



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Kohti sosiaalisesti taitavampaa elämää

- mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sosiaalisten taitojen vahvistaminen pelillisin keinoin

Karissa Hirn & Tanja Klaar

Laurea-ammattikorkeakoulu

**Kohti sosiaalisesti taitavampaa elämää
- mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sosi-
aalisten taitojen vahvistaminen pelillisin
keinoin**

Karissa Hirn & Tanja Kloor
Sosionomi, rikosseuraamusala
Opinnäytetyö
Huhtikuu 2018

Karissa Hirn & Tanja Klaar

Kohti sosiaalisesti taitavampaa elämää - mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sosiaalisten taitojen vahvistaminen pelillisin keinoin

Vuosi 2018

Sivumäärä 78

Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa sosiaalisia taitoja vahvistava peli mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Peli on suunniteltu hyödynnettäväksi kuntouttavassa työssä ja sen tavoitteena on vahvistaa sosiaalisia taitoja keskustelun ja toiminnallisten harjoitusten avulla. Kehittämiseen liittyvässä yhteistyössä työelämän yhteistyökumppaneita olivat Helsingin vankilan päihdekuntoutusosasto Sörkka-yhteisö sekä Eedi asumispalvelut Oy.

Opinnäytetyön tietoperusta muodostuu sosiaalisesta kuntoutuksesta, sosiaalisesta toimintakyvystä, sosiaalisista taidoista ja pelillisyydestä. Sosiaaliin taitoihin tässä opinnäytetyössä katsotaan sisältyvän vuorovaikutustaidot, tunnetaidot sekä itsetuntemus. Osana opinnäytetyötä halusimme selvittää mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sekä työntekijöiden näkemyksiä kuntoutujien sosiaalisista taidoista. Opinnäytetyössä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sosiaaliin taitoihin liittyviä kehittämishaasteita selvitettiin haastattelemalla kuntoutujia sekä heidän parissa toimivia ammattilaisia. Haastatteluiden perusteella todettiin, että kuntoutajat hyötyisivät sosiaalisten taitojen harjoittelusta. Saatua tietoa hyödynnettiin pelin sisällön kehittämisessä.

Ryhmäpeliksi kehitetyn sosiaalisten taitojen pelin teemoja ovat vuorovaikutustaidot, tunnetaidot ja itsetuntemus. Jokaiseen teemaan sisältyy keskusteluaiheita sekä erilaisia toiminnallisia harjoituksia, kuten rooliharjoituksia. Pelin kortteja voi soveltuvin osin hyödyntää myös yksilötyöskentelyssä keskustelun tukena.

Opinnäytetyöprosessissa kehitettyä peliä arvioitiin asiakkaiden, ammattilaisten sekä pelin kehittäjien toimesta kehittämisprosessin eri vaiheissa. Valmis tuotos arvioitiin onnistuneeksi ja sellaisenaan käyttökelpoiseksi työmenetelmäksi kuntouttavassa työssä hyödynnettäväksi. Pelin koettiin herättävän hyödyllistä keskustelua pelaajien välille sekä helpottavan vaikeidenkin aiheiden käsittelyä. Pelin avulla pystyttiin lisäämään sosiaalisten taitojen harjoittelua sekä pelaajien tietoutta sosiaaliin taitoihin liittyen.

Asiasanat: sosiaaliset taidot, vuorovaikutustaidot, tunnetaidot, itsetuntemus, hyötypelit

Karissa Hirn & Tanja Klaar

Game to improve the social skills of mental health and substance abuse rehabilitation customers

Year	2018	Pages	78
------	------	-------	----

The Bachelor's thesis was made as a researching improving work. The purpose of the thesis was to create a game to improve the social skills of mental health and substance abuse rehabilitation customers. Our goal was to develop a new functional method for professionals working in either mental health or substance abuse rehabilitation. The purpose of the game was to raise conversation and practise the social skills via role play and other exercises. The game was developed in co-operation with substance rehabilitation programme Sörkka community in Helsinki prison and Eedi asumispalvelut Oy.

The main themes on the basis of the theory are social rehabilitation, social ability to function, social skills and gamification. In this thesis we consider that the social skills consists of interaction skills, emotional skills and self-knowledge. As a part of the thesis we wanted to find out how both the professionals and the mental health and substance abuse rehabilitation customers see their social skills. In addition we interviewed the customers and professionals to learn more about the social skills of customers. The results emphasized that customers would benefit from social skills training. The information obtained was used in developing the content of the game.

The game is designed to be played in a group setting. The themes included in the game are interaction skills, emotional skills and self-knowledge. In every theme there are conversation subjects and functional exercises such as role play. The cards can be used also when working with individuals for example to support conversation.

The thesis was evaluated based on observations, feedback and the authors' own notes. The result showed that the game was successful and ready to be used as a functional method in rehabilitation work. The game raised plenty of conversation among the customers and made even difficult subjects easier to handle. The game increased the amount of training and awareness of social skills.

Keywords: social skills, interaction skills, emotional skills, self-knowledge, serious game

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Opinnäytetyön tavoitteet	8
3	Toimintaympäristöt ja yhteistyökumppanit	10
3.1	Sörkka-yhteisö	10
3.2	Eedi asumispalvelut Oy.....	11
4	Opinnäytetyön tietoperusta	12
4.1	Sosiaalinen kuntoutus ja sosiaalinen toimintakyky	12
4.2	Sosiaaliset taidot ja vuorovaikutustaidot.....	13
4.3	Tunnetaidot ja itsetuntemus	15
4.4	Mielenterveys- ja päihdeongelmien vaikutus sosiaalisiin taitoihin	16
4.5	Pelit ja pelillisuus	17
5	Toiminnallinen opinnäytetyö	19
5.1	Tutkimuksellinen kehittämistyö	19
5.2	Opinnäytetyön menetelmät	21
6	Opinnäytetyön prosessikuvaus.....	22
6.1	Haastattelut.....	25
6.1.1	Sörkka-yhteisö	26
6.1.2	Eedi asumispalvelut Oy	28
6.2	Pilotoinnit	29
6.2.1	Pelin prototyyppi	29
6.2.2	Pilotointi Sörkka-yhteisössä.....	32
6.2.3	Pilotointi Eedi asumispalvelut Oy:ssä	32
6.2.4	Palautteet ja havainnot pilotoinneista.....	33
6.3	Pelin muokkaaminen lopulliseen muotoon	35
6.4	Palaute valmiista pelistä.....	37
7	Opinnäytetyön tuotoksen esittely.....	38
8	Arviointi.....	43
8.1	Opinnäytetyön tavoitteiden arviointi	43
8.2	Henkilökohtaisten tavoitteiden arviointi	49
8.2.1	Karissan itsearviointi.....	50
8.2.2	Tanjan itsearviointi	51
8.3	Opinnäytetyön arviointi	52
9	Pohdinta	54
9.1	Opinnäytetyöprosessin pohdintaa	55
9.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	57
9.3	Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset	59

Lähteet	61
Kuviot	64
Taulukot	65
Liitteet	66

1 Johdanto

Opinnäytetyömme aiheena on mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sosiaalisten taitojen vahvistaminen keskustelun ja toiminnallisten harjoitusten avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa toiminnallinen hyötypeli, jota voi käyttää työmenetelmänä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien parissa tehtävässä työssä. Halusimme luoda myönteisen ja hauskan menetelmän, jonka avulla kuntoutujat voivat avoimessa ja turvallisessa ilmapiirissä keskustella niin vahvuuksistaan kuin haasteistaankin sosiaalisiin taitoihin liittyen. Pelin sisällön kehittämisessä on selvitetty kohderyhmän tarpeita ja pelin kehittämisprosesseissa on otettu huomioon sekä kuntoutujien että heidän parissa toimivien ammattilaisten näkemyksiä sosiaalisiin taitoihin liittyen.

Vuosi sitten osallistuimme opintojaksolle, jonka aikana oli tarkoitus tutustua tarkemmin johonkin sosiaalialan työmenetelmään ja mahdollisuuksien mukaan pilotoida se aidossa toimintaympäristössä. Tutustuimme erilaisiin toiminnallisiin menetelmiin ja innostuimme ajatukselta kehittää peli, johon sisältyisi myös toiminnallisuutta. Työskentelimme tuolloin tahoillamme mielenterveys- ja päihdekuntoutujien parissa ja koimme, että sosiaalisten taitojen vahvistaminen oli molemmille kohderyhmille erittäin tarpeellinen ja toiminnallisuuden kautta myös helposti lähestyttävissä oleva aihe. Pelistä muodostui tuon opintojakson aikana prototyyppi, jonka pohjalta lähdimme kehittämään lopullista peliversiota hyödynnettäväksi mielenterveys- ja päihdekuntoutujien parissa tehtävässä työssä.

Teimme opinnäytetyömme yhteistyössä työelämän kanssa. Opinnäytetyön tilasi Helsingin vankila, ja kehittämistyössä oli mukana vankilan päihdekuntoutusosasto Sörkka-yhteisön lisäksi mielenterveyskuntoutujille asumispalvelua ja sosiaalista kuntoutusta tarjoava Eedi asumispalvelut Oy. Kummassakin toimintaympäristössä haastateltiin kuntoutujia ja työntekijöitä, ja lisäksi peliä pelattiin kehittämisprosessin aikana kahdesti kuntoutujien kanssa. Palautetta pyydettiin prosessin eri vaiheissa, ja peliä muokattiin lopulliseen muotoonsa palautteiden sekä omien havaintojemme perusteella.

Teimme opinnäytetyön parityönä. Eri toimintaympäristöihin sidotut käytännön osuudet eli haastattelut, litteroinnit, pelin pilotoinnit sekä niihin liittyvän raportoinnin jaoimme siten, että kumpikin vastasi yhden toimintaympäristön kanssa tehdystä yhteistyöstä. Kaiken muun ideoinnin, suunnittelun ja kehittämistyön sekä kirjallisen raportoinnin teimme yhteistyössä. Ensimmäisen version pelistä valmistimme itse tulostamalla ja laminoimalla pelikortit, mutta valmiista tuotteesta halusimme viimeistellyn ja ammattimaisen ja sen vuoksi päätimme painattaa suunnittelemamme kortit.

2 Opinnäytetyön tavoitteet

Tässä luvussa kuvaamme, mitä tavoitteita asetimme opinnäytetyön aikana tehtävälle kehittämisprosessille. Tavoitteena oli selvittää mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sekä heidän parissa toimivien ammattilaisten näkemyksiä kuntoutujien sosiaalisista taidoista ja hyödyntää saatua tietoa pelin kehittämiseen. Lisäksi tavoitteena oli kehittää toimiva työmenetelmä eli sosiaalisia taitoja ja itsetuntemusta vahvistava peli käytettäväksi mielenterveys- ja päihdekuntoutujien parissa tehtävässä työssä. Itse pelin tavoitteeksi asetimme sosiaalisiin taitoihin liittyvän tiedon lisäämisen sekä sosiaalisten taitojen harjoittamisen kuntouttavassa toiminnassa. Opinnäytetyömme tavoitteita sekä niiden toteutumista on kuvattu luvussa 8.

Opinnäytetyön tavoitteet	Arviointikysymykset	Arviointiaineisto
1. Selvittää mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sekä heidän parissaan toimivien ammattilaisten näkemyksiä kuntoutujien sosiaalisiin taitoihin liittyen ja hyödyntää saatua tietoa pelin kehittämisessä.	Onko haastatteluilla saatu tietoa ammattilaisten näkemyksistä kuntoutujien sosiaalisiin taitoihin ja haasteisiin liittyen? Voiko saatua tietoa hyödyntää pelin kehittämisessä?	<ul style="list-style-type: none"> - Haastatteluaineisto - Omat havainnot
2. Lisätä pelaajien tietoa sosiaalisista taidoista ja niiden merkityksestä arjen vuorovaikutustilanteissa.	Onko pelin avulla pystytty lisäämään pelaajien tietämystä sosiaalisista taidoista ja niiden merkityksestä?	<ul style="list-style-type: none"> - Pelaajien palautteet - Omat havainnot
3. Käyttää toiminnallista menetelmää sosiaalisten taitojen harjoitteluun kuntouttavassa toiminnassa.	Onko peli auttanut sosiaalisten taitojen harjoittelussa?	<ul style="list-style-type: none"> - Omat havainnot - Pelaajien palautteet - Työntekijöiden palautteet
4. Kehittää toimiva työmenetelmä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien parissa työskenteleville	Onko onnistuttu kehittämään toimiva työmenetelmä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien parissa työskenteleville ammattilaisille?	<ul style="list-style-type: none"> - Pelaajien palautteet - Työntekijöiden palautteet - Omat havainnot
5. Sosiaalisten taitojen ja itsetuntemuksen vahvistaminen pelin avulla.	Voiko sosiaalisia taitoja ja itsetuntemusta vahvistaa pelillisin keinoin?	<ul style="list-style-type: none"> - Pelaajien palautteet - Työntekijöiden palautteet - Omat havainnot

Taulukko 1: Opinnäytetyön tavoitteet

Henkilökohtaisina tavoitteinamme oli oppia käyttämään toiminnallisia menetelmiä kuntouttavassa toiminnassa, oman ammatillisen osaamisen kehittyminen sekä toimivan toiminnallisen menetelmän kehittäminen. Olemme molemmat kiinnostuneita kuntouttavasta toiminnasta sekä toiminnallisten menetelmien hyödyntämisestä kuntoutumisen tukena. Halusimme tuottaa täysin uuden menetelmän ja työvälineen, ja vahvistaa siten ammatillista osaamistamme, in-

novatiivisuuttamme sekä valmiuksiamme kehittämistoimintaan. Henkilökohtaisten tavoitteidemme toteutumista on kuvattu tarkemmin itsearvioinneissamme luvussa 10.

Henkilökohtaiset oppimistavoitteet	Arviointikysymykset	Arviointiaineisto
1. Oppia käyttämään toiminnallisia menetelmiä kuntouttavassa toiminnassa.	Onko työskentely toiminnallisten menetelmien avulla onnistunut?	<ul style="list-style-type: none"> - Omat havainnot - Pelaajien palautteet - Henkilökunnan palautteet
2. Oman ammatillisen osaamisen kehittyminen.	Onko ammatillinen osaaminen kehittynyt?	<ul style="list-style-type: none"> - Omat kokemukset - Reflektointi
3. Toimivan toiminnallisen menetelmän kehittäminen.	Onko toiminnallinen menetelmä toimiva?	<ul style="list-style-type: none"> - Pelaajien palautteet - Työntekijöiden palautteet - Omat havainnot

Taulukko 2: Henkilökohtaiset oppimistavoitteet

3 Toimintaympäristöt ja yhteistyökumppanit

Opinnäytetyön yhteistyökumppaneita olivat opinnäytetyön tilannut Helsingin vankilan päihdekuntoutusosasto Sörkka-yhteisö sekä mielenterveyskuntoutujien asumispalveluyksikkö Eedi asumispalvelut Oy. Jatkossa viittaamme toimintaympäristöihin nimillä Sörkka ja Eedi.

Molempia yksiköitä kuntoutuksellisesti yhdistävä elementti oli yhteisöllisyys, mikä tarjosi hyvän mahdollisuuden sosiaalisten taitojen harjoitteluun vertaistuen avulla. Mielenterveys- ja päihdeongelmat kietoutuvat usein tiiviisti yhteen; päihdeongelman taustalla voi olla mielenterveysongelma ja päinvastoin. Kummassakin tapauksessa ongelmien sosiaalinen luonne ilmenee työttömyytenä, yksinäisyytenä, avuttomuutena, syrjäytymisenä ja väkivaltaisuutena. Myös näiden ongelmien kuntoutus on luonteeltaan sosiaalista. (Forss & Vatula-Pimiä 2014, 207.)

3.1 Sörkka-yhteisö

Sörkka-yhteisö on Helsingin vankilassa toimiva 7-paikkainen sitoumusosasto, joka toimii yhteisöhoitomallin mukaan (Sörkka-yhteisön esite 2016). Osastolla vangit asuvat keskenään, eivätkä ole tekemissä vankilan muiden vankien kanssa. Jokaisella on oma selli, ja keittiö ja oleskelutila ovat yhteisessä käytössä osaston vankien kesken.

Sörkassa yhteisön jäsenet ovat aikuisia miehiä, joilla on ollut päihderiippuvuus. Päihderiippuvuus on edellytyksenä osastolle hakeutuessa. Hakeutuvilta vangilta edellytetään motivaatiota päihdekuntoutukseen sekä soveltuvuutta yhteisölliseen päihdekuntoutukseen (Sörkka-yhteisön esite 2016). Yhteisöön voi hakeutua mistä tahansa Suomen vankilasta. Vankeusaikaa on oltava jäljellä vähintään neljä kuukautta, sillä minimiaika yhteisössä on 4 kuukautta ja maksimissaan 8 kuukautta.

Sörkka toimii terapeuttisen yhteisön periaatteiden mukaan. Yhteisön toiminnan tavoitteena on tukea mielekkään, päihdeettömän elämän saavuttamisessa ja ylläpitämisessä. Tavoitteena on vastuun ottaminen omasta elämästä sekä yhteisen ja yhteisöllisen vastuun merkityksen ymmärtäminen. Yhteisön kuntoutus vahvistaa näitä toimintamalleja. (Sörkka-yhteisön esite 2016.) Kuntoutus yhteisössä koostuu erilaisista keskusteluryhmistä, toiminnallisesta ryhmästä sekä yhteisökokouksesta. Keskusteluryhmissä käsitellään päihderiippuvuutta ja siitä toipumista sekä tunteita. Toiminnallinen ryhmä on kerran viikossa toteutettava ryhmä, jonka sisältöön vangit saavat esittää toiveita. Yhteisökokous pidetään kerran viikossa ja kokouksessa käsitellään viikon tapahtumat sekä tiedotetaan ajankohtaisista asioista. Ryhmien lisäksi vertaistuki on tärkeää toipumisen kannalta. Vangit saavat yhteisössä hyvän peilipinnan toisiltaan, joihin voi reflektoida omia kokemuksiaan ja tuntemuksiaan sekä arvioida omaa käyttäytymistään verrattuna muihin yhteisön jäseniin.

3.2 Eedi asumispalvelut Oy

Eedi asumispalvelut Oy tuottaa asumispalvelua sekä sosiaalista kuntoutusta mielenterveyskuntoutujille ja muille erityistä tukea tarvitseville asiakkaille Espoossa. Eedissä painotetaan monipuolisen asumiskuntoutuksen lisäksi asukkaiden toimintakyvyn ja sosiaalisten suhteiden vahvistamista. Eedissä asutaan yhteisöllisissä ryhmäkodeissa, joissa on jokaisella asukkaalla oma huone ja lisäksi yhteiset oleskelu- ja ruokailutilat. Ryhmäkotien asukasmäärä vaihtelee asukkaiden tuen tarpeen mukaan, siten että yhdessä ryhmäkodissa asuu 7-10 asukasta.

Eedin asukkaat ovat täysi-ikäisiä. Suurimmalla osalla asukkaista on jokin psyykinen sairaus, jonka vuoksi itsenäinen asuminen ei ole mahdollista. Kuntoutujat ovat taustaltaan hyvin erilaisia; osa on muuttanut Eediin omasta asunnostaan tai omaistensa luota, ja osalla on takanaan pitkiäkin sairaalajaksoja. Myös asukkaiden toimintakyky ja siten myös tuen tarve vaihtelevat suuresti. Asukkaita tuetaan yksilöllisesti muun muassa arjen hallinnassa, sosiaalisissa taidoissa, käytännön asioiden omatoimisessa hoitamisessa, kodin ulkopuolella asioimisessa, itsenäisessä päätöksen teossa, lääkehoidon toteuttamisessa sekä sairauksien kanssa selviytymisessä.

Sosiaalinen kuntoutus Eedissä sisältää kulttuuri- ja virkistystoimintaa, päivätoimintaa ja Green Care - toimintaa. Sosiaalisen kuntoutuksen tarkoituksena on ylläpitää päivä-

rytmiä, tukea elämänhallintaa, integroida asukkaita yhteiskunnan toimintoihin sekä tarjota asukkaille sosiaalisia kontakteja ja vertaistukea. (Eedi asumispalvelut Oy 2016.)

4 Opinnäytetyön tietoperusta

Tässä luvussa esittelemme opinnäytetyömme tietoperustan. Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää työmenetelmä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien parissa työskentelevien ammattilaisten käyttöön, joten aluksi selvitämme, miten sosiaalisten taitojen vahvistaminen liittyy kohderyhmän parissa tehtävään kuntouttavaan työhön sekä erityisesti sosiaaliseen kuntoutukseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tämän jälkeen avaamme pelin teemoihin eli sosiaalisiin ja vuorovaikutustaitoihin, tunnetaitoihin sekä itsetuntemukseen liittyvää teoretietoa. Itsetuntemus voitaisiin lukea myös osaksi tunnetaitoja, mutta koska se on myös edellytys tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiselle, halusimme nostaa sen omaksi aiheekseen. Käymme myös läpi, millaista tietoa kirjallisuudesta löytyi mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sosiaalisiin taitoihin liittyen, ja miksi sosiaalisten taitojen vahvistaminen heidän kohdallaan olisi tärkeää. Lopuksi perehdymme pelillisyyteen, hyötypeleihin sekä ajankohtaisiin sosiaalialan hankkeisiin, joiden aiheena on pelillisuus.

4.1 Sosiaalinen kuntoutus ja sosiaalinen toimintakyky

Kuntoutuksen näkökulmasta sosiaalisten taitojen kehittäminen liittyy vahvasti sosiaaliseen kuntoutukseen, jonka tavoitteena on edistää henkilön sosiaalista toimintakykyä ja osallisuutta sekä ehkäistä syrjäytymistä. Sosiaalinen kuntoutus on nyt ensi kertaa määritelty myös uudistuneessa sosiaalihuoltolaissa (1301/2014). (Sosiaali- ja terveysministeriö.) Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämisen tarve on kasvanut pitkäaikaistyöttömyyden, päihde- ja mielenterveysongelmien sekä huono-osaisuuden kasvun myötä. (Kuntoutusportti 2016.) Ongelmien ratkaisemiseksi tarvitaan yksilöllistä tukea ja ohjausta sekä osallisuutta edistävää toimintaa. Sosiaalisen kuntoutuksen määrittelemiseksi ja kehittämiseksi on tällä hetkellä käynnissä hankkeita, kuten Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallisessa kehittämishanke (SOSKU) ja PRO SOS - hanke. Hankkeiden tavoitteena on osallisuuden lisääminen sosiaalisen kuntoutuksen avulla sekä sosiaalisen kuntoutuksen määritelmän tekeminen pääkaupunkiseudulla. (Socca 2016.)

Sosiaalisen kuntoutuksen keinoin tuetaan henkilön kykyä selviytyä arkipäivän toiminnoista, vuorovaikutussuhteista sekä rooleista omassa toimintaympäristössään (Sosiaali- ja terveysministeriö). Sosiaalista kuntoutusta toteutetaan pääasiassa sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin ja se voidaan yhdistää myös esimerkiksi mielenterveys- ja päihdehoitoon (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014). Menetelmiä sosiaalisessa kuntoutuksessa ovat myös toiminnallinen ryhmätoiminta, mielenterveys- ja päihdepalvelut sekä vertaistuki (Kuntoutusportti 2016.) Tavoitteet sosiaalisessa kuntoutuksessa voivat liittyä esimerkiksi arkielämän taitojen harjoitteluun, päihdeettömän arjen hallintaan, opiskeluun tai työskentelyyn liittyvien taitojen harjoitteluun tai ryhmässä toimimiseen (Sosiaali- ja terveysministeriö). Sosiaalisessa kuntoutuk-

nessa olevien henkilöiden sosiaalinen toimintakyky voi olla hyvinkin heikko, minkä vuoksi tavoitteiden tulee olla pieniä ja mahdollisia saavuttaa. (Juntunen 2016.)

Sosiaalinen toimintakyky, jonka edistämiseen sosiaalisella kuntoutuksella siis pyritään, muodostuu erilaisten yksilötekijöiden sekä sosiaalisen verkoston, ympäristön, yhteisöjen ja yhteiskunnan välisessä vuorovaikutuksessa. Sosiaalista toimintakykyä määrittävät muun muassa sosiaaliset suhteet omaisiin ja ystäviin, sosiaalisten suhteiden sujuvuus, elämän mielekkyyden kokeminen sekä harrastukset. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006.) Sosiaalinen toimintakyky merkitsee kykyä toimia yksilöiden välisissä suhteissa ja se vaikuttaa merkittävästi myös yksilön toimijuuteen eri yhteisöissä ja yhteiskunnassa. (Tiikkainen & Heikkinen 2011.)

Sosiaaliset taidot ovat yksi sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavista yksilötekijöistä. Muita tekijöitä ovat temperamentti, motiivit, tavoitteet sekä arvot. Sosiaalinen toimintakyky ilmenee vuorovaikutuksena sosiaalisissa verkostoissa, eri rooleista suoriutumisena, sosiaalisena aktiivisuutena, osallistumisena sekä osallisuuden kokemuksina. Sosiaalisen toimintakyvyn puutteet taas voivat näkyä joko vaikeutena selvitä arkielämän tehtävistä tai varsinaisina sosiaalisina ongelmina, kuten päihteiden käyttönä ja rikollisuutena. (Tiikkainen & Heikkinen 2011.)

