

Osallisuuden tukeminen sekä minäpystyvyyden vahvistaminen pelillisyyden keinoin mielenterveyden edistämiseksi

Katri Isoviita-Kolsi

Opinnäytetyö

Helmikuu/2018

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Sosiaali- ja terveystieteiden AMK tutkinto-ohjelma

Kliininen asiantuntija

Tekijä(t) Isoviita-Kolsi Katri	Julkaisun laji Opinnäytetyö, ylempi AMK	Päivämäärä Helmikuu 2018
	Sivumäärä 38	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Osallisuuden tukeminen sekä minäpystyvyyden vahvistaminen pelillisyyden keinoin mielenterveyden edistämiseksi		
Tutkinto-ohjelma Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi AMK tutkinto-ohjelma, Kliininen asiantuntija		
Työn ohjaaja(t) Katja Raitio, Järvinen Sari		
Toimeksiantaja(t) Pelaten Osalliseksi- projekti		
Tiivistelmä <p>Mielenterveyden edistäminen tähtää yksilön mielen voimavarojen kehittämiseen. Hyvinvoiva ihminen kykenee ymmärtämään omat mahdollisuutensa, selviää jokapäiväisistä haasteista, kykenee työskentelemään tavoitteellisesti sekä pystyy tekemään omaan elämäänsä liittyviä päätöksiä. Heikentyneeseen mielen hyvinvointiin liittyy usein osallisuuden ja minäpystyvyyden tunteiden heikentyminen. Yksilön osallisuuden ja minäpystyvyyden vahvistaminen onkin tärkeää mielenterveyttä edistettäessä, koska näin voidaan tavoitella aktivoitumista passivoitumisen sijaan. Yhtenä aktivoimisen mahdollisuutena on tutkittu pelillisyyden hyödyntämistä sekä ennen kaikkea digitaalisten hyötypeleiden käyttöönnottoa mielenterveyden edistämiseksi.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata osallisuuden ja minäpystyvyyden toteutumista Pelaten Osalliseksi- projektin Studiosessioiden osallistujilla. Tavoitteena oli tuottaa tietoa niiden ilmenemisestä, sekä vahvistumiseen vaikuttavista edistäväistä ja estäivistä tekijöistä. Opinnäytetyön aineisto kerättiin osallistumattomalla havainnoinnilla Studiosessioista. Sessioiden tavoitteena oli ottaa aktiivisesti käyttöön digitaalisia hyötypelejä mielenterveyden edistämiseksi. Aineistonkeruu kertoja oli kuusi (6) ja aineiston analyysimenetelmänä oli teemoittelu tutkimuskysymyksistä nousevien teemojen mukaisesti.</p> <p>Tulokset osoittivat aikaisen tiedonsaannin, osallistumiseen kannustamisen sekä henkilöiden asiantuntijuuden hyödyntämisen merkityksellisuuden osallisuutta ja minäpystyvyyttä kehitettäessä. Aineistosta kuvantui tarve yksilön henkilökohtaiselle sekä yksilölliselle huomioimiselle. Tulevaisuudessa tämä on tärkeä seikka mielenterveyttä edistettäessä sekä mielen-terveyspalveluita kehitettäessä. Jatkotutkimusaiheena olisi hyvä selvittää, kuinka ammattilaiset voisivat ottaa hyötypelejä aktiiviseen käyttöön erilaisissa työympäristöissä.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Osallisuus, minäpystyvyys, mielenterveyden edistäminen, mielenhyvinvointi, pelillisuus		
Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Isoviita-Kolsi Katri	Type of publication Master's thesis	Date Helmikuu 2018 Language of publication: Finnish Number of pages 38 Permission for web publication: x
Title of publication Supporting the sense of involvement and strengthening self-efficacy through gamification methods in order to promote mental health		
Degree programme Master's Degree Programme in Advanced Nursing Practice		
Supervisor(s) Katja Raitio, Sari Järvinen		
Assigned by Pelaten Osalliseks- project		
Abstract <p>Mental health promotion aims towards developing a person's mental resources. A healthy person is able to understand their own potential, to cope with everyday challenges, work in a goal-oriented manner and make decisions regarding their life. Weakened mental health is often characterized by weakened feelings of self-efficacy and involvement. Therefore, it is important to strengthen involvement and self-efficacy when advancing mental health because it allows for aiming towards activation rather than passivation. Utilizing gamification, and particularly digital serious games, have been studied as an option for advancing activation and improving mental health.</p> <p>The purpose of the thesis was to describe the realization of involvement and self-efficacy of the partakers of the Studio sessions of the Pelaten Osalliseks -project. The objective was to produce information about how these two aspects manifested during the Studio sessions and about the factors that affected or impeded the strengthening process. The material for this thesis was collected by using non-participatory observation of the Studio sessions. The aim of the sessions was to actively introduce digital serious games for advancing mental health. There were six (6) instances of data collection, and the chosen method of analysis was thematic according to the themes that arose from research questions.</p> <p>The results demonstrated the importance of the utilization of early access to information, encouragement to partaking as well as people's expertise in the development of involvement and self-efficacy. The need for individual and personalized attention rose from the data. This is an important factor when promoting mental health and developing mental health services in the future. For further research, it would be beneficial to find ways in which professionals could actively utilize serious games in different working environments.</p>		
Keywords/tags (subjects) Self-efficacy, involvement, advancing mental health, well-being, gamification		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Mielenterveyden edistäminen	5
	2.1 Osallisuus ja sen merkitys mielenterveyden edistämiseksi	6
	2.2 Minäpystyvyyden vahvistaminen mielenterveyden edistämiseksi.....	8
3	Pelillisuus mielenterveyden edistämiseksi.....	9
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	11
5	Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen toteuttaminen	11
	5.1 Laadullinen tutkimus	11
	5.2 Aineiston keruu	12
	5.3 Aineistonanalysointi	14
6	Tutkimuksen tulokset	17
	6.1. Osallisuus sekä edistävät ja estävät tekijät	18
	6.1.1 Osallisuuden ilmeneminen	18
	6.1.2 Osallisuutta edistävät tekijät	19
	6.1.3 Osallisuuden estävät tekijät.....	20
	6.2 Minäpystyvyys sekä sitä edistävät ja estävät tekijät.....	21
	6.2.1 Minäpystyvyys ilmiö.....	21
	6.2.2 Minäpystyvyyttä edistävät sekä estävät tekijät	23
7	Pohdinta	24
	7.1 Opinnäytetyön tulosten tarkastelua	25
	7.2 Opinnäytetyön luotettavuus.....	26
	7.3 Opinnäytetyön eettisyys	28
	7.4 Johtopäätökset ja kehittämis ehdotukset	29

Lähteet	30
Liitteet	36
Liite 1. Minäpystyvyyden havainnointilomake	36
Liite 2. Osallisuuden havainnointilomake	37
Kuviot	
Kuvio 1. Kaaviokuva analyysin etenemisestä	15
Kuvio 2. Oman itsensä sekä ryhmän johtaminen ja itsensä voittaminen sekä puolustaminen – pääluokan muodostuminen	17
Taulukot	
Taulukko 1. Esimerkki pelkistämisestä	16

1 Johdanto

Maailman terveysjärjestö (WHO) määrittelee mielenterveyden täydelliseksi sosiaalisen, psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin tilaksi. Mielenterveys on enemmän kuin vain mielenterveysongelman puuttuminen. Hyvinvoiva ihminen kykenee ymmärtämään omat mahdollisuudet, selviää jokapäiväisestä stressistä, pystyy työskentelemään tavoitteiden mukaisesti sekä pystyy tekemään päätöksiä omaan elämään liittyen. (Promoting mental health 2005, 1.) Appelqvist-Schimidlecner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin (2016, 1759 – 1764) kirjoittavat positiivisesta mielenterveyden olevan synonyymi mielen hyvinvoinnille. Positiivinen mielenterveys nähdään voimavarana, jota huomioimalla voidaan edistää mielen hyvinvointia. (Mts. 1759 – 1764.)

Mielenterveys- ja päihdeongelmat vaikuttavat merkittävästi väestön hyvinvointiin, niillä on suuri kansanterveydellinen ja kansantaloudellinen merkitys. Tavallisimpia mielenterveydenhäiriöitä ovat masennustilat, alkoholin käyttöön liittyvät ongelmat sekä ahdistuneisuushäiriöt. (Harajärvi, Pirkkola & Wahlback 2006, 16.) Mielenterveyshäiriöistä masennus on globaali sairaus, joka koskettaa yli 300 miljoonaa ihmistä ympäri maailman. Masentuneisuuden ennustetaan kasvavan tulevaisuudessa. (Depression and other common mental disorders 2017, 8.) Sosiaali- ja terveysministeriön (2017) kärkihankkeen tavoitteena onkin edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä vähentää eriarvoisuutta. Mielenterveyden ongelmiin liittyy usein pystyvyyden sekä osallisuuden tunteen heikentyminen (Appelqvist-Schimidlecner ym. 2016, 1759 – 1764). Osallisuuden vahvistaminen on tärkeää mielenterveyttä edistettäessä. Työttömyys, toimeentulo-ongelmat sekä sosiaalinen syrjäytyminen voivat altistaa osattomuuden kokemukselle. (Lester, Tait, England & Tritter 2006.) Bandura (1994, 2) on kuvannut ja määritellyt minäpystyvyyden ihmisen uskomuksiksi ja kokemuksiksi omista kyvyistään. Heikentynyt minäpystyvyys altistaa henkilön vaikeiden tilanteiden välttämiseen. (Mts, 2) Onnistumisten huomiointi edistää minäpystyvyyden kokemista (Andersson, Moore, Hensing, Krantz & Staland-Nyman 2012).

Psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa laitoshoitopäivät ovat vähentyneet 29 % vuodesta 2009 vuoteen 2013. Samalla aikavälillä psykiatrisen avohoidon käynnit ovat lisääntyneet 31 %. (Rainio & Rätty 2013, 1 - 6.) Psykiatrisen laitoshoidon vähentyminen tuo psykiatrisen avohoidon kehittämisen ajankohtaiseksi. Samanaikaisesti mielenterveysongelmien ei katsota lisääntyneen, mutta mielenterveyspalvelujen käyttö on lisääntynyt. Mielenterveysongelmien katsotaan yhä useammin olevan syy sairauslomaan tai

eläköitymiseen. (Harajärvi ym. 2006, 16.) Mieli 2009 mielenterveys- ja päihdesuunnitelma linjaa tavoitteeksi asiakkaan aseman vahvistamisen, ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön painopisteet, mielenterveys- ja päihdepalvelujen järjestämisen sekä ohjauskeinojen kehittämisen mielenterveys- ja päihdetyössä. Uusien työtapojen hyödyntäminen on ajankohtaista mielenterveystyössä (Hopia & Raitio 2016, 897; Joutsenniemi, Stenberg, Reiman-Möttönen, Räsänen, Isojärvi & Sihvo 2011, 2).

Suomalaisista 85 % pelaa ainakin jotain peliä säännöllisesti kuukausittain. Nykyään älypuhelimella sekä tableteilla pelattavat mobiilipelit ovat nostattaneet suosiotaan siten, että joka kolmas suomalainen pelaa jotain mobiilipeliä. (Mäyrä & Ermi 2013, 2-3.) Pelillisyyttä on hyödynnetty jo jossain määrin myös mielenterveyden edistämiseksi. Lupaavia tuloksia on saatu tietokonepeleistä, jotka ovat kehitetty mielenterveyshäiriöiden hoitoon (Merry, Stasiak, Shepherd, Framptom, Fleming & Lucassen 2012; Pham, Khatib, Stansfeld, Fox & Green 2016.)

Tässä opinnäytetyössä kuvataan, kuinka Pelaten Osalliseksi- projektin osallistujien osallisuus ja minäpystyvyys toteutuu hankkeen Studiosessioissa. Osallisuudesta sekä minäpystyvyydestä saatua tietoa voidaan hyödyntää Pelaten Osalliseksi- projektin raportoinnissa sekä toiminnan juurruttamisessa osaksi mielenterveystyötä.

2 Mielen terveyden edistäminen

WHO:n (2013, 1) mukaan hyvä mielen terveys antaa ihmisille mahdollisuuden hyödyntää potentiaaliaan. Hyvä mielen terveys mahdollistaa selviytymisen elämän normaaleista rasituksista, esimerkiksi perheestä huolehtimisen, työskennellä tuottavasti sekä kykyä olla osallisena sosiaalisissa verkostoissa (Mts, 1.) Mielen hyvinvoinnin merkitys on nyky-yhteiskunnassa korostunut, fyysinen työn muuttuessa enemmän ajattelua vaativaksi työksi. Digi-yhteiskunnassa mielen terveys sekä mielen hyvinvointi nähdään tärkeäksi pääomaksi. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017, 1; Weehuisen 2008,1.)

