

Maija Ilmonen – Päivi Kauppinen

Minäkuva- peli –
Minäkuvan vahvistumisen tueksi kehitelty toiminnallinen
työväline

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

10.4.2015

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Maija Ilmonen ja Päivi Kauppinen Minäkuva- peli – Minäkuvan vahvistumisen tueksi kehitelty toiminnallinen työväline 30 sivua + 3 liitettä 10.4.2015
Tutkinto	Toimintaterapeutti (AMK)
Koulutusohjelma	Toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapia
Ohjaaja(t)	Yliopettaja Toini Harra Lehtori Anja Sario
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja tuottaa peli, joka tukee nuoren minäkuvan vahvistumista. Pelin tarkoituksena oli auttaa Nuorten hoitoyhteisö Stopparin työntekijöitä työssään ja toimia työvälineenä minäkuvan käsittelemisessä. A-klinikkasäätiön Nuorten hoitoyhteisö Stoppari (Lahti) toimi yhteistyökumppanina opinnäytetyön tekemisessä.</p> <p>Kiinnostus aiheeseen nousi toisen opinnäytetyöntekijän kokemuksista, jotka tukivat tarvetta saada nuorten kanssa työskenteleville työväline nuoren minäkuvan käsittelemiseen. Tiedonhaun perusteella todettiin, ettei kyseistä työvälinettä ole käytössä ja että sille olisi kysyntää. Minäkuvaan liittyvät asiat ovat nuorelle tärkeitä ja ajankohtaisia. Aihe on hyvin herkkä ja yhteistyökumppanin sekä toisen opinnäytetyöntekijän kokemusten perusteella nuoren on usein vaikea lähteä pohtimaan omia vahvuuksiaan.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksena tuotettiin työvälineeksi lautapeli yhdessä yhteistyökumppani Stopparin kanssa. Stopparin työntekijät koekäyttivät peliä nuorten kanssa ja saivat lopullisen version pelistä itselleen. Työntekijöiden ja nuorten palautteet koekäytöstä analysoitiin ja niiden perusteella peliä muokattiin. Palautteiden avulla pelistä haluttiin saada juuri sellainen, joka palvelisi parhaiten yhteistyökumppanin tarpeita. Keskeiset teoreettiset lähtökohdat sekä opinnäytetyössä käytetty inhimillisen toiminnan malli (Model of Human Occupation, MOHO) auttoivat pelin kehittämisessä ja antoivat tietoa, jota hyödynnettiin pelissä.</p> <p>Työvälineen palautteista nousi esille, että se palvelisi Nuorten hoitoyhteisö Stopparissa parhaiten työntekijän ja nuoren kahdenkeskisissä keskusteluissa. Ryhmätilanteissa nuoret kokivat pelin kysymykset liian henkilökohtaisiksi eivätkä uskaltaneet vastata niihin. Pelistä muokattiin sekä ryhmä- että yksilöpeliksi, jota työntekijät voivat käyttää parhaaksi katsomallaan tavalla. Palautteista selvisi, että aihe koettiin tärkeäksi ja hyödylliseksi. Myös muilta nuorten kanssa työskenteleviltä saatiin projektin aikana palautetta, että aiheeseen liittyvä työväline olisi tarpeen. Muutamat työyhteisöt ovat esittäneet toiveen saada työkalu myös heidän käyttöönsä.</p>	
Avainsanat	minäkuva, itsetunto, työväline, lautapeli

Author(s) Title Number of Pages Date	Maija Ilmonen and Päivi Kauppinen Minäkuva (Self-image) game – A functional tool developed for supporting the strengthening of self-image 30 pages + 3 appendices 10 April 2015
Degree	Occupational therapist (Polytechnic)
Degree Programme	Degree Programme in Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational therapy
Instructor(s)	Toini Harra, Principal Lecturer Anja Sario, Senior Lecturer
<p>The aim of the thesis was to design and produce a game that supports the strengthening of a young person's self-image. The purpose of the game was to help the employees of Nuorten hoitoyhteisö Stoppari, a care community for the young, in their work by serving as a tool for handling self-image. Nuorten hoitoyhteisö Stoppari (Lahti) of A-Clinic Foundation operated as a cooperation partner in making of the thesis.</p> <p>Interest towards the subject arose from the experiences of one of the thesis authors. Her experiences supported the perception that people working with the young need a tool for handling a young person's self-image. Information retrieval on the matter indicated that such a tool does not yet exist and that there would be a demand for it. Issues concerning self-image are important and current for young people. The topic is very sensitive, and according to the cooperation partner Stoppari and the experiences of one of the thesis authors, it is usually very difficult for young people to start contemplating their strengths.</p> <p>As a result of the thesis, a board game called Minäkuva (Self-image) was produced in cooperation with Stoppari. Stoppari employees tested the game with the young and received the final version for their use. The employees and the young gave feedback on the test use, and after analyzing the feedback the game was edited accordingly. The aim of the thesis was to produce a game that would best serve the needs of the cooperation partner, and therefore the feedback information was important. In developing the game, essential theoretical baselines and the Model of Human Occupation, MOHO, were of help, and they produced the information that was utilized in the game.</p> <p>According to the feedback, the game works better when used in private conversations between an employee and a young person. When playing the game in groups, the youngsters did not dare to answer the questions because they experienced them as too intimate. The game was edited to function either in group or individual situations. The employees can utilize the game as they see best. The feedback also revealed that the subject of the game was seen as important and useful. Other people working with young people have also stated that a tool related to strengthening self-image would be necessary. Hence, some work communities have expressed their interest in using the tool.</p>	
Keywords	self-image, self-esteem, tool, board game

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	3
2.1	Yhteiskunnallinen tarve yksilön minäkuvan vahvistumiseen	3
2.2	Yhteistyökumppani Nuorten hoitoyhteisö Stoppari (Lahti)	4
3	Opinnäytetyön keskeiset teoreettiset käsitteet	6
3.1	Minä	6
3.2	Minäkuva	7
3.3	Itsetunto	8
3.4	Nuoruus ja minäkuva	8
3.5	Minäkuvaan ja itsetuntoon vaikuttavat kasvuympäristötekijät	10
3.6	Toiminnallinen identiteetti	10
4	Inhimillisen toiminnan malli (Model of Human Occupation, MOHO)	13
4.1	Tahto	14
4.2	Tottumus	15
4.3	Suorituskyky	15
4.4	Ympäristö	16
5	Työvälineen kehittäminen	17
5.1	Opinnäytetyön aikataulut	17
5.2	Työvälineen suunnittelu	19
5.3	Työvälineen toteuttaminen palautteiden perusteella	23
6	Työvälineen esittely	24
7	Pohdinta	27
	Lähteet	31
	Liitteet	
	Liite 1: Palautelomake nuoret	
	Liite 2: Palautelomake ohjaajat	
	Liite 3: Minäkuva- pelin ohje	

1 Johdanto

Se, mitä ihminen ajattelee itsestään, määrää tai pikemminkin viitoittaa hänen kohtalonsa. Näin totesi Henry David Thoreau 1800-luvulla. Yli 200 vuotta myöhemmin voimme yhä yhtyä tähän viisauteen. Se, millaisena ihminen näkee itsensä tai mitä hän ajattelee itsestään, alkaa muotoutumaan jo hyvin varhain. Ihmisen minäkuva määritellään käsitykseksi omasta itsestä ja suhteesta ympäröivään maailmaan. Minäkuva kehittyy ja muuttuu koko elämän ajan ihmisen saadessa muilta ihmisiltä vuorovaikutuksessa palautetta toiminnastaan ja omasta persoonastaan. Saatu palaute vaikuttaa voimakkaasti ihmisen käsitykseen siitä, millainen hän itse on, mitä hän osaa ja mitä ei. Minäkuva kehittyy vuorovaikutuksessa henkilön sosiaaliseen ympäristöön, joka muodostuu kodista, vanhemmista, ikätovereista, työtovereista tai omasta perheestä. Erittäin tärkeällä sijalla on lapsuusvaihe, jolloin kognitiivinen kehitys luo pohjaa sille, että luottamus omiin kykyihin lisääntyy. Minäkuvan kehittyminen jatkuu koko elämän ajan lapsuudessa luodulle kestäväälle pohjalle. (Helkama – Myllyniemi – Liebkind 1999: 369.) Tutkijoiden mielestä nuoruus on ihmisen toinen mahdollisuus. Noin kuudennella luokalla suomalaislapsen minäkuva on jo melko selvästi vakiintumassa ja jäsentynyt. Murrosiän alussa minäkuvassa voi tapahtua suuriakin heilahteluita, mutta se ei kuitenkaan tarkoita, että se muuttuisi. (Aho & Laine 2002: 29–30.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja tuottaa peli, joka tukee nuoren minäkuvan vahvistumista. Pelin tarkoituksena oli auttaa Nuorten hoitoyhteisö Stopparin työntekijöitä työssään ja toimia heille työvälineenä minäkuvan käsittelemisessä. A-klinikkasäätiön Nuorten hoitoyhteisö Stoppari (Lahti) toimi opinnäytetyön tekemisen yhteistyökumppanina.

Kiinnostus aiheeseen nousi toisen opinnäytetyöntekijän kokemuksista, jotka tukivat tarvetta tuottaa nuorten kanssa työskenteleville työväline minäkuvan vahvistumiseen. Tiedonhaun perusteella todettiin, ettei kyseistä työvälinettä ole käytössä ja että sille on kysyntää. Minäkuvaan liittyvät asiat ovat nuorelle tärkeitä ja ajankohtaisia, mutta niiden käsittely voi olla haasteellista. Nuorella voi olla vaikeuksia tunnistaa vahvuuksiaan tai lähteä kuvaamaan itseään. Ajatuksena oli, että aihetta on helpompi käsitellä pelin avulla, jolloin itse pelaaminen jo herättää nuoren mielenkiinnon aihetta kohtaan.

Yhdessä yhteistyökumppanin kanssa työvälisestä kehiteltiin peli, jota Nuorten hoitoyhteisö Stopparin työntekijät saivat koekäyttää nuorten kanssa. Nuoret ja työntekijät antoivat palautetta kokeilusta, palautteet analysoitiin ja niiden perusteella peliä muokattiin. Palautteiden avulla pelistä haluttiin saada juuri sellainen, joka palvelisi yhteistyökumppania parhaiten.

Opinnäytetyön keskeisinä teoreettisina lähtökohtina olivat minä, minäkuva, itsetunto, nuoruus sekä toiminnallinen identiteetti. Nämä teoreettiset käsitteet valikoituivat opinnäytetyöhön, koska työväliseen kannalta on tärkeää ymmärtää, mitä ne tarkoittavat ja miten ne vaikuttavat minäkuvan vahvistumiseen. Varsinkin minä, minäkuva ja itsetunto sekä liittyvät että vaikuttavat toisiinsa vahvasti. Nuoruus valikoitui yhdeksi teoreettiseksi käsitteeksi siksi, koska nuoruus on tärkeä elämänvaihe, jolloin tapahtuu paljon, ja se vaikuttaa ihmisen elämään sekä hänen tulevaisuuteensa. Toiminnallinen identiteetti otettiin mukaan koska se on sidoksissa edellä mainittuihin käsitteisiin. Se tuo esille toiminnan merkityksen ihmisen identiteetin kehittymisessä. Opinnäytetyön tuloksena syntynyt peli voi auttaa nuoren minäkuvaa ja identiteettiä vahvistamaan toiminnan kautta. Teoreettiset käsitteet auttoivat pelin kehittämisessä ja antoivat tietoa, jota hyödynnettiin pelissä.

Opinnäytetyöraportissa käsitellään aiheen yhteiskunnallista tarvetta sekä esitellään yhteistyökumppani. Raportissa käsitellään keskeiset teoreettiset lähtökohdat sekä Inhimillisen toiminnan malli tarkemmin. Pelin korteista on otettu esimerkkejä, joissa näkyvät nämä lähtökohdat. Raportissa kerrotaan myös tarkemmin pelin kehittämisvaiheesta, aikataulutuksesta ja pelistä saaduista palautteista. Valmis työväline, eli Minäkuva-peli, esitellään ja lopuksi pohditaan koko opinnäytetyöprosessia. Kaiken kaikkiaan raportista nousee esiin minäkuvan vahvistumisen tärkeys kasvavalle nuorelle. Tämän osoittavat myös tutkimukset ja valtiotason linjaukset, joita on poimittu mielipiteiden tueksi.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön lähtökohdat. Ensin paneudutaan yhteiskunnalliseen tarpeeseen yksilön minäkuvan vahvistumisessa, ja sen jälkeen tutustutaan opinnäytetyön tekemisessä yhteistyökumppanina toimivaan Nuorten hoitoyhteisö Stoppariin.