4.2 Sosiaaliset taidot ja vuorovaikutustaidot

Sosiaalisista taidoista puhuttaessa on tärkeää erottaa toisistaan sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Sosiaalisuus, eli halu olla ihmisten kanssa, on synnynnäistä ja liittyy ihmisen temperamentiin. Sosiaaliset taidot, eli kyky olla ihmisten kanssa, eivät tule synnyinlahjana, vaan ne opitaan. (Keltikangas-Järvinen 2010, 13.) Sosiaaliset taidot kuuluvat olennaisesti jokaisen ihmisen elämään ja ne ovat läsnä jokaisessa kohtaamassamme vuorovaikutustilanteessa. Taitojen avulla saamme toiset ihmiset ymmärtämään mitä tunnemme, mitä haluamme, mitä mieltä olemme asioista ja mitä toivomme muiden tekevän. Sosiaaliset taidot ovat merkittävässä roolissa esimerkiksi työelämässä, ystävyys- ja parisuhteiden luomisessa sekä eri palvelujen hakemisessa. (Lappalainen, Lehtonen, Hynninen, Loimala, Mikkola, Väätäinen & Rantanen 2004, 3.)

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan siis sosiaalisesti hyväksyttävää, opittua käyttäytymistä, joka luo edellytyksiä ihmisten väliseen rakentavaan vuorovaikutukseen (Kauppila 2011, 125). Sosiaalisesti taitava käyttäytyminen on tilanteeseen sopivaa sanallista tai sanatonta toimintaa, johon muut reagoivat myönteisesti ja joka saa aikaan positiivisia tuloksia, kuten ryhmään liittyminen, sosiaalisesti hyväksytyksi tuleminen ja ystävyys-suhteen syntyminen (Salmivalli 2008, 79). Keltikangas-Järvisen mukaan (2010, 22) sosiaalisesti taitavalla henkilöllä on käytössään paljon erilaisia toimintamalleja, joista hän voi joustavasti valita kuhunkin tilanteeseen sopivimman ja tehokkaimman mallin. Tällainen henkilö, joka tietää miten toimia eri tilanteissa ja miten ratkaista hankalatkin vuorovaikutustilanteet rakentavasti, joutuu harvoin kah-

nauksiin muiden kanssa. Sosiaalisesti taitavan henkilön toimintaan ei juurikaan kiinnitetä huomiota toisin kuin sellaisen henkilön toimintaan, jonka sosiaaliset taidot ovat puutteellisia.

Sosiaalisista taidoista ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa määritelmää (Salmivalli 2008, 79). Opinnäytetyössämme olemme hyödyntäneet Reijo A. Kauppilan (2011, 125-128) kokoamaa mallia, jonka mukaan sosiaaliin taitoihin sisältyvät muun muassa vuorovaikutus- ja yhteistoimintataidot sekä sosiaaliset tunnetaidot. Kauppila on jakanut taidot edelleen perustaitoihin sekä kehittyneisiin sosiaaliin taitoihin. Perustaitoihin sisältyvät muun muassa kuunteleminen, keskustelutaidot, kohteliaisuuksien esittäminen ja vastaanottaminen, itsensä ja muiden esitleminen sekä avun pyytäminen. Kehittyneempiä sosiaalisia taitoja ovat ryhmään liittyminen ja siinä toimiminen, anteeksi pyytäminen, jämäkkyyden osoittaminen, yhteistyötaidot, toisiin vaikuttaminen sekä ystävyyssuhteiden luominen. Sosiaalisia tunnetaitoja Kauppilan mukaan on tunteiden ja tunnetilojen havaitseminen, empatiataidot, tunnetilojen ilmaiseminen ja nimeäminen, kiintymyksen ilmaiseminen sekä muiden ja toisten tunnetilojen kohtaaminen. Näiden lisäksi Kauppila mainitsee joukon haastavampia vuorovaikutustaitoja, joihin sisältyy muun muassa neuvottelutaidot, palvelutaidot, luvan pyytäminen, toiselle omistaan jakaminen, positiivinen vaikuttaminen, häviämisen taito, suhtautuminen väkivaltaan, ryhmäpaineen käsitteleminen, syytöksiin vastaaminen, suostutteluun reagoiminen sekä ulkopuolelle jäämisen ja yksinäisyyden käsitteleminen.

Sosiaalisten taitojen ajatellaan usein olevan taitoja, jotka ihminen oppii luontaisesti muun kehityksen rinnalla. Kauppilan (2011, 13-14, 132) mukaan riittävien sosiaalisten taitojen kehittyminen edellyttää kuitenkin määrätietoista opettamista, harjoittelua ja vahvistusta sosiaalisesti toimivassa ympäristössä. Taidot kehittyvät pääasiassa mallioppimisen sekä yksilön saamien kokemusten ja palautteiden kautta. Sosiokulttuurista oppimista taas tapahtuu kasvattajan kertoessa lapselle, kuinka hänen kulttuurissaan tulee käyttäytyä (Keltikangas-Järvinen 2010, 18). Sosiaalisten taitojen opettaminen on monivaiheinen prosessi, joka sisältää taidoista keskustelemisen, oikean ja väärän toimintatavan tunnistamisen, taidon harjoittelun esimerkiksi lavastetussa tilanteessa sekä taidon vahvistamisen luonnollisessa ympäristössä (Salmivalli 2008, 183). Sosiaalisten taitojen opettamiseen ja oppimiseen vaikuttaa myös yksilön motivaatio ja innostus taitojen opettelua kohtaan. Sosiaalisten taitojen opettamisessa tulisi pyrkiä siihen, että yksilö itse havaitsisi omia puutteitaan sosiaalisissa taidoissa ja olisi myös motivoitunut kehittämään niitä. Motivaatiota voidaan lisätä perustelemalla yksilöille, miksi sosiaalisten taitojen harjoittelu on tarpeellista sekä tekemällä harjoittelusta yksilöille mielekästä, hauskaa ja palkitsevaa. Yksi tällainen motivaatiota lisäävä keino on toteuttaa sosiaalista harjoittelua pelien ja leikkien kautta sekä hyödyntämällä roolipelejä ja sosiodraamaa. (Kauppila 2007, 165, 172.)

Ryhmässä toteutettava sosiaalisten taitojen harjoittelu on tarkoituksenmukaista ja tehokasta. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden sellaiseen vuorovaikutukseen, jota ei yksilökohtaisessa harjoit-

telussa ole mahdollista saada aikaan. Ryhmän muilta jäseniltä yksilö voi saada positiivisen palautteen ja kannustuksen lisäksi vinkkejä sopivampaan käyttäytymiseen sosiaalisissa tilanteissa. Ryhmässä oppiminen on tehokasta myös sen vuoksi, että ryhmässä ollaan vuorovaikutuksessa erilaisten yksilöiden kanssa ja opitaan ottamaan huomioon kunkin osallistujan yksilölliset ominaisuudet. (LeRoy 1994, 126.)

4.3 Tunnetaidot ja itsetuntemus

Tunnetaitoja opitaan ja harjoitellaan syntymästä lähtien ja niitä voi vahvistaa läpi elämän. Tunnetaidot ovat tärkeimpiä taitoja mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta. (Erkko & Hannukkala 2013, 75, 79.) Tunteet ovat perustana kaikelle ihmisten väliselle vuorovaikutukselle (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013). Tunnetaidot vahvistavat itsetuntemusta (Erkko & Hannukkala 2013, 75). Isokorven (2004, 24) mukaan itsetuntemus on tunnetaitoisuuden perusta ja tärkein tekijä, joka mahdollistaa muiden kykyjen kehittymisen.

Tunteet ovat välttämättömiä vuorovaikutuksen kannalta. Toisen kanssa toimeen tuleminen edellyttää toisen tunteisiin samaistumista ja toisen tunteiden tunnistamista. (Jalovaara 2005, 38.) Tunteita tarvitaan, jotta ymmärretään itseä ja muita. Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja ymmärtää omia sekä muiden tunteita, ja ilmaista ja purkaa omia tunteita rakentavasti. Taito ilmaista ja kertoa tunteista helpottaa oman käyttäytymisen säätelyä ja on siten tärkeä osa vuorovaikutusta. Valmiudet kertoa itsestään ja ajatuksistaan helpottavat ihmissuhteiden luomista ja ylläpitämistä. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 68.)

Jalovaaran (2005, 96) mukaan tunnetaidot tarkoittavat kykyä käsitellä ongelmia ja aggressiota, sietää turhautumista sekä impulsiivisen käytöksen hallintaa. Myös kyky aidosti kohdata ja suvaita ihmisiä on osa tunnetaitoja. Tunnetaitojen lähtökohtana ovat tunteiden havaitseminen ja tiedostaminen. Ne auttavat minäkuvan ja itsetunnon vahvistamisessa sekä stressin ja ahdistuksen purkamisessa. (Erkko & Hannukkala 2013, 75-77.) Tunnetaidot ennustavat hyviä sosiaalisia taitoja. Tunnetaitojen opetus parantaa sosiaalisia taitoja sekä vähentää sosiaalista ahdistuneisuutta. Tunnetaidot vaikuttavat esimerkiksi sosiaaliseen kyvykkyyteen, suosittuna ja epäsuosittuna olemiseen, kykyyn jakaa omasta, muiden auttamiseen, ratkaisukeskeisyyteen, avun pyytämiseen, aikuisiän terveyteen, päihteiden käytön määrään sekä väkivallattomuuteen. (Kerola ym. 2013.)

Sosiaalisen toimintakyvyn perustana on tunnealueen vuorovaikutustaito, joka edellyttää hyvää itsetuntemusta (Isokorpi 2004, 24). Itsetunto ja itsetuntemus voidaan helposti sekoittaa keskenään. Itsetunto on itsetuntemuksen yksi osa. Itsetuntemus on käsitteenä laajempi. (Isokorpi 2006, 36-37.) Itsetuntemus tarkoittaa tietoisuutta omista tunnetiloista, mieltymyksistä, voimavaroista ja vaistoista. Itsetuntemusta on mahdollista opetella. Itsetuntemuksen osa-alueet ovat itsetarkkailu, viestintä, avoimuus, itsensä hyväksyminen, vastuuntunto, esiintyminen, oman kannan tai tunteiden esittäminen ilman vihaa, yhteistyökyky sekä ristiriitojen ratkaise-

minen. (Goleman 2007, 42.) Golemanin (1997, 127) mukaan empatian perustana on itsetuntemus. Mitä paremmin omia tunteita ymmärtää, sitä taitavammin pystyy lukemaan muiden mielialoja.

Tunnetaitoja ja itsetuntemusta rakennetaan vuorovaikutuksen keinoin koko elämän ajan. Minäkuvaa rakennetaan arvioimalla omia ja toisten reaktioita, peilaamalla itseä toisista ihmisistä. (Kerola ym. 2013.) Tunnealueen vuorovaikutustaitoa voi kehittää keskustelun avulla, toisten kokemuksista oppimalla, omien ryhmadynaamisten kokemusten avulla oppien sekä palautteiden avulla. Itsetuntemusta voi kehittää itsehavainnoin avulla. Kehittymistä tapahtuu, kun tunnistaa omia tunteita ja tarpeita. Nöyryyttä ja omaa syyllisyyttä on opittava tunnistamaan ja kohtaamaan. (Isokorpi 2004, 25-26, 29.)

Itsetuntemus ja itsearvostus ovat kuntoutumisprosessissa tärkeitä voimavaroja. Realistinen käsitys minäkuvasta auttaa arvostamaan itseään. (Kettunen ym. 2009, 67.) Itsensä hyvin tunteva ihminen tiedostaa omat ennakkokäsityksensä, arvonsa, tunteiden kokemistapansa, tarpeensa, ominaisuutensa sekä puolustuskeinonsa. Hyvän itsetunnon omaava henkilö osaa havainnoida oman toimintansa vaikutuksia ja toisten vaikutuksia itseensä. (Isokorpi 2006, 27.)

4.4 Mielenterveys- ja päihdeongelmien vaikutus sosiaalisiin taitoihin

Keltikangas-Järvinen (2010, 25) toteaa, ettei aikuisen ihmisen sosiaalisista taidoista, niiden pysyvyydestä tai merkityksestä henkilön jokapäiväisessä elämässä ole tehty lainkaan tutkimusta. Tästä syystä ei ole siis tietoa esimerkiksi siitä, kuinka pysyviä kerran opitut sosiaaliset taidot ovat. Tämän otsikon alle olemme koonneet eri lähteistä sellaista teoriatietoa, joka jollain tavalla kuvaa mielenterveys- ja päihdeongelmien vaikutusta sosiaalisiin taitoihin sekä toisaalta sosiaalisten taitojen merkitystä kuntoutumisessa.

Kauppila (2011, 129-130) viittaa kirjassaan Libermanin, DeRisin ja Mueserin teoriaan (1989), jossa he avaavat syitä puutteellisille sosiaalisille taidoille. Teorian mukaan puutteellisten taitojen taustalla voi olla ensinnäkin se, ettei henkilö ole saanut riittävästi taitoihin liittyvää opetusta eikä hänellä ole ollut riittävästi hyviä malleja, joita havainnoimalla taidot olisivat kehittyneet. Myös psykologiset ongelmat, kuten masennus, ahdistus, yksinäisyys, skitsofrenia ja päihdeongelmat voivat aiheuttaa häiriöitä sosiaalisiin suhteisiin ja vaikeuttavat siten sosiaalisten taitojen omaksumista. Taitojen omaksumista voi haitata lisäksi ympäristön stressitekijät, kuten henkilön kokemat traumat tai muut stressiä tuottavat asiat, jotka johtavat sosiaalisista suhteista vetäytymiseen. Sosiaalisia taitoja voi Libermanin, DeRisin ja Mueserin mukaan heikentää myös muutokset henkilön sosiaalisessa ympäristössä. Tällöin voi olla kyse siitä, ettei henkilö saa aiempaan tapaan vahvistusta käyttäytymiselleen tai sitten hänellä ei ole mahdollisuuksia harjoitella sosiaalisia taitoja uudessa tilanteessa. Näiden lisäksi myös oppimisvaikeudet voivat hankaloittaa sosiaalisten taitojen omaksumista.

Mielenterveys- ja päihdeongelmat vaikuttavat sekä henkilön tunteisiin että kognitiivisiin ja sosiaalisiin valmiuksiin. Mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivien henkilöiden psyykkiset itsesääätelykeinot ovat usein vähäisiä, ja lisäksi huono itsetunto sekä häpeän ja syyllisyyden tunteet vaikeuttavat sosiaalista vuorovaikutusta (Gullman, Poutala & Sunimento 2010, 29). Myös oireet, kuten ahdistuneisuus, masennus, pelot sekä aistiharhat, voivat vaikeuttaa huomattavasti selviytymistä sosiaalisissa tilanteissa (Tuisku, Melartin & Aki 2011). Henkilö saattaa alkaa epäonnistumisen pelossa välttää näitä tilanteita, mikä taas voi johtaa yksinäisyyden kokemiseen sekä yhteiskunnasta syrjäytymiseen (Lappalainen ym. 2004, 6).

Gutmanin (2006, 19-20) mukaan päihteiden ongelmakäyttäjät omaksuvat itselleen sellaisia tapoja, joiden avulla he selviävät päihteiden ympäröimässä ympäristöstä, mutta sosiaaliset taidot kuten ongelmanratkaisukyky ja konfliktien selvittämiseen liittyvät taidot ovat usein puutteellisia. Kuntouttava toiminta voi auttaa päihteiden ongelmakäyttäjää oppimaan tarvittavia sosiaalisia taitoja. Sosiaalisten taitojen harjoitusten tulisi liittyä tilanteisiin, joita henkilö tulee kohtaamaan tulevaisuudessa. Valkosen (2003, 33) mukaan sosiaalisten taitojen opettamista on hyödynnetty mielenterveyspotilaiden kuntoutumisen tukemisessa sekä myös sosiaalisesti syrjäytyneiden toiminnan harjaannuttamisessa erilaisissa arjen vuorovaikutustilanteissa. Myös Kauppila (2007, 172) toteaa, että sosiaalisten taitojen vahvistamisesta hyötyvät etenkin erityisryhmiin kuuluvat henkilöt, kuten yksinäiset, syrjäytyneet, aggressiivisesti käyttäytyvät ja rikolliset. Oppimistilanteessa tulisi tällöin kuitenkin huomioida, ettei yksilöiden negatiivista leimaamista tapahdu.

Sosiaalisten taitojen vahvistaminen voi parantaa henkilöiden toimintaa ja elämänlaatua monin eri tavoin. Harjoittelun avulla henkilö voi muun muassa oppia ilmaisemaan paremmin omia tunteitaan ja tarpeitaan sekä ymmärtämään paremmin, mitä muut sanovat. Riittävät sosiaaliset taidot lisäävät kykyä itsenäiseen elämään ja auttavat sekä luomaan että ylläpitämään sosiaalisia suhteita ja sosiaalista tukiverkostoa. Mielenterveyskuntoutujien kohdalla sosiaalisten taitojen on todettu lisäksi vähentäneen sairauden oireita ja uudelleen sairastumisen riskiä sekä edistäneen ammatillista kuntoutusta. (Lappalainen ym. 2004, 3, 9.)

4.5 Pelit ja pelillisuus

Peleiksi luokitellaan kaikki sellainen vapaaehtoinen toiminta, jossa yhdessä sovittujen sääntöjen kautta tehdään erilaisia asioita. Asiat saattavat tuntua haastavilta ja mielekkäiltä. Peleillä on usein selkeästi havaittava lopputulos. Leikit ja pelit toimivat peilinä itsensä ilmaisulle sekä auttavat hahmottamaan ympärillä olevia normistoja. Pelien ja leikkien avulla voi oppia ymmärtämään, mistä käyttäytymissäännöt muodostuvat ja mitä niiden rikkomisesta voi seurata. (Harviainen, Meriläinen & Tossavainen 2013.) Mäyrän (2017) mukaan pelit ja pelaaminen ovat motivoivia, luovia ja keskittyvät ongelmanratkaisutaitoihin, ja niitä voi pelata minkä ikäisenä tahansa. Peliin ryhtyminen ruokkii henkilön leikillistä asennoitumistapaa. Leikillisuus

liittyy masennuksesta, ahdistuksesta ja sairauksista toipumiseen, luovaan ongelmanratkaisuun sekä myönteisten ystävyysuhteiden syntymiseen.

Hyötypelit ovat suunniteltu muuhun kuin viihteelliseen tarkoitukseen. Terveysteen liittyvät hyötypelit voidaan jakaa kognitiivisiin, emotionaalisiin ja kuntoutumista tukeviin peleihin. Koska hyötypeleissä pelaajalle annetaan viihteelliseksi verhottua tietoa, peleillä on yllätyksellisyytensä ja simulointikykyänsä takia enemmän keinoja osallistaa ja inspiroida pelin kohderyhmää kuin perinteisillä menetelmillä. (Ravelin & Piirainen 2012.) Hyötypelien tarkoituksena on pelien taiteellisia keinoja hyödyntäen toimittaa pelaajalle jokin viesti, opettaa tai tarjota hyödyllisiä kokemuksia. Vaikka hyötypelien tarkoituksena ei ole viihde tai hauskuus, se ei tarkoita, etteikö hyötypeli voisi olla viihdyttävä tai hauska. (Michael & Chen 2005, 21.) Kankaanrannan ja Neittaanmäen (2009) mukaan hyötypelien keskeisimpänä tavoitteena on elämänlaadun ja hyvinvoinnin lisääminen. Hyötypelien avulla voidaan edistää asenteiden ja käyttäytymisen muutoksia ja harjoitella uusia toimintatapoja (Baranowski & Baranowski & Thompson & Buday 2011).

Pelillisuus on sosiaalialalla tällä hetkellä ajankohtainen aihe. Käynnissä on valtakunnallinen PRO SOS - hanke, joka pyrkii rakentamaan uudenlaista sosiaalityötä. Hanke toimii vuosina 2016-2018. Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikkein heikoimmassa asemassa olevat ja erityistä tukea tarvitsevat henkilöt. Pelillisuus ja leikillisuus hanke, on PRO SOS -hankkeen osahanke, jonka tarkoituksena on saada uudenlainen näkökulma aikuissosiaalityöhön ja sosiaaliseen kuntoutukseen. Tavoitteena on kehittää leikillisyyden ja pelillisyyden hyödyntävä sosiaalisen kuntoutuksen toimintamalli yhteistyössä palvelun käyttäjien kanssa. Hankkeen aikana on tarkoitus myös tuottaa sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä pääkaupunkiseudulla. (Socca 2016.)

PRO SOS -hankkeessa leikillisyyden ja pelillisyyden käyttöä sosiaalityössä perustellaan motiivoinnin, luovuuden ja ongelmanratkaisun avulla. Leikillisuus liitetään usein myös masennuksen, ahdistuksen ja sairauksien toipumisprosessiin, ongelmanratkaisutaitoihin sekä myönteisten ystävyysuhteiden syntymiseen. Leikillisyyden ja pelillisyyden tavoitteena on parantaa asiakkaiden kykyä selviytyä vastoinkäymistä riskitekijöistä huolimatta. Taitoa voi harjoitella tutkimalla ja käyttämällä asiakkaan olemassa olevia voimavaroja sekä yhteisön voimavaroja. Hankkeessa uskotaan siihen, että leikillisuus ja pelillisuus kasvattavat asiakkaiden kykyä oppia kohtaamaan vaikeuksia sekä käyttää voimavarakeskeistä ajattelua ongelmakeskeisen ajattelun sijaan. Pelien avulla asiakkaat voivat esimerkiksi ulkoistaa asioita ja harjoitella uudenlaisia toiminta- ja reagointitapoja. (Socca 2016.)

PRO SOS - hankkeen lisäksi pelillisyyttä ja sen hyötyjä on käsitelty muun muassa vuonna 2014 toteutetussa Pelaten terveeks? - hankkeessa, jonka tavoitteena oli hankkia tietoa siitä, miten pelillisyyttä voidaan hyödyntää mielenterveyskuntoutujien arjen hallinnan vahvistamisessa. Hankkeessa selvitettiin millaisia hyöty- ja terveyspelejä kannattaa rakentaa ja suunnitella

mielenterveystyöhön. Hankkeen tuloksista selviää, että mielenterveyskuntoutujat kokivat mielekkäänä saada osallistua pelin kehittämistyöhön koko sen prosessin ajan, ei vain pelin testauksessa tai alkuhaastattelussa. Mielenterveyskuntoutujien mukaan pelaaminen on mukavaa yhdessä tekemistä ja se tukee myös kuntoutujan sosiaalista toimintakykyä. Itsetunnon ja itseluottamuksen kasvua pidettiin tärkeänä hyötynä peleissä, joissa saa onnistumisen kokemuksia. (Raitio & Hopia 2014.)

5 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tässä luvussa esittelemme opinnäytetyömme muodon sekä valitsemamme menetelmät sen toteuttamiseksi. Opinnäytetyömme on toiminnallinen, koska tarkoituksena oli suunnitella ja kehittää uutena tuotteena peli, jota työelämän toimijat voisivat työssään hyödyntää. Kehittämistyön menetelmät olemme valinneet siten, että ne parhaiten tukevat kehittämistyötä sekä mahdollistavat toimijoiden osallisuuden kehittämisprosessissa.

Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena on aina jokin konkreettinen tuote. Tuotteen kehittämisessä tulee huomioida tuotteen persoonallisuus, yksilöllisyys ja käytettävyys sekä huolehtia asiasisällön sopivuudesta kohderyhmälle ja toimintaympäristöille. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51-53.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä kehittäminen etenee vuorovaikutussuhteissa toimijoiden kanssa sisältäen keskustelua, arviointia, palautteen antamista ja vastaanottamista sekä toiminnan uudelleensuuntaamista (Salonen 2013, 6). Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellisten menetelmien käyttämisellä on vähäisempi merkitys kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä. Tutkimuksellisia menetelmiä voidaan käyttää, kun halutaan sellaista tietoa, jota ei ole mahdollista kerätä kirjallisuudesta tai kun halutaan ottaa kohderyhmän näkemykset huomioon toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamisessa. (Vilkkä & Airaksinen 2013, 56-64.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen, se sisältää kehittämistyön tuotoksen sekä opinnäytetyön raportin. Raportissa kuvataan ja arvioidaan opinnäytetyö kokonaisuudessaan. Raportissa kuvataan työprosessi, oman oppimisen ja tuotoksen tuloksia sekä johtopäätöksiä. Raportissa tulee ilmetä, mitä opinnäytetyöprosessin aikana on tehty ja miten sekä miksi on päädytty kyseisiin ratkaisuihin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65 - 69.)

5.1 Tutkimuksellinen kehittäminen

Opinnäytetyömme lähestymistapa on tutkimuksellinen kehittäminen. Nykypäivän työelämässä organisaatioilta ja työntekijöiltä odotetaan jatkuvaa uudistautumista, uuden oppimista ja innovointia. Kehittäminen on siten tärkeä osa työntekoa, mikä näkyy muun muassa uusien toimintatapojen, palveluiden, menetelmien ja tuotteiden luomisessa. Kehittämistyöhön osallistuminen vahvistaa useita tärkeitä taitoja, kuten suunnitelmallisuutta, järjestelmällisyyttä, kriittisyyttä, tiedonhankintaa, arvioimista sekä ongelmanratkaisu- ja yhteistyötaitoja. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 11-14.)