Mielen terveyteen liitetään helposti ajatus mielen terveydenhäiriöistä. Tämän vuoksi on kiinnitetty huomiota mielen terveyttä myönteisesti kuvaaviin ilmaisuihin, näitä ovat esimerkiksi mielen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi sekä positiivinen mielen terveys. (Wahlbeck ym. 2008, 986 – 987.) Mielen terveyttä edistettäessä positiivinen mielen terveys nähdään voimavarana, jota voi kehittää sekä hyödyntää. Mielen terveyden edistäminen on tavoitteellista toimintaa, jonka tarkoituksena on tukea mielen terveyden toteutumista sekä suojaavien ja vahvistavien tekijöiden lisääntymistä (Mielen terveyden edistäminen 2014).

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos (2015, 13) toteaa mielen terveyshäiriöiden olevan keskeisimpiä kansanterveysongelmia Suomessa ja mielen terveyteen liittyvät sairaudet ovat yleisimpiä työkyvyttömyyteen johtavia sairauksia. Kansaneläkelaitoksen raportin mukaan mielen terveyden tai käyttäytymisen häiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkkeelle on jäänyt lähes 82 000 henkilöä vuonna 2017 (Kela 2017). Sosiaali- ja terveysministeriö (2012, 47 - 50) painottaa päihde- ja mielen terveysongelmien aiheuttavan suuren kansanterveydellisen merkityksen.

Mielen terveyskuntoutus on lääketieteellistä tai sosiaalista toimintaa, jonka tarkoituksena on yhteistyössä asiakkaan kanssa vahvistaa hänen psykososiaalista toimintakykyä sekä sopeutumista elinympäristöön. Kuntoutumisen ja hoidon raja on liukuva, kuntoutumisella tarkoitetaan sairauden haitan ehkäisyä tai vähentämistä. Kuntoutumisen tavoitteet liittyvät elementteihin kuten oireiden lieventymiseen, sosiaaliseen toimintakykyyn ja elämäntapoihin. Lisäksi kuntoutumiseen liittyy toivon lisääntyminen, merkityksellisyyden kokemus sekä voimaantuminen. (Laukkala, Tuisku, Fransman & Vormo 2015.) Sosiaali- ja terveysministeriö (2012, 47 - 50) linjaa sähköisten palveluiden käyttöön otosta mielen terveyskuntoutumisessa sekä mielen terveyttä edistettäessä. Eri-

laiset työtavat sekä hoito-ohjelmat tulisi ottaa aktiiviseen käyttöön erityisesti nuorten kohdalla.

Mielenterveyden edistäminen nähdään kansainvälisesti tärkeäksi näkökulmaksi kansanterveyden edistettäessä (Wahlbeck 2015; Hallituksen kärkihanke 2016, 4) Alentuneen mielen hyvinvoinnin kokemuksen sekä kuolleisuuden välillä on todettu yhteys. Yhteys selittyy epäterveellisillä elintavoilla, esimerkiksi tupakoinnilla sekä passiivisuudella. Mielenterveyttä edistettäessä edistetään hyvinvointia sekä vähennetään kuolleisuutta. (Keyes & Simoes 2012; Correll, Detraux, Lepeleire & De Hert 2015.) Mielenterveysongelmat nuorilla ja nuorilla aikuisilla aiheuttavat erityisen suurta riskiä syrjäytymiseen ja elämänlaadun heikentymiseen (Pinto, Hickman, Clochesy, Buchner 2012). Osallisuuden kokemuksen katsotaan lisäävän mielen hyvinvointia sekä hoitoon sitoutumista ja hoitoon sitoutumisen kautta hoidon tuloksellisuus paranee. Kokemus osallisuudesta edistää mielen hyvinvointia sekä oman elämän hallinnan tunnetta. (Metz, Elfeddali, Krol, Veerbeek, Beurs, Beekman & Feltz-Cornelis 2017, 2.)

2.1 Osallisuus ja sen merkitys mielenterveyden edistämiseksi

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL 2016) mukaan osallisuuden edistäminen on yksi suomen hallituksen sekä Euroopan unionin tavoitteista. Osallisuuden kehittäminen on keskeinen keino vähentää köyhyyttä, syrjäytymistä sekä eriarvoistumista. Sosiaali- ja terveystieteiden osallisuuden parantaminen terveydenhuollon palveluita kehitettäessä on ajankohtainen teema (Laitila 2010, 1).

Laitila (2010, 8-9) määrittelee osallisuuden ja osallistumisen käsitteiden tarkoittavan osittain samaa. Osallistuminen eroaa osallisuudesta sen kokemuksen kautta. Osallisuudessa on enemmän kyse kokemuksesta tai sen tunteesta. Vuorenmaa (2015, 19) mukaan osallisuutta voi tarkastella sen vastakäsitteiden kautta, joita ovat osattomuus, passiivisuus ja syrjäytyminen. Lähikäsitteitä käytetään osin tarkoittaen osallisuutta, osin tarkoittaen osallisuuden osatekijöitä tai osallisuuden seurauksia. Laitila (2010, 8-9) kirjoittaa osallisuuden lähikäsitteiden olevan osallistuminen, voimaantuminen ja minäpystyvyys. Tuorila 2013, (666-670) puolestaan kirjoittaa voimaantumisen tarkoittavan tilannetta, jossa päätösvalta niin sairauteen liittyvissä asioissa kuin omaan elämäänkin on asiakkaalla itsellään. Laadukas ymmärrettävä tieto lisää ihmisen kykyä päätöksiin ja lisää elämänhallintaa. Voimaantunut ihminen tunnistaa omat voimavarat, kykenee käsittelemään mahdollista sairautta ja on sopeutuvainen muuttuviin tilantei-

siin. Hotari, Oranenen ja Pösö (2009, 149) taas kuvaavat osallisuuden olevan laajasti määriteltynä yhteisöön liittymistä, yhteisöön kuulumista ja siihen vaikuttamista. (Mts 149.) Yhteisö, joka tarjoaa tasavertaisuuden kokemuksen sekä yhteenkuuluvuuden tunteen, voi antaa myös kokemuksen osallisuudesta (Rouvinen-Wilenius, Aalto-Kallio, Koskinen-Ollonqvist & Nikula 2011). Vuorenmaa (2015, 22) on puolestaan määritellyt osallisuuden yksilön omaksi tunteeksi osallisuudestaan sekä vaikuttamis- mahdollisuuksistaan

Oman elämän osallisuus on ihmisen osallistumista ratkaisuihin ja päätöksiin. Osallisuudella tarkoitetaan ihmisen mahdollisuutta esimerkiksi palvelutilanteessa kertoa omista asioista, sekä osallistua ja vaikuttaa suunnitelmiin sekä päätöksentekoon. Osallisuudella ympäröivässä yhteisössä sekä palveluissa tarkoitetaan ihmisen kykyä ja valmiuksia osallistua yhteisten asioiden suunnitteluun, kehittämiseen sekä arviointiin. (Vuorenmaa 2015, 21.) Osallisuuden kehittämällä tavoitellaan asiakkaan aktivoitumista passivoitumisen sijaan, tämä katsotaan mielenterveyspalveluita kehitettäessä kansainvälisestikin tärkeäksi. Asiakkaan aktiivista roolia ja vastuullisuutta pidetään tärkeänä. (John 2017, 671; Tambuyzer, Pieters & Audenhove 2011, 139.) Tambuyzer ja kumppanit (2011, 3) osoittavat osallisuutta kehitettäessä tuottavan lyhyen tähtäimen tuloksina voimaantumista, toipumista, tyytyväisyyttä ja terveyden kohentumista. Pitkällä tähtäimellä voi tuottaa hyvän ja laadukkaan elämän. Teknologian hyödyntäminen nähdään tärkeänä palvelunkäyttäjän osallisuuden kokemuksen muodostumiselle. Teknologian kehittyminen mahdollistaa toiminta- sekä työtapojen kehittämisen ja niiden avulla voidaan edistää osallisuutta sekä mielenterveyttä. (Hyvinvointi on toimintakykyä ja osallisuutta 2014, 17.)

Osallisuuden kokemus voi syntyä ilman näkyviä osallistamisyriytyksiä, mutta kokemus voi jäädä vaillinaiseksi osallistamisyriytyksistä huolimatta (Vuorenmaa 2015, 22). Laitila (2010, 21) on taas todennut osallisuuden kehittämisen lähtevän tiedon jakamisesta. Annettaessa palveluiden käyttäjille tietoa päätöksenteon pohjaksi, osallisuuden tunne vahvistuu. Osallisuutta vahvistaa myös ajan antaminen päätöksien tekoon, mahdollisuus kysymyksiin ja turvallisuuden tunteen lisääminen. Kaiken kaikkiaan osallisuutta voidaan lisätä ammattilaisten arvojen ja motivaation kautta, joiden tulisi arvostaa asiakkaiden osallisuuden kokemusta. Petersen, Hounsgaard, Borg ja Nielsen (2012, 62) painottavat asiakkaan itsemääräämisoikeuden merkityksellisyyttä, kun taas kokemusta heikentää kuulluksi tulemattomuus. Osallisuutta tuetaan edelleen mielenterveyspalveluissa epäjohdonmukaisesti. (Mts, 62.) Mielenterveystyön ammattilaisten asenne, kou-

lutus, kommunikaatio ja psykoedukaatio vaikuttavat asiakkaan osallisuuden kokemukseen. (Tambuyzer & ym. 2011, 139; Falck, Kurki, Rissanen, Kankaanpää ja Sinkkonen (2013, 13.) Falck & kumppanit (2013, 13) korostavat palveluiden käyttäjän asiantuntemuksen hyväksymistä, arvostamista ja hyödyntämistä. Osallisuuden kokemuksen syntyminen palvelunkäyttäjälle on suurelta osin ammattilaisten ja organisaation mahdollistamaa. Asiakaskeskeinen yhteistyösuhde mahdollistaa osallisuuden kokemuksen.

2.2 Minäpystyvyyden vahvistaminen mielenterveyden edistämiseksi

Tutkimusten mukaan minäpystyvyyden kokeminen on tärkeä tekijä ihmisen hyvinvoinnille. Alentunut minäpystyvyyden kokemus voi lisätä pahoinvointia sekä ahdistusta. (Loton & Waters 2017; Marcionetti & Rossier 2016; Caprara ym. 2006.) Fisher ja Kridli (2014, 327 - 335) kirjoittavat minäpystyvyyden koostuvan ihmisen persoonallisuudesta, käyttäytymisestä sekä ympäristöstä. Näiden tekijöiden katsotaan vaikuttavan kokonaisuutena. Minäpystyvyyden kokeminen auttaa positiivista ajattelua sekä positiivista suhtautumista tulevaisuuteen (Caprara, Steca, Gerbino, Pacielloi & Veccio 2006). Minäpystyvyyden kokemus saattaa olla korkeampi koulutetuilla (Fisher & Kridli 2014, 327 - 335). Andersson ja muut (2012) kirjoittavatkin alhaisen tulotason heikentävän minäpystyvyyden kokemusta. Vaikuttaisi siltä, että myös mielenterveysongelmat vaikuttavat minäpystyvyyden kokemukseen, esimerkiksi masennus voi vaikuttaa asiakkaan kokemukseen omasta selviytymisestä. Mielenterveysongelmista kärsivillä asiakkailla saattaa olla vaikeuksia hakea apua ongelmiin. Uskomukset siitä, ettei kukaan pysty auttamaan tai asia paranee itsestään, voivat viivästyttää avun saamista. Kuitenkin oikea aikainen avun saaminen on toipumisen ja minäpystyvyyden näkökulmasta tärkeää.

Minäpystyvyydellä tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta ja uskomuksia kyvyistä toimia. Minäpystyvyydessä on kyse omista valmiuksista kohdata muutoksia ja toimia muutoksissa, se on ihmisen tapa tuntea, ajatella, motivoitua ja toimia. (Andersson ym. 2012.) Fisher ja Kridli (2014, 327 - 335) tarkoittavat minäpystyvyydellä yksilön luottamusta omaan voimavaroihin ja kykyä lähteä toteuttamaan annettua tehtävää. (Mts, 327.) Mielenterveyden heikkeneminen voi vaikuttaa itsetuntoon, jolloin myös minäpystyvyyden kokemus heikkenee. Heikko minäpystyvyys liittyy yksilön kykyyn hallita ja pärjätä ympäristön vaatimuksissa, tämä voi liittyä heikentyneeseen yleiseen hyvinvointiin. Mielenterveysongelmiin liittyvä leima eli ”stigma” voi olla merkittävä syy alentuneeseen minäpystyvyyden kokemukseen. (Murhpy & Murhpy 2006, 289 - 300.)