2.1 Yhteiskunnallinen tarve yksilön minäkuvan vahvistumiseen

Minäkuvan vahvistumisen tukeminen opinnäytetyön aiheena on ajankohtainen, sillä lasten epävakaa kasvuympäristö ja vanhemmuuden puute ovat viime vuosina lisääntyneet, ja tällaisissa oloissa myös lapsen minäkuvan kehittyminen voi kärsiä. Tarkastusvaliokunnan mietinnössä (2014) kiireellisten sijoitusten lukumäärien todetaan kasvaneen räjähdysmäisesti vuoden 2007 jälkeen. Nuorten ongelmat elämänhallintaan liittyvissä asioissa ovat valitettavasti tätä päivää. Nuoret voivat kokea haasteita muun muassa koulunkäynnissä, ihmissuhteissa ja vapaa-ajalla. Koulussa nuori ei välttämättä jaksaa keskittyä, hänellä on oppimisvaikeuksia ja palaute koulusta on negatiivista. Epäonnistumisen huomioimisen sijaan olisi tärkeää korostaa lapsen ja nuoren vahvuuksia, kuten lääketieteellisen aikakauskirja *Duodecim*in pääkirjoituksessa (Honkinen 2010) todetaan. Nuorilla saattaa olla huonot välit vanhempiinsa tai vanhemmat eivät kykene asettamaan lapsilleen rajoja tai antamaan riittävää hoivaa. Vapaa-aikana nuori voi helposti ajautua kaveriporukan mukana huonoille teille ja esimerkiksi kokeilee päihteitä tai harjoittaa rikollista toimintaa. Helsingin Diakonissalaitoksen julkaisemasta tutkimuksesta selviää, että huono-osaisen nuoren minuus rakentuu yksinäisyydestä, epäonnistumisen tunteesta ja masennuksesta. Tutkimuksen nuorista merkittävällä osalla on traumatisoivia lapsuuden ja varhaisnuoruuden aikaisia kokemuksia, kuten koulukiusaamista ja häpeän ja epäonnistumisen kokemuksia. (Läärä 2014.) Syrjäytymistutkimuksen mukaan merkittävimpiä syitä nuorten syrjäytymiseen ovat päihde- ja mielenterveysongelmat. (Tarkastusvaliokunnan mietintö 2014).

Nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisevän työn tärkeyttä on politiikan tasolla alettu viime vuosina ymmärtämään, mutta tarpeeseen ei ole kyetty vastaamaan riittävästi, mikä näkyy jo koulun terveydenhoidon säästötoimissa. Valtio on kuitenkin pyrkinyt sijoittamaan rahaa nuorten ennaltaehkäisevään työhön. Vuosina 2007–2011 lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelman painopisteet olivatkin ehkäisevä työ ja varhainen puuttuminen (Lapset, nuoret ja perheet hallituksen politiikkaohjelma n.d.) Viimeisimmän

Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuunnitelman (2012–2015) näkökulmina ovat lapsi ja nuori kansalaisena, ryhmän jäsenenä, perheenjäsenenä sekä yksilönä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012). Yksilöön panostaminen antaa mahdollisuuksia toteuttaa pienemmällä mittakaavalla yksilön hyvinvoinnin edistämistä. Minäkuvan vahvistuminen voisi olla yksi tapa, joka on helppo toteuttaa kaikessa nuorten kanssa tehtävässä toiminnassa. Lasten ja nuorten eriarvoistuminen näyttää lisääntyneen, ja kasvava joukko lapsia ja nuoria on vaarassa jäädä ilman tasapainoista sekä tyydyttävää lapsuutta, mikä vaikuttaa heidän mahdollisuuksiinsa tavoitella hyvää elämänlaatua aikuisena (Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys 2010). Myös ympäristön ja median luomat paineet vääristävät helposti nuorten minäkuvan kehittymistä, jolloin tietoisuus omasta minäkuvasta on entistä tärkeämpää.

Terveyttä 2015 -kansanterveysohjelman pääpaino on terveyden edistämässä. Ohjelmassa mainitaan kuinka on aika yhdistää riskitekijöiden vähentämiseen perustuvat terveyden edistämisen toimintatavat toimenpiteisiin, jotka lisäävät voimavaroja ja vahvistavat suojaavia tekijöitä. (Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys 2010.) Voimavarojen avulla ihminen kykenee paremmin käsittelemään elämänsä riskitekijöitä. Omien voimavarojen tunnistaminen voi olla ensimmäinen askel, joka helpottaa tässä haasteessa ja auttaa myös löytämään lisää voimavaroja ja vahvistavia tekijöitä elämässä.

Nuorten kanssa työskenteleviä tahoja on paljon ympäri Suomea. Eri tahot tekevät nuorten hyvinvointia edistävää työtä ja pyrkivät olemaan ajan hermoilla tässä muuttuvassa maailmassa. Yksi tällaisista paikoista on yhteistyökumppanimme Nuorten hoitoyhteisö Stoppari. Myös opinnäytetyön tuotos pyrkii omalta osaltaan edistämään nuorten hyvinvointia.

2.2 Yhteistyökumppani Nuorten hoitoyhteisö Stoppari (Lahti)

Nuorten hoitoyhteisö Stoppari on A-klinikkasäätiön ylläpitämä ympärivuorokautinen hoitopaikka, joka on tarkoitettu päihteidenkäytön ja muun ongelmallisen elämäntilanteen katkaisemista tarvitseville nuorille. Lahdessa sijaitsevan Stopparin nuoret ovat 12–17-vuotiaita ja tulevat hoitoon kiireellisellä sijoituksella tai huostaan otettuina. Nuori voi tulla hoitoon kotoaan tai toisesta laitoksesta sosiaaliviranomaisen sijoituspäätöksellä. Hoitopaikkoja Nuorten hoitoyhteisö Stopparissa on seitsemän ja työryhmä koostuu sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisista. (Nuorten hoitoyhteisö Stoppari n.d.)

Nuoren hoitajakso kestää kuukaudesta muutamaan kuukauteen, tällöin tavoitteena on tavallisesti pysäyttää nuoren ongelmallinen elämäntilanne. Jaksolla pyritään arvioimaan nuoren elämäntilannetta ja sitä, millaista tukea nuori ja perhe tarvitsee selviytyäkseen arjesta. Osa nuorista tulee Stoppariin vasten omaa tahtoaan. Nuorilla on jakson aikana kaksi sovittua omaohjaajaa, jotka vastaavat yksilötyöskentelystä nuorten kanssa pitämällä omaohjaajakeskusteluja ja olemalla omien nuorten asioista tarkemmin perillä. Omaohjaajakeskustelut ovat tärkeä osa hoitoa, keskustelut sekä nuoren toiminta yhteisössä muodostavat arvion nuoren tarvitsemasta tuesta. Nuoren kanssa pohditaan usein erityisesti hänen päihteiden käyttöä ja tavoitteita omalle elämälle. Päihdehoidon osalta Nuorten hoitoyhteisö Stopparin hoito on lääkkeetöntä. Työryhmä panostaa aikuisen läsnäoloon, jolla luodaan turvallisuutta ja näin mahdollistetaan erilaisten tunteiden ilmaisu ja tunnistaminen, yhdessä opetellaan myös negatiivisten tunteiden käsittelyä. (Nuorten hoitoyhteisö Stoppari n.d.)

Toinen opinnäytetyön tekijöistä on ollut aikoinaan vuosia töissä Nuorten hoitoyhteisö Stopparissa. Näiden vuosien aikana hänelle on syntynyt omia kokemuksia asiakkaiden minäkuvan vahvistumisen tärkeydestä. Nuorten hoitoyhteisö Stopparin ohjaajia haasteltiin opinnäytetyön alkuaskelilla, ja heiltä kysyttiin muun muassa mielipidettä minäkuvaa käsittelevän työvälineen tarpeellisuudesta. Vastausten perusteella ohjaajat kokivat tarvetta minäkuvaa käsitteväälle työvälineelle heidän työnsä tueksi. Nuorten hoitoyhteisö Stoppari on myös kiinnostunut kehittävästä toiminnasta, joten he lähtivät mielellään yhteistyökumppaniksi opinnäytetyön tekemiseen.

3 Opinnäytetyön keskeiset teoreettiset käsitteet

Tässä luvussa perehdytään opinnäytetyön keskeisiin teoreettisiin käsitteisiin, jotka ovat minä, minäkuva, itsetunto, nuoruus ja minäkuva, minäkuvaan ja itsetuntoon vaikuttavat kasvuympäristötekijät ja toiminnallinen identiteetti.

3.1 Minä

Minä on ihmisen tärkein sosiaalisen vuorovaikutuksen elementti. Yksilön minä ja varsinkin hänen minäkuvansa määräävät hänen asenteitaan, toimintaansa ja käyttäytymistään sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Minän avulla ihminen tulkitsee kokemuksiaan ja antaa merkityksen tapahtumille. Ihminen valikoi tietoja ja informaatiota ympäristöstään oman minäkuvansa perusteella. Hän ottaa helpommin vastaan tietoa, joka tukee hänen käsitystään itsestään ja torjuu tai hylkää tiedon, joka on ristiriidassa hänen minänsä kanssa. Ihmisen persoonallisuus on kokonaiskuva, joka on saatu yksilöstä eli kaikki se, mikä on yksilölle tunnusomaista ja suhteellisen pysyvää, ja minä on sen ydin. Ihmisen koko elämä pyörii minän ympärillä. Persoonallisuus on sitä, mitä muut näkevät ja kokevat yksilöstä, mutta se, mitä yksilö itse näkee ja kokee, on minä. (Aho & Laine 2002: 6–17.) Ahon ja Laineen (2002) mukaan on tärkeää, että minän, minäkäsityksen ja itsetunnon käsitteet erotetaan toisistaan. Minä jakautuu kolmeen eri osaan: yksityiseen minään, sosiaaliseen minään ja ihanneminään (Keltinkangas-Järvinen 2001: 98–99).

Yksityinen minä on se kokemus, joka lapselle syntyy hänen ymmärtäessään, että hänessä on jotain sellaista, mitä vain hän itse tietää. Hän ymmärtää, että hänen ajatuksensa, toiveensa, unelmansa ja pelkonsa ovat henkilökohtaisia ja hänen omiaan. Tästä seuraa sekä minuuden että psyykkisen itsenäisyyden ja riippumattomuuden tunteet. Yksilöllisen minän rajat eivät kuitenkaan ole aina aikuisellekaan selviä. (Keltinkangas-Järvinen 2001: 98–99.)

Sosiaalinen minä syntyy, kun lapsi huomaa olevansa jonkin yhteisön tai ryhmän jäsen tai kuuluvansa johonkin. Ihminen näkee itsensä eri tavoin, riippuen siitä, minkä ryhmän jäsenenä hän itseään tarkastelee. Ihmisellä ei siis ole vain yhtä sosiaalista minää. (Keltinkangas-Järvinen 2001: 98–99.)

Ihanneminään kuuluvat sellaiset ominaisuudet, joita ihminen ihailee ja joita hän haluaisi omata, mutta jotka puuttuvat omasta persoonasta. Ihanneminä on ihmisen tavoite, johon hän elämässään pyrkii. Siihen sisältyvät ne eettiset ja moraaliset odotukset, jotka ihminen itselleen asettaa. (Keltinkangas-Järvinen 2001: 98–99.)

3.2 Minäkuva

Kun edellisessä kappaleessa käsitelty minä tarkoittaa sitä, mitä yksilö itse näkee ja kokee, minäkuva taas tarkoittaa sitä, millainen käsitys omasta itsestä yksilöllä on. Minä ja minäkuva siis eroavat toisistaan siten, että minän avulla ihminen tulkitsee kokemuksiaan ja antaa merkityksen tapahtumille, kun taas minäkuva määrää ihmisen odotuksia ja tulevaisuuden suunnitelmia. Minäkuvaa ja minäkäsitystä pidetään yleensä toistensa synonyymeinä (Aho & Laine 2002: 18). Minäkuvalla tarkoitetaan sitä, mitä ihmiset ajattelevat omista piirteistään, motiiveistaan tai omasta käyttäytymisestään. Minäkuva voi olla hyvinkin laaja, sillä mikä tahansa kokemus voi vaikuttaa siihen. (Helkama ym. 1999: 362.) Minäkuva on asennoitumista itseensä eli ihmisen itsensä tiedostama kokonaisnäkemys itsestään. Minäkuvassa itsensä arvostaminen ei koskaan ole yhtä keskeinen kuin itsensä tunteminen. Minäkuva on järjestäytynyt skeema itsestä. Se sisältää menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kokemukset ja havainnot yhdistettyinä arvoihin, asenteisiin, ihanteisiin ja tunteisiin. Minäkuva määrää ihmisen odotuksia ja tulevaisuuden suunnitelmia. Jos ihmisellä on myönteinen käsitys itsestään, hän suhtautuu optimistisesti tulevaisuuteen ja asettaa itselleen tulevaisuutta varten realistisia tavoitteita. Minäkuvassa erotetaan kolme ulottuvuutta: reaalinäkuva, ihanneminäkuva ja normatiivinen minäkuva. (Aho & Laine 2002: 16–19.)