Tutkimuksellinen kehittämistyö tähtää käytännön ongelmien ratkaisuun sekä uusien ideoiden, käytäntöjen ja tuotteiden toteuttamiseen. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä päämäärä ei ole tieteellisen tutkimuksen tavoin ainoastaan uuden tiedon tuottaminen vaan siinä pyritään myös löytämään käytännön ratkaisuja ja uusia vaihtoehtoja, jotka vievät toimintaa eteenpäin. Tutkimuksellinen lähestymistapa auttaa huomioimaan tarkemmin kehittämistyöhön vaikuttavia tekijöitä sekä perustelemaan kehittämistyön tuloksia. Tutkimukselliselle kehittämistyölle tyypillistä on eri menetelmien ja näkökulmien monipuolinen hyödyntäminen sekä aktiivinen vuorovaikutus eri toimijoiden kanssa. (Ojasalo ym. 2014, 18-19.)

Kehittämistyössä tulee näkyä teorian ja käytännön vuoropuhelu sekä teorian siirtäminen käytäntöön. Tutkimuksellista kehittämistyötä tehdessä on tärkeää osoittaa mihin tietoperustaan kehittämistyö liittyy. Työntekijöiden ja kehittäjien omiin kokemuksiin pohjautuva hiljainen tieto ja arkiajattelu eivät ole tutkimuksellista tietoa, jos sitä ei tarkastella kriittisesti. Kehittämistyön tuloksena voi syntyä uutta käytännön teoriaa, mikä edellyttää prosessin ja lopputuloksen huolellista dokumentoimista sekä tiedon levittämistä. (Ojasalo ym. 2014, 21-22.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tai muun kehittämistyön prosessi voidaan Salosen (2013) mukaan pilkkoa eri vaiheisiin. Aloitusvaiheessa määritellään, mikä on kehittämistarve, alustava kehittämistehtävä sekä kehittämistyön toimintaympäristö. Lisäksi pohditaan, missä määrin muut toimijat osallistuvat kehittämistyöhön ja millaista tukea ja sitoutumista kehittämistyö edellyttää. Suunnitteluvaiheessa laaditaan kirjallinen kehittämissuunnitelma (opinnäytetyösuunnitelma), josta käy ilmi muun muassa työn tarkoitus, tavoitteet, vaiheet, toimijat ja kehittämistyön menetelmät. Suunnitteluvaiheessa on tärkeää sopia myös eri toimijoiden välisestä työnjaosta. Prosessin raskain ja samalla myös tärkein vaihe on työstövaihe, jossa työskennellään konkreettisesti kohti kehittämistyölle asetettuja tavoitteita. Salonen toteaa, että työstövaihe on erityisen tärkeä myös oppimisen kannalta, koska se vaatii opiskelijalta useiden ammatillisten edellytysten - kuten suunnitelmallisuuden, vastuullisuuden, itsenäisyyden, epävarmuuden sietämisen sekä itsensä kehittämisen - harjaannuttamista. Työstövaiheessa saadulla ohjauksella ja palautteella on oppimisen ja kehittämistyön onnistumisen kannalta suuri vaikutus. Salosen mallissa työstövaihetta seuraa tarkistusvaihe eli kehittämistyön arviointi, mutta arviointi sisältyy usein myös kaikkiin muihinkin vaiheisiin. Tarkistusvaiheessa arvioidaan, miten kehittämistyö on edennyt ja tarvittaessa voidaan arvioinnin perusteella palauttaa työ takaisin työstövaiheeseen. Mikäli jatkotyöstämiselle ei ole enää tarvetta, voidaan prosessissa siirtyä viimeistelyvaiheeseen, jossa sekä tuotos ja kirjallinen raportti viimeistellään. Viimeistelyvaiheeseen voi sisältyä myös esimerkiksi valmiin tuotoksen esittely kehittämistyöhön osallistuneille toimijoille. (Salonen 2013, 17-18.)

5.2 Opinnäytetyön menetelmät

Kehittämisenäkökulman ohella halusimme tuoda opinnäytetyössämme esille asiakaslähtöistä lähestymistapaa sekä asiakkaiden osallisuutta kehittämisprosessin eri vaiheissa. Pääasiallisena tiedonhankintamenetelmänä käytimme ryhmähaastattelua, jonka myötä halusimme tuoda kehittämisprosessiin samaa vuorovaikutuksellisuutta kuin itse pelissäkin on. Toinen tärkeä menetelmä oli kokeileva toiminta, johon tässä opinnäytetyössä viittaamme pilotointina, sekä siihen liittyvä havainnointi, jonka avulla selvitimme, onko peli käyttökelpoinen työväline aidoissa toimintaympäristöissä hyödynnettäväksi.

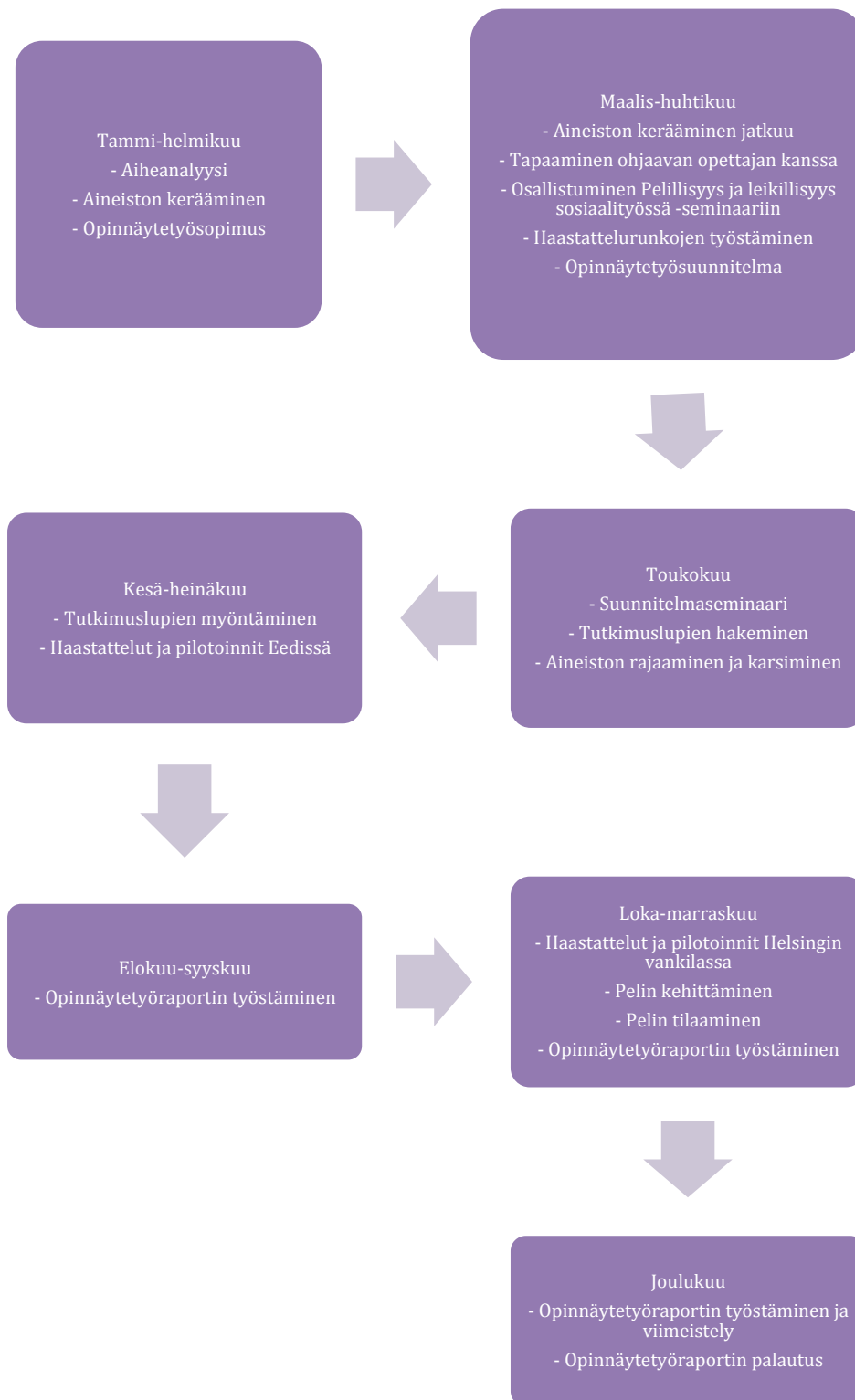
Tutkimusmenetelmään kuuluu olennaisesti saadun aineiston käsittely ja analysointi. Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä käytimme teemahaastattelua, joka toteutettiin ryhmähaastatteluna. Ryhmähaastattelun etuna on tiedon saaminen useilta henkilöiltä samanaikaisesti (Saaranen-Kauppinen 2006). Teemahaastattelu sijoittuu strukturoidun ja avoimen haastattelun välimaastoon; haastattelussa ei käytetä tarkkoja, valmiiksi muotoiltuja kysymyksiä, vaan haastattelu etenee tutkittavan aihepiirin ympärille kootun haastattelurungon mukaisesti. Ryhmäkeskustelussa on myös usein mahdollista päästä käsiteltävässä teemassa syvemmälle kuin yksilöhaastattelussa, sillä ryhmän jäsenet voivat auttaa toisiaan muistamaan asioita ja he joutuvat myös perustelevaan mielipiteitään enemmän toisten reagoiessa niihin. Ryhmässä käyty keskustelu ohjautuu enemmän ryhmän itsensä kuin haastattelijan toimesta, joten ryhmähaastattelun kautta saatu tieto käsiteltävästi asiasta saattaa olla totuudenmukaisempaa verrattaessa yksilöhaastatteluun. (Ojasalo ym. 2014, 41-42.) Ryhmähaastattelun riskinä on, etteivät kaikki haastateltavat uskalla sanoa mielipidettään toisten läsnä ollessa. Ryhmähaastattelussa haastattelijan tehtävä onkin huomioda kaikki osallistujat ja rohkaista osallistumaan myös niitä henkilöitä, jotka jäävät keskustelussa syrjään. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Haastatteluista saatu aineisto käsitellään litteroimalla eli purkamalla äänitteet tekstimuotoon. Litteroinnin jälkeen aineisto analysoidaan teemoittelun avulla. Teemoittelussa aineisto pilkotaan ja ryhmitellään aihepiirien, jotka ovat määritelty etukäteen (Tuomi & Sarajarvi 2009, 93).

Kokeilevan toiminnan tarkoitus on selvittää, kuinka kehitettävä tuote toimii käytännössä aidossa toimintaympäristössä. Kokeilu aloitetaan alustavien selvitysten perusteella, ja kokeilun jälkeen toiminnasta kerätään palautetta. Palautteen perusteella tuotetta kehitetään edelleen seuraavaa kokeilua varten. (Toikko & Rantanen 2009, 60.)

Koko kehittämisprosessin aikana tehdyn havainnoinnin tukena käytimme opinnäytetyöpäiväkirjaa. Opinnäytetyöpäiväkirja toimii prosessin apuna ja on toimiva tapa kirjata ylös opinnäytetyön idea ja tavoitteet sekä havainnot. Prosessin laajuuden vuoksi voi olla haastavaa muistaa prosessin alussa tehtyjen ratkaisujen perusteluja, jonka vuoksi tehdyt valinnat ja niiden perustelut on hyvä kirjata opinnäytetyöpäiväkirjaan. Opinnäytetyöpäiväkirja voi olla raportoida sanallisesti tai kuvallisesti. (Vilka & Airaksinen 2003, 19 - 20.)

6 Opinnäytetyön prosessikuvaus

Tässä luvussa kuvaamme opinnäytetyöprosessimme etenemistä suunnitteluvaiheesta valmiiseen tuotokseen saakka. Pilotoinneissa käytimme aiemmin metodisuuden opintojaksolla valmistunutta pelin prototyyppiä, joten käymme läpi myös, miten prototyyppi toteutettiin. Opinnäytetyöprosessin käynnistäjänä toimi halu jatkaa kehittämistyötä, jotta raakileeksi jääneestä pelistä saataisiin luotua valmis tuote kuntouttavassa toiminnassa hyödynnettäväksi.



Taulukko 3: Opinnäytetyön eteneminen

Kun idea pelin kehittämisestä valmiiksi opinnäytetyönä syntyi, tiedustelimme olisiko jo aiemmin mukana olleilla työyhteisöillä mielenkiintoa jatkaa yhteistyötä pelin kehittämiseksi lopulliseen muotoonsa. Helsingin vankila tilasi opinnäytetyön siten, että kehittämistyötä jatkettai-

siin alkuperäisen mallin mukaisesti myös Eedissä. Opinnäytetyön työstäminen alkoi tästä, vuoden 2017 alussa. Koko prosessin ajan pidimme yhteistä opinnäytetyöpäiväkirjaa, jonne kirjassimme ajatuksiamme, havainnoitejamme ja mietteitämme.

Tapasimme ohjaavan opettajamme maaliskuussa, jolloin aloitimme opinnäytetyösuunnitelman työstämisen. Saimme opettajalta vinkkejä suunnitelman tekemiseen, ja aloimme kerätä syvempää teoriatietoa pelin aiheeseen liittyen. Opinnäytetyön alussa olimme päättäneet ottaa toimintaympäristöt mukaan kehittämistyöhön haastattelujen ja pilotointien kautta. Kävimme ohjaavan opettajan kanssa keskustelua opinnäytetyön laajuudesta ja siitä kuinka paljon työtä kehittämisprosessi kaikkine haastatteluineen tulisi teettämään. Emme kuitenkaan halunneet jättää ryhmähaastatteluja prosessista pois, koska koimme ne tärkeäksi pelin sisällön kehittämisen kannalta. Ryhmähaastattelut olivat mielestämme opinnäytetyön kannalta oleellisia, sillä teoriaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sosiaalisista taidoista ei ole. Lisäksi halusimme osallistaa kuntoutujia ja ottaa heidät mukaan kehittämään peliä.

Tässä vaiheessa pelin prototyyppiä varten koottu teoriatieto käytännössä unohdettiin ja teoreettisen viitekehyksen kokoaminen ja rajaaminen aloitettiin alusta. Aiemmin teoriassa painottuivat toiminnalliset ja draamalliset työmenetelmät, mutta jatkokehittämisessä halusimme keskittyä lisäksi pelillisyyteen sekä sosiaalisiin taitoihin ja mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kohtaamiin haasteisiin niihin liittyen. Pelin tarkennetun käyttötarkoituksen huomioiden lisäsimme teoriaan tietoa sosiaalisesta toimintakyvystä sekä sosiaalisesta kuntoutuksesta.

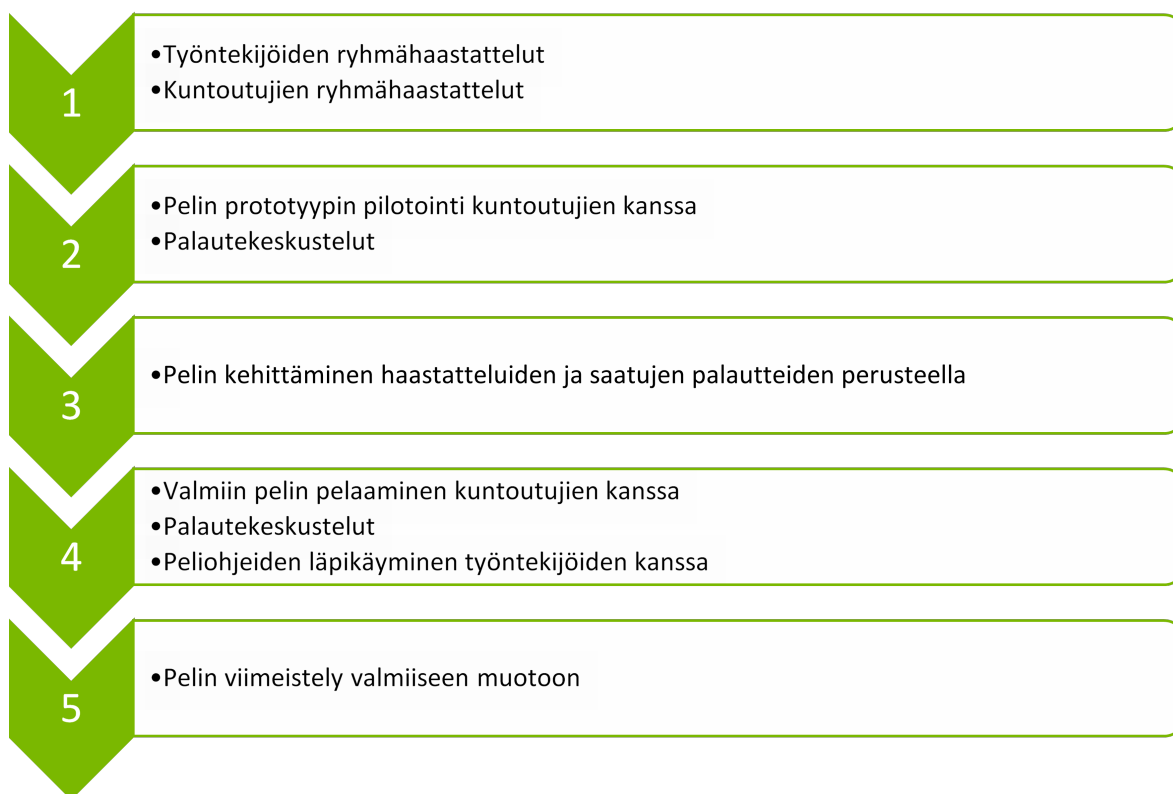
Opinnäytetyömme tavoitteiksi asetimme sosiaalisiin taitoihin ja toiminnallisiin menetelmiin liittyviä tavoitteita. Tavoitteena on lisätä pelaajien tietoa sosiaalisista taidoista, toiminnallisen työmenetelmän käyttäminen kuntouttavassa työssä sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien parissa ja sosiaalisten taitojen ja itsetuntemuksen vahvistaminen pelin avulla.

Tutustuimme peleihin ja pelillisyyteen liittyvään teoriaan. Opinnäytetyöprosessin alusta asti tiesimme, että valmistuva peli ei ole tarkoitettu pelkästään viihteelliseen tarkoitukseen, joten etsimme teoria tietoa hyötypeleistä. Hyötyveli sopi opinnäytetyöhömmme, koska niiden tarkoituksena on pelien keinoja hyödyntäen antaa pelaajille uutta tietoa, opettaa tai tarjota hyödyllisiä kokemuksia (Ravelin & Piirainen 2012). Maaliskuussa osallistuimme Metropolia ammattikorkeakoululla järjestettyyn Pelillisuus ja leikillisuus sosiaalityössä -seminaariin, josta kerroimme tarkemmin kohdassa 4.5 Pelit ja pelillisuus.

Toukokuussa esitimme opinnäytetyösuunnitelman suunnitelmaseminaarissa. Saimme hyviä vinkkejä ja kehittämisohjeita ohjaavalta opettajalta sekä opponentilta. Teoreettinen viitekehys oli edelleen laaja, joten saadun palautteen perusteella teorian ulkopuolelle puolestaan rajattiin draamallisia menetelmiä koskeva laajempi osio. Suunnitelmaseminaarin jälkeen laadimme haastatteluja varten työntekijöille ja pelaajille teemahaastattelurungot (Liite 1 &

Liite 2), jotka tarvittiin liitteeksi tutkimuslupahakemukseen. Haastattelurungot luetettiin Eedin työntekijöillä, jotta voitiin varmistaa, että kysymykset ovat selkeitä. Tämän perusteella haastattelurunkoihin lisättiin tarkentavia apukysymyksiä.

Suunnitelmaseminaarin jälkeen haimme Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksiköltä tutkimuslupaa, joka myönnettiin kesäkuussa (Liite 3). Eedin tutkimuslupa haettiin ja myönnettiin heinäkuussa (Liite 4). Jaoimme haastattelujen, pilotointien ja valmiin pelin pelaamisen siten, että Karissa suoritti ne Sörkassa ja Tanja Eedissä. Haastattelut ja pilotointi toteutettiin Eedissä kesän aikana ja Sörkassa loka-marraskuun aikana. Näiden jälkeen aloimme kehittää peliä lopulliseen muotoon palautteiden ja havaintojemme perusteella. Karsimme pelikorteista osan pois ja suunnitelimme uusia kortteja sen pohjalta, mitä haastatteluista, pilotoinneista ja omista havainnoinneistamme nousi esiin. Apuna käytimme opinnäytetyöpäiväkirjaa ja sosiaaliin taitoihin liittyvää teoriaa.



Taulukko 4: Kehittämistyön eteneminen toimintaympäristöissä

6.1 Haastattelut

Varmistaaksemme pelin sopivuuden ja hyödyllisyyden juuri tälle kohderyhmälle, hankimme lisätietoa aiheesta haastattelemalla toimintaympäristöjen työntekijöitä ja kuntoutujia. Haastattelut toteutimme ryhmähaastatteluina teemahaastattelurunkoa hyödyntäen. Haastatteluja

varten laadimme erilliset haastattelurungot työntekijöille ja kuntoutujille. Halusimme kuulla sekä työntekijöiden että kuntoutujien näkemyksiä siitä, millaisina he kokevat kuntoutujien sosiaaliset taidot, ja minkälaisia vuorovaikutukseen liittyviä haasteita kuntoutujat kohtaavat arjessaan niin yhteisössä kuin sen ulkopuolellakin. Teemahaastattelurunkojen kysymykset olimme muotoilleet avoimiksi kysymyksiksi. Teemojen alla oli lisäksi tarkentavia apukysymyksiä. Haastattelujen teemoiksi valikoituivat kuntoutujien sosiaaliset taidot, sosiaaliin taitoihin liittyvät haasteet sekä sosiaalisten taitojen kehittäminen. Jokaisen teeman alla oli lisäksi apukysymyksiä.

Haastattelut toteutettiin toimintaympäristöissä. Toimintaympäristöiltä saatujen tutkimuslupien lisäksi jokaiselta haastateltavalta pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimukseen. (Liite 6). Suostumuslomakkeessa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus, mitä osallistuminen vaatii, opinnäytetyöntekijöiden työnjako sekä tutkittavien yksityisyydensuojasta. Suostumuksessa kerrottiin, että tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja mahdollista keskeyttää missä tahansa vaiheessa syytä ilmoittamatta.

Haastattelut nauhoitettiin ja nauhat litteroitiin eli purettiin tekstimuotoon. Litteroinnit teimme mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen, jotta tilanteet olivat vielä tuoreessa muistissa. Litteroinnin jälkeen aineisto analysoitiin. Analysoimme aineiston teemoittelun avulla. Teemoittelussa aineisto pilkotaan ja ryhmitellään aihepiireittäin, jotka ovat määritelty etukäteen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Litteraatio teemoiteltiin haastattelurunkojen mukaisesti. Aineiston analysoinnin jälkeen vertailimme, mitä eri teemoista oli noussut esille pelaajien ja työntekijöiden näkökulmasta. Haastatteluissa nousseita ajatuksia sekä havaintoja kirjassimme opinnäytetyöpäiväkirjaan, minkä ansiosta meidän oli helppo palata haastatteluihin kehittämisprosessin myöhemmässä vaiheessa. Haastatteluihin palaamme myöhemmin luvussa 6.

6.1.1 Sörkka-yhteisö

Työntekijöiden haastatteluun osallistui kaksi työntekijää. Työntekijöiden mielestä päihdekuntoutujien suurimpia sosiaaliin taitoihin liittyviä haasteita ovat luottamuksen puute, muiden huomioiminen sekä kohteliaisuuksien ja palautteen antaminen ja vastaanottaminen. Useampaan otteeseen haastattelun aikana nousi lisäksi esiin päihdekuntoutujien empatiakyvyttömyys. Työntekijöiden mukaan päihdekuntoutujilla on myös haasteita myöntää olleensa väärässä ja anteeksi pyytämässä. Työntekijät pohtivat haastattelussa monien puutteellisten sosiaalisten taitojen johtuvan elämisestä päihdemaailmassa. Suhtautuminen uusiin ihmisiin on lähtökohtaisesti epäileväistä ja heidän on vaikea luottaa kehenkään. Lisäksi päihdemaailmassa opitut ongelmanratkaisutaidot eivät sovellu käytettäväksi sen ulkopuolella ja tunteista puhumista pidetään heikkouden merkinä.

Työntekijät toivat esiin monia sosiaalisia taitoja, jotka ovat osalle kuntoutujista vaikeita ja osalle helpompia. Työntekijät uskovat tämän johtuvan siitä, että osa päihdekuntoutujista on elänyt ns. "normaalia" elämää, jolloin osa sosiaalisista taidoista on kehittynyt. Osa päihdekuntoutujista taas ei ole ollut sosiaalisissa tilanteissa selvinpäin, jolloin taidot eivät ole päässeet kehittymään. Näitä taitoja ovat esimerkiksi itsensä esittely, keskustelun aloittaminen, toiselle omasta jakaminen ja toisen auttaminen. Omien ja toisen tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen ovat osalle kuntoutujista haastavia. Työntekijät uskovat, että nämä taidot kehittyvät yhteisössä harjoittelemalla ajan kanssa.

Työntekijöiden mukaan kuntoutujien sosiaalisten taitojen puute näkyy yhteisön arjessa. Vanhat päihdemaailmassa opitut toimintatavat nousevat esiin. Työntekijöiden mukaan kuntoutujien sosiaaliset taidot ovat hyvin heikot sillä hetkellä, kun kuntoutujat haluavat jotakin tai yrittävät saada tahtoaan läpi. Vuorovaikutustaitojen puuttuessa kuntoutujat eivät osaa esittää asiallisesti omaa asiaansa, vaan keskustelu on usein aggressiivista äkkipikaista töksäyttelyä. Kuntoutujille voi olla hankalaa selvittää yhteisössä tapahtuneet ristiriidat ilman ohjaajan apua. Sosiaalisten perustaitojen ollessa puutteelliset kuntoutujat eivät vieraiden tullessa yhteisöön tervehti tai esittele itseään. Työntekijöiden mukaan nimenomaan peruskohteliaisuuksia tulisi harjoitella kuntoutujien kanssa.