Yksilön minäpystyvyyden kokemusta voidaan tukea onnistumisten huomioimisella. Ammatillaiset pystyvät tukemaan yksilön minäpystyvyyttä oikealla tiedolla, tiedon saaminen antaa yksilölle mahdollisuudet hakea apua ja antaa myös kokemuksen pärjäämisestä. (Andersson ym. 2012.) Erdner ja Magnusson (2012, 140 – 145) toteavat, ettei mielenterveystyön ammattilaisilla ole tarpeeksi tietoa mielen hyvinvoinnin kehittämisestä itsetunnon kohentamisen näkökulmasta. Heikentyneen itsetuntoon saattaa liittyä kokemus, ettei ole tarpeeksi hyvä tai kokemus muiden paremmuudesta. Andersson ja muut (2012) toteavat mielenterveystyön ammattilaisten positiivisen ja kannustavan otteen merkityksellisyyden minäpystyvyyden edistämässä.

3 Pelillisuus mielenterveyden edistämiseksi

Suomalaisista lähes kaikki pelaavat satunnaisesti jotain peliä. Aktiivisia pelaajia, jotka pelaavat vähintään kerran kuukaudessa on 88% väestöstä. Digitaaliset mobiilipelit ovat kasvattaneet suosiotaan, sen sijaan paperilla täytettävät pulmatehtävät kuten esimerkiksi sudokut tai ristikot sekä perinteisten rahapelien pelaaminen on vähentynyt. Suomalaisten pelaamista peleistä pasianssi on suosituin digitaalinen peli, suosituimpia digipelejä pelataan niin tietokoneilla kuin mobiilisti. (Mäyrä ym. 2013, 2.).

Uusien työtapojen löytäminen sekä hyödyntäminen on ajankohtaista mielenterveystyössä. Kasvokkain tapahtuva kohtaaminen ei ole aina mahdollista ja silloin voidaan kokeilla erilaisia hoitomuotoja. Kognitiivisten verkkoterapioiden käyttö on lisääntynyt nopeasti. Verkkoterapiat voivat sisältää erilaisia tietokonepelejä tai jopa virtuaalitodellisuuteen perustuvia tietokonepelejä. (Joutsenniemi ym. 2011 1-2.) Andrews, Cuijpers, Craske, Mcevoy & Titov (2010) mukaan verkossa tapahtuva hoito voi yhdistettynä tapaamisiin ammattilaisen kanssa vaikuttaa yhtä hyvin mielenterveysongelmiin, kuin perinteinen kasvokkain annettava hoito. (Mt.) Älypuhelimien on ladattavissa useita erilaisia mielenterveyttä edistäviä itsehoito-ohjelmia. Arean ja kumppanit (2016) ovat todenneet näyttöä ja positiivisia kokemuksia mobiili-sovelluksien hyödyntämisestä mielenterveyden edistämiseksi. (Arean, Hallgren, Jordan, Gazeley, Atkins, Heagerty, Anguera 2016.)

Pelaamista on hyödynnetty oppimisessa kautta aikojen. Pelatessa ihminen oppii uusia taitoja, joita voi hyödyntää myös elämän muilla osa-alueilla. (Fitzgerald & Kirk, 2013.) Hyötypeleistä puhutaan peliteollisuudessa silloin kun kuvataan pelejä, joiden katsotaan olevan hyödyllisiä ja niissä on tarkasti määritelty tulos. Peleillä pyritään

vaikuttamaan pelaajan toimintoihin. (Fleming, Bavin, Stasiak, Hermansson-Webb, Merry, Cheek, Lucassen, Lau, Pollmuller, Hetrick 2017; Fitzgerald, Kirk & Bristow 2011, 316 – 322.) Hyötypeleissä nähdään potentiaalia kaiken ikäisten mielen hyvinvoinnin kehittämisessä (Fleming ym. 2017). Hyödynnettävyydestä on saatu lupaavia tutkimustuloksia, esimerkiksi tunnehallintapeli Dojoa, on hyödynnetty nuorten ahdistuksen hoidossa menestyksekkäästi. Pelin tavoitteena on auttaa pelaajaa tunnistamaan ja hallitsemaan psyykkisiä reaktioita ahdistavissa tilanteissa. (Shuurmans, Nijhof, Ignace, Rutger & Granic 2015.)

Erityisesti nuorille masennukseen sairastuneille tarkoitettu Sparx- peli, on kehitetty perinteisen kasvokkain tapahtuvan terapian vaihtoehdoksi. Sparx- pelissä taistellaan masennusta vastaan ja tuhotaan masennukseen liittyviä negatiivisia ajatuksia. Tulokset Sparxin käytöstä ovat olleet lupaavia depressiota sairastavien nuorten hoidossa. (Merry ym. 2012.) Pinto ja muut (2012) toteavat tutkimuksessaan oireiden lievittyneen masennusta sairastavilla nuorilla eSMART-MH peliä hyödyntäessä. (Mt.) Neurolaute ominaisuutta on testattu vapaa-ajan pelissä mielenterveyden kontekstissa ja siitä on saatu positiivisia tuloksia. Ominaisuus auttaa pelaajaa tunnistamaan kehon tunteuksia ja siten siitä on ollut hyötyä ahdistuksen sekä masennuksen hoidossa. (Knox, Lentini, Cummings, McGrady, Whearty & Sandcrant 2011.) Hyötypeliä on hyödynnetty asiakkaan ahdistuneisuudessa ja paniikitiloissa, pelin avulla asiakkaan oirehdinta on helpottanut ja elämänlaatu on kohentunut. (Pham, Khatib, Stansfeld, Fox & Green 2016.) Hyötypelin pelaaminen on kohentanut nuorten tietoutta oman sairauden kanssa, lisäksi he kykenevät johtamaan itseään paremmin mahdollisessa muutoksessa sekä sitoutuvat hoitoon verrokki-ryhmää paremmin. (Charlier, Zupanic, Fieuws, Denhaerynck, Zaman & Moons 2016; Khalil ym. 2016.)

Pelaten Osalliseksi-hankkeen kohderyhmänä ovat nuoret ja nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutujat, kokemusasiantuntijat sekä heille kuntoutuspalveluita palveluita tarjoavat toimintayksiköt. (Pelaten Osalliseksi n.d.) Mielenterveyden kehittämisen näkökulmasta olisi erittäin tärkeää kehittää hoitomuotoja, jotka tavoittaisivat mahdollisimman laajasti ja motivoivasti.

Pelaten Osalliseksi-hankkeen tavoitteena on edistää mielen hyvinvointia hyödyntämällä arkipäiväistä pelaamista. Mielen hyvinvointia kehitetään vahvistamalla minäpystyvyyden tunnetta sekä osallisuuden kokemuksen kautta. Projektin tavoitteena on vahvistaa kaikkien osallistujien digiosaamista sekä ennakkoluulotonta suhtautumista uusia digipalveluita kohtaan. Pelaten Osalliseksi-projektin tavoitteena on myös Keski-

Suomen alueen kokemusasiantuntijoiden käyttö kuntoutuspalveluiden kehittämisessä ja sitä kautta parantaa heidän työ- ja toimintakykyään. Pelaten Osalliseksi- projektin tarkoituksena on kehittää My life -toimintamalli ja sitä juurrutetaan mielenterveyskuntoutukseen. My life –toimintamallissa pelillisuus ja hyötypelit otetaan aktiiviseen käyttöön mielenterveyskuntoutuksessa. (Pelaten Osalliseksi n.d.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata osallisuuden ja minäpystyvyyden toteutumista Pelaten osalliseksi- projektin Studiosessioihin osallistujilla. Tavoitteena on tuottaa tietoa minäpystyvyyden ja osallisuuden ilmenemisestä sekä vahvistumiseen vaikuttavista edistävistä ja estävistä tekijöistä.

Tutkimuskysymykset ovat:

- Miten osallistujien osallisuus ja minäpystyvyys ilmenevät Pelaten Osalliseksi- projektin Studiosessioissa?
- Mitkä tekijät edistävät Pelaten Osalliseksi- projektin Studiosessioiden osallistujien osallisuutta ja minäpystyvyyttä?
- Mitkä tekijät estävät osallistujien osallisuutta ja minäpystyvyyttä Pelaten Osalliseksi- projektin Studiosessioissa?

5 Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen toteuttaminen

5.1 Laadullinen tutkimus

Laadullinen tutkimus on oivallinen tutkittaessa uusia asioita, joista aikaisempaa tutkimustietoa on vähän. Laadullista otetta voidaan hyödyntää myös tutkittaessa ihmisten uskomuksia, käyttäytymistä sekä sosiaalisia normeja. Tässä opinnäytetyössä laadullisella tutkimuksella selvitetään tutkittavien kokemusta eri asioista. Työssä pyritään ymmärtämään merkitys, jonka tutkittava antaa jollekin asialle. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on vastata kysymyksiin; miksi ja miten. Tarkoituksena on selvittää prosessia sekä siihen vaikuttavia tekijöitä. Tavoitteena on ymmärtää tai selittää uskomuksia, käyttäytymistä sekä tutkittavan kokemusta. (Hennink, Hutter & Bailey 2011, 9 - 17.)

Kylmä ja Juvakka (2007, 22 - 23) kirjoittavat laadullisen tutkimuksen tavoitteeksi osallistujan näkökulman ymmärtämisen. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteenä voidaan pitää induktiivista päättelyä. Induktiivisessa päättelyssä tehdään havaintoja yksittäisistä tapahtumista, jotka yhdistyvät kokonaisuudeksi. Päättelyt ovat aineistolähtöisiä. Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena on tutkia todellisuutta sekä tutkittavaa ilmiötä tutkimukseen osallistuvien näkökulmasta.

5.2 Aineiston keruu

Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa voi kerätä haastatellen, kyselemällä, havainnoimalla tai erilaisiin dokumentteihin perustuen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71). Tässä opinnäytetyössä aineisto on kerätty havainnoimalla. Havainnointi erottuu esimerkiksi haastattelusta siten, että haastattelussa tutkittava kertoo mitä havaitsee ympärillään, havainnoitsija havainnoi mitä ympärillä todella tapahtuu (Gillham 2008, 1). Havainnointi sopii erityisesti laadullisen tutkimuksen aineistokeruumenetelmäksi, havainnoinnin etuina on tiedon keräys aidoissa tilanteissa ja luonnollisissa ympäristöissä (Sinivuo, Koivula & Kylmä 2012, 293). Yksinkertaistettuna havainnoinnissa aineistokeruumenetelmänä on tarkoituksena katsella mitä tutkittavat tekevät sekä kuunnella mitä tutkittavat sanovat (Gillham 2000, 45).

Havainnointia jaotellaan strukturoituun havainnointiin, semi- strukturoituun havainnointiin sekä strukturoitumattomaan havainnointiin. Strukturoidussa havainnoinnissa havainnoidaan etukäteissuunnitelman mukaisesti, tällöin tiedetään tarkkaan havainnoinnin kohteet ja se mitä halutaan saada selville. Semi- strukturoidussa havainnoinnissa tarkat tutkimuskysymykset ohjaavat havainnointia, mutta tilaa on myös uusille löydöille. Strukturoitumattomassa havainnoinnissa tutkimuskysymykset ohjaavat tutkijan havaintoja, mutta tutkija voi havainnoida myös tutkimuskysymyksien ulkopuolelle jääviä asioita. (Gillham 2008, 9-39.) Tässä opinnäytetyössä on hyödynnetty strukturoimatonta havainnointia. Strukturoitumattomassa havainnoinnissa teoretieto ohjaa aineistonkeruuta, mutta mahdollistaa myös uuden tiedon löytämisen (Parahoo 2006, 363). Tarkoituksena oli kuvata osallisuuden ja minäpystyvyyden toteutumista Pelaten osalliseksi- projektin Studiosessioiden osallistujilla. Tässä opinnäytetyössä tavoitteena oli hyödyntää teoretietoa. Teoretiedon pohjalta tehtiin ennako-oletuksia, mitä ilmiössä tulee tapahtumaan. Sen mukaan rekisteröitiin havaitut seikat. Teoretiedon avulla on koostettu taulukot (liite 1 ja 2) ohjasivat havainnointia sekä aineiston keräämistä. (Saaranen- Kauppinen & Puusniemi 2009, 60.)

Havainnointi aineistonkeruumenetelmänä voidaan jaotella havainnointiin ilman osallistumista, osallistuvaan havainnointiin sekä piilohavainnointiin. Piilohavainnointia käytetään harvoin, tutkimustilanteessa tutkija osallistuu toimintaan, mutta tutkittavat eivät tiedä osallistuvansa tutkimukseen. Havainnointi ilman osallistumista eroaa piilohavainnoinnista siten, että tutkittavat tietävät osallistuvansa tutkimukseen. Havainnointi ilman osallistumista lähestymistapana sopi tähän tutkimukseen, koska vuoro-vaikutustilanne ei ollut tiedonhankinnan kannalta tärkeää. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81-82.) Opinnäytetyön tekijän rooli Pelaten Osalliseksi- projektin studiosessioissa oli kerätä havainnoimalla aineistoa. Osallistuminen Studiosessioiden toimintaan ei ollut opinnäytetyön näkökulmasta tarkoituksen mukaista. Opinnäytetyön tekijän rooli osallistumattomassa havainnoinnissa oli itsenäinen ja ulkopuolinen. Tämä asetelma tarjoaa tekijälle mahdollisuuden havaita hienoisia eroja ja nyansseja toiminnoissa sekä eroja toimijoiden välillä. (Bloomer, Cross, Endacott, O'Connor & Moss 2012, 26.) Hennink ja muut kirjoittavat (2011, 185) tutkijan ollessa tarkoituksella kauempana tutkittavistaan, hän tarkkailee tilannetta ulkopuolisena, eikä ota osaa toimintaan. Opinnäytetyön tekijä ei oletetusti muuttanut aineistonkeruutilannetta. Lisäksi näin toimimalla tekijälle jäi enemmän aikaa kuunnella, tehdä muistiinpanoja sekä havaintoja.