Reaalinäkuva on todellinen, tiedostettu käsitys siitä, millainen minä olen. Se muodostuu ulkoisesta eli julkisesta minäkuvasta, joka näkyy vuorovaikutustilanteissa. Reaalinäkuva muodostuu myös niin sanotuista henkilökohtaisista minäkuvista, joita ovat esimerkiksi käsitykset luonteenpiirteistä. Näitä piirteitä ei välttämättä paljasteta muille ihmisille. (Aho & Laine 2002: 19.)

Ihanneminäkuva on käsitys siitä, millainen minä haluaisin olla. Se heijastaa niitä ympäristön vaatimuksia ja odotuksia, jotka ihminen on sisäistänyt. Se on eräänlainen sisäinen paine kehittyä ja muuttua paremmaksi. Ihanneminäkuva jakautuu kolmeen osaan: ihanoitu kuva eli epärealistinen haavekuva, tavoiteminäkuva ja moraalinen kuva. Näillä kaikilla osilla on erilainen merkitys ihmisten välisissä suhteissa. (Aho & Laine 2002: 19.)

Normatiivinen minäkuva kuvaa sitä, minkälaisena yksilön mielestä muut ihmiset pitävät häntä tai minkälainen he haluavat hänen olevan. Kyse on siis ympäristön odotuksista, jotka yksilö on tiedostanut, muttei välttämättä sisäistänyt. Hänellä on ulkoinen paine muuttua tiettyyn suuntaan. (Aho & Laine 2002: 19.)

3.3 Itsetunto

Itsetunto on selvästi määriteltävissä oleva persoonallisuuden ominaisuus. Se on ihmisen kyky luottaa itseensä. Itsetunnolla tarkoitetaan kokonaisarviota itsestä tai omasta arvosta eli minäkäsityksen myönteisyyden määrää. (Keltinkangas-Järvinen 2001: 16.) Ihmisen itsetunto kertoo, tuntee ko hän itsensä, arvostaako hän itseään ja tiedostaako hän itsensä. Itsensä arvostaminen on itsetunnon tärkein prosessi. Lisäksi itsetunnossa korostuu itsensä tuntemus. Kun ihminen havaitsee olemassaolonsa ja tuntee sekä vahvuutensa että heikkoutensa ja hyväksyy ne, hänellä on hyvä itsetunto. Itsetunto rakentuu viidestä eri ulottuvuudesta: 1) turvallisuuden tunteet 2) itsensä tiedostaminen, 3) yhteensuuluvuuden tunteet, 4) tehtävä- ja tavoitetietoisuus ja 5) pätevydentunteet. Terveen itsetunnon merkki on joustavuus eli kyky muuttua tilanteiden mukaan. (Aho & Laine 2002: 20, 33–34.) Terveen itsetunnon omaava ihminen kokee olevansa hyvä. Terve itsetunto on itsensä arvostamista, oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena, muiden ihmisten arvostamista, itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa, riippumattomuutta muiden mielipiteistä sekä epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä. Itsetunto vastaa kysymykseen miten suhtaudun itseeni ja miten arvostan itseäni. (Helkama ym. 1999: 369.)

3.4 Nuoruus ja minäkuva

Nuoruus on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen, ja se voi nykyään kestää vuosikymmeniä. Koska nuoruus on pitkä aika ja nuori kehittyy paljon sen aikana, on nuoruus jaettu kolmeen eri vaiheeseen eli ikäkauteen: 1) varhaisnuoruus (11–14 ikävuotta), 2) keskinuoruus (15–18 ikävuotta) ja 3) myöhäisnuoruus (19–25 ikävuotta), jota on myös sanottu varhaisaikuisuudeksi. On kuitenkin tärkeämpää huomioida, että nuorten kehitys ja siihen vaikuttavat tekijät vaihtelevat huomattavasti näiden ikäkausien välillä. (Nurmi 2001: 257.)

Nuoruuteen kuuluvat erilaiset kehityksen vaiheet ja tasot. Nuori kehittyy fyysisesti aikuiseksi, hän oppii tarvittavat taidot ja valmiudet toimia yhteisössä. Nuori itsenäistyy perheestään ja alkaa etsiä aikuisuuden rooleja. Samalla nuori muodostaa käsityksiä omasta itsestään. Yksi keskeisistä nuoruuden määrittävistä tapahtumista on puberteetin alkaminen. Se muuttaa lapsen suhteen niin ympäristöön kuin itseensäkin. Myös aikuisen ajattelulle tyypillinen ajattelumuotojen kehittyminen muuttuu. (Nurmi 2001: 256.)

Nuoren kehitykseen vaikuttavia tekijöitä ovat biologiset ja psykologiset ominaisuudet sekä sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät kuten roolit ja normit. Elämäntyyli ja yksilön aikaisemmat kokemukset sekä senhetkinen elämäntilanne kuten historia, aika ja fyysiset ja sosiaaliset ympäristöt vaikuttavat nekin kehitykseen. Myös tavat, kulttuuri, yhteiskunnalliset olosuhteet sekä yksilön oma aktiivisuus ja ratkaisut ovat vaikuttavia tekijöitä, kuten myös yhteiskunnan sosiaaliset normit ja odotukset. Normien ja odotusten pohjalta muodostuvat myös yksilön roolit ja velvollisuudet, joihin hän sopeutuu iän myötä. Kaikki nämä tekijät muodostavat ihmisen kehitykselle tiettyyn ikään liittyvän ja muuttuvan ympäristön. Eri-ikäisten ihmisten kohtaamat haasteet ja rajoitteet ovat erilaisia. (Nurmi 2001: 257–260)

Eri elämäntilanteissa saatujen palautteiden ja aikaisempien kokemusten perusteella minäkuva kehittyy. Murrosiän alussa minäkuvassa voi tapahtua suuriakin heilahteluita, mutta se ei kuitenkaan tarkoita, että nuoren itsetunto muuttuisi. Muutokset ovat yleensä tilapäisiä ja sidoksissa mielialan vaihteluihin. Nuoren ajattelu on hyvin stereotyyppistä, epäloogista ja mustavalkoista. Ulkoiset palkkiot, ystävyysuhteet ja mallit määräävät käyttäytymisen. Nuoruuden loppuvaiheessa ihminen saattaa kyseenalaistaa ja arvioida uudelleen koko elämäntilanteensa, tutkia minän ja maailman suhdetta. Loppujen lopuksi kuitenkin pyritään säilyttämään oma minäkuva. Tärkein vaihe nuoruudessa on itsetuntemuksen syventäminen. (Aho & Laine 2002: 29–30.)

3.5 Minäkuvaan ja itsetuntoon vaikuttavat kasvu ympäristötekijät

Sosiaaliset kokemukset ja vuorovaikutus määräävät ihmisen minäkuvan ja itsetunnon. Tärkeimpiä minäkuvaan vaikuttavia kasvu ympäristötekijöitä ovat koti, koulu ja toveripiiri. Ihminen omaksuu tietyssä iässä itselleen tärkeiden ihmisten käyttäytymismallit, arvot, ihanteet ja asenteet. Kodin rakenneominaisuuksilla (koko, eheys ja sosiaaliset taustat) ei näytä olevan juurikaan merkitystä yksilön itsetuntoon. Sen sijaan sillä, millainen perheen sisäinen vuorovaikutus on, on suurempi merkitys itsetuntoon. Tunteeko yksilö olevansa hyväksytty ja arvostettu perhepiirissä? Kannustus, rohkaisu ja monipuolinen vuorovaikutus vanhempien ja lapsen välillä auttavat kehittämään lapselle vahvan itsetunnon. Koulu on kodin ohella merkittävä minäkuvaan ja itsetuntoon vaikuttava tekijä. Opettajalla ja oppilastovereilla on merkittävä rooli lapsen itsetunnon kehittämisessä. Opettajan ja oppilastovereiden antama palaute muovaa lapsen minäkuvaa ja itsetuntoa. Ryhmässä lapsi oppii monenlaisia sosiaalisia taitoja, jotka vaikuttavat hänen itsetuntoonsa. (Aho & Laine 2002: 39–42.)

Kun ympäristön ja minäkuvan välillä syntyy ristiriita, joka ei voi enää jatkua ennallaan, on tärkeää kyetä muuttamaan omia käsityksiään itsestään. Prosessi on kuitenkin hyvin hidas ja tarvitsee toistuvaa palautetta turvallisesta ympäristöstä, jotta muutosprosessi lähtisi käyntiin. On tärkeää, ettei ihminen tunne itseään uhatuksi. Yksilön sosiaalinen herkkyys ottaa vastaan viestejä ympäristöstä ja vaikuttaa siihen, miten nopeasti itsetunnon muutos tapahtuu. (Aho & Laine 2002: 33–34.)

3.6 Toiminnallinen identiteetti

Toimimalla ihminen luo identiteettiään ja toiminnassaan hänen identiteettinsä näyttäytyy (Hautala-Hämäläinen – Mäkelä – Rusi-Pyykönen 2011: 66). Ensimmäisenä toiminnasta identiteettinä esitteli Christiansen (1999), kun hän kuvasi identiteetin olevan sidoksissa läheisesti ihmisen toimintaan. Hän ei käytä varsinaisesti toiminnan identiteetti -käsitettä, mutta häneen viitataan lähes kaikissa myöhemmin julkaistuissa toiminnan identiteettiä koskeissa määrittelyissä. Christiansenin mukaan identiteetti rakentuu vuorovaikutussuhteissa toisiin ihmisiin, ja siihen vaikuttavat yksilön tulkinnat vuorovaikutussuhteissa tapahtuvasta toiminnasta. Identiteetti syntyy itseä koskevien määritelmien ja käsitysten yhdistämisestä. Niiden muotoutumiseen vaikuttavat yksilön usko tulevasta, sosiaalinen ympäristö ja vallitsevat arvot. Identiteetti rakentuu hierarkkiseksi minän, minäkuvan ja

itsetunnon kokonaisuudeksi, joka toteutuu sosiaalisessa kontekstissa. (Christiansen 1999: 577; Vaittinen 2009: 13–14; Hautala ym. 2011: 67.)

Kielhofner yhdessä Mallinsonin, Forsythen ja Lain (2001) kanssa käytti ja esitteli ensimmäisenä toiminnallisen identiteetin käsitteen. Kielhofner määrittelee toiminnallisen identiteetin ihmisen käsitykseksi itsestään toimijana ja siitä, millaiseksi toimijaksi tämä haluaa tulevaisuudessa tulla. Käsitys muotoutuu ihmisen aikaisemman toiminnallisen osallistumisen ja siihen liittyvien kokemusten pohjalta. Toiminnallisen identiteetin rakentuminen alkaa jo lapsuudessa itsetietoisuuden kehittymisen myötä ja jatkuu läpi elämän. (Kielhofner 2008f: 106; Vaittinen 2009: 15.)

Unruh, Versnel ja Kerr (2002) puolestaan määrittelevät toiminnallisen identiteetin ihmisen fyysisten, kognitiivisten, henkisten ja affektiivisten puolten ilmenemäksi, joka on vuorovaikutuksessa ympäristön eri ulottuvuuksien kanssa. Se on sidoksissa aikaan ja paikkaan ihmisen elämänsä ja eri toimintojen kautta. Vuorovaikutussuhteiden, erilaisten kokemusten, valintojen ja ympäristön kautta identiteetti muuttuu ja kehittyy. Unruhn, Versnelin ja Kerrin toiminnallisen identiteetin määritelmä pohjautuu Kanadan toiminnallisen suoriutumisen malliin, kun taas Kielhofnerin määritelmä pohjaa inhimillisen toiminnan malliin. (Vaittinen 2009: 15–16; Unruh 2004: 291.)

