiatrisia palveluita käyttäviä nuoria elämäntaitojensa osalta.

Tutkimuksessamme oletimme, että nuoret ovat oman elämäntaitojensa asiantuntijoita, ja osallistujat valittiin vain iän perusteella. Tulevissa tutkimuksissa aihetta voisi lähestyä pelejä pelaavia nuoria. Pelin kehittäjät voisivat hyötyä tutkimuksesta, joka koskisi pelialalla kokemuksia keränneiden nuorten toiveita tulevasta pelistä. Nuorilla joilla on tietoa erilaisista peleistä ja pelattavuudesta sekä sisällöllisistä mahdollisuuksista voi olla enemmän toivomuksia pelin suhteen.

Nuorten hyvinvointiin kiinnitetään enenevässä määrin huomiota. Jatkotutkimuksissa voidaan löytää uusia tapoja tukea nuorten hyvinvointia sekä hyödyntää eri alojen välistä yhteistyötä.

LÄHTEET

Anttila, M. 2012. Adoption of information technology based patient education in psychiatric nursing. Turun yliopisto. Turku: Painosalama Oy.

Baranowaki, T. Buday, R. Thompson, D. & Baranowski, J. 2008. Playing for real. American Journal Of Preventive Medicine, Vol 34, Issue 1, 74-82.

Erkko, A. 2006. Nuorten elämänhallinta ja mielenhyvinvointi. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Kotitalous- ja käsityötieteen laitos. Sivuaineen Proseminaari.

Halonen, M. 2006. Nuorten mielenterveyden edistäminen kouluterveydenhuollossa. Terveystenhoitajan valmiudet nuorten mielenterveyden arvioinnissa ja tukemisessa. Pro gradu- tutkielma. Kuopion yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos, hoitotyön johtaminen.

Hannila, P., Kyngäs, P. 2008. Teemahaastattelu laadullisessa tutkimuksessa. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Heikkonen, K. & Välikangas, H., 2011, Elämänhallinta yksilön kokemuksena. Pulinapaja-projektin merkitys nuorten elämänhallinnan kokemukselle, Kasvatustieteiden pro-gradu - tutkielma. Oulun yliopisto: Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Saatavissa myös http://www.mielenterveysseura.fi/files/864/gradu_Heikkonen_Valikangas.pdf.

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E., 2010, Nuori ja mieli.- koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi

Inkinen, M., Partanen, A. & Sutinen, T. 2003. Päihdehoitotyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Jyväskylän yliopisto. N.d. Viitattu 10.9.2012.
<https://www.jyu.fi/tutkimus/hankkeita/agl/pelinomainenoppiminen/projektit/mielensaaret>

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.

- Kemppainen, P., 2000. Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy
- Keskuspuiston ammattiopisto. N.d. Viitattu 13.9.2012.
<http://www.keskuspuisto.fi/mielenhyvinvointi>
- Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Väitöskirja. Tampere: Tampere University Press.
- Kivinen, J. 2008. Pohjoismaiset hyötypelit. Tietotekniikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Tietotekniikan laitos.
- Kunttu, K. 2006. Toimintamalleja opiskelijoiden hyvinvointityöhön, saatavilla: <http://www.slideshare.net/Kouluterveyskysely/ktkysely-tampereella24012012> Viitattu 4.5.2012.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- KvaliMOTV. N.d. Viitattu 1.12.2012.
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html
- Lappalainen-Lehto, R., Romu, M. & Taskinen, M., 2007. Haasteena päihdeet. Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY
- Luhtala, K., Silvennoinen, I. & Taskinen, T., 2011. Nuoret pelissä. Tietoa kasvattajille lasten ja nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. Tampere: Juvenes print.
- Lyytinen, P., Korhonen, M. & Lyytinen, H. 2000. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Marttunen, M. & Rantanen, P. 2001. Nuorisopsykiatria. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Merry, S., Stasiak, K., Shepherd, M. Frampton, C. Fleming, T. & Lucassen, M. 2012. The effectiveness of SPARX, a computerised self help intervention for adolescents seeking help for depression: randomised controlled non-inferiority trial. BMJ.

- Mielen Hyvinvoinnin Opetus opettajille 2008-2011. n.d. Viitattu 2.12.2012.
<http://www.mielenhyvinvoinninopetus.fi/opetusmateriaali/mielensaaret.html>
- Mielenterveyden keskusliitto. N.d. Viitattu 3.12.2012.
http://www.mtkl.fi/mielix/mieli_voi_sairastua/hoito/
- Miikkulainen, L., 2012. Arjen taidot –tietopankki. Materiaalia rikoksista tuomittujen arjessa selviytymisen ja elämänhallinnan edistämiseen. Viitattu 25.9.2012
http://rikosseuraamus.fi/uploads/zbp1v_3.pdf
- Nordic Serious Games. 2006. Viitattu 10.9.2012.
http://nsg.jyu.fi/index.php/Serious_Games
- Nordic Serious Games. N.d. Viitattu 9.10.2012.
http://nsg.jyu.fi/index.php/Health_games#Healthcare
- Opinto-opas 2010-2011. Kajaanin ammattikorkeakoulu.
- Raitasalo R. 1996. Elämänhallintaa etsimässä. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 13. Helsinki: Kansaneläkelaitos.
- Ravelin, T. 2012. Lehtori. Kajaanin ammattikorkeakoulu, Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Sähköpostiviesti. 12.4.2012, 10.9.2012.
- Reinikkala, P. Vehmasalo, E. & Sainio, M. N.d. Viitattu 2.12.2012. <http://www.mcurho.fi/>
- Roos, J.P. 1987. Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista. Hämeenlinna: Karisto.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Serious Games Institute. Coventry Institute. 2012. Viitattu 9.10.2012.
<http://www.seriousgamesinstitute.co.uk/links.aspx?section=66&item=515&category=55>
- Solantaus, T. 2010. Nuorten mielenterveyden edistäminen. Erillisyydestä integraatioon, toiveista todellisuuteen. Viitattu 11.9.
<http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f698852174/tyttisolantaus-artikkeli.pdf>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. N.d. Viitattu 13.12.2012.
<http://info.stakes.fi/mielenterveystyo/FI/kasitteet/Mielenterveys-ksite.htm>