Minäpystyvyyden havainnoinnin kohteiden valinta perustui Andersson ym. (2012) ja Fisher ja Kridli (2014) tutkimuksiin minäpystyvyydestä. Andersson ym. (2012) nostaa tärkeimmäksi tekijäksi minäpystyvyyttä arvioitaessa ihmisen kyvyn hallita ja pärjätä ympäristön vaatimuksissa. Tässä opinnäytetyössä kiinnitettiin huomiota osallistujien uskallukseen lähteä toimimaan ja miten he suhtautuivat toimintaan. Lisäksi havainnointiin, mitkä tekijät lisäävät kykyä selvitä uusissa tilanteissa, tarkasteltiin osallistujien suhtautumista muutoksiin sekä kykyä toimia muuttuvassa tilanteessa. Fisher ja Kridli (2014) mukaan minäpystyvyyteen liitetään yksilön kyky luottaa omiin voimavaroihin. Havainnoiteja kerättiin osallistujille vaikeissa tilanteissa, näin on saatu tarkasteltua yksilön luottamusta omiin voimavaroihin.

Andersson ym. (2012) kirjoittavat henkilökunnan tuen merkittävytydestä minäpystyvyyden vahvistajana. Tässä opinnäytetyössä Pelaten Osalliseksi- projektin ohjaajat edustivat henkilökuntaa. Tarkoituksena oli havainnoida ohjaajien asennetta ohjaukseen, osallistujien onnistumisen kokemusten huomiointia sekä näiden vaikutusta osallistujien uskallukseen lähteä toimimaan.

Osallisuuden havainnoinnin kohteiden valinta perustui Laitilan (2010) sekä Vuorenmaa (2015) ajatuksiin osallisuudesta. Osallisuutta havainnoidessa havainnoitiin osallistujien osallistumista toimintaan ja heidän kykyä yhteistyöhön. Tässä opinnäytetyössä havainnointiin osallistujien mahdollisuutta vaikuttaa suunnitelmiin sekä päätöksiin. Vuorenmaa (2015, 22) nostaa esille henkilökunnan merkityksen osallisuuden kokemuksen mahdollistajana. Tässä opinnäytetyössä havainnointiin tulevatko osallistujat kuulluksi ohjaajien taholta. Lisäksi havainnoitiin, onko osallistujilla tarpeeksi tietoa saatavilla, jotta päätöksiä on mahdollista tehdä. Aineistoa kerättiin tekijöistä, jotka voivat estää osallistujien osallisuutta. Lisäksi kerättiin tekijöitä, jotka edistävät toimintaan osallistumista, yhteistyökykyä sekä päätöksentekokykyä.

5.3 Aineistonanalysointi

Opinnäytetyön kohteena oli Pelaten Osalliseksi- hankkeen Studiosessioiden osallistujat. Opinnäytetyön tekijä kokosi tutkimusaineiston havainnoimalla Pelaten Osalliseksi- hankkeen Studiosessioita. Havainnoituja studiosessioita oli yhteensä kuusi (6) ja ne ajoittuivat vuosille 2016 – 2017. Yksi havainnointisessio kesti aina neljä (4) tuntia. Havainnoinnin pohjana käytettiin teemoja, jotka perustuivat aiheeseen liittyvään tutkimustietoon (mm. Andersson ym. 2012; Fisher ja Kridli 2014; Laitilan 2010; Vuorenmaa 2015). Litteroitua aineistoa kertyi 11 sivua 1 rivivälillä kirjoitettuna ja fontilla Calibri kirjasinkoko 11. Pelkistettyjä ilmaisuja oli 678 kappaletta.

Sisällönanalyysia on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä. Sisällön analyysia voidaan pitää väljänä teoreettisena kehyksenä, joka voidaan liittää erilaisiin analyyseihin. (Kylmä & Juvakka 2009, 91.) Sisällön analyysia hyödynnetään laadullisissa tutkimuksissa, joissa on tarkoitus kuvata tai kuvailla jotakin ilmiötä. Sisällön analyysin katsotaan sopivan hyvin strukturoimattoman aineistonkeruumenetelmän aineiston analysointiin. (Kyngäs, Elo, Pölkki, Kääriäinen & Kanste 2011, 146.) Sisällön analyysin ohella tekijä teemoitti tutkimuskysymyksittäin. Teemoihin jakamista voidaan hyödyntää muiden laadullisten analyysitapojen ohella. Teema-analyysia on hyödynnetty tässä opinnäytetyössä aineiston haltuunotossa sekä tiivistämisessä. (Teräs & Toiviainen 2014, 93.)

Sisällönanalyysia tehdessä tekijä on pyrkinyt tallentamaan tutkimuspäiväkirjaan kaikki ratkaisut ja päätelmät, joiden avulla aineistoa on pelkistetty. Tekijä pyrkii raportoimaan aineiston etenemisen mahdollisemman totuudenmukaisesti ja kuvaavasti. Kui-

tenkaan ei ole mahdollista perustella täydellisesti analyysiprosessia, koska osa analyysistä on tekijän omaa oivallusta. (Kyngäs ym. 2011, 139.)



Kuvio 1. Kaaviokuva analyysin etenemisestä

Sisällönanalyysissä ensimmäiseksi aineisto litteroidaan ja koodataan. Koodauksella erityisesti jäsennetään sitä, mitä tutkijan mielestä aineistosta käsitellään. Seuraava kohta sisällönanalyysissä on luokittelu, teemoittelu. Tällöin aineisto pilkotaan ja ryhmitellään erilaisten aihepiirien mukaisesti. Pilkottu aineisto mahdollistaa esiintyvyyksien löytymisen ja esiintyvyyksien vertailun. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92-93.)

Aineiston analysointi tapahtui jokaisen havainnointikerran jälkeen. Havainnoinnit kirjattiin käsin ylös ja tekijä litteroi ne välittömästi aina havainnointikerran jälkeen. Litteroinnin jälkeen tekijä luki puhtaaksi kirjoitettua aineistoa useaan kertaan. Aineistosta poimittiin kaikki osallisuuteen ja minäpystyvyyteen liittyvät ilmaisut. Ilmaisut poimittiin erikseen värikoodaamalla. Tästä eritellystä aineistosta tekijä muodosti pelkistetyt ilmaisut. Tekijä muodosti erilliset tiedostot osallisuudelle ja minäpystyvyydelle, mutta näitä käsiteltiin osittain vierekkäin.

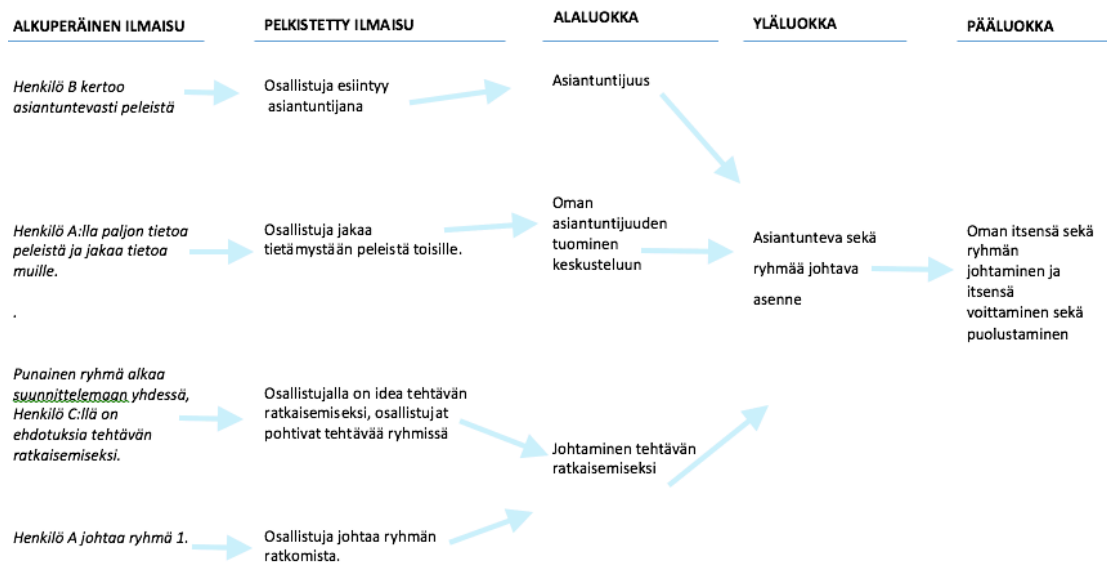
Taulukko 1. Esimerkki pelkistämisestä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
Henkilö A jää yksin ja nousee nopeasti muiden perään.	Osallistuja yksin jäädessään hakeutuu muiden seuraan.
Henkilö A pyytää myös henkilö B:tä pelaamaan rakkauskirjepeliä, henkilö B epäröi hieman, osallistuu kuitenkin.	Osallistuja pyytää mukaan pelaamaan, hetken epäröinnin jälkeen osallistuja lähtee mukaan peliin.
Ohjaajat kannustavat toimintaan mutta ajoittain osallistujien on vaikea löytää seuraavaa tekemistä ja silloin jäävät seisokelemaan tylsistyneinä.	Ohjaajien kannustuksesta huolimatta ajoittain osallistujien on vaikea lähteä toimintaan mukaan.
Henkilö A auttaa henkilö B:tä täyttämässä, henkilö A auttaa henkilö B:tä löytämään pelejä.	Osallistujat auttavat toisiaan tehtävien teossa.
Henkilö A auttaa henkilö B:tä, henkilö C lupaa auttaa henkilö D:tä, henkilö E samasta pöytäkunnasta keskittyy omaan tekemiseen.	Tehtävän teko sujuu toista auttaen ja tehtävää tehden.
Ohjaaja neuvoo henkilö A:ta löytämään pulmanratkaisupelejä, joista henkilö A on kiinnostunut.	Ohjaaja neuvoo osallistujaa löytämään mieleisiä pelejä.

Hahmottamiseksi pelkistetyt ilmaisut tulostettiin paperille ja niitä tarkasteltiin aluksi kokonaisuutena etsien samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Sitten pelkistetyt lauseet teemoiteltiin tutkimuskysymyksien mukaisesti ilmiötä kuvaileviin, edistäviin sekä estäviin tekijöihin. Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaisut ryhmiteltiin samaa kuvaaviin luokkiin ja luokat nimettiin asiaa kuvaavasti. Nämä nimitykset muodostavat alaluokan. Tämän vaiheen tekijä teki kunkin havainnointisession jälkeen. Havainnointikertojen loppuessa aineisto oli kokonaan koossa, alaluokat eri havainnointikerroilta koottiin yhteen, esimerkiksi osallisuuden edistävät tekijät.

Tässä opinnäytetyössä alaluokkia muodostui osallisuuden alle 70 kappaletta ja minäpystyvyyden alle 61. Alaluokat tulostettiin myös paperille ja niitä tarkasteltiin kunkin teeman mukaisena kokonaisuutena. Alaluokista muodostettiin ryhmittelemällä tutkimuskysymysten valossa yläluokkia, joista tekijä muodosti pääloukat. Osallisuus ilmi-

ön pääluokka muodostui viidestä (5) yläluokasta. Osallisuuden edistävät tekijät muodostivat yläluokkia kuusi (6), joista pääluokkia muodostui kolme (3). Osallisuuden estävissä tekijöissä yläluokkia oli viisi (5) ja niistä muodostui kaksi (2) pääluokkaa. Minäpystyvyys ilmiön pääluokat (3 kpl) koostuivat yhdeksästä (9) yläluokasta. Minäpystyvyyden edistävät tekijät muodostivat pääluokkia kaksi (2) ja ne koostuivat kuudesta (6) yläluokasta. Minäpystyvyyden estävät tekijät koostuivat yhdestä pääluokasta, joka muodostui neljästä (4) yläluokasta.



Kuvio 2 Oman itsensä sekä ryhmän johtaminen ja itsensä voittaminen sekä puolustaminen – pääluokan muodostuminen

6 Tutkimuksen tulokset

Tutkimuksen tulokset jakaantuvat tutkimuskysymyksiensä mukaisesti kahteen ilmiöön osallisuuteen ja minäpystyvyyteen sekä niitä edistäviin ja estäviin tekijöihin. Tekijä tarkastelee tuloksia analyysin pohjalta nousseita pääluokkia sekä alaluokkia, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin.