Edellä kuvatuissa määritelmissä korostetaan toiminnallisen identiteetin moniulotteista luonnetta, ympäristö- ja yksilösidonnaisuutta sekä elämänmuutoksen vaikutusta identiteetin häiriintymiseen. Määritelmissään Kielhofner (2008) korostaa tulevaisuuden visiota menneen ja nykyisyyden ohella. Hän tuo esille myös toiminnallisen identiteetin narratiivisen rakenteen. Tämän lisäksi hän korostaa saavutuksen ja arvon tunnetta. Unruh kumppaneineen (2002) painottaa taas enemmän toiminnallisen identiteetin jatkuvuutta, ja heidän määritelmissään korostuu toisaalta toiminnallisen identiteetin dynaamisuus. He painottavat myös yksilöllisen merkityksen, tarkoituksen, yhtenäisyyden ja tasapainon tunteen kokemista. (Kielhofner 2008f: 106–107; Vaittinen 2009: 16.)

Toiminnallisen identiteetin ominaispiirteinä erottuvat yksilöllisyys, vuorovaikutuksellisuus, refleksiivisyys, kontekstisidonnaisuus, kokemuksellisuus, aikasidonnaisuus, dynaamisuus, kulttuurisidonnaisuus ja tarinallisuus. Edellisten ominaispiirteiden perusteella toiminnallinen identiteetti voidaan määritellä yksilöllisenä ja dynaamisena identiteetin osatekijänä. Se kehittyy toimintaan osallistumisen kautta yksilön sosiaalisen, kult-

tuurisen ja fyysisen ympäristön kanssa. Yksilön toiminnallinen historia vaikuttaa toiminnalliseen identiteettiin, ja se kehittyy ihmisen elämänsä aikana erilaisten kokemusten ja tekijöiden, esimerkiksi toiminnallisten valintojen ja roolien kautta. Yksilön kokemukset ja käsitykset itsestä toimijana sisältyvät toiminnalliseen identiteettiin. Myös tulevaisuuden visiot siitä, millaiseksi yksilö haluaa toimijana kehittyä sisältyvät toiminnalliseen identiteettiin. (Vaitinen 2009: 17–22.)

4 Inhimillisen toiminnan malli (Model of Human Occupation, MOHO)

Opinnäytetyössä on käytetty toimintaterapian mallina inhimillisen toiminnan mallia (Model of Human Occupation, MOHO), joka kuvaa ihmisen toiminnan monimutkaista kokonaisuutta. Inhimillisen toiminnan malli pyrkii selittämään toiminnan taustalla vaikuttavia asioita: mikä motivoi toimintaan ja mikä määrää tekemisen muotoa ja tapoja. Malli korostaa myös ihmisen ainutkertaisuutta ja yksilöllisyyttä. (Kielhofner 2008: 12.) Inhimillisen toiminnan malli valikoitui opinnäytetyötä ohjaavaksi malliksi siksi, koska sen avulla pystyttiin katsomaan nuorta ainutkertaisena ihmisenä ja ymmärtämään hänen yksilöllinen elämäntilanteensa ja omat näkemyksensä. Opinnäytetyön lähtökohtana oli tukea nuoren minäkuvan vahvistumista toiminnan avulla, joten inhimillisen toiminnan malli tuki opinnäytetyön prosessia sen toimintakeskeisyyden ansiosta. Minäkuvan vahvistuminen lähtee nuoresta itsestään, joten on tärkeää, että työvälineen toiminnallisuus tukee ja auttaa nuorta käsittelemään vaikeita asioita.

Inhimillisen toiminnan malli on yksi kansainvälisesti laajimmin levinneistä ja tutkituista toimintaan keskittyneistä toimintaterapian malleista. Mallin suosiota perustellaan sen toimintakeskeisyydellä, kokonaisvaltaisella ihmiskäsityksellä ja asiakaslähtöisyydellä. Malli ohjaa toimintaterapeuttia katsomaan asiakasta ainutkertaisena henkilönä, jolla on yksilöllinen elämäntilanne ja omat näkemykset. Mallin tarkoituksena on selittää yksilön osallistumista ja mukautumista elämän toimintojen alueella. Ihminen ylläpitää, vahvistaa, muokkaa ja muuttaa omaa pätevyyttään sekä uskomuksiaan ja mieltymyksiään osallistuessaan työhön, leikkiin ja arjen tehtäviin. Toiminnallinen suoriutuminen koostuu elementeistä, joita ovat tahto, tottumus ja suorituskyky. Nämä asiat yhdessä ympäristön kanssa vaikuttavat henkilön toiminnalliseen osallistumiseen. Ihmisen motivoitumista toimintaan ja toimintojen jäsentymistä voidaan ymmärtää mallin käsitteiden avulla. Mallin avulla voidaan ymmärtää myös ihmisen, toiminnan ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. Inhimillisen toiminnan mallia voidaan käyttää eri-ikäisten ihmisten kanssa sekä erilaisissa tilanteissa ja vaiheissa olevien ihmisten kanssa. (Kielhofner 2008a: 1; Kielhofner 2008b: 12; Hautala ym. 2011: 234–235.)

4.1 Tahto

Tahto on yksi toiminnallisen suoriutumisen elementeistä, ja se viittaa toiminnan motivaatioon. Se määritellään ajatusten ja tunteiden mallina siitä, miten ihminen kokee itsensä toimijana. Tahto ilmenee siinä, kuinka ihminen osallistuu, valitsee, kokee ja tulkitsee toimintaansa. Tahto muodostuu niistä ajatuksista ja tunteista, jotka ovat yhteydessä ihmisen kykyihin ja tehokkuuteen, nautintoon ja tyytyväisyyteen ja siihen, mikä on hänelle tärkeää ja merkityksellistä. Kun ihminen voi tahdollaan vaikuttaa tekemisen valintaan, hän kokee sen nautittavana, tärkeänä ja miellyttävänä. Henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot ja mielenkiinnon kohteet ovat tahdon osa-alueita. (Kielhofner 2008b: 13–14, 34–35; Hautala ym. 2011: 236.)

Henkilökohtainen vaikuttaminen tarkoittaa henkilön käsitystä ja uskoa itsestä toimijana. Tähän sisältyvät tieto omista kyvyistä ja tunne toiminnan tehokkuudesta. Tieto omista kyvyistä käsittää tietoisuuden omista fyysisistä, sosiaalisista ja älyllisistä kyvyistä sekä vaikutusmahdollisuuksista. Tunne toiminnan tehokkuudesta sisältää ihmisen omat kokemukset siitä, miten hän hallitsee suoriutumista ja saavuttaa toivomiaan tuloksia. (Kielhofner 2008c: 35–36; Hautala ym. 2011: 236.)

Arvot ovat sitoumuksia ja uskomuksia siitä, mikä on hyvää, oikein ja tärkeää tehdä. Arvot vaikuttavat merkittävästi elämään, sillä ihmisellä on usein vahva halu toimia niiden mukaisesti. Tunne johonkin kuulumisesta saadaan aikaan toimimalla oman kulttuurin arvojen mukaisesti, kun taas kulttuurin arvojen vastainen toiminta saattaa aiheuttaa häpeän ja syyllisyyden tunteita. (Kielhofner 2008c: 39; Hautala ym. 2011: 236.)

Mielenkiinnon kohteet ovat sitä, mitä henkilö pitää miellyttävänä ja tyydyttävänä toimintana. Mielenkiinnon kohteet ovat niitä asioita, joista henkilö nauttii ja saa tyytyväisyyden tunnetta. Tekemisen nautinto vaihtelee pienistä päivittäisistä askareista johtuvasta yksinkertaisesta tyytyväisyydestä voimakkaaseen mielihyvään, jota ihmiset tuntevat harrastaessaan omia intohimojaan. Toimintarajoitukset saattavat vaikuttaa yksilön kykyyn kokea tyydytystä ja mielihyvää tekemistään toiminnoista. (Kielhofner 2008c: 42–44.) Mielenkiinnon kohteisiin kuuluvat yleensä ne toiminnat, jotka ihminen on kokenut elämänsä aikana positiivisina ja joita hän on kiinnostunut tekemään. Nämä toiminnat hän on aiemminkin kokenut miellyttävinä ja tyydyttävinä. Tämän vuoksi ihmisellä on luontainen taipumus kokea tiettytyypiset toiminnat toisia miellyttävimpinä. (Hautala ym. 2011: 236.)

4.2 Tottumus

Tottumus on myös toiminnallisen suoriutumisen elementti, ja sen muodostavat tavat ja sisäistetyt roolit. Tottumuksella tarkoitetaan sisäistettyä valmiutta suorittaa tapojen ja roolien ohjaamia käyttäytymistapoja, jotka sijoittuvat ajalliseen, fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Tottumus mahdollistaa rutiinotoiminnot ympäristöissä, mikä johtaa jokapäiväisen elämän syntyyn. (Kielhofner 2008d: 52, 64.)

Tottumukseen kuuluvat tavat ovat taipumuksia suoriutua tietyllä tavalla tutuissa tilanteissa ja ympäristöissä. Tavat ohjaavat toimintaa ja niiden avulla tunnistetaan tuttuja tilanteita. Tutussa ympäristössä tavat toimivat sujuvasti ilman huomion tarvetta. Tavat tarvitsevat olemassaololleen tiettyä järjestystä niin ajallisessa, sosiaalisessa kuin fyysisessäkin ympäristössä. Totuttujen tapojen ansiosta useamman käyttäytymisen tai toiminnan samanaikainen ilmeneminen on mahdollista. Tavoilla on kokonaisvaltainen vaikutus käyttäytymiseen, ja niiden sopiminen ympäristöön ja yksilön suorituskyykyyn on yhteydessä siihen, miten tehokkaasti rutiinotoiminnoissa suoriudutaan (Kielhofner 2008d: 52–54, 57, 64.)

Tapojen sosiaaliseen ulottuvuuteen liittyvät sisäistetyt roolit, koska sosiaalinen ympäristö sisäistetään roolien kautta. Kulttuurisesti syntyneet sosiaaliset odotukset ja persoonalliset tavat vaikuttavat siihen, miten roolissa toimitaan. Roolit asetetaan tärkeys-järjestykseen elämäntilanteen ja maailmankatsomuksen mukaan. (Hautala ym. 2011: 238; Kielhofner 2008d: 59–60.)

4.3 Suorituskyky

Kolmas toiminnallisen suoriutumisen elementti on suorituskyky, ja se sisältää sekä objektiivisen että subjektiivisen osa-alueen. Nämä molemmat osatekijät vaikuttavat suorituskyykyyn. Objektiivisella lähestymistavalla viitataan toiminnallisten ongelmien, kuten fyysisten ja psyykkisten tekijöiden, selittämiseen. Subjektiivinen lähestymistapa taas kuvaa suorituskyykyä sisältäpäin, ja se muokkaa käyttäytymistä. Objektiivinen ja subjektiivinen lähestymistapa yhdessä vaikuttavat suoritukseen yhdessä ympäristötekijöiden kanssa. (Kielhofner, Gary – Tham, Kerstin – Baz, Tal – Hutson, Jennifer 2008: 68–69; Hautala ym. 2011: 239.)

4.4 Ympäristö

Tahdon, totumuksen ja suorituskyvyn lisäksi toiminnalliseen suoritukseen vaikuttaa siis myös ympäristö. Se sisältää inhimillisen toiminnan mallin mukaan ihmisen elämänkontekstin fyysiset, sosiaaliset, kulttuuriset, taloudelliset ja poliittiset piirteet, jotka vaikuttavat henkilön motivaatioon ja toiminnalliseen suorituskykyyn. Ympäristö motivoi toimintaan sekä tarjoaa paljon mahdollisuuksia ja resursseja. Se voi myös asettaa tiettyjä vaatimuksia ja odotuksia toiminnalle ja estää tai vaikeuttaa toimintaa. Toiminta tapahtuu inhimillisen toiminnan mallin mukaan aina tietyssä fyysisessä ja sosiaalisessa ympäristössä. Onkin tärkeää ymmärtää ympäristö, jossa toiminta tapahtuu, jos halutaan ymmärtää ihmisen toimintaa. Ympäristön vaikutus toimintaan riippuu ihmisen ominaisuuksien ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta. Se, miten ympäristö tukee, estää tai mahdollistaa toimintaa riippuu yksilön arvoista, kiinnostuksen kohteista, henkilökohtaisesta vaikuttamisesta, rooleista, tavoista ja suorituskyvystä. (Kielhofner 2008e: 86–87; Hautala ym. 2011: 240–241.)