Yhteisökuntoutus asettaa itsessään edellytyksiä sosiaalisille taidoille. Yhteisökuntoutuksessa henkilön tulee pystyä toimimaan ryhmässä ja keskustelemaan asioista. Henkilön tulee pystyä ottaman kritiikkiä vastaan ilman aggressiivisuutta.

Työntekijöiltä kysyttiin heidän mielipidettään sosiaalisten taitojen merkityksestä kuntoutukselle. Heidän mukaan sosiaaliset taidot ovat avainasia kuntoutuksessa. Ilman minkäänlaisia sosiaalisia taitoja ei voi kuntoutua. He myös kokevat, että sosiaalisia taitoja pystyy harjoitteluun ja parhaana tapana sosiaalisten taitojen harjoitteluun työntekijät kokevat keskustelun ja palautteen antamisen. Uudet kokemukset vanhojen kokemusten tilalle ovat tärkeitä. Yhteisössä voi harjoitella uudenlaisia hyväksyttäviä toimintatapoja.

Päihdekuntoutujien haastatteluun osallistui viisi päihdekuntoutujaa. Suurin osa kuntoutujista sanoi omaavansa hyvät sosiaaliset perustaidot. Heidän mukaansa vuorovaikutus ja toimeen tuleminen muiden kanssa sujuu hyvin. Suhteiden luominen ihmisiin ja ystävyyden luominen koettiin haasteelliseksi. Päihdekuntoutujat toivat myös luottamuksen puutteen vaikeuttavan uusiin ihmisiin tutustumista. Osa koki epämieluisana uusiin tilanteisiin menemisen. Kuntoutujat tunnistivat myös empatiataitojen puutteensa.

Haastattelussa kuntoutujat nostivat useamman kerran esiin tunnetaitojen puutteet. Omien ja toisten tunteiden tunnistaminen ja kohtaaminen koettiin haasteellisena. Tunnetilojen ilmaiseminen, varsinkin positiivisten, koettiin helpompana kuin tunteen nimeäminen. Osalle helppoa oli vihan ja pelon ilmaiseminen, mutta niiden hallinta koettiin haastavana. Negatiivisten

tunteiden kohtaaminen koettiin haasteellisena. Tunnetaitojen harjoittelu koettiin tärkeänä harjoiteltavana taitona.

Kuntoutujien mukaan heidän tulisi harjoitella omien mielipiteiden ja ajatusten ilmaisemista. Usein vuorovaikutus on aggressiivista, kun jotain haluaa. Jämäkkyyttä tulisi harjoitella. Kuntoutujien mukaan avun pyytäminen ja anteeksi pyytäminen helpottaisivat heidän kuntoutumistaan ja sen vuoksi niitä tulisi harjoitella. Päihdekuntoutujat nostivat haastattelussa esille useaan otteeseen puutteita syytösten ja epäoikeudenmukaisuuden käsittelyssä.

Kuntoutujien mukaan sosiaalisia taitoja voi harjoitella. Heidän mukaan sosiaaliset taidot vahvistuvat ryhmätoiminnassa, ja myös tukiverkosto on tärkeässä osassa. Uusi tilanteita harjoitellaan yhteisössä, ja se koettiin tärkeäksi sosiaalisia taitoja harjoiteltaessa.

6.1.2 Eedi asumispalvelut Oy

Eedin työntekijöiden haastatteluun osallistui kolme työntekijää. Työntekijöiden mukaan mielenterveyskuntoutujien kaikista suurimmat haasteet sosiaalisiin taitoihin liittyen ovat tunteiden ilmaiseminen ja tunnistaminen sekä toisten yhteisön jäsenten huomioon ottaminen. Erietyisesti tämän koettiin liittyvän tilanteisiin, joissa jollakin yhteisön jäsenellä on "huono päivä". Tällöin kuntoutuja saattaa purkaa huonoa oloaan muihin yhteisön jäseniin, mikä taas voi johtaa ristiriitatilanteisiin.

Työntekijät nostivat esiin myös sen, että moni kuntoutuja vetäytyy omiin oloihinsa eikä joko halua tai osaa muodostaa ystävyysuhteita muihin ihmisiin yhteisössä tai sen ulkopuolella. Kuntoutujat saattavat kokea suuremman ihmismäärän ahdistavana eivätkä siten halua osallistua ryhmiin tai käydä paikoissa, joissa on paljon vieraita ihmisiä, kuten julkiset liikennevälineet tai ostoskeskukset. Työntekijöiden mukaan tällaisiin tilanteisiin liittyvät pelot ja ahdistus tekevät muiden ihmisten kanssa kommunikoimisesta vaikeaa.

Jokaisella kuntoutujalla on omat yksilölliset mieltymyksensä ja tapansa toimia, ja työntekijöiden mukaan yhteisön ristiriidat johtuvatkin pitkälti näiden yhteensovittamisen vaikeudesta. Asioista keskusteleminen ja neuvotteleminen voi olla kuntoutujille haastavaa. Usein kuntoutujat tarvitsevat ohjaajien tukea asioiden selvittämisessä ja neuvottelemisessä yhteisössä.

Työntekijät olivat sitä mieltä, että kuntoutujat osaavat antaa yhteisössä toisilleen sekä positiivista että negatiivista palautetta, joskin negatiivista palautetta annetaan herkemmin kuin positiivista. Yksi työntekijä mainitsi huomioineensa, että kuntoutujien toisilleen antama positiivinen palaute liittyy usein ulkoisiin asioihin, kuten vaatteisiin.

Kuntoutujien haastatteluun osallistui niin ikään kolme henkilöä. Haastattelussa vahvimmin esiin nousi muun muassa anteeksi pyytämiseen ja antamiseen, kuuntelemiseen sekä palautteen antamiseen liittyvät haasteet. Kuntoutujat kokivat, että välillä erityisesti negatiivisen

palautteen antaminen toiselle yhteisön jäsenelle on vaikeaa, ja että useammin pyydetään ohjaajia välittämään viestiä toiselle kuntoutujalle sen sijasta, että otettaisiin itse asia puheeksi yhteisössä.

Kuntoutujat toivat esiin sitä, että välillä vuorovaikutustilanteissa on vaikea keskittyä siihen, mitä toinen kertoo. Tämä on saattanut liittyä esimerkiksi tilanteen aiheuttamaan jännitykseen tai siihen, että oma vointi on ollut huonompi. Tällaisia tilanteita tulee kuntoutujille vastaan niin yhteisössä kuin sen ulkopuolellakin, esimerkiksi lääkärin vastaanotolla.

Haastattelussa kuntoutujat kertoivat, että yhteisössä syntyy silloin tällöin erimielisyyksiä. Erimielisyyksiä syntyy esimerkiksi silloin, kun joku yhteisön jäsen ei hoida omaa osuuttaan yhteisön tehtävistä. Kaikilla haastateltavilla oli oma tapansa käsitellä ristiriitoja, ja usein riitatilanteiden sopimiseen on tarvittu ohjaajien tukea. Kuntoutujilla oli kokemusta myös siitä, kuinka selvittämätön riita on jäänyt vaivaamaan kuntoutujia eikä heidän välinen suhteensa ole riidan jälkeen enää palautunut ennalleen.

6.2 Pilotoinnit

Pilotoinnit suoritettiin toimintaympäristöissä kuntoutujien kanssa. Pilotoinnit suoritettiin pelin prototyypillä, joka oli valmistunut metodisuuden opintojaksolla. Pelin aluksi käytiin läpi pelin tarkoitus, säännöt ja teemat. Pilotointien tarkoituksena oli varmistaa toiminnallisen menetelmän käyttäminen mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kanssa tehtävässä kuntouttavassa työssä. Pilotoinneissa havainnointiin lisäksi ohjaajan roolia ja ohjaajan tarpeellisuutta pelaamisen aikana. Opinnäytetyöntekijöinä toimimme itse ohjaajina; Karissa Sörkassa ja Tanja Eedissä. Emme osallistuneet itse pelaamiseen, vaan keskityimme ohjaamaan peliä ja havainnoimaan pilotointeja. Havainnot ja ajatukset pilotoinneista kirjattiin opinnäytetyöpäiväkirjaan, jonka avulla pystyimme refleктоimaan ja analysoimaan toiminnallisen menetelmän käyttämistä ja kehittämisprosessia. Pilotointien jälkeen suoritettiin loppupurku ja vapaamuotoinen palautekeskustelu, jossa kerättiin palautetta pelistä, ohjaamisesta ja pelikorteista. Saatujen palautteiden perusteella peliä viimeisteltiin lopulliseen muotoon. Avaamme pilotoinnit ensin toimintaympäristöittäin, minkä jälkeen vertailemme ja kokoamme yhteen tekemiämme havaintoja.

6.2.1 Pelin prototyyppi

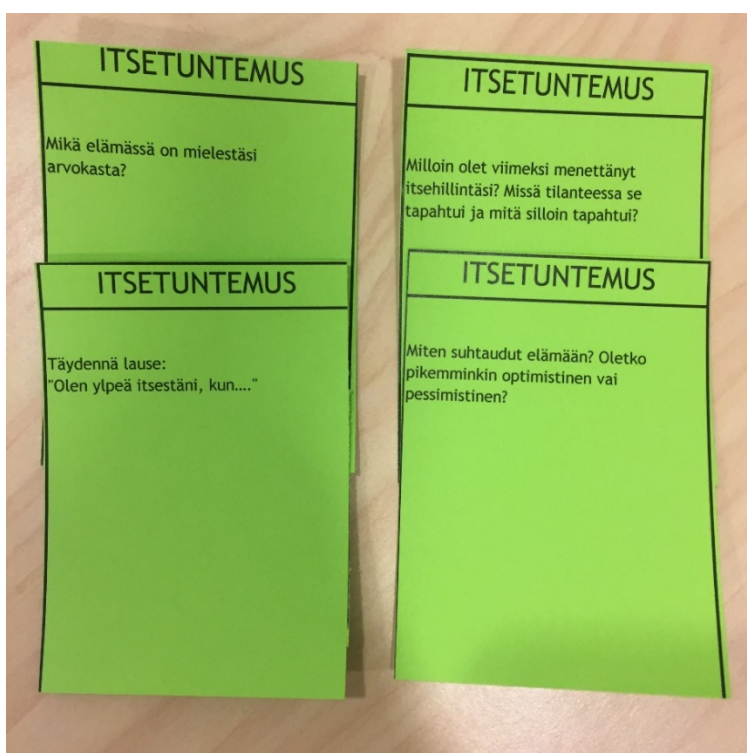
Opinnäytetyömme kehittämisprosessi sai alkunsa Laurea-ammattikorkeakoulussa metodisuuden opintojaksolla marras-joulukuussa 2016, jolloin suunnittelimme ja valmistimme pelin prototyypin. Opintojaksolla tehtävänäme oli neljän hengen pienryhmänä tutustua erilaisiin sosiaalialan työmenetelmiin ja valita niistä yksi pienryhmässä pilotoitavaksi. Työskentelimme tuolloin tahoillamme mielenterveys- ja päihdekuntoutusyhteisöissä ja halusimme kehittää sellaisen työmenetelmän, jota voisimme itsekin työssämme hyödyntää. Eri menetelmien joukosta valitsimme toiminnalliset menetelmät, koska niiden hyödyntämisestä aikuisasiakkaiden

kanssa meillä ei ollut aiempaa kokemusta. Sosiaaliset taidot taas valikoituivat aiheeksi muun muassa siitä syystä, että asiakkaamme eri toimintaympäristöistä olivat tuoneet esiin samankaltaisia sosiaaliin suhteisiin sekä yhteisöjen vuorovaikutustilanteisiin liittyviä haasteita. Päädyimme kehittämään työmenetelmän pelin muotoon, sillä uskomme pelin olevan mielen-terveys- ja päihdekuntoutujille sopiva tapa käsitellä tunteita ja oppia uusia toimintamalleja.

Pelin prototyypissä päädyimme jakamaan keskustelu- ja tehtäväkortit kolmeen eri teemaan; vuorovaikutustaitoihin, itsetuntemukseen ja tunnetaitoihin. Vaikka itsetuntemus kuuluu tunnetaitoihin, halusimme erottaa sen pelissä omaksi teemakseen. Tähän päädyimme sen vuoksi, että koimme itsetuntemuksen olevan asia, jota jokaisen ihmisen olisi hyvä vahvistaa. Lisäksi itsetuntemus ja tunnetaidot yhdessä olisivat muodostaneet liian laajan kokonaisuuden. Peliin kuului myös teemoja vastaava värinoppa, joka kertoo sen teeman, josta kortti kullakin vuorolla nostetaan. Pohdimme kohderyhmän sosiaalisten taitojen haasteita ja pyrimme sisällyttämään kortteihin harjoituksia niihin liittyen. Teoriapohjana käytimme sosiaaliin taitoihin, vuorovaikutukseen, itsetuntemukseen sekä tunnetaitoihin liittyvää kirjallisuutta. Pelin prototyypin valmistimme alusta loppuun itse; kortit tulostettiin ja laminoitiin. Prototyyppi on sellaisenaan kaikkien pienryhmän jäsenten käytettävissä.

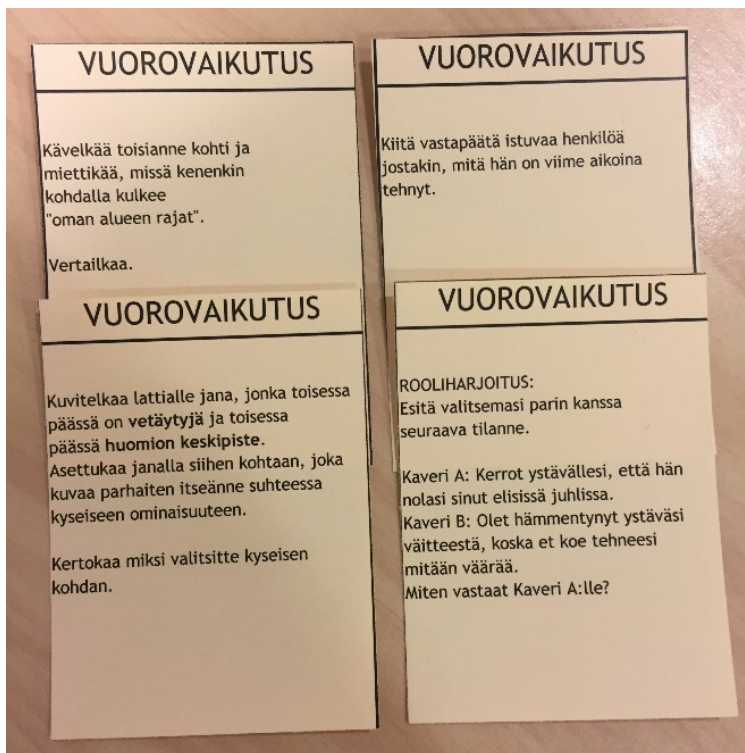
Pelin keskustelu- ja tehtäväkortit suunniteltiin oman kokemuksemme sekä teorian tiedon pohjalta. Pelin prototyypissä pelikortteja oli yhteensä 49 kappaletta; itsetuntemukseen liittyviä 18, vuorovaikutukseen 18 ja tunteisiin 13.

Itsetuntemukseen liittyvät kortit sisälsivät keskustelua herättäviä pohdintatehtäviä.



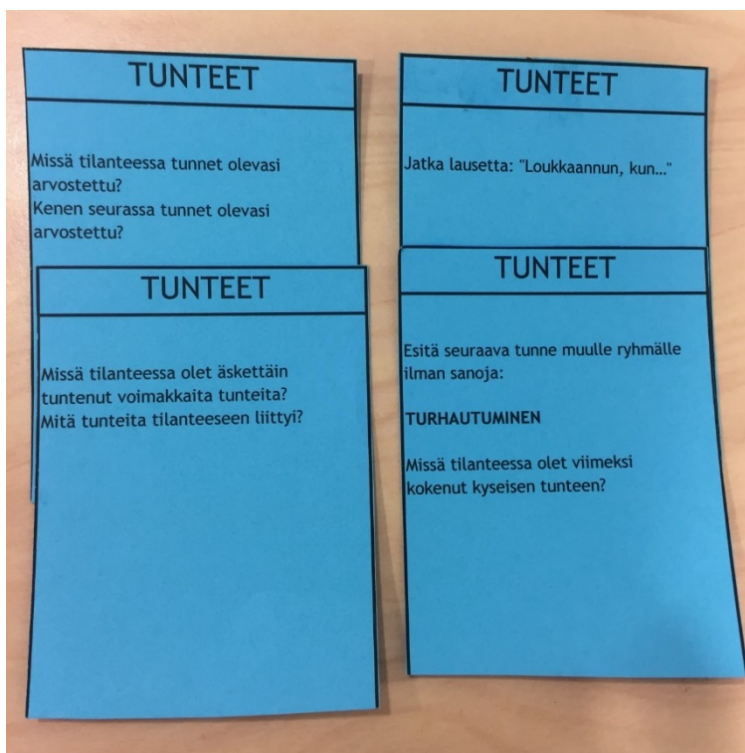
Kuvio 1: Esimerkkejä prototyypin itsetuntemuskorteista

Vuorovaikutuskortit sisälsivät toiminnallisia tehtäviä sekä rooliharjoituksia.



Kuvio 2: Esimerkkejä prototyypin vuorovaikutuskorteista

Tunteisiin liittyvissä korteissa oli pohdintatehtäviä. Osassa korteista oli toiminnallinen osuus.



Kuvio 3: Esimerkkejä prototyypin tunnekorteista

Pilotoimme pelin prototyypin 2016 vuoden lopussa kahdessa eri toimintaympäristössä; päihdekuntoutusosasto Sörkassa sekä mielenterveyskuntoutujien ryhmäkodissa Eedissä. Pilotointien tarkoituksena oli kokeilla pelin soveltuvuutta kohderyhmien kanssa tehtävään kuntouttavaan työhön. Pilotointien jälkeen kävimme läpi havaintomme pelin sujuvuuteen ja toimivuuteen liittyen sekä pyysimme molemmilta kohderyhmiltä palautetta pelistä. Pilotointien, havaintojemme ja palautteiden perusteella peli toimi molempien ryhmien kanssa suunnitellusti. Pelaajien keskuudessa syntyi keskustelua pelin teemoihin liittyen, ja peli eteni sujuvasti. Positiivisena palautteena pelaajat kertoivat, että pelin aikana epämukavuusalueella käytiin huomaamatta ja tunnepuolen asioita sai pelin avulla keskusteltua auki. Pelaajien mukaan peliä oli helppoa pelata ja sen avulla oli helppo tutustua muihin pelaajiin. Myös aiheet ja teemat olivat pelaajien mielestä hyvin suunniteltu ja toteutettu. Kehitysideoiksi pilotointien myötä nousi keskusteluaiheiden ja erityyppisten harjoitusten lisääminen sekä ulkoasun kehittäminen. Päihdekuntoutajat pitivät erityisesti toiminnallisista tehtävistä, kun taas mielenterveyskuntoutajat toivoivat enemmän keskustelua ja pohdintaa.

6.2.2 Pilotointi Sörkka-yhteisössä

Pilotointi toteutettiin 3.11.2017. Pelaamiseen osallistui seitsemän päihdekuntoutujaa ja yhteisön työntekijä oli seuraamassa peliä. Alussa sovittiin, että peliä pelataan tunti ja loppupurulle ja palautekeskustelulle varataan puolituntia aikaa. Pelaajia pyydettiin kertomaan pelin aikana ilmaantuvista mielipiteistä ja kehitysehdotuksista.

Pelaajat sisäistivät nopeasti pelin idean. Pelaajilta ei kysytty, haluavatko kaikki vastata kaikkiin kysymyksiin vai pelkästään vuorossa oleva pelaaja. Keskustelukortit herättivät keskustelua pelaajien välillä ja useampi pelaaja vastasi kysymykseen. Ohjaaja kysyi kysymyksen jälkeen, haluaisiko joku muu vastata kysymykseen tai kommentoida vastausta. Osa kysymyksistä tuotti vaikeuksia pelaajille ja ohjaajan piti selventää kysymyksiä ja auttaa vastauksen löytämisessä. Osa kysymyksistä oli henkisesti raskaita, jolloin piti keventää kysymystä. Esimerkiksi itsetuntemukseen liittyvä kysymys "Kenen seurassa tunnet olevasi arvostettu?" tuotti ongelmia, kun vasta vähän aikaa päiheittä olleelle henkilölle ei tullut muuta mieleen kuin päihedemaailmassa tapahtuneita asioita. Ohjaaja ohjasi pelaajaa miettimään perhettä ja ystäviä, onko heidän seurassaan arvostettu olo. Pilotoinnin alussa sovitussa aikataulussa pysyttiin. Aluksi käytiin läpi pelin säännöt ja avattiin lyhyesti pelin teemat. Tämä vei aikaa noin 10 minuuttia, peliä pelattiin 50 minuuttia ja puoli tuntia käytettiin loppupurulle ja palautteille.

6.2.3 Pilotointi Eedi asumispalvelut Oy:ssä

Peli pilotoitiin 14.7.2017. Pelaamiseen osallistui aluksi kolme Eedin asukasta ja myöhemmin mukaan liittyi myös työntekijä. Alussa sovittiin pelin aikataulu. Pelaajat lähtivät hyvin mukaan peliin ja ymmärsivät nopeasti pelin idean. Pelaajille kerrottiin, että jos tulee liian vai-

kea tai henkilökohtainen kysymys, siihen ei ole pakko vastata. Pelaajat pystyivät kuitenkin vaikeistakin asioista puhumaan toisten kuullen, ja ainoastaan yhden kerran pelaaja halusi ohittaa kysymyksen. Pelin alussa pelaajilta kysyttiin mielipidettä siihen, että vastaako kysymykseen vain kortin nostanut pelaaja vai kaikki. Pelaajien mielestä oli parempi, että vain vuorossa ollut pelaaja vastaa nostamansa kortin kysymykseen, joten näin toimittiin. Lähes jokaista nostettua korttia seurasi kuitenkin keskustelu, jossa muutkin kuin vuorossa ollut pelaaja kertoi ajatuksensa kortin aiheesta. Toiset pelaajat myös auttoivat, jos joku ei osannut vastata kysymyksiin. Monesti esimerkiksi pelaajan omiin vahvuuksiin liittyvissä kysymyksissä toisten pelaajien oli helpompi keksiä vastauksia kuin itse vuorossa olleen pelaajan. Näin pelaajat saivat pelin aikana myös positiivista palautetta toisiltaan. Toiminnalliset harjoitukset onnistuivat pilotoinnin aikana hyvin. Erityisesti rooliharjoitukset ja tunneilmaisuun liittyvät harjoitukset olivat pelaajien mieleen. Peliä pelattiin 1,5 tunnin ajan, ja pelaajat olisivat vielä jatkaneetkin, jos aikataulu olisi sen mahdollistanut. Yksi pelaajista väsyi pelin aikana, mutta pidettyään tupakkataulun hän halusi kuitenkin tulla jatkamaan, vaikka hänelle tarjottiin myös mahdollisuutta seurata peliä sivusta.

6.2.4 Palautteet ja havainnot pilotoinneista

Pilotointien jälkeen pelaajien kanssa käytiin vapaamuotoinen palautekeskustelu. Pilotoinneista saatuja palautteita ja havainnoiteja verrattiin keskenään opinnäytetyöpäiväkirjan avulla. Palautteissa ja havainnoinneissa nousi esiin paljon samoja asioita, mutta myös eroavaisuuksia löytyi. Eroavaisuuksia löytyi myös metodisuuden opintojaksolla suoritettuihin pilotointeihin. Esimerkkinä eroavaisuuksista pelin prototyypin ja opinnäytetyön aikana suoritettuihin pilotointeihin on se, että prototyypin pilotoinnissa päihdekuntoutujat toivoivat enemmän rooliharjoituksia, kun taas mielenterveyskuntoutujat toivoivat niitä vähemmän. Opinnäytetyöprosessin aikana suoritetuissa pilotoinneissa taas mielenterveyskuntoutujat pitivät rooliharjoituksesta, kun taas suuri osa päihdekuntoutujista koki ne haasteellisiksi.

Pääasiassa peli sai hyvää palautetta ja sitä pidettiin selkeänä. Joitakin kirjoitusvirheitä korteista löytyi. Muutamit korteista oli vaikeaselkoisia ja niiden ymmärtämiseen tarvittiin ohjaajan apua. Aika meni pelatessa nopeasti, ja pelaajat sanoivat pelin olevan mukavaa ajanvietettä, mikä täsmää alkuperäisen ajatuksemme kanssa siitä, että sosiaalisia taitoja ja osin vaikeistakin asioita voitaisiin kuntoutujien kanssa käsitellä pelin kautta rennolla tavalla.

Pelin ilmapiiriin vaikuttavat keskustelut, joita pelin aikana käydään. Havaitimme, että pelaajat selkeästi rentoutuivat huomattavasti, että muut pelaajat kokivat samoja asioita haasteellisina. Näitä yhdistäviä kokemuksia oli muun muassa uusiin ihmisiin tutustuminen, ystävyys-suhteiden luominen, asioiminen ja ryhmään liittyminen sekä ryhmässä toimiminen. Havaitimme, että on pelaajista ja ohjaajasta kiinni, kuinka syvälle pelin aikana käydyissä keskusteluissa halutaan mennä, ja keskustelut voivat tässä suhteessa vaihdella paljonkin eri pelikertojen välillä. Toisten pelaajien on helpompi kertoa kokemuksistaan ja tunteistaan, kun taas

toiset eivät välttämättä halua edes tutuille kavereille kertoa tunteistaan. Vaikka pelissä käsiteltiinkin ajoittain vaikeita asioita, säilyi ilmapiiri kuitenkin pilotointien aikana hyvänä ja turvallisena.