Tikkanen, K. 2012. 15 – 20-vuotiaiden nuorten toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistaminen. Akateeminen väitöskirja. Tampereen Yliopisto, Terveystieteiden yksikkö.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. N.d. Viitattu 06.01.2013
http://www.tenk.fi/hyva_tieteellinen_kaytanto/kaytanto.html

Viitala, A. 2009. Nuorten terveyden edistäminen elämänhallinnan ja liikunnan keinoin koulu-terveydenhuollossa. ”Terveys, tasapaino, liike”. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Verkkonuorisotyön valtakunnallinen kehittämiskeskus. N.d. Viitattu 10.9.2012.
<http://www.verke.org/verke/toimijat/verkkoterkkarit>

Väestöliitto. N.d. Viitattu 13.9.2012. http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/nuoruuden_kehitystehtavat

LIITTEET

Liite 1 Tiedote opinnäytetyöhön osallistuvalla/vanhemmille/huoltajalle

Liite 2 Suostumus haastatteluun

Liite 3 Haastattelurunko (2)



TIEDOTE OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUVALLE/ VANHEMMALLE/HUOLTAJALLE

Opiskelemme Kajaanin ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalalla hoitotyön koulutusohjelmassa sairaanhoitajiksi. Olemme aloittaneet opintomme keväällä 2010 ja olemme valinneet vaihtoehtoisiksi opinnoiksi mielenterveystyön. Tällä hetkellä työstimme opinnäytetyötämme jonka nimenä on nuorten elämänhallinnan tukeminen peliteknologian keinoin.

Opinnäytetyömme kuuluu osana ”Elämäni peli”- projektiin. Työn tilaajana on Kajaanin ammattikorkeakoulun monialainen kehittämisprojekti peli-, sosiaali- ja terveysalojen kesken. Projektin päätavoitteena on teetättää ja testauttaa toimiva verkkopelin demo nuorten elämänhallinnan tukemiseen, sekä suunnitella jatkohankekokonaisuus, jossa demosta kehitetään täysimittainen peli. Elämäni -peli on suunnattu 16 - 19 -vuotiaille.

Opinnäytetyössämme teemme taustakartoitusta pelin kehittämiseen haastattelemalla nuoria. Haastattelussa he voivat kertoa peliin liittyviä odotuksia ja toiveita sekä omia kokemuksiaan elämänhallinnasta.

Opinnäytetyön tekevät opiskelijat haastattelevat nuoria nauhoittaen keskustelun. Haastattelun osallistuminen on vapaaehtoista ja nuori voi kieltäytyä siitä halutessaan. Haastattelun tulokset käsitellään luottamuksellisesti, eikä nuoren henkilöllisyys tule missään vaiheessa ilmi. Opinnäytetyön valmistuttua haastatelluilta nuorilta saadut tulokset analysoidaan ja luovutetaan pelinkehittäjien käyttöön. Haastatteluista saatu tieto on arvokasta pelin kehittämisen vuoksi.

Tarvittaessa voitte ottaa yhteyttä meihin sähköpostilla osoitteisiin shm10kheidim@kajak.fi, shm10kminnas@kajak.fi tai shm10kreettas@kajak.fi

Ystävällisin terveisin sairaanhoitajaopiskelijat

Heidi Mikkonen, Reetta Salmi ja Minna Seppänen

Suostun vapaaehtoisesti haastatteluun, jossa aiheena on nuorten elämänhallinnan tukeminen peliteknologian keinoin. Olen saanut tietoa mihin ja miten haastattelusta saatua aineistoa käytetään. Voin keskeyttää haastattelun halutessani, syytä kertomatta.

Paikka ja aika : _____

Haastateltavan allekirjoitus: _____

Huoltajan allekirjoitus: _____

Arjen taidot

Mitä arjen taitoja hallitset ja missä tarvitset tukea/opetusta?

- Omien asioiden hoitaminen esim eri virastoissa
- Erilaiset sosiaaliset suhteet
- Kodinhoito
- Koulun käynti/ opiskelu
- Haasteita ajankäytön kanssa?

Stressinhallinta

- Minkälaisissa tilanteissa tunnet ahdistuneisuutta tai pahaa oloa?
- Miten käsittelet vaikeita tilanteita?
- Millaisissa tilanteissa koet stressiä?

Ihmissuhteet: Suhde kavereihin, Suhde vanhempiin

- Pystytkö juttelemaan asioistasi vanhempiesi, ystäväiesi tai kavereidesi kanssa?
- Millaiset välit on vanhempien ja ystävien kanssa?
- Miten käsittelet ristiriitatilanteita heidän kanssaan?

Päihteet

- Päihteiden vaikutus elämään?

Tuki vaikeissa tilanteissa

- Tunnetko saavasi tukea elämässäsi?

Minkälaista elämänhallintaa tukevaa peliä haluaisit pelata?

Millaisia asioita pelissä pitäisi esiintyä?