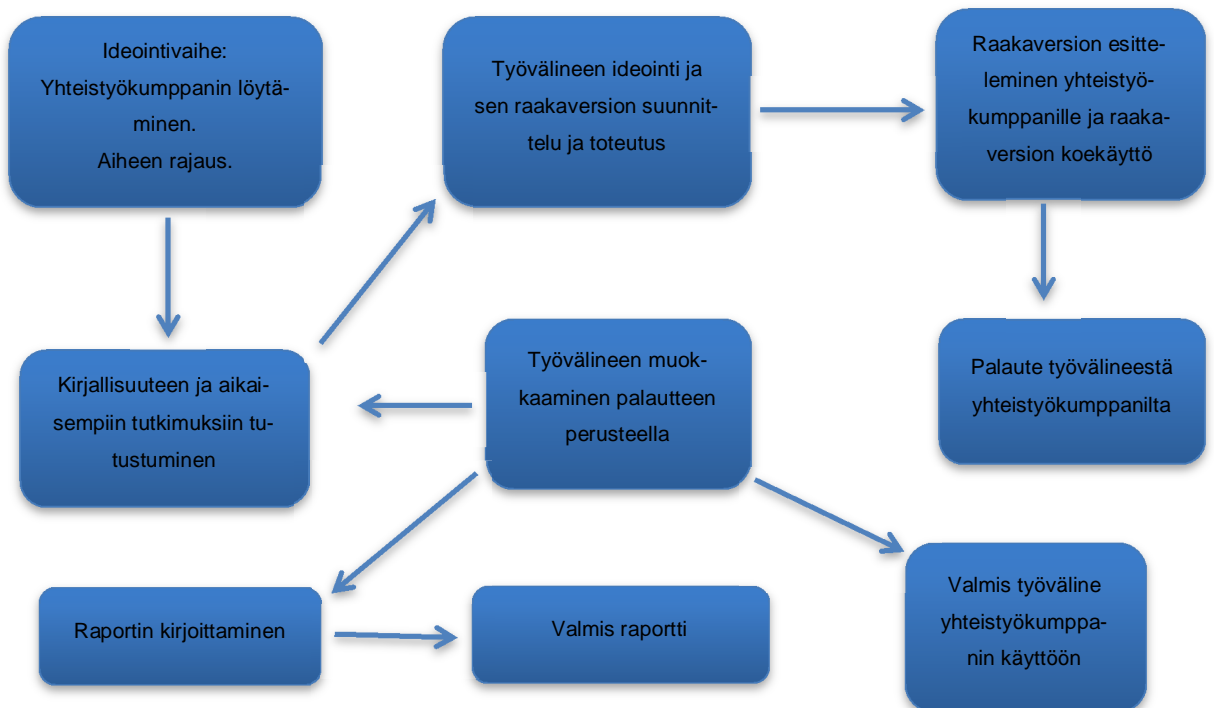
Inhimillisen toiminnan mallin tarkoituksena on siis selittää ihmisen osallistumista ja muutumista elämän eri toimintojen alueilla. Mallin avulla voidaan myös ymmärtää ihmisen toiminnan ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. Tahto, totumus ja suorituskyky yhdessä ympäristön kanssa vaikuttavat ihmisen toiminnalliseen osallistumiseen. Minäkuvan voi ajatella muodostuvan ihmisen tahtoon vaikuttavasta henkilökohtaisen vaikuttamisen elementistä. Toisaalta ihmisen fyysisiä ja henkisiä objektiivisia osatekijöitä kuvaava suorituskyky sisältää myös subjektiivisen kokemuksen minän kykenevyydestä. Sekä tahto että suorituskyky ovat osa ihmisen sisällä toimivaa kokonaisuutta. (Kielhofner 2008; 12.) Inhimillisen toiminnan mallin avulla minäkuvan vahvistumista voidaan tukea toimintakeskeisyyden kautta. Se auttaa myös ymmärtämään sitä, miten erilaiset toiminnot vaikuttavat ihmisen minäkuvaan ja miten eri toimintojen kautta minäkuvaa voidaan vahvistaa.

5 Työvälineen kehittäminen

Tässä luvussa käydään läpi opinnäytetyön aikataulut ja opinnäytetyön tuloksena syntyneen työvälineen suunnittelu. Luvussa kerrotaan myös miten työväline tuotettiin palautteiden perusteella. Seuraavassa luvussa esitellään itse työväline.

5.1 Opinnäytetyön aikataulut

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2014 ja se saatiin päätökseen keväällä 2015. Alla on esitetty opinnäytetyöprosessin eteneminen kuvion muodossa.



Kuvio 1: Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2014 ideointivaiheella, jolloin idean toteuttamiselle etsittiin yhteistyökumppania. Yhteistyökumppani saatiin ennestään tutusta työyhteisöstä, Nuorten hoitoyhteisö Stopparista, ja he lähtivät mielellään mukaan prosessiin. Kevään aikana ideaa kehitettiin eteenpäin ja aihetta rajattiin. Samalla tutustuttiin alustavasti aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja oleellisiin tutkimuksiin.

Syksyllä 2014 tutustuttiin lisää kirjallisuuteen ja teoriaan ja laadittiin prosessille suunnitelma. Samalla teoreettiset lähtökohdat rajautuivat ja inhimillisen toiminnan malli valikoitui opinnäytetyössä käytettäväksi malliksi (ks. luku 4 s. 13). Työväliseen raakaversiota ideoitiin ja suunniteltiin ensin opinnäytetyöntekijöiden kesken. Ideointi lähti liikkeelle omista kokemuksista sekä kysymyksestä ”millainen työväline olisi helppo- ja monikäyttöinen”. Toinen opinnäytetyöntekijöistä on ollut aikaisemmin mukana projektissa, jossa tuotettiin peli käsittelemään päihteitä, ihmissuhteita ja elämänhallintaa. Peli osoittautui lastensuojelualan työntekijöiden ja nuorten kanssa käytyjen keskusteluiden perusteella todella toimivaksi työväliseksi. Tämä positiivinen kokemus tuki ajatusta suunnitella opinnäytetyössä toteutettava työväline pelimuotoon. Työväliseen tarkoituksena oli auttaa työntekijöitä käsittelemään minäkuvaan liittyviä asioita helposti nuoren tai nuorten kanssa. Lautapelin muotoon tuotettuna työväline auttaisi nuorta käsittelemään vaikeita asioita pelaamisen ohella.

Opinnäytetyön aihe esiteltiin yhteistyökumppanille syksyllä 2014 ja samassa tapaamisessa he nimesivät yhteyshenkilön, jonka kanssa pääsääntöisesti sovittiin opinnäytetyöhön liittyvät asiat. Tapaamisen jälkeen kaikille yhteistyökumppanin työntekijöille lähetettiin opinnäytetyöprosessista sähköpostiviesti, jossa kerrottiin työstä ja toivottiin työntekijöiltä yhteistyötä työväliseen suhteen. Loppuvuodesta 2014 opinnäytetyön suunnitelmaa työstettiin ja samalla teoreettiset lähtökohdat kirjoitettiin auki. Työvälinettä suunniteltiin ja sen raakaversiota työstettiin. Samalla kirjoitettiin raporttiosuutta rinnakkain työväliseen suunnittelun ja teoriaosuuden kirjoittamisen kanssa.

Tammikuussa 2015 yhteistyökumppanille toimitettiin opinnäytetyön suunnitelma jotta he voisivat tutustua siihen ennen seuraavaa tapaamista. Tapaamisessa yhteyshenkilön kanssa työväliseen suunnitelma esiteltiin ja samalla pohdittiin yhdessä sitä, miten työväline palvelisi yhteistyökumppanin tarpeita parhaiten. Tapaamisessa tuli esille, että työntekijät eivät olleet juuri ehtineet miettiä ehdotuksia työväliseen suhteen tai he olivat saattaneet kokea sen vaikeaksi pelkän suunnitelman pohjalta. Näin ollen päädyttiin ratkaisuun, että raakaversion koekäytöllä saataisiin parhaiten tietoa ja tärkeintä palautetta. Prosessin aikataulua käytiin läpi yhteistyökumppanin kanssa ja sovittiin, että raakaversio työvälisestä toimitettaisiin heille kahden viikon päästä.

Tapaamisessa keskusteltiin myös ajatuksesta, että opinnäytetyön tekijät tulisivat pitämään tuokion tai seuraamaan tuokiota, jossa työvälinettä käytettäisiin. Yhdessä yhteistyökumppanin edustajan kanssa pohdittiin, olisiko parempi, että opinnäytetyön tekijät

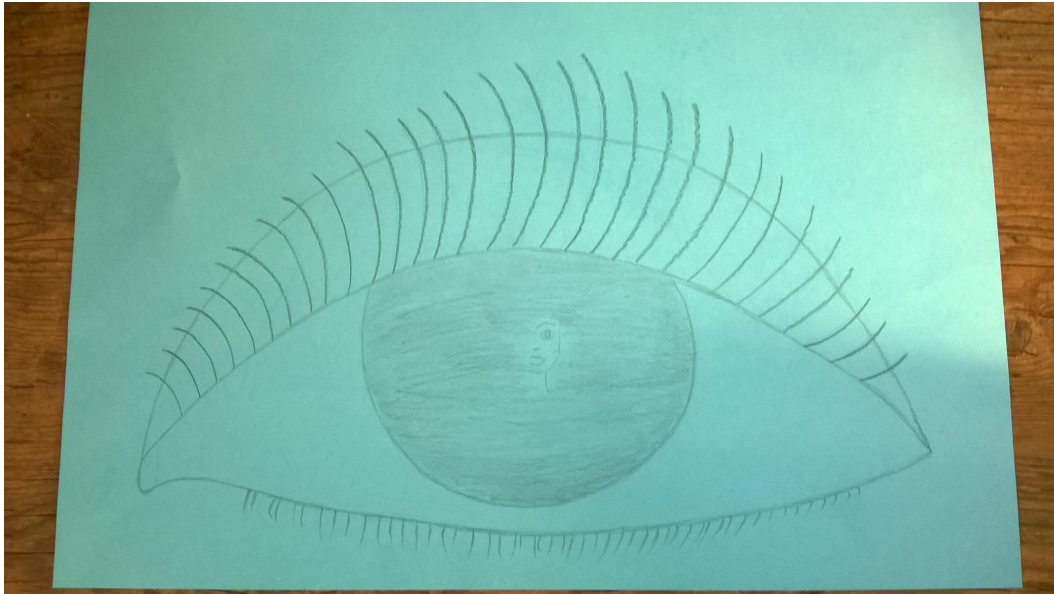
vain seuraisivat sivusta ja tekisivät havaintoja vai että he ohjaisivat pelituokion. Heräsi kysymys miten nuoret suljetussa yksikössä suhtautuisivat ulkopuolisiin henkilöihin ja miten se vaikuttaisi palautteisiin. Yhteistyökumppanin edustaja jäi pohtimaan muiden työntekijöiden kanssa asiaa ja siihen päätettiin palata myöhemmin, kun raakaversio on ollut jo koekäytössä ja voidaan havainnoida, miten työntekijät ja nuoret ovat ottaneet työväliseen vastaan.

Työväliseen raakaversio toimitettiin yhteistyökumppanille sovitusti, selkeän ohjeistuksen kera. Mukaan laitettiin myös palautelomakkeet sekä työntekijöille että nuorille. Toiveena oli, että lomakkeet täytettäisiin aina heti työväliseen testaamisen jälkeen. Koekäytön aikana opinnäytetyöntekijät eivät päässeet ohjaamaan tai seuraamaan työväliseen koekäyttöä, koska tilanteet Nuorten hoitoyhteisö Stopparissa olivat hyvin vaihtelevia, eikä ulko-puolisten käyminen ollut hyväksi. Myös aikataululliset ongelmat estivät pelituokion ohjaamisen. Koekäytön aikana opinnäytetyön tekijät olivat kuitenkin säännöllisesti yhteydessä yhteistyökumppaniin.

Työväliseen raakaversio oli koekäytössä noin kuukauden, jonka aikana työvälisestä saatiin palautetta. Palautteet analysoitiin ja niiden perusteella työvälisestä muokattiin toimivammaksi ja vastaamaan entistä paremmin yhteistyökumppanin tarpeita. Yhteenvedo palautteista käsitellään kappaleessa 5.3. (ks. s. 23). Raportti valmistui aikataulussaan huhtikuussa 2015, ja työväliseen esiteltiin ja luovutettiin yhteistyökumppanille samoihin aikoihin.