Toiminnalliset tehtävät jakoivat mielipiteitä pelaajien kesken. Osa heittäytyi hyvin mukaan rooliharjoituksiin ja osalle toiminnalliset harjoitukset tuottivat ongelmia. Pelaajat toivat esiin, että peliin uskaltaa heittäytyä kunnolla mukaan, kun pelaajien välillä vallitsee hyvä luottamussuhde. Toiminnalliset tehtävät toimivat pelissä myös ikään kuin hauskoina jäänmurtaajina, sillä yhdessä nauraminen ja toisten tsemppaaminen tekivät tunnelmasta paljon vapautuneemman. Janaharjoitukset kummasuttivat aluksi, mutta ohjeistuksen jälkeen niistä pidettiin juuri niiden konkreettisuuden vuoksi. Myös tunneilmaisuun ja tunteiden tunnistamiseen liittyvät toiminnalliset tehtävät koettiin hyödyllisinä - joskin myös haasteellisina. Jana- ja rooliharjoitukset tarjosivat toiminnallisuuden lisäksi erittäin hyvän tilaisuuden keskustelulle ja kokemusten vertailulle.

Pelaajille muodostui myös nopeasti lempiteemat; toinen piti enemmän tunnekorteista, toinen itsetuntemukseen liittyvistä kysymyksistä ja osa taas vuorovaikutuskorteista toiminnallisten harjoitusten vuoksi. Peli sai positiivista palautetta monipuolisuudestaan ja siitä, että tulee keskusteltua asioista, joista ei normaalin arjen pyörteissä usein keskustella tai keskustelu pelin aikana käydään eri tavalla, kuin normaalissa arjessa. Pelissä kysymykset ovat yllätyksellisiä, eikä vuorossa oleva pelaaja, ennen kortin lukemista, tiedä, mitä kortissa kysytään. Pelaaja ehdotti, että voisi myös olla kortti, jossa vuorossa oleva pelaaja saisi itse keksiä kysymyksen, jonka haluaa kysyä muilta pelaajilta. Omien ominaisuuksien ja vahvuuksien pohtimisesta pidettiin.

Loppupurku on tärkeää pelin kannalta. Loppupurussa pelaajia pyydetään kertomaan pelin herättämistä tunteista ja ajatuksista. Tällä varmistetaan, ettei kenellekään jäisi mikään asia painamaan mieltä. Lisäksi pelaajat voivat lopussa kommentoida toisten vastauksia, jos jotakin jäi pelin aikana sanomatta.

Alun perin suunnitelmissa oli, että peliin osallistuisi vain kuntoutujia. Molemmissa pilotoinneissa oli myös toimipaikan työntekijä paikalla seuraamassa peliä. Työntekijän läsnäolo sai toimipaikoissa erilaiset reaktiot. Toisessa pilotoinnissa työntekijän läsnäolo koettiin hyödyllisenä lisänä, kun taas toisessa pilotoinnissa työntekijän läsnäolo koettiin haitalliseksi, sillä työntekijän kuullen ei haluttu puhua kaikista asioista. Joidenkin pelaajien on helpompi puhua vaikeista asioista, jos pelin ohjaaja ei ole tuttu työntekijä.

Omien havaintojemme perusteella ohjaajan läsnäolo on pelin toimivuuden kannalta oleellista. Ennen pelin aloittamista ohjaajan on hyvä sopia aikaraja, kuinka kauan peliä pelataan ja vastaako vain vuorossa oleva pelaaja kysymykseen. Toisessa pilotoinnissa näitä asioita ei käyty läpi, mikä aiheutti hämmennystä. Alussa on myös hyvä muistuttaa pelaajia siitä, ettei pelissä

ole oikeita vastauksia ja että sen tarkoituksena on herättää keskustelua. Ohjaajan tehtävänä on ohjata pelin kulkua ja auttaa tarvittaessa kysymysten ymmärtämisessä sekä vastauksien etsimisessä. Päihdekuntoutujat toivat esille sen, että osa kysymyksistä on hyvin raskaita ja peli ei siltä osin sovellu henkilölle, joka on ollut vasta vähän aikaa päihdeettömänä. Tämä tukee ohjaajan läsnäolon merkitystä pelin ohjaamisessa, sillä ohjaaja voi auttaa vastaamisessa tai ohjata peliä eteenpäin.

6.3 Pelin muokkaaminen lopulliseen muotoon

Peli muokattiin lopulliseen muotoonsa haastatteluiden, pilotointien, palautekeskusteluiden sekä arviointien ja tekemiemme havaintojen pohjalta. Omia havaintojamme kävimme läpi opinnäytetyöpäiväkirjasta koko prosessin ajalta.

Pelin ulkoasun pääpiirteet ovat olleet selvät heti pelin prototyypin kehittämisestä lähtien. Halusimme luoda selkeän ja helposti lähestyttävän pelin, jota kuntoutujien olisi helppo pelata. Prototyypin kortit valmistimme itse tulostamalla ja laminoimalla. Korttien tekeminen itse askartelemalla olisi ollut edullisempaa, mutta koska halusimme lopullisen pelin olevan ammattimainen ja viimeistelty, päädyimme painattamaan kortit omakustanteisesti. Löysimme yrityksen, jonka kautta oli mahdollista tilata pelikortit omilla kuvilla ja teksteillä. Pelikortit tilattiin oman suunnittelumme pohjalta Printer's Studio -yritykseltä. Kustannuksia syntyi pelikorttien lisäksi pelin säilytyslaatikoista sekä värinopista.

Korteissa olleet kirjoitusvirheet korjattiin ja kysymyksiä tarkennettiin ja selkeytettiin. Pelin prototyypin kysymykset ja tehtävät olivat muotoutuneet pitkälti oman kokemuksemme ja arkiarjoitelmamme pohjalta, mutta lopulliseen peliin tehtäviä ja keskustelun aiheita lisättiin kuntoutujien ja työntekijöiden kanssa käytyjen haastatteluiden ja pilotointien sekä teorian pohjalta.

Työntekijöiden ja kuntoutujien haastatteluissa ilmeni, että kuntoutujien haasteet liittyvät muun muassa itsensä esittelemiseen, ryhmään liittymiseen ja siinä toimimiseen, tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen, anteeksi pyytämiseen ja antamiseen, palautteen antamiseen sekä empatiakyvyn puutteeseen.

Tunnekortteihin lisättiin keskustelukortteja liittyen tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen. Lisäksi osaan korteista lisättiin toiminnallinen osuus. Tunnekortteihin lisättiin mm.

- "Nimeä tunne, jota on vaikea näyttää muille"
- "Katso vastapäätä olevaa henkilöä. Mitä tunnetta hän voisi tällä hetkellä tuntea?"
- "Nimeä kolme tunnetta, joita olet tuntenut tänään."

- "Missä kohtaa kehoa tuntuu häpeää?"

Vuorovaikutuskortteihin lisättiin palautteen antamiseen, itsensä ja muiden esittelemiseen sekä empatiataitoihin liittyviä harjoituksia. Empatiataitoihin liittyviä kortteja lisättiin rooli-harjoitusten muodossa, kuten kaverin kannustamiseen, lohduttamiseen, tukemiseen sekä piristämiseen liittyviä harjoituksia.

- "Esittele muulle ryhmälle vasemmalla puolellasi istuva henkilö."
- "Anna positiivista tai negatiivista palautetta jostakin viime aikoina tapahtuneesta asiasta jollekin ryhmän jäsenelle."
- "Valitse joku ryhmäläisistä ja jatka: Kun tapasimme, kiinnitin ensimmäiseksi huomiota sinun...".
- Rooliharjoitus.
"Esitä valitsemasi parin kanssa seuraava tilanne: Kaveri A on epävarma itsestään eikä usko suoriutuvansa jostakin asiasta. Kaveri B yrittää kannustaa Kaveri A:ta suoriutumaan kyseisestä asiasta."

Itsetuntemuskortteihin lisättiin palautteen antamiseen sekä tunteiden tunnistamiseen liittyviä kortteja.

- "Kumpaa sinun on helpompi antaa, positiivista vai negatiivista palautetta? Miksi?"
- "Ketä yhteisön jäsentä ihaillet eniten? Miksi?"
- "Miltä tuntuu, kun toinen ihminen ymmärtää tunteitasi ja huomaa, millä mielellä olet?"
- "Kerro jokin toive tai tarve, joka sinulla on."

Lisäsimme jokaiseen teemaan valmiiden korttien lisäksi tyhjiä kortteja. Tyhjät kortit mahdollistavat sen, että kukin pelaajaryhmä pystyy parhaiten hyödyntämään peliä lisäämällä yksityiskohtaisempia keskustelu- tai tehtäväkortteja omasta arjestaan.

Peliohjeita päivitettiin. Peliohjeisiin lisättiin tietoa ohjaajan roolista ja sen merkityksestä pelin kulussa. Pelin alussa ohjaajan on hyvä sopia pelaajien kanssa, vastaako kysymyksiin vain vuorossa oleva vai kaikki pelaajat. Peliohjeisiin lisättiin, että pelissä käsiteltävät aiheet voivat aiheuttaa voimakkaita tunteita, ja ohjaajan on tarkkailtava peliä ja muistutettava, että kysymyksiin ei ole pakko vastata, jos se tuntuu liian vaikealta. Rooliharjoituksissa ohjaaja voi olla pelaajan parina, jos harjoituksen tekeminen tuntuu vaikealta ja rooliharjoituksen voi

jättää myös kokonaan tekemättä. Peliohjeisiin lisättiin myös toiminnallisten tehtävien ja harjoitusten ohjeistukset.

Päivitettyä peliohjetta luetutettiin työntekijöillä. Osa työntekijöistä oli ollut mukana pelin pilotoinnissa ja osalla taas ei ollut mitään ennakkotietoa pelistä. Työntekijät totesivat, että peliohje on riittävän selkeä ja perusteellinen, jotta ohjeen luettuaan pystyisivät ohjaamaan pelin pelaamista kuntoutujien kanssa. Työntekijöiden mielestä ohjeissa oli hyvin huomioitu asiat, jotka tulee ottaa huomioon ennen pelin ohjaamista, kuten pelin kesto, ohjaajan rooli sekä loppukeskustelulle varattava aika. Alun perin tarkoituksenamme oli lisätä peliohjeisiin teoriaa sosiaalsiin taitoihin liittyen, ja työntekijöiltä kysyttiin tähän mielipidettä. Työntekijät olivat sitä mieltä, ettei erillistä liitettä tarvita, vaan kortteihin etukäteen tutustuminen antaa riittävästi tietoa pelin aihepiiristä sekä harjoiteltavista taidoista. Työntekijöiden mukaan tietopohjainen liite voisi tehdä ohjeistuksesta liian pitkän.

6.4 Palaute valmiista pelistä

Pelin viimeistelyn jälkeen valmiista pelistä kerättiin palautetta pelaajilta ja työntekijöiltä. Pelaajien kanssa valmis peli pelattiin ja pelaamisen jälkeen käytiin palautekeskustelu. Helsingin vankilan työntekijä vastasi arviointikysymyksiin kirjallisesti, ja Eedin työntekijöiden kanssa arviointi tehtiin suullisesti. Työntekijät eivät osallistuneet valmiin pelin pelaamiseen. Palauteen keruussa käytettiin arviointikysymysrunkoa (Liite 7). Pelaajien palautekeskustelujen yhteydessä pyysimme pelille nimiehdotuksia, joiden mukaan peli nimettiin.

Peli pelattiin valmiina molemmissa toimintaympäristöissä marraskuun 2017 aikana. Sörkassa peliin osallistui 6 ja Eedissä 3 pelaajaa. Alussa pelaajilta kysyttiin, haluavatko he, että vain vuorossa oleva vastaa kysymykseen vai kaikki. Pelaajat päättivät, että vain vuorossa oleva vastaa kysymykseen, mutta myös muut saivat halutessaan vastata. Alussa sovittiin, että peliä pelataan puoli tuntia ja toinen puoli tuntia varattiin loppukeskustelulle ja palautteen antamiselle. Pelaajia muistutettiin, että liian raskaisiin kysymyksiin ei tarvinnut vastata ja, että pelin sai myös halutessaan jättää kesken. Pelin pelaaminen sujui molemmissa toimintaympäristöissä hyvin, ja keskustelukortit herättivät runsaasti keskustelua pelaajien välillä. Ohjaajan rooli tällä kerralla oli vähäisempi; pelaajat ohjasivat keskustelua hyvin ilman apua ja auttoivat vuorossa olevaa pelaajaa vaikeilta tuntuvissa kysymyksissä. Voimakkaita tunteita herättäviä kortteja ei tällä kerralla tullut yhtä paljon kuin aiemmin. Ilmapiiiri pelin aikana oli rento ja kevyt. Pilotointiin verrattuna pelaajat olivat vapautuneempia ja uskalsivat heittäytyä paremmin mukaan toiminnallisiin harjoituksiin. Pilotoinnissa rooliharjoitukset tuottivat osalle pelaajista ahdistusta, mutta tällä kerralla rooliharjoitukset olivat monen mielestä parhaimpia.

Pelin jälkeen pelaajien kanssa käytiin palautekeskustelut. Peli sai suurimmaksi osaksi myönteistä palautetta. Pelaajat kertoivat, että toisella kerralla pelin pelaaminen oli helpompaa kuin ensimmäisellä kerralla, kun tiedettiin, mitä on edessä. Uudet keskustelu- ja harjoituskor-

tit olivat hyviä ja sopivan haasteellisia. Lisäksi korttien ulkonäöstä pidettiin ja suuremman fonttikoon koettiin helpottavan korttien lukemista. Pelaajat pitivät siitä, että pelissä on konkreettisia harjoituksia esimerkiksi ystävän lohduttamisesta ja kannustamisesta. Konkreettisuutta pelaajien mielestä oli myös se, että tunteet olivat valmiiksi sanoitettu ja että keskustelukorteissa piti kertoa tunteeseen liittyvä tilanne. Pelin kerrottiin luovan kivaa ja hauskaa ilma-
piiriä pelaajien välille. Pelin avulla pelaajat kokivat pystyvänsä keskustelemaan asioista, jotka eivät normaalissa arjessa tule esille. Pelaajat pitivät hyödyllisenä myös yhteisöasumiseen liittyviä kysymyksiä.

Toisessa toimintaympäristössä pelaamiseen osallistui ensimmäistä kertaa uusi pelaaja, joka oli ollut vasta vähän aikaa yhteisössä. Hänen mielestään peli oli hyvä keino tutustua muihin yhteisön jäseniin ja hän koki, että pelin avulla syntyy myös luottamusta pelaajien välille. Myös toisessa yhteisössä jo pidempään yhdessä asuneet pelaajat totesivat, että pelin kautta on oppinut muista pelaajista paljon sellaisia asioita, jotka eivät ole muuten tulleet puheeksi.

Pelin nimeksi ehdotettiin "Tunnetko?". Muita nimiehdotuksia ei tullut, joten peli nimettiin tämän ehdotuksen mukaan.

Kehitettäväksi kohteeksi pelaajat ehdottivat pelilautaa. Pelilautaa pelaajat perustelivat sillä, että pelissä olisi siten voittaja ja selkeä aikaraja, milloin peli loppuu. Emme lähteneet kehittämään pelille pelilautaa, sillä pelin ei ole tarkoitus olla kilpailuhenkinen vaan toimia keskustelun herättäjänä. Mikäli pelaajien välille herää pelin aikana paljon keskustelua, voisi kestää hyvinkin pitkään ennen kuin ensimmäinen pelaaja pääsisi maaliin. Toisaalta myös voittamisen ja nopean etenemisen halu voisi vähentää syntyvää keskustelua.

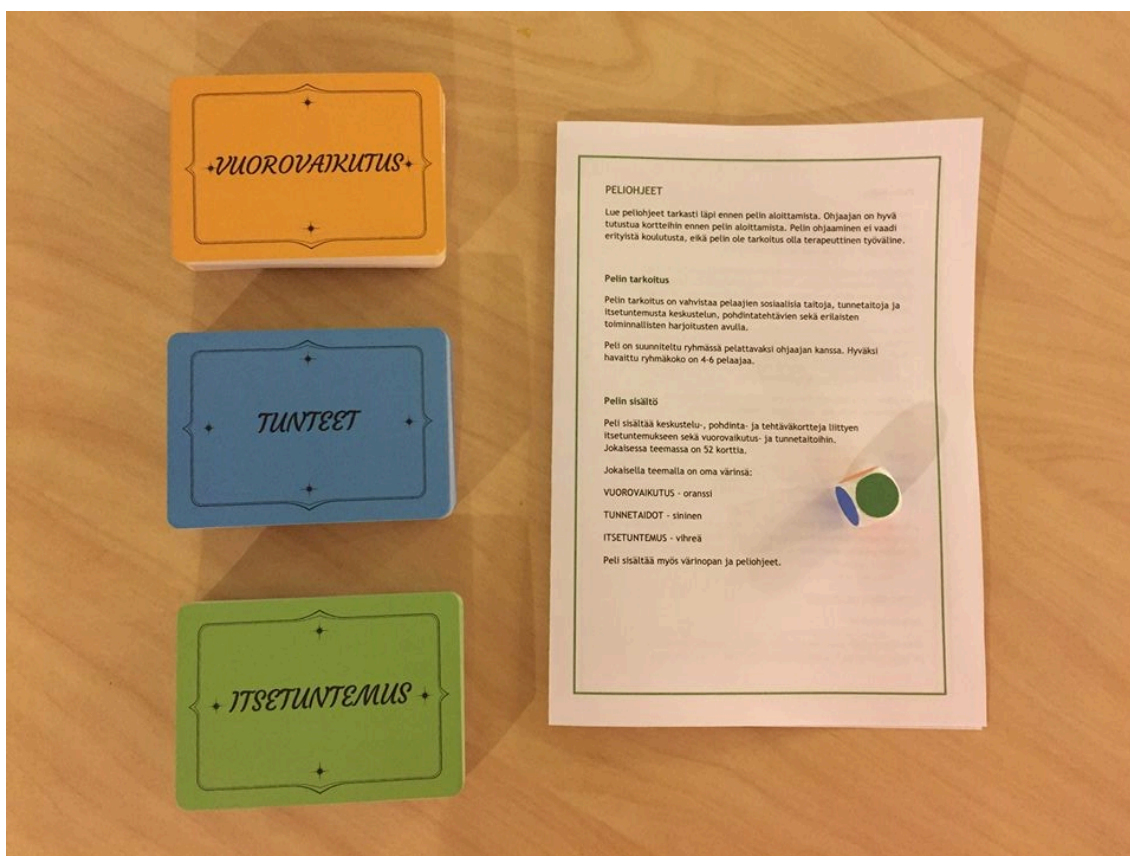
Myös työntekijöiden pelistä antama palaute oli myönteistä. Työntekijät pitivät peliä hyvänä menetelmänä ja keinona lisätä keskustelua sosiaalisista taidoista ja totesivat, että pelin kautta vaikeistakin asioista keskusteleminen voi olla rennompaa ja erilaista. Pelin toiminnallisuutta pidettiin erittäin hyvänä asiana, ja erityisesti rooliharjoitusten ja tunnelmaisuharjoitusten konkreettisuutta pidettiin hyödyllisenä. Pelin muokattavuus sai myös kiitosta; tyhjiä kortteja sekä mahdollisuutta käsitellä teemoja myös erillisinä esimerkiksi keskustelun tukena pidettiin hyvinä asioina. Työntekijät pohtivat myös pelin erilaisia käyttömahdollisuuksia ja esimerkiksi pelin hyödyntämistä kurssimuotoisena ryhmätoimintana sekä keskusteluryhmien tukena.

7 Opinnäytetyön tuotoksen esittely

Tässä luvussa esittelemme opinnäytetyömme aikana valmistuneen Tunnetko? -pelin. Suunnitelimme ja toteutimme ryhmässä pelattavan korttipelin, jonka tarkoituksena on vahvistaa pelaajien sosiaalisia taitoja keskustelun ja toiminnallisten harjoitusten avulla. Pelin avulla herätetään keskustelua pelaajien välille, jotta pelaajat voivat turvallisessa ympäristössä jakaa kokemuksiaan ja peilata omaa käyttäytymistään ryhmässä. Tarkoituksena on myös lisätä

pelaajien tietoa vuorovaikutuksesta, tunteista sekä itsetuntemuksesta. Suositeltava ryhmäko-
ko on 4-6 pelaajaa. Pelin kohderyhmä on mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, ja peliä on
tarkoitus hyödyntää osana kuntouttavaa työtä. Peli on suunniteltu ja toteutettu yhdessä mie-
lenterveys- ja päihdekuntoutujien kanssa. Peli on kuitenkin sellaisenaan sovellettavissa myös
muille ryhmille, sillä pelin sisältö ei liity suoranaisesti mielenterveys- ja päihdeongelmiin,
vaan yleisesti sosiaalisiin taitoihin ja itsetuntemukseen.

Peliin sisältyy pelikortit, värinoppa ja peliohjeet.

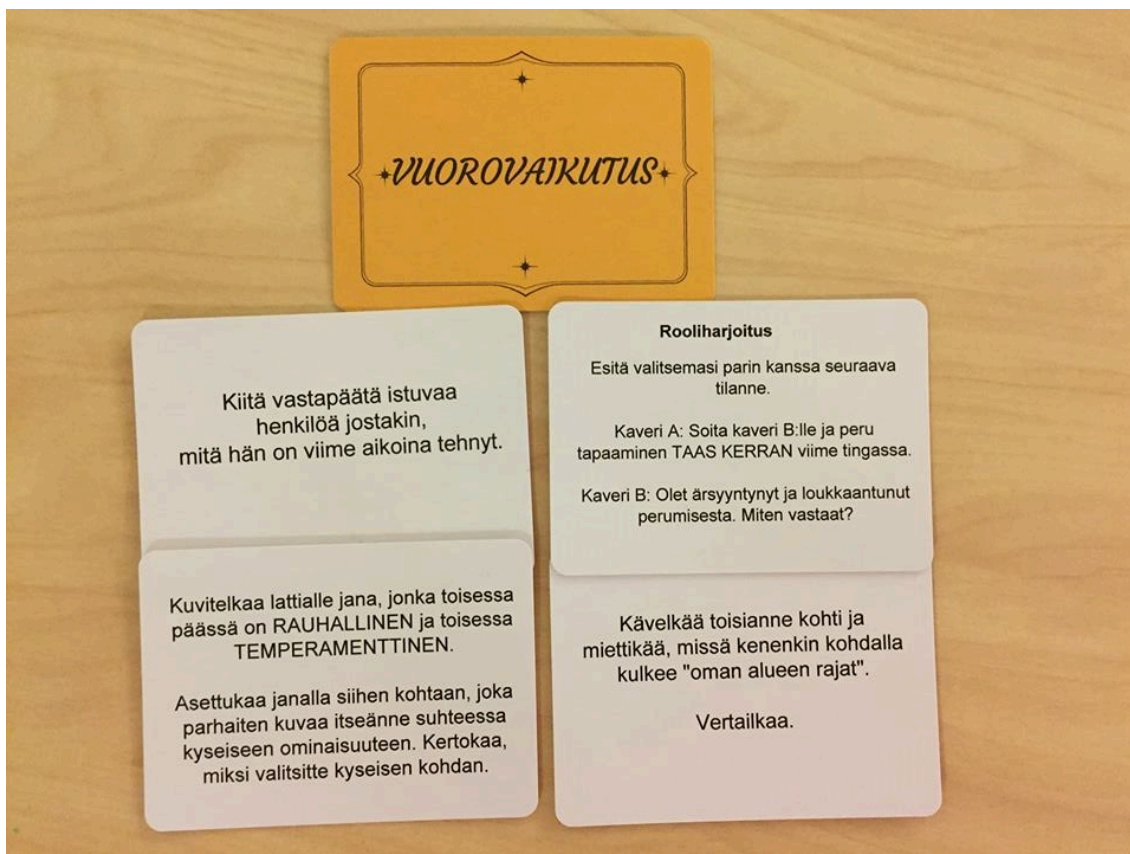


Kuvio 4: Valmis Tunnetko? -peli

Pelikortit on jaettu kolmeen eri teemaan, joista jokaisella on oma värinsä. Tunteet = sininen, vuorovaikutus = oranssi ja itsetuntemus = vihreä. Jokainen teema sisältää yli 40 tehtäväkorttia ja lisäksi tyhjiä kortteja. Peli sisältää kuhunkin teemaan liittyviä keskustelu- ja pohdinta-
tehtäviä sekä toiminnallisia harjoituksia.

Pelin kulku on suunniteltu mahdollisimman selkeäksi. Kortit asetetaan kuvapuoli ylöspäin pöydälle, minkä jälkeen pelaajat heittävät vuorollaan noppaa ja nostavat kortin nopan värin osoittamasta teemasta. Pelaaja lukee kortin ääneen ja toimii sen mukaisesti. Peliä voi myös vaihtoehtoisesti pelata niin, että keskittyy yhteen tai kahteen teemaan kerrallaan. Tällöin ei tarvita noppaa ja korttien on tarkoitus toimia keskustelun herättäjinä kyseiseen teemaan.