6.1. Osallisuus sekä edistävät ja estävät tekijät

6.1.1 Osallisuuden ilmeneminen

Järjestettyyn toimintaan osallistuminen pelaten, katsellen, kuunnellen sekä keskustellen.

Osallisuus ilmeni toimintaan osallistujien toimintaan osallistumisena. Toimintaan osallistumista oli esimerkiksi ryhmätehtävien suorittaminen. Osallistujat ratkoivat ryhmätehtäviä keskustellen ja yhdessä pohtien. Osallistujien osallisuus näkyi toiminnan aktiivisena kuunteluna. Osallistujat osallistuivat toimintaan pelaamalla ja kokeilemalla pelejä. Osallistujat pelasivat pelejä yksin tai yhdessä toisten kanssa. Pelien mielekkyys edisti osallistumista ja yhteisöön liittymistä, aineistossa näkyi innostuneisuutta ja peliin uppoutuneisuutta. Osallistujat keskustelivat myös peleistä sekä pelaamisesta vilkkaasti, joko peliä pelatessa tai pelaamisen jälkeen.

Henkilö A kertoo / kuuluttaa hyvin iloisena ohjaajille, että pääsi kolmannen kenttään pelissä. Henkilö B pelaa uppoutuneena tietokonepeliä.

Henkilöt C ja D jäävät pelaaman rakkauskirjeitä muiden poistuessa, pelaavat useasti uudelleen ja uudelleen.

Osallistujat osallistuivat aktiivisesti yleiseen keskusteluun. Osallistujat kertoivat keskustelussa omia mielipiteitään. Osallistujat keskustelivat koko ryhmän kesken, tai keskenään pienissä ryhmissä ja pareittain. Keskustelussa he kyselivät toisiltaan kysymyksiä ja mielipiteitä. Keskustelu oli kuvailevaa ja vastavuoroista. Osallistujat keskustelivat myös ohjaajien kanssa. Osallistujat osallistuivat myös kuuntelemalla aktiivisesti keskusteluja tai diaesityksiä.

Henkilö A ehdottaa parannusehdotuksen. Henkilö B kertoo mielipiteen keskusteluun. Henkilö C kertoo seuraavaksi mielipiteen keskusteluun.

Henkilö A kommentoi henkilö C:lle voiko olla mieluummin näin. Henkilö C vastaa, ettei näin ole.

Osallistujat huomioivat toisten ryhmäläisten tekemiä töitä. Osallisuus näkyi myös ryhmäläisten toiminnan seuraamisena. Ryhmäläiset osallistuivat yhteistyön tekemiseen ja huomioivat aktiivisesti toisten osallistujien osallisuuden toteutumisen.

Henkilö A halua vielä kertoa oman mielipiteen. Henkilö A toteaa, että haluaa antaa muille myös puheenvuoron.

Osallistujat suhtautuivat positiivisesti sekä hyväntuulisesti suunniteltuun toimintaan. Toiminnasta osallistujat olivat innostuneita. Positiivisesti suhtauduttiin yhdessä tekemiseen. Ryhmäläiset pohtivat asioita ääneen ja olivat kiinnostuneita erilaisista asioista Pelaten Osalliseksi- projektista.

Henkilö A kysyy missä hankkeen lopputulos näkyy. Henkilö A pohtii hetken hankkeen laajuutta.

Henkilö A kertoo vitsin jolle ryhmäläiset nauravat.

Henkilö B tutkii pelikortteja uteliaana.

6.1.2 Osallisuutta edistävät tekijät

Tiedon antaminen osallistujille sekä toiminnan ohjaus

Aineistossa on paljon esimerkkejä ohjaajien tiedon antamisesta Studiosessioiden osallistujille. Ohjaajat antoivat tietoa päivän kulusta ja aikataulusta sekä siitä mitä oli odotettavissa. Tieto otettiin vastaan kiinnostuneesti.

Ohjaaja kuvailee tämän päivän aiheita ja kuvailee mitä on tarkoitus tehdä ja mitä on tulossa. Kertoo suunnitellun aikataulun.

Ohjaaja kertoo videon olevan alustus aiheeseen. Ohjaaja kehottaa jakaantumaan omiin ryhmiin ja kuvailee tehtävänannon.

Ohjaajat ohjasivat ryhmää eteenpäin ja auttoivat ryhmäläisiä osallistumaan. Toiminnan ohjaus auttoi osallistujia osallistumaan.

Ohjaaja kysyy henkilö B:ltä mitä etuja hän näkee asiassa, henkilö B vastaa reippaasti. Ohjaajat vievät keskustelua aina ajoittain eteenpäin.

Keskustelun mahdollistaminen ja sekä edistäminen

Ohjaajat pyrkivät ryhmää vetäessään edistämään osallistujien osallistumista ja osallisuuden kokemusta eri tavoin. Ohjaajat kyselivät osallistujien ajatuksia ja mielipiteitä eri asioihin ja useissa tilanteissa. Aineistossa on paljon esimerkkejä osallistujien mie-

lipiteiden kysymisestä ja kuulemisesta. Osallistujia kannustettiin kertomaan ajatuksia ääneen ja keskustelulle oli hyvät mahdollisuudet.

Ohjaaja aloittaa toivottamalla kaikki tervetulleeksi ja kyselee kaikilta mitä heille kuuluu. Henkilö A kuvailee reippaasti omat kuulumiset. Ohjaaja kysyy henkilö B:ltä ja henkilö B vastaa.

Henkilöt A ja B vastaa ohjaajan kysymykseen, kysymys on osallistava ja vetää kokoon profiilin teon.

Studiosessioissa hyödynnettiin koko ryhmää osallistavaa työskentelytapaa.

Osallistujilla ei ole kynnystä osallistua keskusteluun. Osallistajat keskustelevat teemoista. Kaikki ovat ymmärtäneet tehtävänannon, hatut mahdollistavat keskustelun eri rooleissa.

Osallistumiseen kannustaminen sekä myönteisen palautteen anto ja positiivisen ilmapiirin luonti

Ohjaajat rohkaisivat osallistujia osallistumaan toimintaan mukaan. Osallistujien osallistuessa esimerkiksi pelatessa ohjaajat ja ryhmäläiset kannustivat yhdessä toisiaan. Osallistujat kannustivat toisiaan osallistumaan ja huomioivat kaikille osallistumismahdollisuuden. Ohjaajat ottivat osallistujat positiivisesti vastaan heidän tulleessaan Studiosessioon. Ohjaajat sekä ryhmän jäsenet antoivat paljon positiivista palautetta toisilleen keskusteluista sekä toimintaan osallistumisesta. Ohjaajien tapa ohjata oli myönteinen ja se edisti ryhmän positiivista ilmapiiriä.

Ohjaaja kutsuu apua peliin, samalla rennosti pelaillen. Henkilö A siirtyy katsomaan ohjaajan peliä.

Henkilö A ei osallistu muuten kuin katselemalla. Henkilö B ehdottaa henkilö A:lle kokeilemista, henkilö A lähtee tämän jälkeen rohkeasti kokeilemaan.

6.1.3 Osallisuuden estävät tekijät

Suunniteltu toiminta

Aineistosta nousi esille joitain hetkiä, jolloin osallistujien osallisuus oli estymässä tai estyi. Studiosessioihin kuului diaesityksiä, ajoittain diaesitykset hiljensivät osallistujat

ja osallisuus estyi. Tuloksista ilmeni ohjaajan päätös, ettei osallistujia saanut osallistua tehtävän tekoon.

Osallistujat toivat esille, etteivät ymmärrä tai tiedä meneillään olevan keskustelun aiheesta mitään. Tulokset kertovat, että studiosession osallistujia koki tehtävän vaikeaksi sen vieraskielisyyden vuoksi.

Henkilö A kertoo, että keskustellut asiat menevät yli hilseen.

Ryhmädynamiikan vaiheet tai keskeneräisyys

Osallisuuden estävissä tekijöissä ilmeni toisen puheen päälle puhumista, osallistujan osallisuus ei toteutunut tällöin. Osallisuuden kokemus oli vaarassa estyä myös niissä tilanteissa, jolloin osallistuja puhui toisen osallistujan puolesta.

Henkilö A kuvailee oman kokemuksen. Henkilö B puhuu henkilö A:n puheen päälle ja se harmittaa henkilö A:ta.

Henkilö A puhuu hieman henkilö B:n puolesta ja päälle. Henkilö B uskalttaa sanoa mielipiteen henkilö A:n puheen jälkeen.

Studiosessioissa ilmeni osallistujien huomioimattomuutta toisia osallistujia kohtaan. Osallistuja pyrki osallistumaan ja saamaan keskustelua, huomiota toiselta osallistujalta tai ohjaajalta siinä kuitenkin onnistumatta. Osallistujan osallisuuden kokemus heikentyi.

Henkilö A ottaa kontaktia henkilö B:n ja kyselee henkilö B:ltä, henkilö B vastaa hyvin lyhyesti ja niukasti.

6.2 Minäpystyvyys sekä sitä edistävät ja estävät tekijät

6.2.1 Minäpystyvyys ilmiö

Minäpystyvyys ilmeni Pelaten Osalliseks- projektin Studiosessioissa monitahoisena ja kirjavana ilmiönä.

Oman itsensä sekä ryhmän johtaminen ja itsensä voittaminen sekä puolustaminen

Osallistujat toimivat ja johtivat omaa toimintaa tehtäviä ratkoessa. He myös ajoittain johtivat omaa tiimiä tai ryhmää ongelman ratkaisussa. Osallistujat toivat paljon esi-

merkkejä ja tietämystä asioista keskusteluun. Tarvittaessa osallistujat puolustivat omaa mielipidettä sekä omaa asiantuntijuutta.

Henkilö A ohjaa muita paikoilleen.

Henkilö A tuo esille omaa asiantuntemustaan liittyen peleihin ja peleihin liittyvästä tutkimuksesta.

Henkilö A tuo esille mielipiteen ja henkilö B puolustaa omaa mielipidettään. Henkilö A haastaa henkilö B:n ajatusta. Henkilö B puolustaa omaa mielipidettä.

Osallistujat toimivat asiantuntijoina toiminnassa. Osallistujat hakivat huomiota toisiltaan sekä ohjaajilta tullakseen kuulluksi. Jännityksestä huolimatta osallistujat suhtautuvat reippaasti toimintaa sekä keskustelua kohtaan. He lähtivät toimimaan annettujen ohjeiden mukaisesti. Osallistujat osallistuivat itsevarmasti sekä varauksettomasti, keskustelu oli luontevaa sekä vastavuoroista.

Henkilö A rohkaistuu ja lähtee henkilö B:n esimerkin rohkaisemana kokeilemaan peliä.

Luottamus omiin voimavaroihin sekä tyytyväisyys onnistumisesta

Osallistujat kävivät avoimena ja luottavaisena keskustelua. Osallistujat kertoivat rohkeasti esimerkkejä omasta elämästään. Osallistujat kysyivät tarkentavia kysymyksiä ohjaajilta sekä esiintyjiltä. Osallistujat olivat tyytyväisiä omasta tekemisestä ja tuotoksesta. He toivat esille hyväksyntää omaa teosta kohtaan sekä kehuivat omaa tekemistä. He olivat iloisia ja tyytyväisiä esiintymisestään.

Henkilö A on innoissaan ja tyytyväinen kun saa esiintyä. Henkilö A ei ujostelee esiintymistä. Henkilöt B ja C ohjaavat henkilö A:ta ja henkilö A on ohjauksesta tyytyväinen. Henkilö B taputtaa iloisesti ja ylpeänä suoritukselle, kehuu tuotosta hyväksi.

Osallistujat antoivat myös toisilleen myönteistä palautetta ja kehuivat toisiaan. Osallistujat kannustivat toisiaan sekä tarvittaessa auttoivat ja ottivat apua vastaan.

Henkilö A kannustaa henkilö B:tä ja kertoo ettei tarvitse olla täydellinen. Henkilö B muodostaa rohkeasti selostuksen ja lukee sen ääneen. Henkilö A lukee henkilö B:n kirjoittaman lauseen ja kehuu sitä hyväksi. Ryhmä auttaa henkilö B:tä keksimään selostuksen videoon.

Varovainen suhtautuminen toimintaan sekä muuttuviin tilanteisiin ja osallistumisen vaikeus

Studiosessioissa oli nähtävissä osallistujien näyttämää pettymystä ja harmistuneisuutta tehtävän epäonnistumisesta. Studiosessioissa näkyi ajoittain varovainen suhtautuminen toimintaan. Osallistujilla oli epävarmuutta omista kyvyistä sekä vaikeutta osallistua toimintaan. Osallistujat väistyivät toiminnasta.

Henkilö A on vaikea lähteä toimintaan, jää ulkopuolisena seurailemaan muiden lähtiessä toimimaan. Henkilö B suhtautuu varovaisesti toimintaan löytää kuitenkin mieleisen pelin ja lähtee pelaamaan. Henkilö C aloittaa tietokone pelin kokeilun yksin. Henkilö D rohkaistuu ja lähtee ohjaajan esimerkin rohkaisemana kokeilemaan peliä.