5.2 Työväliseen suunnittelu

Pelin raakaversiota työstettäessä ajatuksena oli, että nuori piirtää paperille oman kuvansa ja kerää sen ympärille pelin aikana korttien avulla erilaisia minäkuvaan liittyviä asioita. Pelin ulkonäkö kehittyi matkan varrella ja lopulta raakaversiossa päädyttiin siihen, että pelilaudassa on silmä, joka kuvastaa itseensä katsomista. Silmän ripset muodostavat peliruudukon, jota pitkin pelilaudalla edetään noppaa heittäen ja kortteja nostaten. Pelin korttien taustakuvan, jossa on osittain tytön kasvot, piirsi erään lastensuojelulaitoksen nuori. Osittainen kasvokuva työstä kuvastaa nuoren kasvua ja sitä että välttämättä nuori ei vielä näe kokonaisuudessa omaa minäkuvaansa. Pelin nimeä pohdittiin paljon, vaihtoehtoina oli mm. Vahvuuteni- peli ja ”SilmäPeli” mutta lopulta päädyttiin jo alussa käytettyyn Minäkuva- peliin. Minäkuva- peli nimenä kertoo parhaiten mistä pelissä on kyse ja pelissä hän piirretään konkreettisesti oma minäkuva.



Kuva1: Raakaversio pelilaudasta

Aluksi peliä suunniteltaessa tarkoituksena oli, että kortteja on kahdenlaisia: tietokortteja ja toimintakortteja. Korttien perusteella jokainen saa lisätä erilaisia asioita paperiinsa ja kerätä niitä oman kuvansa ympärille. Suunnitteluvaiheessa kuitenkin päädyttiin yhdistämään tieto- ja toimintakortit, koska ajatuksena oli, että siten nuori pystyy paremmin tietokortin tiedon luettuaan käsittelemään tietoa omalta kohdaltaan. Suunnitteluvaiheessa otettiin peliin mukaan myös erilaisia positiivisuus- ja luonteenpiirrekortteja, joista nuori voi löytää lisättävää paperiinsa pelin aikana. Alla on esimerkkejä luonteenpiirrekorteista, joista nuori poimii itseään kuvaavia luonteenpiirteitä.

<p>Kuvaako näistä adjektiiveista jokin sinua?</p> <p>Ystävällinen</p> <p>Luova</p> <p>Itsevarma</p> <p>Hauska</p>	<p>Kuvaako näistä adjektiiveista jokin sinua?</p> <p>Temperamenttinen</p> <p>Luotettava</p> <p>Velmu</p> <p>Ainutlaatuinen</p>
--	---

Kuva 2: Esimerkkejä luonteenpiirrekorteista

Pelin korttien aiheet nousivat esille teoreettisista lähtökohdista ja niiden teossa inhimillisen toiminnan malli toimi ohjenuorana. Tärkeää on, että nuori saa miettiä korttien tiedon ja toiminnan avulla, miten minä, minäkuva ja itsetunto vaikuttavat häneen. Samalla nuori pääsee pohtimaan myös sitä, mitkä asiat ovat vaikuttaneet siihen millainen hän on. Toiminnallinen identiteetti tuli esille parhaiten kysymysten muodossa, jolloin nuori sai miettiä omaa toimintaansa erilaisissa tilanteissa ja sitä, miten toiminta vaikuttaa hänen minäkuvaansa. Kysymysten myötä oli myös tärkeää, että nuori pohtii omaa identiteettiään ja oppii kuvaamaan sitä. Ihminen kertoo usein ammattinsa ja harrastuksensa tai onko hän esimerkiksi äiti tai veli, kun häntä pyydetään kuvaamaan identiteettiään (Hautala ym. 2011: 66). Tämä kertoo siitä, miten paljon roolit vaikuttavat identiteettiin. Jos nuoren roolit ovat hukassa, hänen on vaikea kuvata itseään, mikä tekee minäkuvan ja itsetunnon vahvistumisesta vaikeaa. Pelissä haluttiinkin nuoren miettivän erilaisia rooleja, joita hänellä on eri ympäristöissä. Alla on esimerkkejä korteista, joissa kysymykset pohjautuvat keskeisiin teoreettisiin käsitteisiin.

<p>Myönteistä minäkuvaä pidetään hyvän itsetunnon perustana.</p> <p>Missä olet hyvä?</p>	<p>Itsetunto = persoonallisuuden ominaisuus. Se on ihmisen kyky luottaa itseensä.</p> <p>Mikä on paras asia sinussa?</p>
---	---

<p>Minäkuva = millainen minä olen.</p> <p>Millaisena sinä pidät itseäsi?</p> <p>Millainen olet yksin ollessasi?</p>	<p>Minäkuva sisältää menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kokemukset.</p> <p>Mikä on tärkeä muistosi lapsuudestasi?</p> <p>Mitä uusia asioita olet oppinut viimeisen vuoden aikana?</p>
---	---

Kuva 3: Esimerkkejä teoreettisiin käsitteisiin pohjautuvista korteista

Inhimillisen toiminnan malli ohjasi korttien teossa siten, että pelin kautta nuori pohtii minäkuvaan liittyviä asioita mallin pääkäsitteiden tahdon, tottumuksen, suorituskyvyn sekä

ympäristön kautta. Malli auttoi tarkastelemaan nuorta ainutkertaisena henkilönä, jolla on yksilöllinen elämäntilanne ja omat näkemyksensä (Hautala ym. 2011: 234). Korttien avulla nuoren haluttiin keskittyvän tärkeisiin ja merkityksellisiin asioihin. Samalla nuori joutuu miettimään mielenkiintonsa kohteita ja sitä, mitä asioita hän arvostaa sekä pitää tärkeinä. Tottumusten kautta nuori huomaa omaavansa erilaisia rooleja, joita hänellä on eri tilanteissa. Samalla hän voi ymmärtää, mitkä muut tekijät vaikuttavat rooleihin. Suorituskyvyn ja ympäristön kautta nuori arvioi, miten toiset ihmiset ja media vaikuttavat ulkonäköön ja siten minäkuvaan. Teoreettiset lähtökohdat ja inhimillisen toiminnan malli tukivat hyvin toisiaan peliä kehitettäessä. Alla on esimerkkejä korteista, jotka pohjautuvat inhimillisen toiminnan malliin.

<p>Minäkuva = järjestäytynyt malli itsestä.</p> <p>Mitä luonteenpiirteitä arvostat itsesäsi?</p>	<p>Reaaliminäkuva = todellinen, tiedostettu käsitys siitä, millainen minä olen.</p> <p>Se muodostuu ulkoisesta eli julkisesta minäkuvasta, joka näkyy vuorovaikutustilanteissa.</p> <p>Millainen sinä olet kotona?</p> <p>Millainen sinä olet kodin ulkopuolella, esim. kaveriporukassa?</p>
<p>Terveen itsetunnon merkki on joustavuus eli kyky muuttua tilanteiden mukaan.</p> <p>Miten suhtaudut muutokseen?</p>	<p>Tärkeimpiä minäkuvaan vaikuttavia kasvuympäristötekijöitä ovat koti, koulu ja toveripiiri.</p> <p>Mitä sinulle tulee mieleen sanoista koti, koulu ja kaverit?</p>

Kuva 4: Esimerkkejä inhimillisen toiminnan malliin pohjautuvista korteista

5.3 Työvälineen toteuttaminen palautteiden perusteella

Työvälineen raakaversio oli Nuorten hoitoyhteisö Stopparissa koekäytössä reilun kuukauden ajan, jolloin työntekijät saivat käyttää peliä omalla katsomallaan tavalla. He saivat pelata peliä ryhmässä tai yhden nuoren kanssa. Pelistä pystyi myös ottamaan käyttöön pelkät kortit keskustelujen tueksi. Pelin raakaversioon mukana työntekijät ja nuoret saivat omat palautelomakkeet, jotka heidän toivottiin täyttävän joka pelaamiskerran jälkeen. Työntekijöiden palautelomakkeet olivat avoimia ja niissä oli teemoina pelin toimivuus, kehitysehdotukset ja avoimet kommentit (ks. liite 1). Nuorten palautelomakkeet sisälsivät rastiruutuja, joissa he saivat arvioida hymynaamojen perusteella teemoja toimivuus, mielekkyys, aihe, hyödyllisyys, ulkonäkö sekä yleisarvosana (ks. liite 2). Teemojen perässä oli myös avoin kohta, johon nuori sai halutessaan vastata vapaasti. Kaikkiin palautteisiin vastattiin nimettömästi eikä niistä voinut tunnistaa vastaajia.

Palautteita saatiin vähemmän kuin oli odotettu: yhteensä kaksi työntekijän palautetta ja kuusi nuoren palautetta. Palautteista nousi esille, että työntekijöiden mielestä työväline palveli hyvin tarvetta, joka heillä oli aiheen käsittelyyn. Eniten työntekijöitä kuitenkin mietitytti pelin henkilökohtaisuus, koska korttien kysymykset olivat aiheuttaneet vaivautumista ryhmässä. Aiheen käsittely jo ennen pelaamista oli yhden työntekijän mielestä tärkeää, sillä se helpottaisi nuoria pelin pelaamisessa. Ryhmässä pelaaminen vaatii työntekijöiden mielestä ryhmän sisäistä luottamusta, jota ei Nuorten hoitoyhteisö Stopparissa välttämättä lyhyiden hoitajaksojen aikana ehdi syntyä. Työntekijät kokivatkin, että peli palvelisi heitä parhaiten kahdenkeskisissä keskusteluissa nuoren kanssa. Palautteissa käsiteltiin myös pelin raakaversioon ulkoasua, jonka toivottiin lopullisessa versiossa olevan innostavampi ja ilmeikkäämpi. Nuorten palautteista nousi esille aiheen tärkeys, mutta myös se, että osaa ei aihe eikä koko peli kiinnostanut yhtään. Ulkonäköön myös nuoret kaipaavat korjausta. Työntekijät kokivat pelin kortit hyvin suunnitelluiksi, sillä korteissa oli myös faktaa ja hyviä kysymyksiä.

Vaikka palautteita oli vähemmän kuin oli toivottu, saatiin niiden avulla opinnäytetyöntekijöiden mielestä muokattua peliä toimivammaksi ja paremmin vastaamaan Nuorten hoitoyhteisö Stopparin tarpeita. Raakaversiota oli kuitenkin työstetty niin paljon, että pelin lopullinen versio ei eroa suuresti raakaversiosta. Seuraavassa luvussa esitellään työväline sen lopullisessa muodossa.

6 Työvälineen esittely

Opinnäytetyössä minäkuvan vahvistumisen tueksi valmistettiin nuorille suunnattu työväline, lautapeli nimeltään Minäkuva- peli. Peliin kuuluu pelilauta, kortit, noppa, pelinappulat, paperia ja kyniä sekä ohjeet (ks. liite 3). Työväline on pelimuodossa, mutta se on suunniteltu siten, että sitä voi käyttää myös ilman pelilautaa. Peliä voi pelata ryhmässä tai käyttää tukena yksilökeskusteluissa. Yksilökeskusteluissa peliä voi pelata nuoren kanssa kahdestaan tai käyttää pelkkiä kortteja joko keskustelun tukena tai niin, että nuori piirtää samalla paperille minäkuvaansa.

Pelin tarkoituksena on auttaa nuorta tunnistamaan omaa minäkuvaansa paremmin. Pelin avulla saatua tuotosta, minäkuvaa, voi jatkotyöstää pohtimalla turvallisesti ohjaajan kanssa myös omia heikkouksia, tai ottaa avuksi Pesäpuu Ry:n vahvuuskortit. Näiden vahvuuskorttien tarkoituksena on vahvistaa itsetuntoa, luoda uskoa positiiviseen muutokseen ja opetella selviytymiskeinoja. (Pesäpuu Ry n.d).

Pelissä käytetään kortteja, jotka sisältävät tietoa ja kysymyksiä liittyen ihmisen minäkuvan vaikuttaviin tekijöihin. Kortit antavat tietoa minäkuvasta ja haastavat kysymysten avulla pelaajan pohtimaan itseään. Korteissa on kannustus ajatelmia, lueteltu adjektiiveja joista voi löytää itseään kuvaavia piirteitä, tehtäviä joissa muut pelaajat kertovat vahvuuksia toisista pelaajista ja kysymyksiä kuten ”missä olet hyvä”.