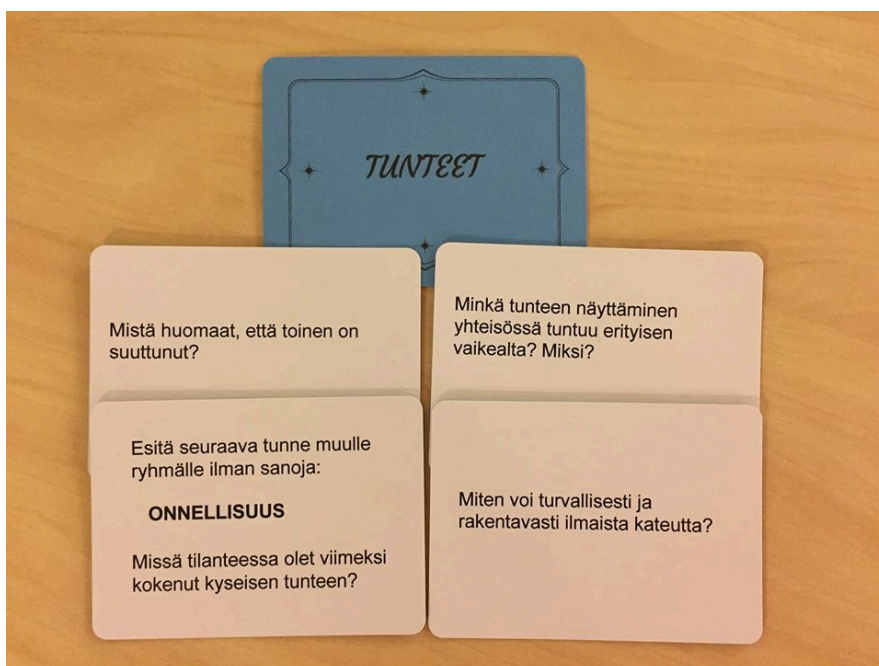
Vuorovaikutuskorttien tarkoituksena on harjoittaa pelaajien vuorovaikutustaitoja. Korttien avulla pelaajat harjoittelevat erilaisia vuorovaikutustilanteita, kuten kieltäytymistä, toisen ihmisen kuuntelemista, tervehtimistä, keskustelun aloittamista sekä palautteen antamista. Korteissa myös kokeillaan eleiden ja äänensävyyn yhteyttä erilaisissa parille kerrottavissa lauseissa. Vuorovaikutuskorteissa toiminnallisia harjoituksia ovat jana- ja rooliharjoitukset. Rooliharjoitukseen osallistuu vuorossa olevan pelaajan lisäksi hänen valitsemansa pari. Parina voi olla myös ohjaaja. Rooliharjoituksessa tarkoituksena on esittää kortissa kuvattu tilanne muille pelaajille. Harjoitukseen liittyy aina myös keskustelu, jossa käydään vielä esitetty tilanne läpi ja pohditaan, miten harjoitus sujui, mitä ajatuksia se herätti tai olisiko tilanteessa voinut toimia toisinkin. Janaharjoitukseen osallistuvat aina kaikki pelaajat. Janaharjoituksessa pelaajia pyydetään kuvittelemaan lattialle jana ja sen päihin vastakkaiset ominaisuudet, kuten temperamenttinen ja rauhallinen. Pelaajien tulee asettua janalla siihen kohtaan, jonka he kokevat kuvaavan parhaiten itseään. Ohjaajan opastuksella pelaajat vertailevat eroja ja keskustelelevat esimerkiksi siitä, miten nämä erot näkyvät yhteisön tai ryhmän arjessa ja toiminnassa.



Kuvio 5: Esimerkkejä vuorovaikutuskorteista

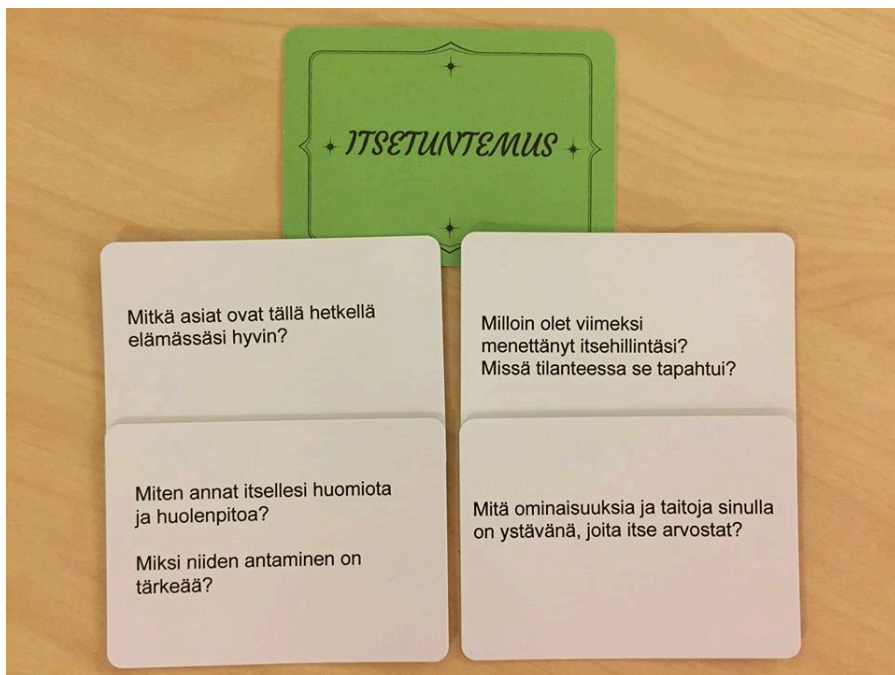
Tunnekortit sisältävät keskustelu- ja pohdintatehtäviä, ja osassa korteista on myös toiminnallinen osuus. Keskustelu- ja pohdintatehtävien avulla pelaajat harjoittelevat tunteiden tunnis-

tamista ja nimeämistä. Pelissä pelaajat pohtivat myös eri tunteiden ja tilanteiden yhteyttä; missä tilanteessa tietty tunne esiintyy tai mitä tunteita tiettyyn tilanteeseen liittyy. Toiminnallisissa tehtävissä pelaajien tulee ilmaista kortissa mainittu tunne muille pelaajille ilman sanoja, ja muiden pelaajien tehtävänä on arvata, mikä tunne on kyseessä. Tunnekorttien tehtävien kautta pelaajia kannustetaan pohtimaan myös tunteiden kehollisuutta eli sitä, miltä ja missä kohtaa kehoa tietyt tunteet tuntuvat.



Kuvio 6: Esimerkkejä tunnekorteista

Itsetuntemuskorttien tavoitteena on pelaajien itsetuntemuksen vahvistaminen keskustelu- ja pohdintatehtävien avulla. Korttien avulla pelaajat pohtivat omien ajatusmalliensä ja käytöksensä yhteyttä sekä omia arvojaan ja asenteitaan. Itsetuntemuskorttien tarkoitus on myös auttaa pelaajia löytämään voimavarojaan ja vahvuuksiaan.



Kuvio 7: Esimerkkejä itsetuntemuskorteista

Peli sisältää erilaisia keskustelua herättäviä toiminnallisia tehtäviä sekä rooliharjoituksia, joiden tarkoitus on harjoitella kehitettäviä sosiaalisia taitoja todellisen kaltaisissa tilanteissa. Janaharjoituksissa pelaajia pyydetään ensin kuvittelemaan lattialle jana ja sen ääripäihin kortissa mainitut ominaisuudet, esimerkiksi temperamenttinen ja rauhallinen. Seuraavaksi kaikkia pelaajia ohjeistetaan asettumaan janalle siihen kohtaan, jonka he kokevat kuvaavan parhaiten itseään. Omien paikkojen löydyttyä pelaajat vertailevat janalle asettumisen myötä konkretisoituneita eroja luonteenpiirteissään ja keskustelevat esimerkiksi siitä, miten nämä erot näkyvät yhteisön tai ryhmän arjessa ja toiminnassa. Rooliharjoituksiin osallistuu kerralla kaksi henkilöä: kortin nostanut pelaaja sekä hänen valitsemansa pari. Mikäli rooliharjoitukset tuntuvat pelaajista haastavilta, voi myös ohjaaja olla harjoituksessa toisena osapuolena. Rooliharjoituksissa on tarkoituksena esittää kortissa kuvattu tilanne muille pelaajille. Rooliharjoituksen jälkeen käydään keskustelua esitetystä tilanteesta: Miltä harjoitus tuntui? Onko joku ollut vastaavassa tilanteessa? Miten toimit silloin? Olisitko voinut toimia toisin?

Peli sisältää myös tyhjiä kortteja, joihin ohjaaja tai pelaajat itse voivat lisätä keskustelun aiheita ja vuorovaikutustilanteita omasta arjestaan. Tämä mahdollistaa sen, että pelissä voidaan käsitellä juuri kyseisen toimintaympäristön, ryhmän tai yksittäisen henkilön tärkeäksi kokemia aiheita. Valmiin pelin pelaamisen yhteydessä pelaajat kertoivat ideoitaan uusista kysymyksistä ja tehtävistä (esimerkiksi vapaavalintainen teema tai oman kysymyksen keksiminen toiselle pelaajalle). Näitä ei ehditty sisällyttämään enää valmiisiin pelikortteihin, mutta tyhjiä korttien sisällyttäminen peliin mahdollistaa pelaajien ideoiden hyödyntämisen jatkossa.

Peliä ohjaa ammattilainen, jonka tulee seurata pelin kulkua aktiivisesti. Ohjaajan tulee tutustua peliohjeisiin ennen pelaamista. Ennen pelin aloittamista ohjaaja kertoo pelaajille pelissä käsiteltävistä aiheista. Ennen aloittamista pelaajien kanssa sovitaan, kuinka kauan peliä pelataan ja vastaako kysymyksiin ainoastaan vuorossa oleva pelaaja vai kaikki pelaajat. Ohjaajan tehtävänä pelin aikana on varmistaa, että ilmapiiri säilyy myönteisenä ja turvallisena sekä auttaa pelaajia tarvittaessa vastauksissa ja keskustelun syntymisessä. Mikäli rooliharjoitukset tuntuvat pelaajista hankalalta, voi ohjaaja olla pelaajan parina harjoituksessa. Ohjaajan on tärkeä huomioida, että tehtävät ja harjoitukset saattavat herättää pelaajissa epämiellyttäviä tai vaikeita tunteita. Mikäli peli tuntuu liian raskaalta, voi pelaaja keskeyttää pelin. Jokaisen kortin yhteydessä käydään aiheeseen liittyvää keskustelua, mutta myös pelin loppuun on hyvä varata aikaa, jos pelaajat haluavat käydä vielä läpi pelin herättämiä ajatuksia.

Peliohjeet löytyvät liitetiedostona (Liite 8) opinnäytetyön loppuosasta.

8 Arviointi

Tässä luvussa arvioimme opinnäytetyöllemme asetettujen tavoitteiden (luku 2) toteutumista ja tuloksia. Vastamme asetettuihin arviointikysymyksiin sekä arvioimme tavoitteiden toteutumista haastattelujen, saatujen palautteiden sekä havaintojemme pohjalta. Henkilökohtaisia oppimistavoitteita arvioimme palautteiden, havainnointien ja oppimispäiväkirjan avulla.

8.1 Opinnäytetyön tavoitteiden arviointi

Opinnäytetyöprosessin aikana haastattelimme mielenterveys- ja päihdekuntoutujia sekä heidän parissaan työskenteleviä ammattilaisia kuntoutujien sosiaalisiin taitoihin liittyen. Lisäksi pelaajilta ja työntekijöiltä pyydettiin palautetta valmiin pelin pelaamisen jälkeen. Palautteiden keräämiseen käytimme arviointikysymysrunkoa. Pelaajilta pyysimme palautetta valmiin pelaamisen jälkeen ryhmähaastattelulla. Työntekijät vastasivat arviointiin joko suullisesti tai kirjallisesti.

Opinnäytetyön tavoitteet	Arviointikysymykset	Tulokset
<p>1. Selvittää mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sekä heidän parissaan työskentelevien ammattilaisten näkemyksiä kuntoutujien sosiaalisiin taitoihin liittyen ja hyödyntää saatua tietoa pelin kehittämisessä.</p>	<p>Onko haastatteluilla saatu uutta tietoa kuntoutujien ja ammattilaisten näkemyksistä kuntoutujien sosiaalisiin taitoihin ja haasteisiin liittyen? Voiko saatua tietoa hyödyntää pelin kehittämisessä?</p>	<p>Omien havaintojemme perusteella haastatteluilla saatiin uutta tietoa kuntoutujien sosiaalisiin taitoihin liittyen. Tieto on myös hyvin hyödynnettävissä pelin kehittämisessä.</p>
<p>2. Lisätä pelaajien tietoa sosiaalisista taidoista ja niiden merkityksestä arjen vuorokautustilanteissa.</p>	<p>Onko pelin avulla pystytty lisäämään pelaajien tietämystä sosiaalisista taidoista ja niiden merkityksestä.</p>	<p>Pelaajien palautteiden ja omien havaintojemme perusteella pelaajien tietämys sosiaalisista taidoista ja niiden merkityksestä on lisääntynyt.</p>
<p>3. Käyttää toiminnallista menetelmää sosiaalisten taitojen harjoitteluun kuntouttavassa toiminnassa.</p>	<p>Onko peli auttanut sosiaalisten taitojen harjoittelussa?</p>	<p>Pelaajien ja työntekijöiden palautteiden ja omien havaintojemme perusteella toiminnallinen menetelmä soveltuu sosiaalisten taitojen harjoitteluun.</p>
<p>4. Kehittää toimiva työmenetelmä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien parissa työskenteleville.</p>	<p>Onko onnistuttu kehittämään toimiva työmenetelmä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien parissa työskenteleville ammattilaisille?</p>	<p>Palautteiden ja omien havaintojemme perusteella opinnäytetyöprosessin aikana on kehitetty toimiva toiminnallinen menetelmä ammattilaisille.</p>
<p>5. Sosiaalisten taitojen ja itsetuntemuksen vahvistaminen pelin avulla.</p>	<p>Voiko sosiaalisia taitoja ja itsetuntemusta vahvistaa pelillisin keinoin?</p>	<p>Palautteiden ja omien havaintojemme perusteella pelillisin keinoin pystyy herättämään keskustelua pelaajien välille.</p>

Taulukko 5: Opinnäytetyön tulokset

Opinnäytetyömme ensimmäisenä tavoitteena oli selvittää mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sekä heidän parissaan toimivien ammattilaisten näkemyksiä kuntoutujien sosiaalisiin taitoihin liittyen ja hyödyntää saatua tietoa pelin kehittämisessä. Arvioinnissa pohdimme, onko haastatteluista saatu sellaista tietoa, jota olemme voineet hyödyntää pelin kehittämisessä. Haastattelimme kuntoutujia ja heidän parissa työskenteleviä ammattilaisia. Haastatteluissa ilmeni, että mielenterveys- ja päihdekuntoutujilla oli paljon samankaltaisia haasteita sosiaalisiin taitoihin liittyen, vaikka syyt puutteellisten taitojen taustalla saattoivatkin olla erilaisia. Lisäksi ero työntekijöiden ja kuntoutujien näkemyksistä kuntoutujien sosiaalisista taidoista poikkesivat osittain toisistaan. Pohdimme näkemyserojen johtuvan siitä, että sosiaalisia taitoja ei pysty mittaamaan määrällisesti, vaan sosiaaliset taidot perustuvat jokaisen henkilön omaan arvioon omista taidoistaan.

Tekemämme haastattelut vahvistivat teoriatietoa ja antoivat samalla lisätietoa kehitettävistä taidoista sekä työntekijöiden että itse kuntoutujien näkökulmasta. Haastatteluissa nousi esiin mielenterveys- ja päihdekuntoutujien puutteelliset taidot tunnistaa ja ilmaista tunteita, mikä voi yhteisössä johtaa herkästi ristiriitatilanteisiin. Etenkään negatiivisia tunteita ei haluta tunnistaa ja niiden ilmaiseminenkin koettiin erityisen haastavana. Myös empatiataidon kehittäminen koettiin tärkeäksi. Pilotointien aikana tehtyjen harjoitusten kautta kuntoutujat huomasivat konkreettisesti, miten vaikeaa toisen henkilön tunteiden tunnistaminen voi olla ilman sanoja. Tämä auttoi kuntoutujia ymmärtämään, miten tärkeää on kertoa muille yhteisön jäsenille, jos on esimerkiksi huonolla tuulella tai väsynyt, jotta toiset eivät tulkitse käyttäytymistä väärällä tavalla.

Molemmissa toimintaympäristöissä nousi esiin esimerkiksi uusiin ihmisiin tutustumisen ja ystävyyssuhteiden luomisen vaikeus. Samoin tunteiden ilmaiseminen, sanoittaminen ja tunnistaminen nousivat vahvasti esille molemmissa toimintaympäristöissä niin työntekijöiden kuin kuntoutujien puheissa. Gutmanin (2006, 19-20) mukaan päihteiden ongelmakäyttäjät omaksuvat itselleen usein sellaisia toimintatapoja, joiden avulla selviää päihdemaailmassa. Usein sosiaaliset taidot, kuten ongelmanratkaisukyky ja konfliktien selvittämiseen liittyvät taidot ovat puutteellisia. Työntekijät vahvistivat tätä väitettä haastattelussa. Puutteet liittyvät sosiaalisiin perustaitoihin, kuten itsensä esittelemiseen, toisen huomioimiseen ja kohteliaisuuksiin.

Mielenterveysongelmat voivat vaikuttaa sosiaalisiin taitoihin monin eri tavoin. Oireet, kuten ahdistuneisuus, masennus, pelot sekä aistiharhat sekä häpeän ja syyllisyyden tunteet voivat vaikeuttaa huomattavasti henkilön selviytymistä sosiaalisissa tilanteissa (Lappalainen ym. 2004, 6, Gullman ym. 2010, 29). Haastatteluissa ja pilotoinneissa mielenterveyskuntoutujat

toivat usein esiin, että esimerkiksi ahdistuneisuuden ja epäonnistumisen tai itsensä nolaamisen pelon vuoksi he ovat alkaneet vältellä sosiaalisia tilanteita ja kodin ulkopuolella liikkumista. Pitkän tauon jälkeen ruokakaupassa käyminenkin yksin voi tuntua ylitsepääsemättömän vaikealta. Myös työntekijät kertoivat haastattelussa, että kuntoutujat eristäytyvät herkästi omiin oloihinsa eivätkä osallistu yhteisön toimintoihin tai ryhmiin. Keltikangas-Järvisen (2010, 22) mukaan sosiaalisesti taitava henkilö osaa valita kuhunkin tilanteeseen sopivan ja tehokkaan toimintamallin, jonka mukaan toimia. Puutteelliset sosiaaliset taidot omaaviin henkilöihin kiinnitetään usein herkemmin huomiota kuin henkilöihin, joiden sosiaaliset taidot ovat kehittyneemmät. Haastatteluissa kävi ilmi, että moni kuntoutuja pelkää sanovansa tai tekevänsä jotain väärää ja haluaa siksi vältellä sosiaalisia tilanteita, joissa muut voisivat kiinnittää heihin huomiota. Tällaisia kuntoutujien esiin tuomia tilanteita ovat keskusteluun osallistuminen yhteisössä, asiointi esimerkiksi apteekissa tai KELA:ssa, julkisilla liikennevälineillä matkustaminen ja ryhmiin osallistuminen. Rooliharjoitusten ja keskustelun avulla kuntoutujilla oli mahdollisuus harjoitella haastavia tilanteita ja saada toiminnastaan oppimisen kannalta tärkeää palautetta ja tukea vertaisiltaan. Kuntoutujat kokivat helpottavana sen, että myös muilla yhteisön jäsenillä oli samankaltaisia haasteita sosiaaliin tilanteisiin liittyen.

Haastattelujen avulla pystyimme kehittämään peliä lisäämällä keskustelukortteja sekä toiminnallisia harjoituksia haastatteluista esille nousseista asioista. Kortteihin lisättiin esimerkiksi rooliharjoituksia liittyen keskustelun aloittamiseen ja mielipiteen ilmaisemiseen. Tunnekortteihin lisättiin tunteiden tunnistamiseen ja havaitsemiseen liittyä kortteja. Lisäksi tunnekortteihin lisättiin harjoituksia liittyen tunteiden ja tilanteiden väliseen yhteyteen. Itsetuntemuskortteihin lisättiin kortteja, jotka liittyivät omien tarpeiden ja ajatusten ilmaisemiseen ja tunnistamiseen.

Opinnäytetyömme toisena tavoitteena oli lisätä pelaajien tietämystä sosiaalisista taidoista sekä niiden merkityksestä arjen vuorovaikutustilanteissa. Tavoitteen toteutumista arvioimme omien havaintojemme sekä pelaajilta saadun palautteen perusteella. Tiedon puute on yksi vaikuttava tekijä siinä, ettei henkilö pysty kehittämään sosiaalisia taitojaan riittävästi (Kaupila 2007, 14). Pelin avulla pyrimme lisäämään pelaajien tietoa sosiaalisista taidoista keskustelu- ja toiminnallisten harjoitusten avulla. Toiminnalliset harjoitukset käsittelivät tilanteita, joihin kuntoutujat saattavat oikeassa elämässään törmätä. Keskustelukorttien tarkoituksena on herättää keskustelua pelaajien välille ohjaajan opastuksella. Tiedon lisääminen keskustelussa riippuu ohjaajan roolista ja pelaajien välisestä keskustelusta. Omien havaintojemme mukaan haastattelun ja pelin pilotoinnin aikana pelaajat oppivat, mitä kaikkea sosiaaliin taitoihin liittyy; vuorovaikutus- ja tunnetaidot sekä itsetuntemus. Sosiaalisuuden ja sosiaalisten taitojen ero selvisi prosessin aikana pelaajille. Pelaajat ymmärsivät, että vaikka he kokevat olevansa sosiaalisia ja viihtyvät ihmisten seurassa, se ei tarkoita, että heillä olisi välttämättä hyvät sosiaaliset taidot. Pelaajien mielestä peli on hyvä tapa keskustella sosiaalisista taidoista ja harjoitukset auttavat ymmärtämään, mitä kaikkea sosiaaliin taitoihin liittyy ja

miten ne näkyvät eri tilanteissa esimerkiksi yhteisön arjessa. Pelin avulla keskusteltiin lähes huomaamatta vaikeistakin asioista, ja pelaajat vertailivat toimintatapojaan sekä antoivat palautetta ja vinkkejä muille pelaajille.

Kolmantena tavoitteena oli käyttää toiminnallista menetelmää sosiaalisten taitojen harjoitteluun kuntouttavassa toiminnassa. Toiminnallisia ja luovia menetelmiä käytetään kuntoutuksessa muiden menetelmien rinnalla. Menetelmiä ovat esimerkiksi rooliharjoitukset sekä leikkiliset tehtävät. Menetelmien tavoitteena on auttaa löytämään sanoja ajatuksille ja tunteille, joita on vaikea saada sanoitettua. Tarkoituksena on helpottaa vuorovaikutusta ja tutkia henkilön elämäntilannetta ja -historiaa, riskitilanteita, haaveita sekä käsityksiä itsestä ja muista. Tarkastelun kohteena ovat usein myös voimavarat, kiinnostuksen kohteet sekä hallinnan ja selviytymisen keinot. (Salo-Chydenius 2006.) Sisällytimme peliin erilaisia toiminnallisia menetelmiä, kuten rooli- ja janaharjoituksia sekä osassa tunteiden tunnistamiseen liittyvissä kor-teissa on toiminnallinen osuus. Toiminnallisten menetelmien hyödyntäminen opinnäytetyön tuotoksessa liittyi alun perin vahvasti omaan kiinnostukseemme käyttää toiminnallisia menetelmiä kuntouttavassa työssä. Myös teorian perusteella toiminnalliset menetelmät soveltuvat hyvin opinnäytetyömme aiheeseen, sillä Kauppihan (2007, 165, 172) mukaan rooliharjoitusten sekä muiden leikkilisten ja pelillisten keinojen käyttäminen harjoittelussa on myös hyvä keino motivoida ja innostaa henkilöitä sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Tavoitetta arvioidesamme pohdimme omien havaintojemme sekä pelaajien ja työntekijöiden palautteiden perusteella, onko peli auttanut sosiaalisten taitojen harjoittelussa mielenterveys- ja päihdekuntoutujien parissa. Pelin pilotoitien aikana ilmeni, että toiminnallisten menetelmien avulla mielenterveys- ja päihdekuntoutujien oli helpompi käsitellä vaikeita asioita.

Neljäntenä tavoitteena oli kehittää toimiva työmenetelmä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien parissa työskentelevien ammattilaisten hyödynnettäväksi. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on luoda persoonallinen ja selkeä tuotos, joka soveltuu valitun kohderyhmän käytettäväksi. Tutkimusmenetelmien käyttö on olennaista opinnäytetyössä, mutta toiminnallisessa opinnäytetyössä menetelmien käyttö on suppeampaa kuin laadullisessa opinnäytetyössä. (Vilka & Airaksinen 2003, 51, 56-57.) Työntekijät arvioivat, että peli menetelmänä on mielenkiintoinen ja erilainen keino asioiden käsittelemiseen verrattuna esimerkiksi perinteisempään keskusteluryhmään. Omien havaintojemme mukaan peli on sopiva menetelmä sosiaalisten taitojen harjoitteluun kehittämistyöhön osallistuneissa toimintaympäristöissä. Pelin muokattavuuden ansiosta peli sopii käytettäväksi sekä ryhmässä että yksilötyössä. Työntekijät arvioivat, että peliohjeet ovat riittävän yksinkertaiset ja selkeät, jotta pelin ohjaaminen onnistuu, vaikkei se olisikaan ennestään tuttu menetelmä. Peliohjeissa myös pelin sisältämät toiminnalliset tehtävät ja rooliharjoitukset on selkeästi kuvattu ja ohjeistettu. Palautteiden mukaan peli on selkeä ja pelin ulkoasusta pidettiin.