Henkilö A harmittelee, ettei rakennelma onnistunut, pahoittelee muulta ryhmältä, ettei tehtävä onnistunut. Henkilö A on hieman harmistuneen oloinen.

6.2.2 Minäpystyvyyttä edistävät sekä estävät tekijät

Osallistujien keskinäinen positiivinen ja auttavainen ote

Minäpystyvyyttä edisti osallistujien keskinäinen positiivinen huomiointi, tukeminen sekä lohduttaminen. Studiosessioissa vallitsi ryhmän kesken leikkisä tunnelma.

Ryhmä toteaa, ettei asia ollut mitenkään henkilö A:n vika.

Henkilö A kertoo ohjaajan videoon liittyen omasta hauskaasta kokemuksesta elävästi ja hauskasti, Henkilö A saa hyväksyvän naurun ryhmältä.

Henkilö A haluaa auttaa Henkilö B:tä ipadin käytössä. Henkilö A kertoo pelisuosituksia muille, ohjaajat komppaa henkilö A:ta.

Ohjaajien positiivinen ote, asiantuntijuuden hyödyntäminen sekä kannustus

Ohjaajat huomioivat osallistujien asiantuntijuutta ja hyödynsivät sitä koko ryhmän käyttöön. Ohjaajat kannustivat osallistujia ja tukivat heitä rauhoitellen.

Henkilö A on huolissaan, kuuluuko ääni videolla hyvin, ohjaaja vastaa aina rauhallisesti rauhoitellen henkilö A:n toistuviin kysymyksiin.

Henkilö A hermostuu koska kirjoitti väärin, ohjaaja sanoo, ettei haittaa

Ohjaajat antoivat mahdollisuuden tehdä tehtäviä omissa aikatauluissa ja mahdollisuuden täydentää tehtäviä. Osallistujien onnistuminen, osallistuminen ja itsensä ylittäminen huomioitiin ja niistä annettiin positiivista palautetta.

Minäpystyvyyttä estävät tekijät

Epäonnistumisen pelko, epävarmuus sekä ohjaajien tuen puute

Osallistujien minäpystyvyyttä horjutti aikaisempaan epäonnistumiseen liittyvä harmitus. Epävarma ja epäileväinen suhtautuminen toimintaan kohtaan esti minäpystyvyyden syntymistä. Pelko epäonnistumisesta esti toimintaan mukaan lähdön. Ohjaajien huomioimattomuus esti osallistujan minäpystyvyyttä.

Henkilö A hermostuu koska kirjoitti väärin, osallistuja B sanoo, ettei haittaa.

Henkilö A keskeyttää ohjaajan. Ohjaaja sanoo napakasti henkilö A:lle, oota kerron nyt tämän ensin. Ohjaaja ei palaa Henkilö A:n asiaan. Henkilö A harmistuu ohjaajan torjunnasta. Henkilö A kysyy uudelleen voiko hänen peliä katsoa yhdessä ryhmässä, ohjaaja on epävarma asian suhteen. Henkilö A ottaa laukun olalle, ja näyttää harmistuneelta. Henkilö A on paljon asiaa ohjaajille, jää yksin ja hakee huomioita.

7 Pohdinta

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli tarkastella minäpystyvyyden ja osallisuuden ilmenemistä sekä niiden edistäviä ja estäviä tekijöitä Pelaten Osalliseks- projektin Studiosessioissa. Tavoitteena oli kuvata minäpystyvyyttä ja osallisuutta ilmiöinä sekä lisäksi kuvata ilmiöiden edistäviä ja estäviä tekijöitä.

Opinnäytetyö oli laadullinen ja sen aineisto kerättiin puolisturukturoidusti osallistumattomalla havainnoinnilla. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Analysoimalla aineistosta nousi kunkin ilmiön alle pääluokkia yhteensä 12. Nämä pääluokat kuvasivat osallisuuden ja minäpystyvyyden monitahoisina ilmiöinä. Pelaten Osalliseks- projektin yksi tavoitteista on edistää osallistujien mielenhyvinvointia. Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan sanoa Peleten Osalliseks- projektin Studiosessioiden edistäneen osallistujien osallisuuden sekä minäpystyvyyden kokemusta.

7.1 Opinnäytetyön tulosten tarkastelua

Laitila (2010, 138) toteaa tutkimuksessaan osallisuuden olevan vastuun kantamista omasta osallistumisesta. Osallisuus nähdään päätöksentekona sekä sitoutumisena. Tässä opinnäytetyössä osallistujien osallisuus näkyi sitoutumisena toimintaan sekä yhteistyöhön. Osallistujat huomioivat ja huolehtivat aktiivisesti toisten osallistujien osallisuuden toteutumisen. Tambuyzer ja muut (2011, 147) toteavat osallisuuden kokemuksen, osallistumisen sekä tarpeen osallisuuteen olevan yksilöllistä. Tässä opinnäytetyössä oli nähtävissä myös yksilöllisiä eroavaisuuksia osallisuuden suhteen. Osallistujat pohtivat asioita ääneen ja olivat kiinnostuneita erilaisista asioista. Toisaalta osa pohti asioita vähemmän ääneen ja keskittyi aktiiviseen kuunteluun. Tekijästä aktiivinen kuuntelu on luettavissa osallisuuteen. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (THL) (Osallisuus 2015) korostaakin osallisuutta tunteena, joka syntyy ihmisen kuuluessa johonkin yhteisöön. Tämän opinnäytetyön tuloksia tulkittaessa voidaan nähdä osallistujien välinen yhteisön muodostuminen sekä siihen kuuluminen.

Osallisuuden kokemuksen syntymistä edistää tiedon antaminen. Tietämättömyys heikentää usein osallisuuden kokemusta. Osallistujan ollessa tietämätön toiminnasta tai sisällöstä, on päätöksenteko osallistumisesta vaikea tehdä. (Xie, Wang, Feldman & Zhou 2012, 796; Laitila 2010, 148.) Tiedon antamisen merkitys näkyi vahvasti tämän opinnäytetyön tuloksissa; oikea-aikaisen tiedon antaminen osallistujille auttoi heitä hahmottamaan päivän kulun ja osallistumaan toimintaan.

Tässä opinnäytetyössä korostui osallisuutta edistävänä tekijänä osallistujien mielipiteiden kysyminen eri asioissa ja tilanteissa. Tutkimukset osoittavat mielipiteiden kuulemisen edistävän osallisuuden kokemuksen syntyä. Mielipiteiden kuuleminen ja asiantuntijuuden hyödyntäminen palveluja kehitettäessä ja arvioitaessa on tärkeä tekijä mielenterveyspalveluita kehitettäessä. Laitila 2010, 138; Tambuyzer & ym. 2011, 147; Metz 2017, 1.) Pelaten Osalliseks- projektin tärkeä tavoite on kehittää mielenterveyspalveluita. (Pelaten Osalliseks n.d). Osallisuutta estäviä tekijöitä oli suunniteltu toiminta, joka hetkittäin asetti osallistujat epätasa-arvoiseen asemaan. Tämä liittyi tiedon antamiseen ja siihen, ettei tieto ollut aina kaikille omaksuttavissa.

Minäpystyyden kokemus liitetään hyvinvointiin, onnellisuuteen sekä alhaiseen stressiin (Loton ym. 2017). Tämän opinnäytetyön tuloksista nähdään osallistujien tyytyväisyys omaan tekemiseen; he toivat esille hyväksyntää omaa tekemistä kohtaan ja antoivat hyvää myös palautetta toisilleen. Opinnäytetyössä voidaan todeta osallistujien pär-

jääminen muuttuvissa toiminnan ympäristössä ja tilanteissa. Tätä tukien Murphy (2006) mainitsee minäpystyvyyden heikentymiseen liittyvän yksilön kykyyn hallita sekä pärjätä ympäristön vaatimuksissa.

Osallistujat suhtautuivat luottavaisesti omiin voimavaroihin, joka näkyi osallistumisen toimintaan luottavaisesti. Luottamus näkyi esimerkiksi oman mielipiteen puolustamisena. Kuitenkin osallistujat kokivat ajoittain myös epävarmuutta omista kyvyistä ja vaikeutta osallistua toimintaan. Caprara ja ym. (2006) kirjoittavat tämän työn tulosten kanssa yhteneväisesti minäpystyvyyden kokemisen liittyvän positiiviseen suhtautumiseen sekä luottavaisuuteen tulevaisuuteen. Minäpystyvyyden kokemisen katsotaan lisäävän positiivista ajattelua.

Yksilön minäpystyvyyden kokemusta voidaan tukea onnistumisten huomioimisella (Andersson ym. 2012). Opinnäytetyön tuloksissa näkyy minäpystyvyyden kokemista edistävä toiminta. Ohjaajat huomioivat osallistujien onnistumisia ja antoivat onnistumisista sekä itsensä ylittämistä positiivista palautetta. Andersson ja muut (2012) toteavat hoitavan tahon positiivisen sekä kannustavan otteen lisäävän minäpystyvyyden kokemusta. Tässä opinnäytetyössä todetaan ohjaajien hyödyntäneen osallistujien asiantuntijuutta ja näin jakoivat osallistujien osaamista koko ryhmän käyttöön. Ohjaajien tuen ja kannustuksen avulla osallistujat saivat vaikeissakin tilanteissa onnistumisen kokemuksia, jotka lisäävät minäpystyvyyden kokemusta.

Studiosessioissa minäpystyvyyden kokemus estyi pelon vuoksi tai joissakin tilanteissa ohjaajien huomioimattomuuden vuoksi. Loton ym. (2017) kirjoittaakin minäpystyvyyden tukemisesta voimavarojen näkökulmasta. Mielenhyvinvointia sekä minäpystyvyyttä edistää yksilön tavoitteiden tukeminen. Andersson ja muut (2012) toteavat positiivisen ja kannustavan otteen merkityksellisyyden yksilön minäpystyvyyttä edistettäessä.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan kriteereillä, joita ovat esimerkiksi uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.) Tuomi ja Sarajärvi (2009, 140) toteavat puolestaan, että laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan kokonaisuutena. Tällöin opinnäytetyössä painottuu sisäinen johdonmukaisuus. Tässä opinnäytetyössä uskottavuutta lisää Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta (2003, 609 - 615) mukaan pitkä tekemisissä oloaika tutkittavan

ilmiön kanssa. Pelaten Osalliseksi- projektin Studiosessiot ajoittuivat pitkälle aikavälille. Lisäksi tekijä on työskennellyt mielenterveysongelmien sekä päihdeongelmien parissa, joten ilmiöt ovat tekijälle tuttuja työhistoriansa kautta. Toisaalta Metsämuuronen (2006, 121 – 122) nostaa keskeiseksi seikaksi tuloksia tulkittaessa tekijän ennakkoluulottomuuden. Tekijän kokemus voi asettaa ennako-oletuksia tutkimuksen tuloksista ja se voi vaikuttaa käsitykseen aineistosta. Tämän vuoksi tekijän on kiinnitettävä huomiota mahdollisemman neutraaliin lähestymistapaan. (Mts 121 – 122.) Tekijä päätyi pitämään tutkimuspäiväkirjaa, johon on kirjattu ylös ajatukset koko opinnäytetyön prosessin ajalta. Erityisesti tekijä kirjoitti pohdintoja ylös aineistokeruun aikana, näin kerätyt havainnot säilyivät mahdollisimman vapaina tekijän tulkinnoista. Päiväkirjaa hyödynnettiin opinnäytetyön tulkinta sekä kirjoitusvaiheessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 48 – 49.)

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 140) muistuttavat opinnäytetyön tekijän vastuusta raportoida mahdollisimman yksityiskohtaisesti tietoa. Tekijän on annettava uskottava selitys, siitä kuinka tutkimusaineisto on koottu ja analysoitu. Näin lukija voi arvioida tuloksia ja niiden vahvistettavuutta. (Mts. 140.) Tekijä pyrkii lisäämään vahvistettavuutta raportoimalla mitä ja miten aiotaan havainnoida. Tässä työssä vahvistettavuutta lisää muistiinpanojen auki kirjoittaminen mahdollisemman nopeasti Studiosession jälkeen. Tekijä on pyrkinyt arvioimaan kerätyn tiedon luotettavuutta koko prosessin ajan. Lisäksi tekijä arvioi jatkuvasti valintojensa merkitystä tutkittaviin sekä opinnäytetyöhön. Valinnat ja ratkaisut kuvataan ja perustellaan auki. Näin toinen tutkija voi seurata tutkimuksen kulkua. (Sinivuo ym. 2012, 297.) Toisaalta Parahoo (2006, 362) mainitsee ettei strukturoitumatonta havainnointia ole mahdollista toisen tutkijan aivan tarkasti seurata. (Mts.) Tekijällä oli havaintomatriisi tukena havaintoja tehdessä, joka ohjasi aineistonkeruuta. Kuitenkin tekijä tunnistaa kuinka lukemattomat eri tekijät vaikuttavat havainnointien keruuseen. Niitä olivat esimerkiksi havainnoitsijan vireystila ja aikaisemmat kokemukset. Tekijä on pyrkinyt tunnistamaan ja huomioimaan nämä seikat. Kylmä ja muut (2003, 609- 615) kirjoittavat siirrettävyydestä; tekijän tulisi antaa tarpeeksi kuvailevaa tietoa osallistujista, jotta lukija voi arvioida tuloksien siirrettävyyttä. (Mts. 609 – 615) Tässä työssä tarkkaa kuvailevaa tietoa voi antaa vain rajoitetusti osallistujien rajatun määrän vuoksi (Aho & Kylmä 2012, 277).