Pelaaja piirtää paperille itsestään kuvan, jonka ympärille hän kerää pelin edetessä pohdintojaan. Ennen pelin aloitusta pelaaja voi miettiä hetken omia vahvuuksiaan ja luonteenpiirteitään, jotka hän kirjoittaa piirtämänsä kuvan ympärille. Pelaajat liikkuvat pelilaudan silmäripsistä muodostuvalla ruudukolla vuorotellen eteenpäin heittämänsä nopan silmäluvun verran. Aina liikkumisen jälkeen pelaaja tai pelin ohjaaja ottaa pakan päällimmäisen kortin ja lukee sen kaikille ääneen. Jokainen pelaaja voi pohtia kyseistä korttia ja lisäillä pohdintoja itsestään omaan paperiinsa. Kortin herättämistä ajatuksista on hyvä keskustella myös yhdessä. Pelaaja pääsee maaliin kun on liikkunut silmäkulmasta toiseen silmäkulmaan. Maaliin päästyään ryhmä tai pelin ohjaaja kertoo pelaajalle tämän vahvuuden/vahvuuksia, jotka nuori voi lisätä paperiinsa. Vaikka pelaaja on jo maalissa, hän jatkaa oman minäkuvansa täydentämistä pohtimalla muiden nostamia kortteja. Peli loppuu, kun kaikki ovat päässeet maaliin tai kun peliä on pelattu sovittu aika tai kaikki kortit on käyty läpi. Lopuksi jokainen osallistuja voi kertoa omasta minäkuvapiirroksestaan sen verran kuin haluaa.



Kuvaako näistä adjektiiveista jokin sinua?

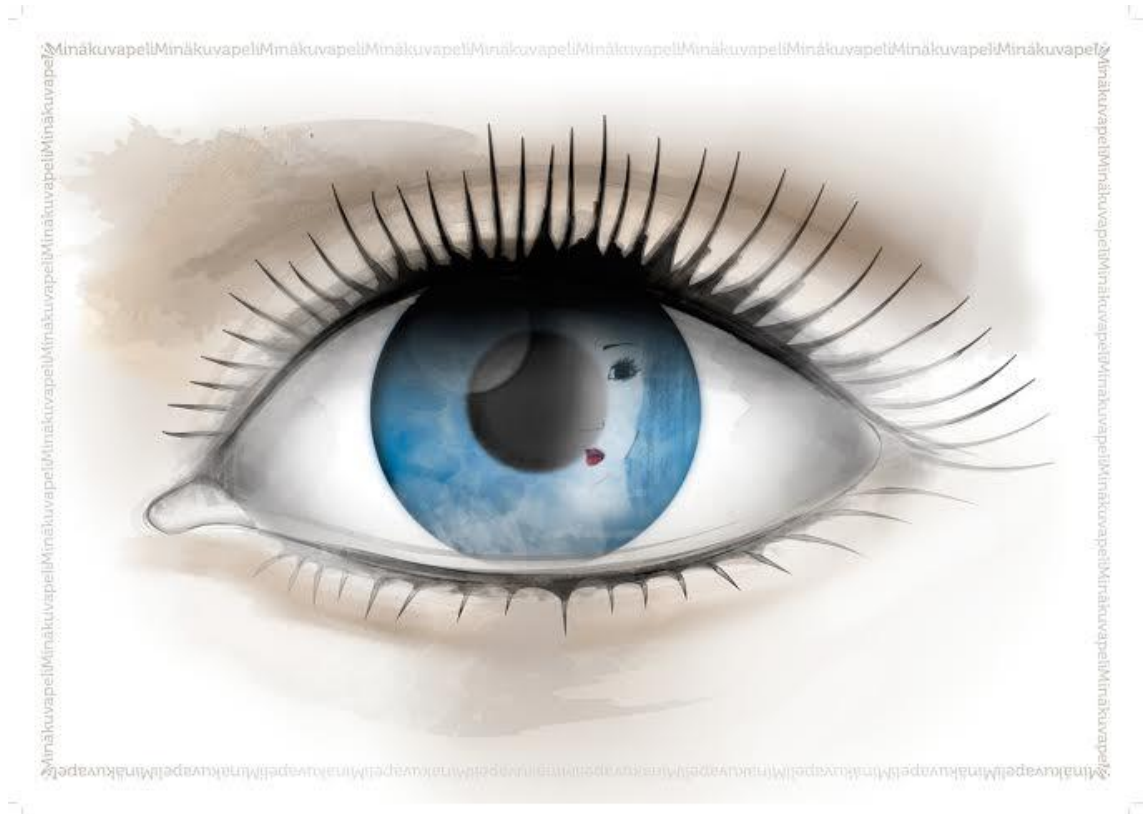
Rauhallinen

Hyvä kuuntelija

Vahva

Upea

Kuva 5: Esimerkki pelin kortista taustakuvalla



Kuva 6: Minäkuva- pelin lauta

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja tuottaa peli, joka tukee nuoren minäkuvan vahvistumista. Tarkoituksena oli tuottaa Nuorten hoitoyhteisö Stopparin työntekijöille työväline tämän tavoitteen toteuttamiseksi. Työn teoreettisiksi käsitteiksi nousivat aiheeseen liittyvät käsitteet, kuten minä, minäkuva, itsetunto ja toiminnallinen identiteetti. Näitä käsitteitä käytettiin konkreettisesti myös pelissä. Toimintaterapian malleista opinnäytetyössä käytettiin inhimillisen toiminnan mallia, koska sen avulla pystyttiin katsomaan nuorta ainutkertaisena ihmisenä, ymmärtämään nuoren yksilöllinen elämäntilanne ja nuoren omat näkemykset. Inhimillisen toiminnan malli tuki opinnäytetyön prosessia siksi, koska opinnäytetyön lähtökohtana oli tukea nuoren minäkuvan vahvistumista toiminnan avulla.

Opinnäytetyön tekijät kokevat minäkuvan olevan ihmisen perusta, jonka päälle ihminen rakentaa elämänsä. Ihmisen tietoisuus itsestään vaikuttaa hänen toimintaansa, helpottaa käsittelemään vaikeitakin asioita ja antaa paremman mahdollisuuden kasvaa ihmisenä. Minäkuva on myös hyvin herkkä aihe, jota voi olla haasteellista lähteä käsittelemään yhdessä nuoren kanssa. Monesti nuori tarvitsee aikuisen tukea oman itsensä kohtaamisessa ja pysähtyessään miettimään omaa toimintaansa. Toisille minäkuvan pohtiminen on helppoa, mutta toisille se voi nostattaa pintaan vaikeitakin muistoja ja kokemuksia. Tärkeintä opinnäytetyön tekijöiden mielestä kuitenkin on pysähtyä edes hetkeksi miettimään ”kuka minä olen”.

Opinnäytetyössä tuotettu työväline oli kehittynyt jo suunnitteluvaiheessa peliksi. Pelistä tehtiin ensin raakaversio, joka oli koekäytössä yhteistyökumppanilla Nuorten hoitoyhteisö Stopparilla. Koekäytön aikana työntekijät ja nuoret antoivat palautetta pelistä. Aineisto kerättiin työntekijöiltä ja nuorilta palautelomakkeilla, jotka he täyttivät aina heti pelikertojen jälkeen. Palautteet koottiin yhteen ja niiden perusteella peliä muokattiin juuri yhteistyökumppanille sopivaksi. Työvälineestä syntyi lautapeli, jonka avulla työntekijä voi käsitellä minäkuvan vahvistumista yhdessä nuoren kanssa. Peliä pystyy pelaamaan nuoren kanssa yksin tai useamman nuoren kanssa ryhmässä.

Pelissä pelaajat kulkevat pelilaudalla ja miettivät pelin korteissa esitettäviä kysymyksiä. Nuori piirtää paperille kuvansa ja kirjoittaa ajatuksensa kuvan ympärille, johon kertyy pelin edetessä asioita, jotka vaikuttavat hänen minäkuvaansa. Minäkuvan työstämistä voi jatkaa myöhemmin yksilökeskusteluissa tai nuoren itse huomatessaan lisää asioita

itsestään. Peliä voi pelata myös pelkkien korttien avulla kahdestaan nuoren kanssa, jolloin kortit tukevat työntekijöitä keskusteluissa.

Kokemus siitä, että työväline minäkuvan vahvistumiseen on tarpeellinen, nousi vahvasti esille jokaisessa tapaamisessa yhteistyökumppanin kanssa. Myös muilta nuorten kanssa työskenteleviltä on saatu palautetta, että aiheeseen liittyvä työväline olisi tarpeen. Siksi työväline on herättänyt mielenkiintoa muissakin työyhteisöissä ja joitakin toiveita on tullut saada työväline myös heidän käyttöönsä. Toinen opinnäytetyön tekijä kokeili eräässä lastensuojelulaitoksessa pelin kortteja ryhmässä sekä nuoren kanssa kahdenkeskisen keskustelun tukena. Ryhmässä korttien käyttö oli haasteellisempaa koska koulupäivän lopulla oli jo levottomuutta havaittavissa, eikä lyhyen ajan puitteissa ollut mahdollisuutta pureutua tarkemmin yksilöiden pohdintoihin. Tärkeää on siis valita ajan kohta hyvin pelin pelaamiseen. Osa ryhmästä odotti innolla uutta korttia jotta saisivat minäkuvaansa täydennystä, osa taas ei niin innostunut minäkuvan tekemisestä mutta halusivat kuitenkin esitellä tuotoksensa lopuksi. Kahdenkeskisen keskustelun käynyt nuori hämmästeli sitä, kuinka paljon hän löysi korttien avulla itsestään vahvuuksia ja antoi pelkästään positiivista palautetta keskustelusta ja pelin korteista. Kaiken kaikkiaan kokemukset korttien käytöstä olivat todella hyvät.

Nuorten hoitoyhteisö Stopparin nuorilta ja työntekijöiltä kerätyistä palautteista nousi esille aiheen tärkeys, mutta myös sen arkaluontoisuus. Nuorten palaute oli hyvin pinnallista ja vaikeasti tulkittavaa. Aihe ei kaikkia nuoria kiinnostanut, joten palaute oli lyhyttä ja osittain sellaista, joka ei liittynyt peliin. Työntekijöiden palaute jäi kiireiden ja haasteellisten nuorten takia toivottua lyhyemmäksi. Palautteista ilmeni aiheen henkilökohtaisuus, joka saattoi vaivata osaa pelaajista. Pelin ohjeissa olikin tarpeellista vielä korostaa, että keskustelua voi käydä yleisellä tasolla, eikä pelaajien tarvitse ääneen sanoa itsestään mitään, mitä he eivät halua. Pelin kortteja oli työstetty jo suunnitteluvaiheessa paljon, joten palautteiden jälkeen ei koettu niiden tarvitsevan suuremmin muutosta. Pelin ulkonäkö vaati pohdintaa mutta haluttiin pitää kiinni silmästä joka toi erilaisuutta normaaleihin lautapeleihin nähden ja opinnäytetyöntekijöiden mielestä silmä kuvasi hyvin pelin ajatusta itsensä tutkimisesta. Opinnäytetyön viime metreillä tuli mahdollisuus painattaa pelilauta joten tällainen tilaisuus oli käytettävä. Pelilaudan tietokoneella suunnitteli ulkopuolinen ihminen annettujen tietojen perusteella. Pelilaudan painattaminen oli opinnäytetyöntekijöiden toiveiden täyttymys ja siisti ulkonäkö toi vakuuttavuutta työvälinettä kohtaan. Pelilauta päätettiin painaa ensin tarralla josta se liimataan lautaan jo pelkästään kustannus ja aikataulullisista syistä.

Koekäytön aikana yhteistyökumppanin yksikössä oli meneillään muutokset eivätkä henkilökunnan resurssit olleet riittävät, jotta koekäytöstä olisi saatu paras mahdollinen tulos. Palautteen saaminen esimerkiksi koettiin hieman hankalaksi. Pelin koekäyttöä hankaloittivat yhteistyökumppanin haastavat asiakkaat ja työntekijöiden kiire. Yhteyshenkilön talviloma hidasti osaltaan prosessia, eikä yhteyshenkilö kerinnyt käyttämään peliä kertaakaan. Ajatuksena oli pelata peliä useamman kerran, mutta nykyisin yhteistyökumppanin asiakkaat eivät vaihdu niin usein, joten koettiin, että ei ole mielekästä pelata samojen asiakkaiden kanssa peliä uudestaan lyhyellä aikavälillä. Tämän vuoksi myös kokemukset pelistä jäivät hiukan suppeammaksi. Opinnäytetyötä tehdessä aikataulua olisi voinut miettiä tarkemmin. Työvälineen raakaversioon koekäytön ajankohtaa olisi myös voinut suunnitella tarkemmin niin että yhteyshenkilö ei olisi silloin ollut talvilomalla. Pelin koekäytölle olisi ollut hyvä antaa enemmän aikaa, jotta palaute olisi ollut vielä rakentavampaa. Palautteen saamiseen ja sen laatuun vaikuttivat myös asiat, joihin opinnäytetyön tekijät ja yhteistyökumppanin työntekijät eivät voineet vaikuttaa. Näitä olivat esimerkiksi nuorten vähäisempi määrä opinnäytetyön aikana Nuorten hoitoyhteisö Stopparissa sekä heidän vähäinen motivaationsa osallistua pelin koekäyttöön. Kuten jo aiemmin on mainittu, nuoret ovat Nuorten hoitoyhteisö Stoppariin tullessa vaikeassa elämäntilanteessa, joten peliä ei voitu pelata heidän kanssaan heti.