Viimeisenä tavoitteena oli sosiaalisten taitojen ja itsetuntemuksen vahvistaminen pelin avulla. Aihe on mielestämme yhteiskunnallisesti tarpeellinen ja ajankohtainen ensinnäkin sen vuoksi, ettei aikuisten ihmisten sosiaalisista taidoista, niiden pysyvyydestä tai merkityksestä jokapäiväiseen elämään ole tehty tutkimuksia (Keltikangas-Järvinen 2010, 25.) Aiheen ajankohtaisuutta lisää se, että se liittyy vahvasti sosiaaliseen kuntoutukseen. Sosiaalisen kuntoutuksen merkitystä on viime vuosina korostettu entisestään, mistä kertoo esimerkiksi sen sisällyttäminen ensimmäistä kertaa sosiaalihuoltolakiin (13011/2014). Sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteena on sosiaalisen toimintakyvyn ja osallisuuden lisääminen sekä syrjäytymisen ehkäiseminen. (STM: Sosiaalityö.) Aihe on merkityksellinen myös rikosseuraamusalan näkökulmasta, sillä sosiaalisten taitojen vahvistamisesta on hyötyä etenkin erityisryhmiin kuuluville henkilöille, kuten syrjäytyneille, aggressiivisesti käyttäytyville ja rikollisille (Kauppila 2007, 172).

Tavoitetta arvioidessamme pohdimme, voiko pelin avulla vahvistaa sosiaalisia taitoja ja itsetuntemusta. Pelin pitkän aikavälin vaikutuksia tai sosiaalisten taitojen vahvistumista ei kuitenkaan ole mahdollista tämän prosessin aikana varmuudella arvioida. Työntekijät kuitenkin toivat jo haastatteluissa esille, että heidän mielestään sosiaalisia taitoja on mahdollista vahvistaa, ja paras tapa tälle on keskustelu. Myös Salmivalli (2008, 183) toteaa taidoista keskustelemisen olevan tärkeä osa sosiaalisten taitojen harjoittelua. Kehittämämme pelin on tarkoitus herättää keskustelua pelaajien välille. Pilotoinneissa ja valmiin pelin pelaamisessa pelaajien välille syntyi paljon keskustelua ja kokemusten vertailua sosiaaliin taitoihin ja tilanteisiin liittyen, joten voimme todeta, että tavoitteemme herättää keskustelua sosiaalisten taitojen vahvistamiseksi on toteutunut. Havaintojemme sekä pelaajien antaman palautteen perusteella myös pelin toiminnalliset harjoitukset ovat hyödyllisiä sosiaalisten taitojen harjoittelussa.

Omien havaintojemme sekä kuntoutujilta ja työntekijöiltä saamamme palautteen perusteella voimme todeta, että opinnäytetyöprosessin tuotoksena valmistunut peli täytti sille asetetut tavoitteet. Pelaajien tietämys sosiaalisista taidoista lisääntyi ja he pystyivät pelin avulla pohtimaan omia vahvuuksiaan ja haasteitaan sosiaaliin taitoihin liittyen, mikä on edellytys sosiaalisten taitojen vahvistumiselle.

8.2 Henkilökohtaisten tavoitteiden arviointi

Henkilökohtaiset oppimistavoitteet	Arviointikysymykset	Tulokset
1. Oppia käyttämään toiminnallisia menetelmiä kuntouttavassa toiminnassa.	Onko työskentely toiminnallisten menetelmien avulla onnistunut?	Omien havaintojemme ja pelaajien palautteiden perusteella toiminnallisen menetelmän käyttäminen kuntouttavassa toiminnassa onnistui.
2. Oman ammatillisen osaamisen kehittyminen.	Onko ammatillinen osaaminen kehittynyt?	Reflektoinnin perusteella ammatillinen osaamisemme on kehittynyt.
3. Toimivan toiminnallisen menetelmän kehittäminen.	Onko toiminnallinen menetelmä toimiva?	Palautteiden ja havaintojemme perusteella prosessin aikana on kehitetty toimiva toiminnallinen menetelmä.

Taulukko 6: Henkilökohtaisten tavoitteiden tulokset

Ensimmäisenä henkilökohtaisena oppimistavoitteenamme oli oppia käyttämään toiminnallisia menetelmiä kuntouttavassa työssä. Omien havaintojemme mukaan pelin pilotoinnit ja valmiin pelin pelaaminen sujui suunnitellusti. Ohjasimme pilotoinnit ja pelin pelaamiset kumpikin yhdessä toimintaympäristössä. Ohjaustapahtumien jälkeen kirjoitimme havaintomme oppimispäiväkirjaan ja kävimme ne yhdessä läpi. Pelaajien mielestä pilotoinnit ja pelin pelaamiset olivat rentoja ja niiden aikana pystyi haastavistakin asioista keskustelemaan. Lisäksi pelin koettiin olevan hyvä ihmisiin tutustuessa.

Toisena tavoitteenamme oli ammatillisen osaamisen kehittyminen. Tavoitteen toteutumista arvioimme reflektoinnin avulla. Reflektoinnissa käytimme apuna opinnäytetyöpäiväkirjaa. Opinnäytetyön aikana opimme tarkastelemaan ja arvioimaan omaa toimintaamme kriittisesti ja ammatillisesti. Suunnittelimme ja toteutimme kehittämisprosessin alusta loppuun ja opimme samalla, mitä vaiheita kehittämistyöhön sisältyy ja minkälaisia menetelmiä sen tukena voi hyödyntää. Opimme keräämään niin suullista kuin kirjallistakin palautetta. Lisäksi harjoittelimme toiminnallisen menetelmän käyttämistä ja ohjaustapahtuman järjestämistä ja havainnointia aidoissa toimintaympäristöissä. Lisäsimme tietämystämme opinnäytetyömme

tietoperustassa oleviin aiheisiin. Prosessin aikana harjoittelimme opinnäytetyön aiheista puhumista ammatillisesti ja avoimesti.

Viimeisenä tavoitteena oli toimivan toiminnallisen menetelmän kehittämisen. Saatujen palautteiden ja omien havaintojemme perusteella toiminnallinen menetelmä on onnistunut. Pilotoinnit ja pelin pelaamiset sujuivat hyvin. Pelaajat ymmärsivät pelin tarkoituksen ja peli herätti keskustelua ja lisäsi tietoa liittyen sosiaalisiin taitoihin. Työntekijöiden palautteiden mukaan peli on hyvä ja toimiva keino käsitellä sosiaalisia taitoja niin ryhmässä kuin yksilötyöskentelyssäkin.

8.2.1 Karissan itsearviointi

Henkilökohtaisina oppimistavoitteina opinnäytetyöprosessin aikana oli oppia käyttämään toiminnallisia menetelmiä kuntouttavassa toiminnassa, toimivan toiminnallisen menetelmän käyttäminen ja oman ammatillisen osaamisen kehittyminen. Kehittämistyössä meillä oli mukana kaksi eri toimintaympäristöä. Kahden eri toimintaympäristön mukana olo kehittämistyössä oli välillä haastavaa, mutta molemmat toivat lisäarvoa opinnäytetyölle. Haastavaa oli etsiä teorialtetta molempiin kohderyhmiin liittyen. Aiheestamme oli muutenkin haastavaa löytää teorialtetta, sillä aikuisten sosiaalisista taidoista ei ole tehty tutkimuksia. Koen, että prosessin aikana opin paljon mielenterveys- ja päihdekuntoutujista sekä heidän kohtaamista haasteista liittyen sosiaalisiin taitoihin.

Toiminnallisia menetelmiä opinnäytetyöprosessin aikana minulla oli pelin prototyypin ja valmiin pelin pelaaminen Sörkassa. Aikataulutin, suunnittelin ja ohjasin tapahtumat itsenäisesti. Ohjaustapahtumien jälkeen kirjoitin opinnäytetyöpäiväkirjaan omia havaintoja tapahtumista sekä niiden sujumisesta. Suoritin harjoittelun Sörkka-yhteisössä ja harjoittelun aikana olin pilotoinut metodisuuden opintojakson aikana pelin prototyypin yhteisössä. Opinnäytetyöprosessin aikana yhteisössä ei ollut harjoitteluni ajalla olleita päihdekuntoutujia. Ohjaustapahtuman järjestäminen vankilaympäristössä oli kuitenkin tuttua, joka helpotti pelin pelaamisia. Ohjaaminen sujui luontevasti. Pelin pilotoinnin aikana käsiteltiin vakavia aiheita, jotka aiheuttivat epämiellyttäviä tunteita osassa pelaajista. Tämän aikana olin asiallinen ja opin muuttamaan tilanteen taas rennoksi. Pelin pelaamisen aikana ilmapiiri oli hyvä ja pelaajien välille syntyi paljon keskustelua. Opin vastaanottamaan niin positiivista kuin kriittistä palautetta. Omien havaintojeni ja palautteiden perusteella opin käyttämään toiminnallista menetelmää ja menetelmä oli toimiva. Työntekijät antoivat positiivista palautetta siitä, että toiminnallinen menetelmä on hyvä vaihtoehtoinen keino keskusteluryhmän sijaan käsitellä vaikeita asioita. Mielestäni kehittämämme peli soveltuu sellaisenaan myös muille kohderyhmille käytettäväksi.

Oma ammatillinen kehittyminen kasvoi koko opinnäytetyöprosessin aikana. Prosessissa jatko kehittimme aiemmalla opintojaksolla suunnittelemaamme peliä. Teimme opinnäytetyön pari-

työnä, jonka ansiosta opin joustamista, kompromissien tekemistä, toisen näkökulman huomiointia, työnjaosta sekä tiimityöskentelyä. Uskon näistä taidoista olevan hyötyä työelämässä. Opinnäytetyön alussa opin prosessin suunnittelemisen tärkeyden. Tärkeää on huolellinen suunnittelu prosessin koko ajalta. Teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisessa opin käsiteltävistä aiheista sekä tiedon rajaamisesta. Opin sosiaalisista taidoista ja niiden tärkeydestä hyvinvoinnin ja kuntoutumisen kannalta. Metodisuuden opintojaksolla keräämäämme teoriatietoa oli vähän ja silloin raportissa korostui arkiajattelu. Opinnäytetyössä lähdimme keräämään teoriatietoa arkiajattelumme pohjalta. Tärkeimpänä tekijänä omassa ammatillisessa kasvussa ja sen arvioimisessa oli opinnäytetyöpäiväkirjan kirjoittaminen. Prosessin aikana reflektiotaito vahvistui. Oma ammatillista kasvua pystyimme seuraamaan päiväkirjasta. Reflektiotaito parantui myös parityöskentelyn ansiosta, kun annoimme prosessin aikana toisillemme palautetta.

Opinnäytetyöprosessin aikana opin sietämään keskeneräisyyttä. Opinnäytetyötä työstimme lähes vuoden. Prosessin aikana välillä opinnäytetyön valmistuminen tuntui mahdottomalta ja tuntui, että prosessi ei etene ollenkaan. Vaikeaa oli vain odottaa, että asiat alkavat edetä ja saada aikatauluja sopimaan opinnäytetyön edistämiseksi. Prosessin aikana opin huomioimaan oman jaksamisen tärkeyden. Välillä oli pidettävä kokonaan lomaa opinnäytetyön tekemisestä ja ajatella jotain aivan muuta.

8.2.2 Tanjan itsearviointi

Opinnäytetyöprosessi on ollut kokonaisuudessaan mielestäni erittäin hyödyllinen ammatillisen kehittymiseni kannalta. Tavoitteenani oli kehittää yhdessä parini kanssa uusi toiminnallinen työmenetelmä kuntouttavassa työssä hyödynnettäväksi. Opinnäytetyön aikana olen oppinut paljon kehittämistyön suunnittelemiseen, toteuttamiseen ja arviointiin liittyen. Prosessin kaikissa vaiheissa on mielestäni korostunut huolellisen suunnittelun sekä jatkuvan arvioinnin merkitys. Tein opinnäytetyötä parityönä Karissan kanssa sekä yhteistyössä kahden eri toimintaympäristön kanssa, mikä toi prosessiin omat haasteensa lähinnä aikataulullisiin asioihin liittyen. Aikataulu venyi kenttätyöskentelyn aikana, ja lisäksi raportin viimeistelyyn kului yllättävän paljon aikaa. Olimme tehneet onneksi perusteellisen opinnäytetyösuunnitelman, ja aikataulun venymistä lukuun ottamatta prosessi etenikin mielestäni sujuvasti ja suunnitelmiamme mukaisesti.

Opinnäytetyön aihe oli lähtöisin omasta kiinnostuksestamme sekä kokemuksestamme kuntouttavan työn parissa. Olen työskennellessäni mielenterveyskuntoutujien kanssa havainnut, kuinka suuri merkitys sosiaalisilla taidoilla ja sosiaalisella toimintakyvyllä on asiakkaiden arjessa ja kuntoutumisessa. Kokemukseni mukaan näihin ei kuitenkaan ehditä aina arjessa paneutumaan tarkemmin. Opinnäytetyötä tehdessä opin paljon uutta tietoa sosiaalisiin taitoihin liittyen ja pystyn nyt myös tietoisemmin havainnoimaan taitojen ilmenemistä asiakkaiden arjessa. Alusta asti tavoitteenani oli saada prosessin päätteeksi käsiini konkreettinen työkalu, jota

voisin itsekkin omassa työssäni hyödyntää. Kehittämisen prosessi oli pitkä ja ajoittain todella raskas, mutta olen tyytyväinen, ettemme missään vaiheessa Karissan kanssa luovuttanut tai tinkineet tavoitteistamme. Olen todella ylpeä aikaansaamastamme pelistä, joka tulee myös varmuudella käyttöön työpaikallani.

Tavoitteenani oli myös oppia käyttämään toiminnallisia menetelmiä kuntouttavassa toiminnassa. Pelin ohjaaminen kuntoutujien kanssa sekä pelin jälkeen käydyt palautekeskustelut olivat tämän tavoitteen saavuttamisen kannalta erittäin hyödyllisiä. Ryhmien ohjaaminen ei ole koskaan ollut mukavuusalueellani, saati vahvuuksiani, mutta varmuuteni ohjaamiseen lisääntyi opinnäytetyöprosessin aikana. Opin, mitä asioita on hyvä huomioida sekä ennen ohjaustilannetta että sen aikana. Opin myös, miten tärkeää ohjaajan on havainnoida aktiivisesti toimintaa ja huolehtia siitä, että ilmapiiri ryhmätilanteen aikana säilyy myönteisenä ja turvallisena. Pelin jälkeen käydyt keskustelut osoittivat, miten tärkeää on varata riittävästi aikaa tilanteen ja sen herättämien ajatusten läpikäymiseen. Erityisen merkityksellistä tämä on silloin, kun käsitellään herkkien ja haavoittuvien asiakkaiden kanssa heille mahdollisesti vaikeita aiheita kuten tässä kehittämässämme pelissä.

Toteutimme opinnäytetyön tiedonkeruun ryhmähaastatteluna, joka oli minulle aivan uusi menetelmä. Ensimmäinen haastattelu oli selvästi vielä opettelua ja muun muassa sen pohtimista, millaisia tarkentavia kysymyksiä voin esittää ilman että johdattelen haastateltavia liikaa. Toteutuneiden haastattelujen sekä litteraatioiden avulla opin suunnittelemaan haastattelutilanteet sekä laatimaan haastattelurungot siten, että saan kattavimmin tarvitsemani tietoa rajoittamatta kuitenkaan liikaa haastateltavien kerrontaa. Tulen varmasti hyödyntämään ryhmähaastattelua/-keskustelua myöhemminkin työssäni, sillä se osoittautui erittäin hyödylliseksi menetelmäksi asiakkaiden osallisuuden edistämiseksi sekä asiakkaiden jaöntekijöiden kokemusten ja mielipiteiden kartoittamisessa.

Toiveenani on tulevaisuudessa työskennellä sosiaalialalla kehittämistyön parissa, ja koen, että opinnäytetyöprosessin aikana olen oppinut paljon uutta tätä tavoitetta ajatellen. Näin prosessin lopuksi arvioisin tutkimukselliseen kehittämistyöhön perehtymisen sekä kehittämisen prosessin vaiheiden hallinnan olevan oman ammatillisen kiinnostukseni ja kehittymiseni kannalta opinnäytetyöprosessin tärkeintä antia. On ollut erittäin mielenkiintoista ja inspiroivaa huomata kuinka eri toimintaympäristöissä työskentelevien ammattilaisten sekä myös asiakkaiden arkiajatteluun ja kokemukseen liittyvää tietoa voidaan hyödyntää kehittämistyössä tutkitun teoriantiedon rinnalla.

8.3 Opinnäytetyön arviointi

Opinnäytetyömme aihe eli sosiaalisia taitoja vahvistava peli mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, valikoitui jo hyvissä ajoin ennen opinnäytetyöprosessin alkua. Aihe oli lähtöisin täysin omasta kiinnostuksestamme aiheesta ja pelin kehittämistä kohtaan, joten ensimmäinen tavoit-

teemme oli löytää työelämästä tilaaja opinnäytetyöllemme. Tavoite täytyikin pian, kun saimme kehittämisprosessiin mukaan samat toimintaympäristöt kuin ne, joissa pelin prototyyppiä oli kehitetty eli Helsingin vankilan (tilaaja) sekä Eedi asumispalvelut Oy.

Opinnäytetyömme aiheen varmistuttua aloitimme työn tietoperustan kokoamisen. Tietoperustan rajaaminen ja selkiyttäminen osoittautuivat haastavaksi tehtäväksi. Haastetta lisäsi myös se, ettei mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sosiaalisista taidoista löytynyt juurikaan teoriatietoa. Tähän liittyvä tieto koottiin lopulta useista eri lähteistä, minkä vuoksi tietoperusta on paikoin melko sirpaleinen ja vaikuttaa jonkin verran myös raportin luettavuuteen. Koska tietoa kuntoutujien sosiaalisista taidoista löytyi niin vähän, halusimme sisällyttää toiminnalliseen opinnäytetyöhömme myös laadullisen osion, jossa haastattelimme aiheen tiimoilta kuntoutujia sekä heidän parissaan työskenteleviä ammattilaisia. Vilka-Airaksisen (2013, 56-64) mukaan toiminnallisessakin opinnäytetyössä voidaan hyödyntää tutkimuksellisia menetelmiä, kun halutaan saada sellaista tietoa, jota ei ole mahdollista kerätä kirjallisuudesta. Näin saimme mahdollisuuden kerätä lisää tietoa mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sosiaalisista taidoista ja varmistimme kehittämämme pelin soveltuvuuden juuri kyseiselle kohderyhmälle.

Opinnäytetyössä tulee huomioida toimeksiantajan toiveet, kohderyhmän tarpeet, oppilaitoksen vaatimukset sekä opiskelijan resurssit (Vilka & Airaksinen 2003, 57). Kahden toimintaympäristön mukana olo kehittämistyössä varmisti sen, että peli soveltuu juuri kyseiselle kohderyhmälle. Pidimme tärkeänä molempien toimintaympäristöjen osallisuutta ja halusimme saada mahdollisimman kattavaa tietoa kohderyhmään kuuluvilta henkilöiltä. Tämän vuoksi kehittämistyössä olivat mukana mielenterveys- ja päihdekuntoutujien lisäksi myös toimintaympäristöjen työntekijöitä. Valmiissa pelissä on paljon mukana teorian pohjalta tehtyjen keskustelu- harjoituskorttien lisäksi kuntoutujien itse esille tuomia aiheita, työntekijöiden haastatteluista ilmenneitä seikkoja sekä omista havainnoistamme nousseita aiheita. Kehittämävaiheessa huomioimme kohderyhmän tarpeiden lisäksi myös hyödynnettävyyden muissa toimintaympäristöissä eri kohderyhmien parissa. Hyödynnettävyyden vuoksi peliin ei lisätty erityisesti mielenterveys- tai päihdeongelmiin liittyviä kortteja, vaan sisältö pidettiin yleisesti sosiaalisin taitoihin liittyvänä. Tutkimusmenetelminä opinnäytetyössämme käytimme haastatteluja, arviointilomaketta sekä omia havaintojamme. Omia havaintojamme kirjoitimme koko opinnäytetyön prosessin ajan yhteiseen opinnäytetyöpäiväkirjaan.

Opinnäytetyön kehittämisprosessin aluksi haastattelimme mielenterveys- ja päihdekuntoutujia sekä heidän parissaan työskenteleviä ammattilaisia. Haastatteluiden tavoitteena oli saada kehittämistyön kannalta olennaista tietoa liittyen kuntoutujien sosiaalisiin taitoihin ja haasteisiin liittyen. Haastattelutyyppiksi valitsimme teemahaastattelun, joka toteutettiin ryhmähaastatteluna. Haastattelujen tueksi laadimme teemahaastattelurungot erikseen työntekijöille ja kuntoutujille. Ryhmähaastattelu osoittautui tarkoitustamme hyvin vastaavaksi menetelmäksi, sillä se mahdollisti tarpeellisen tiedon saamisen usealta henkilöltä samanaikaisesti eikä

siten lisännyt myöskään työmääräämme liialti. Huomioimme etteivät kaikki haastateltavat uskalla välttämättä ryhmätilanteessa kertoa mielipiteitään (Saaranen-Kauppinen & Puusniikka 2006) ja olimme pohtineet etukäteen, miten tällaisessa tilanteessa toimisimme, jotta kaikki haastateltavat tulisivat kuulluksi. Haastattelut sujuivat erittäin hyvin; kaikki haastateltavat halusivat ja saivat mahdollisuuden tuoda esiin omia ajatuksiaan ja myös keskustelua aiheesta syntyi. Laatimamme haastattelurungot eivät ohjanneet keskustelua liikaa, vaan keskustelu ohjautui pitkälti kulloinkin haastateltavana olleen ryhmän toimesta, mikä Ojasalon ym. (2014, 41-42) mukaan voikin antaa jopa totuudenmukaisempaa ja syvempää tietoa kuin esimerkiksi yksilöhaastattelut antaisivat.

Haastattelujen jälkeen vuorossa oli pelin prototyypin pilotointi. Kehittämismenetelmänä pilotointi vastasi opinnäytetyöprosessissamme kokeilevan toiminnan menetelmää. Pilotointi toteutettiin suunnitelman mukaisesti molemmissa toimintaympäristöissä kuntoutujien kanssa. Pilotoinnin tarkoitus oli selvittää, kuinka peli toimi käytännössä aidossa toimintaympäristössä, ja lisäksi pilotoinnin yhteydessä tekemiemme havaintojen sekä kuntoutujilta keräämämme palautteen perusteella pystyimme kehittämään peliä edelleen (Toikko & Rantanen 2009, 60.)

Menetelmien valinnassa onnistuimme mielestämme hyvin, sillä sekä ryhmähaastattelu että kokeileva toiminta osoittautuivat opinnäytetyöprosessissamme erittäin hyödyllisiksi. Saimme niiden avulla runsaasti tärkeää tietoa pelin aiheeseen ja kohderyhmään liittyen, minkä ansiosta pelin viimeistely prototyypistä valmiiksi tuotteeksi sujui jouhevasti ja lopputulos vastaa tavoitteita.

Tärkein kehittämiskohta oli opinnäyteprosessin aikataulutus. Suunnittelimme aluksi prosessin vaiheet ja työnjaon huolellisesti, mutta emme sopineet heti alussa tarkkoja ajankohtia toimintaympäristöissä toteutetuille työvaiheille. Näin ollen esimerkiksi pilotointeja ei sitten pystyttykään toteuttamaan molemmissa toimintaympäristöissä suunnittelemissamme aikataulussa. Varsinaista kehittämistyötä tämä haaste ei kuitenkaan haitannut, mutta aikataulu venyi huomattavasti alkuperäisestä, ja välillä oli pitkiäkin ajanjaksoja, jolloin emme voineet opinnäytetyön parissa työskennellä lainkaan. Opinnäytetyöpäiväkirja muistiinpanoineen osoittautui tärkeäksi menetelmäksi, sillä sen avulla pääsimme helposti kiinni opinnäytetyöprosessiin pitkienkin taukojen jälkeen.

Opinnäytetyöprosessi oli kaiken kaikkiaan varsin onnistunut ja olemme tyytyväisiä sekä prosessin kulkuun että sen lopputulokseen.

9 Pohdinta

Tässä luvussa pohdimme opinnäytetyöprosessia kokonaisuutena onnistumisine ja haasteineen. Olemme kirjoittaneet pohdintaa ensin yhdessä ja sen jälkeen arvioineet ammatillista kehitystämme. Tämän jälkeen kuvaamme opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta ja sitä, kuinka

olemme nämä asiat huomioineet kehittämisprosessissamme. Lopuksi pohdimme vielä opinnäytetyömme kehittämis- ja jatkotutkimusehdotuksia.