Havainnointi aineistonkeruumenetelmänä asettaa tiettyjä rajoituksia ja huomioon otettavia asioita. Havainnointi on aineistonkeruumenetelmänä aikaa vievä. Sen luotettavuutta on myös kritisoitu liiallisesti subjektiivisuudesta. Havainnoidessa liiallista tul-

kitsemista tulee varoa. (Hennink ym. 2011, 197.) Tekijän oli keskityttävä havainnoidessaan tiukasti siihen, mitä juuri sillä hetkellä tapahtuu ja tehdä näiden havaintojen pohjalta muistiinpanot (Gillham 2000, 47). Luotettavuutta arvioitaessa täytyy huomioida tutkijan läsnäolo tutkittavassa tilanteessa. Havainnoitsijalla saattaa olla vaikutusta tutkittavien käyttäytymiseen, näin ollen tekijä pyrki olemaan mahdollisimman luontevasti tutkimustilanteessa. (Roberts 2009, 5.) Tekijän arvion mukaan osallistujat eivät tutkimustilanteesta ja havainnoinnista välittäneet.

Tutkimuksen analysoinnissa hyödynnettiin sisällön analyysimenetelmistä teemoittelua. Tekijä tutustui eri menetelmiin ja pohti tarkkaan millä menetelmällä tutkimuskysymyksiin saataisiin parhaiten vastaus. (Elo, Kääriäinen, Kanste, Pölkki, Utriainen, Kyngäs 2014,8.)

7.3 Opinnäytetyön eettisyys

Tekijän kuuluu pohtia tutkimuksen eettisyyteen liittyviä asioita ja huolehtia eettisten näkökulmien toteutumisesta. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää huomioida erityisesti tutkimuksen vaikutukset osallistujien elämään. (Kylmä & Juvakka 2007, 143.)

Tutkimukseen osallistujien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen on tärkeä eettinen periaate, jota tekijän tulee kunnioittaa koko tutkimuksen teon ajan. (Parahoo 2006, 112; Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2013, 217.)

Tutkimusaiheen valinta ja tutkimuskysymyksen muodostaminen ovat jo eettisiä ratkaisuja. Tässä opinnäytetyössä tutkimusaihe ei ollut tekijän arvion mukaan sensitiivinen. Aho ja Kylmä (2012, 272) kuitenkin painottavat, ettei aiheen sensitiivisyyttä voi kokonaan ennakoida. Tämän tekijä huomioi koko tutkimusprosessin ajan.

Tässä opinnäytetyön tutkittavat edustavat sensitiivistä kohdejoukkoa. Opinnäytetyön kohdejoukko on kuitenkin perusteltu, koska aikaisempia tutkimuksia on aiheesta vähän sekä opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää kohdejoukon palveluja. Opinnäytetyössä on huomioitu osallistujien haavoittuvuus. Kylmä ja Juvakka (2007, 145) mukaan erityisen alttiita haavoittuvuudelle ovat esimerkiksi asiakkaat sairautensa vuoksi tai sairauteen liittyvän stigman vuoksi. Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen (2013, 221 – 222) mukaan haavoittuvia ryhmiä ovat esimerkiksi mielenterveysongelmaiset. Tekijä on huolehtinut, ettei tutkimuksen teosta aiheudu harmia osallistujille. Tekijän tulee edistää kaikkien tutkittavien hyvää sekä minimoida mahdolliset haitat. (Parahoo 2006, 112.) Opinnäytetyön prosessissa on minimoitu osallistujille koituvia haittoja

siten, että kaikki Pelaten Osalliseks- projektin Studiosessioihin osallistujat ovat antaneet tietoisuuden suostumuksen osallistua hankkeen tiedonkeruuseen eri vaiheissa. Heillä oli vapaus osallistua tutkimukseen tai olla osallistumatta. Osallistujat saivat tietoa tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteesta päätöksenteon tueksi, eikä osallistumattomuus tutkimukseen aiheuttanut uhkia osallistumiselle Pelaten Osalliseks- projektiin. Oikeudenmukaisuus on huomioitu siten, että aineistoa on kerätty kaikilta Pelaten Osalliseks- projektin Studiosessioihin osallistujilta. Tutkittavien anonymiteetin suojeleminen on ollut tekijälle tärkeä päämäärä prosessin kaikissa vaiheissa, aineistoa on säilytetty ja käsitelty siten, ettei se vahingoita tutkittavia eikä vaaranna heidän anonymiteettiä. Tulokset on myös esitelty siten, etteivät osallistujat ole tunnistetavissa. Tekijällä on havainnointia tehdessään vastuu havainnoida kuten asiat tekijälle näyttäytyvät. Tekijän on pyrkinyt tunnistamaan omat tausta-ajatukset tai oletukset ja sulkenut ne havainnoinneista pois. (Bloomer ym. 2012, 27.) Hyvä tieteellinen käytäntö (2012) vaatii myös rehellisyyttä tulosten tallentamisessa sekä tulkitsemisessä.

7.4 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet

Osallisuus ja minäpystyvyys ilmenivät Pelaten Osalliseks- projektin Studiosessioissa osittain samankaltaisina ilmiöinä. Osallisuus näkyi osallistumisena sekä sitoutumisena toimintaan. Minäpystyvyys näkyi tyytyväisyytenä omaan tekemiseen ja oman asiantuntijuuden tuomiseen keskusteluun sekä koko ryhmän käyttöön. Minäpystyvyyttä sekä osallisuutta edistävät ja estävät tekijät olivat samankaltaisia. Ohjaajien tuki, sen ajoittainen puute ja ohjaajan huomioimattomuus heikensivät osallisuutta sekä minäpystyvyyden kokemusta.

Osallisuutta ja minäpystyvyyttä voidaan edistää huomioimalla henkilöiden oikea-aikainen tiedonsaanti, osallistumiseen kannustaminen sekä henkilöiden asiantuntijuuden hyödyntäminen. Aineistosta löytyi selkeä tarve yksilön henkilökohtaiselle ja yksilölliselle huomiointille.

Mielenterveyden kehittäminen on tärkeä päämäärä ja uusien nykyaikaisten keinojen hyödyntäminen on ajankohtaista. Pelit ja pelillisuus ovat nuorille aikuisille tuttua ja arkipäiväistä, pelejä pelatessa voidaan kokea yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Jatkotutkimusaiheena olisi hyvä selvittää, kuinka ammattilaiset voisivat ottaa hyötypelejä aktiiviseen käyttöön erilaisissa työympäristöissä.

Lähteet

- Aho A & Kylmä J. 2012. Sensitiivinen tutkimus hoitotieteessä – näkökulmia tutkimusprosessin eri vaiheissa. *Hoitotiede*, 24, 4, 271 – 280.
- Andrews G, Cuijpers P, Craske MG, Mcevoy P & Titov N. 2010. Computer therapy for the anxiety and depressive disorders is effective, acceptable and practical health care: a meta-analysis. Doi: 10.1371/journal.pone.0013196.
- Andersson L, Moore C, Hensing G, Krantz G & Staland-Nyman C. 2012. General Self-efficacy and Its Relationship to Self-reported Mental Illness and Barriers to Care: A general popular study. *Community mental health*. DOI: 10.1007/s10597-014-9722-y.
- Appelqvist-Schimidt K, Tuisku K, Tamminen N, Nordling E & Solin P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? *Lääkärilehti*, 71, 24, 1759 – 1764. Viitattu 4.9.2016.
<http://www.laakarilehti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/tieteessa/katsausartikkeli/mita-on-positiivinen-mielenterveys-ja-kuinka-sita-mitataan/#reference-30>.
- Arean P, Hallgren K, Jordan J, Gazzeley A, Atkins D, Heagerty P, Anguera J. 2016. The Use and Effectiveness of Mobile Apps for Depression: Results From a Fully Remote Clinical Trial. Doi: [10.2196/jmir.6482](https://doi.org/10.2196/jmir.6482)
- Bandura A. 1994. Self-efficacy. In: Bandura, A. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of human behavior*, 4, 71-81. Viitattu 5.10.2017.
<https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1994EHB.pdf>
- Bloomer M, Cross W, Endacott R, O'Connor M & Moss C. 2012. Qualitative observation in a clinical setting: Challenges at end of life. *Nursing and Health Sciences* 14, 25–31. Doi: 10.1111/j.1442-2018.2011.00653.x.
- Caprara GV, Steca P, Gerbino M, Pacielloi M & Veccio GM. 2006. Loogin for adolescents' well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiol Psichiatr Soc*, 15, 1, 30 – 43
- Charlier N, Zupanic N, Fieuws S, Denhaerynck K, Zaman B & Moons P. 2016. Serious games for improving knowledge and self-management in young people with chronic conditions: a systematic review and meta-analysis. Doi: 10.1093/jamia/acv100.
- Correll C, Detraux J, Lepage J & De Hert M. 2015. Effects of antipsychotics, antidepressants and mood stabilizers on risk for physical diseases in people with schizophrenia, depression and bipolar disorder. *World psychiatry*, 14, 2, 119 – 136. Doi: 10.1002/wps.
- Depression and other common mental disorders. 2017. World health organization. Viitattu 1.11.2017. <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?ua=1>
- Depressio. 2014. Käypä hoito - suositus. 2014. Julk. 6.7.2016. Viitattu 21.9.2016.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50023#suositus>

Edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta. 2017. Sosiaali- ja terveysministeriön kärkihanke. Viitattu 11.12.2017.

http://stm.fi/documents/1271139/2979291/Hallituksen+k%C3%A4rkihanke+edistet%C3%A4%C3%A4n+terveytt%C3%A4+ja+hyvinvointia+sek%C3%A4+v%C3%A4hennet%C3%A4n+eriarvoisuutta+HK-projekti_UUSI.pdf/5350f090-32cb-4026-a8b0-1054f2345112

Erdner A & Magnusson A. 2012. Caregivers' difficulties in activating long-term mental illness patients with low self-esteem. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 19, 140 – 145. Doi: 10.1111/j.1365-2850.2011.01766.x

Elo S, Kääriäinen M, Kanste O, Pölkki T, Utriainen K & kyngäs H. 2014. Qualitative content analysis: a focus on trustworthiness. Doi: 10.1177/215844014522633

Falck H, Kurki M, Rissanen P, Kankaanpää S & Sinkkonen N. 2013. Kuntoutumisesta toimijaksi – kokemus asiantuntijaksi. Thl: julkaisuja. Viitattu 22.3.2016.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110670/URN_ISBN_978-952-302-028-3.pdf?sequence=1

Fisher K & Kridli SA. 2014. The role of motivation and self- efficacy on the practise of health behaviours in the overweight obese midle-aged American woman. *International journal of nursing practise*, 20, 327 – 335. Doi:10.1111/ijn.12155

Fitzgerald M, Kirk G & Bristow C. 2011. Description and evaluation of a serious game intervention to engage low secure service users with serious mental illness in the design and refurbishment of their environment. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18, 316 – 322. Doi: 10.1111/j.1365-2850.2010.01668.x

Fleming TM, Bavin L, Stasiak K, Hermansson-Webb E, Merry SN, Cheek C, Lucassen M, Lau HM, Pollmuller B, Hetrick S. 2017. Serious games and gamification for mental health: Current status and promising directions. Doi: 0.3389/fpsy.2016.00215

Gillham B. 2008. Observation techniques, structured to unstructured. British library cataloguing in publication data.

Gillham B, 2000. Case study research methods. London Continuum International Publishing Group 2000. Viitattu 6.4.2016. E-kirja.