Palautelomakkeita tehdessä esille nousivat eettiset kysymykset, joten kaikki palautteen antajat vastasivat palautteisiin nimettömästi. Aikatauluongelmien ja Nuorten hoitoyhteisö Stopparin vaihtelevien tilanteiden takia opinnäytetyöntekijöiden ohjaamat pelituokiot jäivät pitämättä, joten eivät he tavanneet yhtään palautelomakkeen täyttäneitä nuorta. Täten vastausten yhdistäminen nuoriin oli mahdotonta. Myös työntekijöiden palautteet käsiteltiin nimettöminä.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi peli, jonka tarkoituksena on palvella yhteistyökumppania mahdollisimman paljon. Aiempia tutkimuksia kyseisestä aiheesta ei juuri löytenyt, joten omien tulosten suhteuttaminen toisiin on vaikeaa. Jatkotutkimuksena voisi selvittää, miten kyseinen peli soveltuisi eri asiakasryhmien kanssa käytettäväksi. Opinnäytetyön tekijät ovat pohtineet pelin käyttöä esimerkiksi kouluissa tai mielenterveyskuntoutujien kanssa, ja kyselyjä koululaisten kanssa työskenteleviltä on jo tullut.

Opinnäytetyö oli pitkäkestoinen prosessi, mikä teki työn suunnittelusta haastavaa, sillä oli vaikea arvioida, miten paljon aikaa kuhunkin vaiheeseen tarvitaan. Haastavaa pro-

sessista teki myös aikataulujen yhteen sovittaminen, niin opinnäytetyön tekijöiden kesken kuin yhteistyökumppanin kanssa. Työn tekijöiden kiinnostus aihetta kohtaan kasvoi opinnäytetyön edetessä, ja varsinkin yhteistyökumppanin kiinnostus aiheeseen lisäsi innostusta työtä kohtaan. Motivaatiota lisäsi myös työn konkreettisuus ja se, että työn tulos näkyi selkeästi pelin valmistuttua. Myös tieto siitä, että peli tulisi käyttöön yhteistyökumppanilla, lisäsi motivaatiota. Tulevaisuudessa olisikin mukava nähdä, miten peli on otettu käyttöön osaksi Nuorten hoitoyhteisö Stopparin arkea.

Yhteistyökumppanilta saadun palautteen perusteella he olivat tyytyväisiä opinnäytetyön tuloksiin. Myös opinnäytetyöntekijät olivat hyvin tyytyväisiä lopputulokseen, sillä pelistä tuli muutosten myötä pitkälti sellainen, jollaiseksi sitä suunnitteluvaiheessa oli ajateltukin. Toiveena olisi, että tulevaisuudessa peliä voisi hyödyntää mahdollisimman monen asiakasryhmän kanssa. Parasta olisi, jos pelistä voitaisiin painattaa useita painoksia ja se pääsisi maanlaajuiseen levitykseen.

Lähteet

Aho, Sirkku -- Laine, Kaarina. 1996. Minä ja muut- kasvaminen sosiaaliseen vuorovai-
kutukseen. Helsinki: Otava.

Christiansen Charles. H. 1999. Defining Lives: Occupation as Identity: An Essay on
Competence, Coherence and the Creation of Meaning. *The American Journal of Occu-
pational Therapy* 53 (6), 576 – 595.

Hautala, Tiina – Hämäläinen, Tuula – Mäkelä, Leila – Rusi-Pyykönen, Mari. 2011. Toi-
minnan voimaa. *Toimintaterapia käytännössä*. Helsinki: Edita

Helkama, Klaus – Myllyniemi, Rauni – Liebkind, Karmela. 1999. Johdatus sosiaalipsy-
kologiaan. Helsinki: Edita

Honkinen, Päivi-Leena. 2010. Lapsuusiän käytöshäiriöt ennustavat elämänhallinnan on-
gelmia nuoruudessa. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. Verkkodokumentti.
<[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleport-
let&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-
1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo98510](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo98510)>. Luettu 4.3.2015.

Keltinkangas-Järvinen, Liisa. 2001. Hyvä itsetunto. 11.painos. Juva: WSOY

Kielhofner, Gary – Mallinson, Trudy – Forsyth, Kirsty – Lai, Jin-Shei. 2001. Psychometric
Properties of the Second Version of the Occupational Performance History Interview
(OPHI-II). *AJOT* 2001;55(3): 260–267.

Kielhofner, Gary. 2008a. Introduction on the Model Occupation. Teoksessa Kielhofner,
Gary. (toim.) *A Model of Human Occupation: Theory and Application*. Baltimore: Lip-
pincott Williams & Wilkins, 2008: 1–8.

Kielhofner, Gary. 2008b. The Basic Concepts of Human Occupation. Teoksessa
Kielhofner, Gary. (toim.) *A Model of Human Occupation: Theory and Application*. Balti-
more: Lippincott Williams & Wilkins, 2008: 11–23.

Kielhofner, Gary. 2008c. Volition. Teoksessa Kielhofner, Gary. (toim.) *A Model of Human
Occupation: Theory and Application*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2008: 32–
50.

Kielhofner, Gary. 2008d. Habituation: Patterns of Daily Occupation. Teoksessa
Kielhofner, Gary. (toim.) *A Model of Human Occupation: Theory and Application*. Balti-
more: Lippincott Williams & Wilkins, 2008: 51–67.

Kielhofner, Gary – Tham, Kerstin – Baz, Tal – Hutson, Jennifer. 2008. Performance Ca-
pacity and Lived Body. Teoksessa Kielhofner, Gary. (toim.) *A Model of Human Occupa-
tion: Theory and Application*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2008: 68–84.

Kielhofner, Gary. 2008e. The Environment and Human Occupation. Teoksessa
Kielhofner, Gary. (toim.) *A Model of Human Occupation: Theory and Application*. Balti-
more: Lippincott Williams & Wilkins, 2008: 85–100.

Kielhofner, Gary. 2008f. Dimensions of Doing. Teoksessa Kielhofner, Gary. (toim.) A Model of Human Occupation: Theory and Application. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, 2008: 101–109.

Lapset, nuoret ja perheet hallituksen politiikkaohjelma. Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelma 2007–2011. Verkkodokumentti. <http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/?lang=fi>. Luettu 9.3.2015.

Lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys. 2010. Suomen Akatemian tutkimusohjelma SKIDI-KIDS 2010–2013. Verkkodokumentti. <<http://www.aka.fi/Tiedostot/Tiedostot/LAPSET/skidi-kids%20esite%20suomi.pdf>>. Luettu 9.3.2015.

Läärä, Kaisa. 2014. Helsingin Sanomat 25.6.2014. Syrjäytynyt nuori kaipaa eniten kuuntelijaa. Tuore tutkimus peräänkuuluttaa ihmisläheistä auttamista. Verkkodokumentti. <<http://www.hs.fi/kotimaa/a1403586542108>>. Luettu 5.3.2015.

Nuorten hoitoyhteisö Stoppari. A-klinikkasäätiö. Verkkodokumentti. <<http://toimipaikka.a-klinikka.fi/lahdenstoppari/>>. Luettu 9.4.2015.

Nurmi, Jari-Erik. 2001. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytinen, Paula – Korkiakangas, Mikko – Lyytinen, Heikki (toim.): Näkökulmia kehityspsykologiaan – Kehityskontekstissaan. Porvoo: WSOY.

Pesäpuu ry. Pesäpuun tuotteet. Verkkodokumentti. <<http://www.pesapuu.fi/media/uploads/dokumentit/materiaalit/tuotevihko.pdf>>. Luettu 2.4.2015.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2012–2015. Verkkodokumentti. <<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2012/liitteet/OKM06.pdf?lang=fi>>. Luettu 6.3.2015.

Tarkastusvaliokunnan mietintö 2014. Nuorten syrjäytyminen. Verkkodokumentti. <http://web.eduskunta.fi/dman/Document.phx/~public/Tarkastusvaliokunta/mietint%F6_nuortensyrj%E4ytyminen_2014?folderId=~public%2FTarkastusvaliokunta&cmd=download>. Luettu 5.3.2015.

Unruh, Anita. M. 2004. Reflections on: "So...what do you do?" Occupation and the construction of identity. Canadian Journal of Occupational Therapy 71 (5), 290–295.

Vaittinen, Heidi. 2009. Toiminnallinen identiteetti – Käsiteanalyysi Walkerin ja Avantin mukaan. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Toimintaterapia. Pro gradu -tutkielma. <<http://www.aka.fi/Tiedostot/Tiedostot/LAPSET/skidi-kids%20esite%20suomi.pdf>>

PALAUTELOMAKE NUORET:

PELIN: 					OMIA KOMMENTTEJA
TOIMI- VUUS					
MIELEK- KYYYS					
AIHE (mi- näkuva)					
HYÖDYL- LISYYS					
ULKO- NÄKÖ					
YLEISAR- VOSANA					

PALAUTELOMAKE OHJAAJAT

Kommentoikaa jokaisen käyttökerran jälkeen ajatuksianne pelistä!

Kiitos 😊

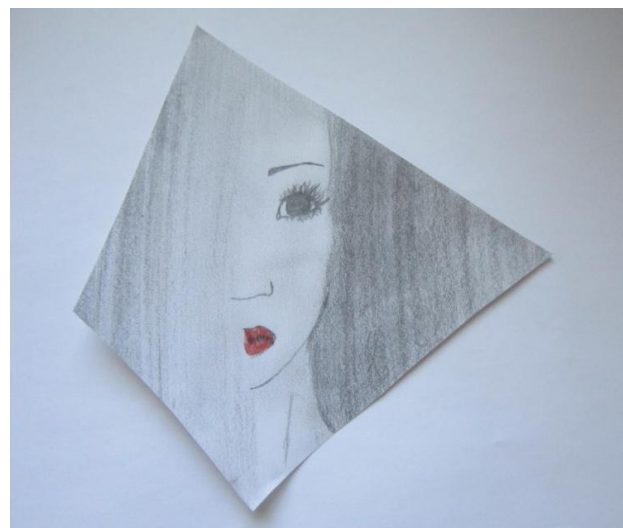
PELIN TOIMIVUUS:

KEHITYSEHDOTUKSIA:

MUITA KOMMENTTEJA:

NUORTEN KOMMENTTEJA:

Minäkuva- peli



OHJEET:

Pelin tarkoitus on auttaa tunnistamaan omaa minäkuva paremmin.

Peliä voi pelata ryhmässä tai käyttää tukena yksilökeskusteluissa. Ryhmässä ja yksilökeskusteluissa voi peliä soveltaa jättämällä pelilaudan pois ja käymällä pelkkiä pelin kortteja läpi niin että nuori piirtää paperille minäkuvansa ja täydentää sitä korttien herättämien ajatusten mukaisesti.

PELIN KULKU:

Ota iso paperi itsellesi, johon keräät pelin edetessä pohdintojasi. Piirrä aluksi keskelle kuva itsestäsi, se voi olla tikku-ukko tai juuri sellainen kuin sinä haluat sen olevan. Jätä piirroksen ympärille tilaa pohdinnoillesi. Mieti hetki omia vahvuuksiasi ja luonteenpiirteitä. Kirjoita ne sitten piirtämäsi kuvan ympärille.

Heitä noppaa ja isoimman silmäluvun saanut saa aloittaa heittämällä uudestaan noppaa ja edeten silmäluvun verran eteenpäin silmäripsistä muodostavalla ruudukolla. Tämän jälkeen ota pakan päällimmäinen kortti ja lue se kaikille ääneen. Jokainen voi pohtia kyseistä korttia itsekseen ja lisäillä pohdintojaan omaan paperiinsa. Kortin herättämiä ajatuksia voi keskustella myös yhdessä yleisellä tasolla tai pelaaja voi avata omia ajatuksiaan itsestään sen verran kuin haluaa. Kortin läpikäymisen jälkeen vaihtuu vuoro seuraavalle.

Maaliin päästyäsi ryhmäsi tai pelin ohjaaja kertoo sinulle vahvuuden/vahvuuksia, jotka voit lisätä paperillesi. Vaikka pääsit maaliin jatka pelaamista pohtimalla kortteja ja täydentämällä minäkuvaasi.

Peli loppuu kun kaikki ovat päässeet maaliin tai sovittu aika on pelattu tai kaikki kortit on käyty läpi. Lopuksi jokainen voi kertoa omasta minäkuva piirroksestaan sen verran kuin haluaa.