Harajärvi M, Pirkkola S & Wahlbeck K. 2006. Aikuisten mielenterveyspalvelut muutoksessa. Suomen kuntaliitto. Viitattu 5.4.2016.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/74893/p070112120807%5b.pdf?sequence=1>

Hennink M, Hutter I & Bailey A. 2011. Qualitative research methods. British library cataloguing in publication data

Hietala O & Rissanen P. 2015. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kuntoutumissäätiö: Oppaat. Viitattu 18. 3. 2016. <http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2015/03/Kokemusasiantuntija-opas.pdf>

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hotari K-E, Oranen M & Pösö T. 2009. Lapset lastensuojelun osallisina. Thl: lastensuojelun ytimessä. Viitattu 17.3.2016.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104421/URN_ISBN_978-952-245-853-7.pdf?sequence=1

- Hopia H & Raitio K. 2016. Gamification in healthcare: perspectives of mental health service users and health professionals. *Issues in mental health nursing*, 37, 1096 – 4673. Doi: 10.1080/01612840.2016.1233595
- Hyvinvointi on toimintakykyä ja osallisuutta. 2014. Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsaus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2014:13. Viitattu 30.3.2016. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116799/URN_ISBN_978-952-00-3522-8.pdf?sequence=1
- Hyvä tieteellinen käytäntö ja loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 27.4.2016. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- John, T. 2017. Setting up recovery clinics and promoting service user involvement. *British Journal of Nursing*, 2017, 26, 12, 671 – 676. <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=d0798382-e81c-4710-b540-b015912ef0fd%40sessionmgr4010>
- Joutsenniemi K, Stenberg J-H, Reiman-Möttönen P, Räsänen P, Isojärvi J & Sihvo S. 2011. Masennuspotilaiden kognitiiviset verkkoterapiat. *Suomen lääkärilehti, halo - katsaus*. Viitattu 28.4.2016. http://www.thl.fi/attachments/halo/SLL_2011_MasennuspotilaidenKognitiivisetVerkkoterapiat.pdf
- Kankkunen P, Vehviläinen- Julkunen K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3.uud.p. Helsinki: Sanoma pro.
- Kela. 2017. Kelan työkyvyttömyyseläkkeen saajat sairauden mukaan. http://raportit.kela.fi/ibi_apps/WFServlet
- Keyes C, & Simoes E. 2012. To Flourish or Not: Positive Mental Health and All-Cause Mortality. Doi: 10.2105/AJPH.2012.300918
- Knox M, Lentini J, Cummings T-S, McGrady A, Whearty K, Sancrant L. 2011. Game-based biofeedback for paediatric anxiety and depression. *Ment Health Fam med*, 8, 3, 195 – 203. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3314276/>
- Kylmä J & Juvakka T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita prima.
- Kylmä J, Vehviläinen- Julkunen K & Lähdevirta J. 2003. Laadullinen terveystutkimus – mitä, miten ja miksi. *Duodecim*, 119, 609 - 615. Viitattu 20.9.2016. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo93495.pdf>
- Kyngäs H, Elo S, Pölkki T, Kääriäinen M & Kanste O. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede*, 23, 2, 138-148. Viitattu 17.5.2016. https://www.researchgate.net/publication/261723764_Sisallönanalyysi_suomalaisessa_hoitotieteellisessä_tutkimuksessa
- Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveystyössä. Akateeminen väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Viitattu 15.3.2016. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0224-5/urn_isbn_978-952-61-0224-5.pdf
- Laitila, M. 2014. Tukevatko asumis- ja kuntoutuspalvelut palveluiden käyttäjien kuntoutumista. Pro gradu –tutkielma. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Viitattu 22.4.2016. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61175/Laitila.Minna.pdf?sequence=2>

Laukkala T, Tuisku K, Fransman H & Vormaa H. 2015. Työkäisten mielenterveyskuntoutus. Suomen lääkäri-lehti, 70, 21, 1508 - 1513. Viitattu 4.4.2016.
<http://www.laakarilehti.fi/ezproxy.jamk.fi:2048/tieteessa/terveydenhuoltoartikkelit/tyoikaisten-mielenterveyskuntoutus/>

Lester H, Tait L, England E & Tritter J. 2006. Patient involvement in primary care mental health: a focus group study. Viitattu 12.9.2016. <https://janet.finna.fi>, Pubmed.

Loton D, & Waters L. 2017. The mediating effect of self-efficacy in the connections between strength-based parenting, happiness and psychological distress in teens. Doi: 10.3389/psyq.2017.01707

Marcionetti J, & Rossier J. 2016. Global life satisfaction in adolescence: the role of personality traits, self-esteem and self-efficacy. Doi: org/10.1071/1614-0001/a000198

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. Doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.e2598>

Metz M, Elfeddali I, Krol D, Veerbeek M, Beurs E, Beekman A, & Feltz-Cornelis C. 2017. A digital intake approach in specialized mental health care: study protocol of a cluster randomised controlled trial. BMC psychiatry, 17, 86. Doi: 10.1186/s12888-017-1247-9

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus.

Mielenterveyden edistäminen. 2014. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 12.12. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Mielenterveys ja päihdesuunnitelma, ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. 2012. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:24. Viitattu 1.4.2016. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103109/978-952-00-3382-8.pdf?sequence=1>

Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma, mieli 2009 työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. 2009. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:3. Viitattu 4.4.2016.
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/112002/passthru.pdf?sequence=1>

Murphy H & Murphy E. 2006. Comparing quality of life using the World Health Organization Quality of Life measure (WHOQOL-100) in a clinical and non-clinical sample: Exploring the role of self-esteem, self-efficacy and social functioning. Journal of mental health, 15, 3, 289 – 300. Doi: 10.1080/09638230600700771.

Mäyrä F & Ermi L. 2013. Pelaajabarometri 2013, mobiilipelaamisen nousu. Tampereen yliopisto. Viitattu 5.4.2016.
http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95150/pelaajabarometri_2013.pdf?sequence=1

Osallisuus, hyvinvointi. 2016. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 4.4.2016.
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Parahoo K. 2006. Nursing research, principles, process and issues. Second edition. Designs and patents.

Pinto M, Hickman R, Clochesy J & Buchner M. 2012. Avatar-Based Depression Self-Management Technology: Promising Approach to Improve Depressive Symptoms Among Young Adults. Doi: 10.1016/j.apnr.2012.08.003.

Pelaten Osalliseksi- hanke. N.d. Jyväskylän ammattikorkeakoulun Pelaten Osalliseksi-projektin kotisivut. Viitattu 8.9.2016. <http://www.jamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/projektit/pelaten-osalliseksi/etusivu/>

Petersen K, Hounsgaard L, Borg T & Nielsen CV. 2012. User involvement in mental health rehabilitation: a struggle for self-determination and recognition. Doi: 10.3109/11038128.2011.556196

Pham Q, Khatib Y, Stansfeld S, Fox S & Green T. 2016. Feasibility and Efficacy of an mHealth Game for Managing Anxiety: "Flowy" Randomized Controlled Pilot Trial and Design Evaluation. Games Health, 5, 1, 50 – 67. Doi: 10.1089/g4h.2015.0033.

Promoting mental health. 2005. Maaailman terveystieteiden julkaisuja. Viitattu 26.4.2016. http://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf

Rainio J & Rätty T. 2015. Psykiatrisen erikoissairaanhoidon 2013. Tilastoraportti 2/2015. Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 15.8.2016. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125570/Tr02_15_fi_sv_en.pdf?sequence=8

Roberts T. 2009. Understanding ethnography. British journal of midwifery, 17, 5, 291– 293. Viitattu 29.4.2016. <https://janet.finna.fi>, Cinahl.

Ryan J, Virani, A & Austin, J. 2015. Ethical issues associated with genetic counseling in the context of adolescent psychiatry. Doi: 10.1016/j.atg.2015.06.001

Saaranen-Kauppinen A & Puusniekka, A. 2009. KvaliMOTV – menetelmä opetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Viitattu 29.3.2016. http://www.fsd.uta.fi/fi/julkaisut/motv_pdf/KvaliMOTV.pdf

Rouvinen-Wilenius, P. Aalto-Kallio, M. Koskinen-Ollonqvist, P & Nikula T. 2011. Osa 2. Osallisuus osana tasa-arvoa. Julkaisussa: Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen – järjestöt suunnan näyttäjinä. Terveystieteiden keskuksen julkaisuja, 9, 49 – 71. Viitattu 17.11.2017. https://www.soste.fi/media/pdf/julkaisut/tasa-arvo_ja_osallisuus_2012.pdf

Schuurmans A, Nijhof K, Vermaes I, Engels R & Granic I. 2015. A Pilot Study Evaluating "Dojo," a Videogame Intervention for Youths with Externalizing and Anxiety Problems. Games for Health Journal, 4, 3, 401-408. doi:10.1089/g4h.2014.0138.

Sinivuo R, Koivula M & Kylmä J. 2012. Havainnointi aineistonkeruumenetelmänä kliinisessä ympäristössä. Hoitotiede, 24, 4, 291- 301. Viitattu 17.5.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1580765>

Stenberg J-H. 2014. Nettiterapiat työterveyden työkaluina. Duodecim, 32, 3, 49 – 51. Viitattu 5.4.2016. http://www.terveysportti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=ttl01235_Terveysportti

Suvisaari J. 2015. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009- 2015, miten tästä eteenpäin? Thl: työpäpaperi 2015:20. Viitattu 4.4.2016. <http://www.julkari.fi/handle/10024/129592>

- Tambuyzer, E. Pieters G & Audenhove, C. 2011. Patient involvement in mental health care: one size does not fit all. *Health Expectations*, 17, 138 – 150. Doi: 10.1111/j.1369-7625.2011.00743.x
- Teräs, M & Toiviainen, H. 2014. Kehittävä teema-analyysi kasvatustieteen tutkimusmenetelmänä. *Aikuiskasvatus* 34, 2, 84 – 95.
- Toikko, T. 2009. Asiakkaiden osallistuminen palveluiden suunnitteluun, toteutukseen ja kehittämiseen. *Seamk: julkaisuja*. Viitattu 18.3.2016.
<http://www.seamk.fi/loader.aspx?id=4577f98a-13ce-4ec2-9389-c0cb16b2d774>
- Tuomi J & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. Uud.p. Helsinki: Tammi
- Tuorila, H. 2013. Potilaan voimaantuminen ei horjuta, vaan tukee asiantuntijaa. *Duodecim*, 129, 666 – 671. Viitattu 17.3.2016.
<http://www.terveysportti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/xmedia/duo/duo10877.pdf>
- Vuorenmaa, M. 2016. Äitien ja isien osallisuus perheessä ja lasten palveluissa sekä osallisuuteen yhteydessä olevat tekijät. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Viitattu 16.3.2016.
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98335/978-952-03-0019-7.pdf?sequence=1>
- Xie, B. Wang, M. Feldman, R. & Zhou, L. 2012, Exploring older and younger adults' preferences for health information and participation in decision making using the Health Information Wants Questionnaire (HIWQ). *Health Expectations*, 17, 795 – 808. Doi: 10.1111/j.1369-7625.2012.00804.x
- Wahlbeck K, Hannukkala M, Parkkonen J, Valkonen J & Solantaus T. 2017. Mielen-terveyden edistäminen kansanterveyden ytimessä. *Duodecim*, 133, 985 - 992
- Weehuisen R. 2008. Mental Capital The economic significance of mental health. *Universitaire Pers Maastricht*, väitöskirja. Viitattu 22.12.2017.

Liitteet

Liite 1. Minäpystyvyyden havainnointilomake

Kyky hallita ja pärjätä ympäristön vaatimuksissa

Uskallus lähteä toimimaan:

Lähteekö toimimaan? Miten suhtautuu toimintaan? Viive toiminnan aloittamisessa?

Kyky toimia yllättävässä tilanteessa:

Kuinka suhtautuu muutoksiin? Mukautuuko / vastustaako? Kykeneekö toimimaan tilanteen muuttuessa?

Onnistuminen kokemukset:

Lisäävätkö onnistumisen kokemukset kykyä pärjätä? Auttaako onnistumisen kokemus selviämään vaikeassa tilanteessa?

Minäpystyvyyttä edistävät ja estävät tekijät

Edistävät tekijät:

Tukeeko ja kannustaako henkilökunta osallistujaa toimintaan? Huomioiko henkilökunta osallistujien onnistumisenkokemuksia?

Estävät tekijät

Vähätteleekö henkilökunta osallistujaa? Vähätteleekö joku toinen osallistuja osallistujaa?

Liite 2. Osallisuuden havainnointilomake

Toimintaan osallistuminenOsallistujien toimintaan osallistuminen:

Osallistuuko toimintaan? Tekeekö yhteistyötä? Onko aloitteellinen ja aktiivinen?
Tukeeko toisten jäsenten osallistumista toimintaan? Millainen rooli, onko dominoiva tai vetäytyvä?

Osallistujan mahdollisuudet vaikuttaa omiin suunnitelmiin ja päätöksiinHenkilökunnan toiminta:

Annetaanko osallistujille oikea-aikaista tietoa? Otetaanko osallistujat mukaan päätöksentekoon? Kuunnellaanko osallistujien mielipiteitä?

Osallisuutta edistävät ja estävät tekijätEdistävät tekijät:

Mahdollistetaanko toimintaan osallistuminen? Toteutetaanko osallistujien mielipiteitä tai parannusehdotuksia?

Estävät tekijät:

Torjutaanko osallistumisyritykset? Koetaanko aktiivinen osallistuminen hankalaksi?
Passivoiko toiminta?