9.1 Opinnäytetyöprosessin pohdintaa

Opinnäytetyömme oli alkuasetelmaltaan hieman poikkeuksellinen, sillä lähdimme jatkokehittämään jo aiemmin itse kehittämämme tuotteen raakiletta. Lopulta pelin prototyypillä ja valmiilla pelillä oli yhteistä lähinnä kohderyhmä ja käyttötarkoitus. Yhteys työelämään on opinnäytetyön edellytys, joten kehittämistyön mahdollistamiseksi meidän oli löydettävä yhteistyökumppani työelämästä. Pelin kohderyhmäksi oli jo alussa tarkentunut oman mielenkiintomme kautta mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, joiden parissa peliä tuolloin myös pilotoitiin. Onneksemme saimme opinnäytetyön yhteistyökumppaneiksi samat, jo mukana olleet toimintaympäristöt, eli Sörkan, jossa Karissa suoritti harjoittelun sekä Eedin, jossa Tanja työskentelee.

Opinnäytetyöstämme muodostui lopulta kaikkineen erittäin laaja kokonaisuus, mutta työn laadun ja pelin hyödynnettävyyden vuoksi emme halunneet tinkiä esimerkiksi haastatteluista tai pilotoinneista. Työn laajuuden vuoksi sovimme työnjaoksi, että molemmat suorittavat haastattelut ja pelin pelaamisen toisessa toimintaympäristössä. Tanja suoritti oman osuutensa Eedissä ja Karissa Sörkassa. Haastatteluiden ja pelin pelaamisen jälkeen kirjoitimme havaintomme ja pelaamisen kulut opinnäytetyöpäiväkirjaan, jotta pystyimme tarkastelemaan molempien toimintaympäristöjen osallistumista.

Meille oli alusta asti tärkeää, että prosessin päättyessä meillä olisi käsissämme valmis tuote, jota voimme ja haluamme itsekin työssämme hyödyntää. Opinnäytetyöprosessi oli pitkä ja sisälsi paljon myös ajanjaksoja, jolloin opinnäytetyö ei tuntunut edistyvän lainkaan. Molemmille tuottaa ongelmia keskeneräiset tehtävät ja opinnäytetyön aikana opimmekin sietämään keskeneräisyyttä. Yhteistyö kahden eri toimintaympäristön kanssa mahdollisti mielenterveys- ja päihdekuntoutujien osallistumisen kehittämistyöhön ja antoi paljon sisältöä pelille, mutta toi mukanaan myös aikataulullisia haasteita. Alustavan suunnitelman mukaan haastattelut ja pilotoinnit oli tarkoitus tehdä kesän 2017 aikana, mutta aikataulua tarkennettiin, kun saimme lopullisen aikataulun Helsingin vankilalta. Viimeiset pelin kokeilut ja arviointikeskustelut toteutettiin marraskuussa 2017.

Koska idea pelin kehittämiseen lähti meistä itsestämme, ei kummallakaan kehittämistyössä mukana olleella toimintaympäristöllä ollut erityisiä toiveita tai vaatimuksia lopputuloksen suhteen. Tämä antoi meille paljon vapautta, mutta toisaalta myös enemmän vastuuta kaikissa kehittämisprosessin vaiheissa. Jälkeenpäin arvioiden esimerkiksi aikataulut olisi ollut hyvä lyödä lukkoon molemmissa toimintaympäristöissä mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, jotta olisimme välttyneet aikataulun venymiseltä.

Aikataulullisten tekijöiden lisäksi haastetta kehittämistyöhön toi sirpaleinen teorian tiedon määrä liittyen mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sosiaalisiin taitoihin sekä aiheesta tehtyjen aiempien tutkimusten vähäisyys. Työn luotettavuuden vuoksi halusimme käyttää pääasiassa tunnettuja lähteitä, mikä rajasi teoriapohjaa entisestään. Kansainvälisiä lähteitä olisimme mielellämme hyödyntäneet työssämme laajemmin, mutta myös kansainvälistä tutkimustietoa aiheeseen liittyen oli vähän, ja muiden ulkomaisten lähteiden luotettavuuden arviointi oli vaikeaa. Vaikka toiminnallinen opinnäytetyö ei edellytäkään tutkimuksellisten tiedonkeruumenetelmien hyödyntämistä samassa mittakaavassa kuin tutkimuksellinen opinnäytetyö, halusimme juuri teorian tiedon vähäisyyden vuoksi sisällyttää kehittämisprosessiin myös laadullista tiedonhankintaa. Kummallakaan meistä ei ollut aiempaa kokemusta ryhmähaastatteluiden toteuttamisesta.

Opinnäytetyössämme oli alusta asti vahvasti mukana kehittämistyö ja innovatiivisuus. Pidimme myös tärkeänä osallistaa kehittämistyöhön myös niitä toimijoita, joiden käyttöön peliä suunnittelimme. Kuntoutajat olivat kehittämisprosessissa haastatteluiden, pilotoitien, valmiin pelin pelaamisen sekä palautekeskustelujen kautta. Toimintaympäristöjen työntekijöitä osallistui haastatteluihin ja he antoivat myös palautetta valmiista pelistä. Kehittämistyön päätyttyä pohdimme olisiko kuntoutujia ja työntekijöitä voinut ottaa vielä enemmän mukaan myös pelikorttien laatimiseen.

Olemme opintojemme aikana tehneet paljon yhteistyötä, ja opinnäytetyön tultua ajankohtaiseksi oli itsestään selvää, että teemme myös sen yhdessä. Meidän on ollut helppoa sopia keskenämme työnjaosta. Kirjoitustyyliimme ovat erilaisia, mutta ajan myötä olemme oppineet täydentämään toisiamme, minkä ansiosta kirjoitusasu on valmiissa raportissa yhtenäinen. Olemme molemmat melko kunnianhimoisia ja haasteenamme onkin ollut työmäärän rajaaminen. Rajaamista olisi helpottanut selkeiden aikataulujen asettaminen työelämän yhteistyön lisäksi myös omalle työskentelyllemme. Alkuperäisen aikataulun mukaan olimme asettaneet tavoitteen raportin palauttamispäiväksi, mutta aikataulun muuttuessa emme sopineetkaan enää uutta tavoitetta. Vaikka palautuspäivämäärän sopiminen olisikin kirjoittamisprosessia nopeuttanut, niin toisaalta uskomme, että kiirehtimisen vuoksi olisi moni tärkeä oivallus voinut jäädä tekemättä.

Metodisuuden opintojaksolla tehty peli toteutettiin itse; kortit suunniteltiin Excelillä, tulostettiin väripapereille, leikattiin ja laminoitiin. Metodisuuden opintojaksolla tehtyä peliä käytettiin myös opinnäytetyöprosessin aikana toteutetuissa pilotoinneissa. Halusimme tehdä valmiista pelistä ammattimaisen oloisen, joten päätimme teettää kortit Printer's Studio -yrityksellä. Pelikortit onnistuivat hyvin ja niistä tuli halutun näköiset. Tilasimme yhteensä neljä peliä, yhdet kummallekin yhteiskumppanille sekä yhdet meille itsellemme. Yhden pelin hinnaksi muodostui kaikkineen noin 40 euroa, mikä oli hieman enemmän kuin ennakoimme. Koska toimeksianto pelin kehittämiselle ei tullut työelämästä vaan halusimme itse lähteä

pelejä kehittämään, päätimme huolehtia pelin kustannuksista itse. Tällä varmistimme sen, että pystyimme toteuttamaan pelin myös visuaalisesti sellaisena kuin olimme suunnitelleet.

Kun lähdimme alun perin pelejä suunnittelemaan ja toteuttamaan, oli selvää, että valmiin pelin tulee olla monipuolisesti hyödynnettävissä sosiaalialan työympäristöissä. Mielestämme olemme tässä onnistuneet. Pelin aihealue on monille eri kohderyhmille soveltuva ja sekä sen pelaaminen että ohjaaminen on suunniteltu mahdollisimman selkeäksi. Halusimme myös, ettei peli olisi niin sanotusti kertakäyttöinen, vaan että sitä voisi pelata samankin ryhmän kanssa useampaan otteeseen ilman, että peli menettää mielekkyyttään. Tämän vuoksi pelissä on paljon keskustelu- ja tehtäväkortteja, joiden herättämät keskustelut voivat vaihdella paljonkin pelaajien päivittäisten kokemusten mukaan. Myös rooliharjoitusten luonne muuttuu sen mukaan, minkälainen pari harjoitusta kulloinkin toteuttaa. Toisaalta sosiaalisten taitojen harjoittelussa toistollakin on oma merkityksensä, eli mitä useammin pelaajat samoja tilanteita harjoittelevat, sitä helpompi heidän on siirtää oppimaansa myös todellisiin arjen tilanteisiin. Keskustelu- ja tehtäväkortteja on niin runsaasti, että niitä riittää käsiteltäväksi useampaankin pelikertaan. Koska kehittämistyötä tehtiin yhteistyössä kahden eri yhteisön kanssa, on pelissä paljon kysymyksiä yhteisöllisyyteen liittyen. Laajempaa hyödynnettävyyttä ajatellen yhteisöön liittyvät kysymykset olisi voitu muokata koskemaan ryhmää, jotta peli sopisi paremmin sellaisenaan myös muihin toimintaympäristöihin. Pelikorttien pohjat ovat tallessa Printer's Studion palvelimella, joten peliä on mahdollisuus täydentää tilaamalla uusia kortteja.

9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Olemme noudattaneet opinnäytetyössämme hyvää tieteellistä käytäntöä, mikä on edellytys eettisesti hyväksyttävälle ja luotettavalle tutkimukselle. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa muun muassa sitä, että tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tulosten arvioinnissa noudatetaan rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää myös muiden tutkijoiden tekemän työn kunnioittamista huolehtimalla asianmukaisista lähdeviittauksista. Tutkimuksen aikana kerättävä tieto on säilytettävä asianmukaisesti. Kaikilta tutkimukseen osallistuvilta osapuolilta on hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti pyydettävä kirjallinen suostumus osallistumiseen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6.) Olemme raportoineet toteuttamamme kehittämistoiminnan vaiheista sekä tekemistämme havainnoista avoimesti ja totuudenmukaisesti. Plagioinnin välttämiseksi olemme kirjanneet lähdemerkinnät huolellisesti sekä tekstissä oleviin viittauksiin, että lähdeluetteloon. Olemme säilyttäneet kehittämisprosessin aikana keräämämme tiedot asianmukaisesti emmekä ole merkinneet haastatteluihin tai pelin pelaamiseen liittyviin kirjauksiin tunnistettavia tietoja osallistujista. Olemme anoneet tarvittavat tutkimusluvut molemmilta toimintaympäristöiltä ja lisäksi jokaiselta haastatteluihin tai pelaamiseen osallistuneelta henkilöltä on pyydetty henkilökohtainen suostumus kehittämistyöhön osallistumiseen.

Sosiaalialan ammattilainen on henkilökohtaisesti vastuussa tekemiensä ratkaisujen ja valintojen eettisyydestä. Eettinen harkinta kattaa ammatilliseen toimintaan liittyvien valintojen, keinojen ja seurausten tutkimista, pohtimista sekä jatkuvaa arvioimista. Eettinen toiminta edellyttää eettistä herkkyyttä eli taitoa tunnistaa eri yksilöiden erityispiirteitä, tarpeita, oikeuksia sekä velvollisuuksia. Eettinen herkkyys näkyy myös tietoisuutena oman toiminnan vaikutuksista toisten hyvinvointiin sekä kykynä ennakoida omaa toimintaa ja sen seurauksia. Ammatilliset vuorovaikutustaidot sekä tietämys eri asiakasryhmien erityispiirteistä ja sosiaalialan keskeisistä eettisistä ongelmista ovat eettisen herkkyyden kulmakiviä. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2011, 182-184.) Otimme opinnäytetyöprosessissa huomioon opinnäytetyömme kohderyhmän. Koska kuntoutujat ovat haavoittuva ja herkkä ryhmä, pyrimme pelikorteissa hienotunteisuuteen. Sen vuoksi esimerkkitalanteet korteissa eivät ole suoranaisesti päihteiden käyttöön tai mielenterveyden ongelmiin liittyviä. Lisäksi jätimme pilotointien jälkeen riittävästi aikaa keskustelulle, jotta pelaajilla oli tilaisuus purkaa pelin aikana heränneitä ajatuksia ja tunteita.

Kehittämistoiminnassa on tärkeää, että kohteena olevia ihmisiä kohdellaan heidän ihmisarvoaan kunnioittavasti ja oikeudenmukaisesti. Mukana olevien toimijoiden tulee saada myös pitää perustelut kehittämistoiminnasta, ja heille tulee antaa monipuolista ja totuudenmukaista tietoa heidän oikeuksistaan ja velvollisuuksistaan. Erytishuomiota tulee kiinnittää ihmisten, varsinkin haavoittuvien ihmisryhmien, suojelemiseen. Henkilöiden on saatava itse päättää osallistumisesta kehittämistoimintaan, ja heiltä on saatava siihen suostumus. Osallistuvilla henkilöillä tulee olla myös mahdollisuus kieltäytyä ja keskeyttää tutkimuksessa mukana olo. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 43-46.) Osallistuminen pelin kehittämiseen ja pilotointiin oli sekä pelaajille että työntekijöille vapaaehtoista. Pelaajille kerrottiin kehittämistyöstä, haastatteluista ja pilotoinneista sekä mahdollisuudesta keskeyttää osallistuminen ennen työskentelyn aloittamista. Jokainen pelaaja allekirjoitti lisäksi erillisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta.

Kehittämistoiminnassa luotettavuus tarkoittaa käyttökelpoisuutta. Ei riitä, että tuotettu tieto on todenmukaista, vaan sen tulee olla myös hyödyllistä. (Toikko-Rantanen 2009, 121-122.) Raportointi tutkimus- ja kehittämishankkeissa on tärkeää, sillä kehittämisen tulokset on tarkoitettu hyödynnettäviksi. Eettisesti kestävän kehittämistoiminnan oleellisia asioita on rehellisesti, asiallisesti, perustellusti ja huolellisesti tiedotetut tulokset. Esille on tuotava myös tulosten tulkintaan vaikuttavat seikat. Aineiston analysointi ja luotettavuuden arviointi ovat eettisyyden toteutumiseksi keskeisiä asioita. Aineisto tulee dokumentoida, raportoida ja analysoida huolellisesti. Kehittämistoiminnassa oleellista on koko prosessin tarkastelu ja arviointi. (Heikkilä ym. 2008, 43-46.) Olemme raportoineet ja kuvanneet opinnäytetyön prosessin ja kerätyt tiedot tarkasti ja rehellisesti.

Eri toimijoiden sitoutumisella on suuri merkitys kehittämistyön luotettavuuden näkökulmasta. Toimijoiden sitoutumattomuus heikentää aineistojen ja tulosten luotettavuutta, minkä vuoksi on tärkeää tietää myös se, milloin eri toimijat eivät ole olleet aktiivisesti osallisina kehittämistyössä. (Toikko-Rantanen 2009, 124.) Olemme kirjanneet selkeästi raporttiin ne kehittämisprosessin vaiheet, joissa eri toimijat ovat olleet mukana. Prototyyppi pilotoitiin opinnäytetyöprosessin aikana molemmissa toimintaympäristöissä yhden kerran ja valmista peliä pelattiin myös yhden kerran. Olimme pilotoineet pelin prototyyppin jo aiemmassa vaiheessa kertaalleen, mutta koimme että useamman pelikerran ansiosta olisi tekemämme havainnot luottavampia. Useampi pelikerta tarkoitti myös useampia palautekeskusteluja, minkä ansiosta pelin jatkokehittäminen oli helpompaa ja kuntoutujien ääni tuli kehittämistyössä paremmin esiin.

Valitsimme laadulliseksi tiedonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun, joka toteutettiin ryhmäkeskusteluna. Ryhmäkeskustelu menetelmänä voi sisältää haasteita luotettavuuden näkökulmasta. Haasteena on, ettei hiljainen tai arka pelaaja osallistu pelin kehittämiseen tai palautteiden antoon liittyviin keskusteluihin. Tämän vuoksi huolehdimme haastattelutilanteessa, että kaikki haastateltavat saivat mahdollisuuden kertoa oman mielipiteensä. Luotettavuuden arvioimisessa huomioimme myös sen, että haastatteluihin osallistui suhteellisen pieni määrä työntekijöitä ja kuntoutujia kahdesta eri toimintaympäristöstä, joista toinen oli mielenterveyskuntoutujien yhteisö ja toinen päihdekuntoutujien yhteisö. Näin ollen emme luonnollisestikaan voi olla varmoja, että kaikki mielenterveys- ja päihdekuntoutajat kokevat sosiaaliset taitonsa sekä niihin liittyvät haasteet samanlaisina. Tämän vuoksi muotoilimme pelin kysymykset ja tehtävät yleisluontoisiksi siten, että kuka tahansa voi peliä pelata, myös sellainen henkilö jolla edellä mainittuja haasteita ei ole.

9.3 Kehittämis- ja jatkotutkimusehdotukset

Peli soveltuu sellaisenaan käytettäväksi moniin eri toimintaympäristöihin sosiaalialalla ja on sovellettavissa niin ryhmä- kuin yksilötyöskentelyssäkin. Pelin jokaisessa teemassa on myös tyhjiä kortteja, joihin ammattilaiset tai pelaajat itse voivat lisätä pohdinta- ja harjoitustehtäviä. Tyhjät kortit mahdollistavat sen, että peliin voi sisällyttää tilanteita pelaajien arkeen tai tiettyihin kehitettäviin taitoihin liittyen. Kortteja voi hyödyntää myös sellaisenaan keskustelun tukena, jos haluaa keskittyä vain yhden teeman käsittelyyn.

Kehittämisajatuksena mieleemme tuli myös pelin muuttaminen ajan hengessä digitaaliseen muotoon. Digitaalipelien yleistymisen huomasimme opinnäytetyöprosessin aikana esimerkiksi siitä, että monet peleihin ja pelillisyyteen liittyvät teoriat ja tutkimukset kertoivat digitaalipeleistä. Harviainen ym. (2013) toteavat Pelikasvattajan käsikirjassa digitaalisen pelikuluttuuriin olevan jatkumoa kaikille leikeille ja peleille, jotka taas kehittävät sosiaalisia ja toiminnallisia taitoja. Heidän mukaansa digitaalipelejä pelaavat nykyään kaiken ikäiset henkilöt. Digiversiona pelin täydentäminen uusilla keskustelu- ja tehtäväkortteilla olisi helppoa. Opinnäytetyöprosessin aikana valmistuneeseen peliin tilasimme pelikortit painatusfirmalta. Samanlais-

ten ja samaa materiaalia olevien korttien tilaaminen peliin onnistuu saman firman kautta. Ongelmaksi muodostuu se, jos kyseinen firma lopettaa toimintansa. Lisäksi korttien tilaaminen ulkomailta on paitsi työlästä myös kallista. Muutaman kortin tilaaminen ei ole kannattavaa painatus- ja lähetyskulujen vuoksi. Digitaaliseen peliin olisi mahdollista lisätä uusia kortteja helposti, eikä tulisi painatus- ja lähetyskuluja. Digiversiosta voisi myös olla mahdollista poistaa kortteja, jotka eivät soveltuisi kyseisen kohderyhmän käyttöön. Digiversion lisäksi jäimme pohtimaan mahdollisuutta tuotteistaa peli tällaisenaan jälleen myyntiä varten.

Jatkotutkimusehdotuksena mietimme aikuisten sosiaalisiin taitoihin liittyviä tutkimuksia. Olemme opinnäytetyömme aikana tuoneet ilmi sen, että aiheesta ei ole tutkimuksia tehty, joten esimerkiksi sosiaalisten taitojen pysyvyydestä ei ole tietoa. Opinnäytetyömme aikana oli mahdotonta selvittää, ovatko pelaajien sosiaaliset taidot vahvistuneet, ja jos on niin millä tavalla. Tämän selvittämiseksi toiminnallinen opinnäytetyö ei soveltuisi, vaan pitäisi tehdä laadullinen tutkimus ja keskittyä pelaajien haastatteluiden tekemiseen. Sosiaalisten taitojen vahvistumista olisi hyvä tutkia selvittämällä pelaajien omia kokemuksia sosiaalisista taidoistaan ja niiden vahvistumista tietyllä aikavälillä.

Lähteet

Painetut

Erkko, A & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. 2., uudistettu painos. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Forss, P. & Vatula-Pimiä, M-L. 2014. Sosiaalinen turva ja hyvinvointi. Helsinki: Edita.

Goleman, D. 2007. Sosiaalinen äly. Helsinki: Otava.

Goleman, D. 1997. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

Gullman, M., Poutala, P. & Sunimento, K. (toim.) 2010. Oppimisvaikeuksista vapaaksi - tukea rikosseuraamusalan asiakkaille. Oppimisvaikeuksista vapaaksi - hanke. Kriminaalihuollon tukisäätiö. Espoo: DMP.

Harviainen, J., Meriläinen, M. & Tossavainen, T. (toim.) 2013. Pelikasvattajan käsikirja. Tampere: Tammerprint Oy.

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia - parempaan vuorovaikutukseen. Juva: PS-kustannus.

Isokorpi, T. 2006. Napit vastakkain: Ristiriidat, rajat ja ratkaisut. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

Juntunen, V. 2016. Vahvistu. Sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan käsikirja. Kajaani: Painotalo seiska Oy.

Kankaanranta, M. & Neittaanmäki, P. (toim.) 2009. Design and use of serious game. New York: Springer cop.

Kauppila, Reijo A. 2007. Ihmisen tapa oppia. Juva: WS Bookwell Oy.

Kauppila, Reijo A. 2011. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Juva: Bookwell Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.

Lappalainen, R., Lehtonen, T., Hynninen, M., Loimala, P., Mikkola, A., Väätäinen, S. & Rantanen, M. 2004. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy. Juvenes-Print.

LeRoy, C. W. 1994. Handbook of child and adolescent treatment manuals. New York: Lexington Books.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2011. Ammattina sosionomi. WSOYpro Oy.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro Oy.

Salmivalli, C. 2008. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Juva: WS Bookwell Oy.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Sähköiset

Baranowski T, Baranowski J, Thompson D, Buday R. 2011. Behavioral Science in Video Games for Children's Diet and Physical Activity Change: Key Research Needs. J Diabetes Sci Technol. Viitattu 20.11.2017.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3125909/>

Eedi Asumispalvelut Oy. 2016. Tukea asumiseen. Viitattu 24.4.2017.
<http://www.eedi.fi/tukea-asumiseen>

Gutman, S. A. 2006. Why Addiction Has a Chronic, Relapsing Course. The Neurobiology of Addiction: Implications for Occupational Therapy Practice. Occupational Therapy in Mental Health. Vol. 22 Issue 2, 1-29. Viitattu 4.5.2017.
<https://hivdatf.files.wordpress.com/2011/07/why-addiction-has-a-chronic-relapsing-course.pdf>

Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013. Tunteesta tunteeseen. Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. Tunnetaitojen oppimateriaali kasvatukseen ja erityiskasvatukseen ohjaajan opas harjoituskirjaan. Opetushallitus 2013. Viitattu 17.11.2017 .
http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoittelemalla

Kuntoutusportti. 2016. Sosiaalinen kuntoutus. Päivitetty 21.4.2016. Viitattu 1.11.2017.
<https://kuntoutusportti.fi/kuntoutujalle/kuntoutuksen-jaottelut/sosiaalinen-kuntoutus/>

Michael, D. & Chen, S. 2005. Serious games: Games that educate, train, and inform. Boston, MA, USA: Course Technology / Cengage Learning. Viitattu 13.11.2017.
<http://uap.unnes.ac.id/ebook/ebookpalace/Course.Technology.PTR.Serious.Games.Games.That.Educate.Train.and.Inform.Sep.2005.eBook-DDU/Course.Technology.PTR.Serious.Games.Games.That.Educate.Train.and.Inform.Sep.2005.eBook-DDU.pdf>

Raitio, K. & Hopia, H. 2014. Pelaten terveeks?. Loppuraportti. Viitattu 6.11.2017.
https://www.jamk.fi/globalassets/tutkimus-ja-kehitys-research-and-development/tki-projektien-lohkot-ja-tiedostot/pelaten-terveeks/pelaten-terveeks-raportti_lopullinen.pdf

Ravelin, T. & Piirainen, V-P. 2012. Hyvinvointia hyötypeleillä. AMK-lehti / Journal of Finnish Universities of Applied Sciences 2/2012. Viitattu 6.11.2017.
<https://uasjournal.fi/puheenvuoro/hyvinvointia-hyotypeleilla/>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 19.9.2017
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_4.html

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön - opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Viitattu: 20.7.2017. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salo-Chydenius, S. 2006. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. Julkaistu 4.4.2006. Päivitetty 27.5.2010. Viitattu 13.12.2017.
<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdetyon-menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>.

Socca. 2016. Pelillisyyttä ja leikillisyyttä aikuissosiaalityöhön. Julkaistu 3.10.2016. Viitattu 6.9.2017.
http://www.socca.fi/kehittaminen/pro_sos/tietoa_hankeesta

Sosiaalihuoltolaki 30.12.2014/1301. Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 15.9.2017.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Ikäihmisten toimintakyvyn arviointi osana palvelutarpeen arviointia sosiaalihuollossa. Tiedote. Julkaistu 7.6.2006. Viitattu: 20.10.2017.
<https://www.thl.fi/documents/%20470564/817072/%20ik%C3%A4%20ihmisten+toimintakyvyn+arviointi+stm.pdf/c83229a7-1869-4378-bbf9-3814970a220b>

Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaalityö. Viitattu: 25.4.2017.
<http://stm.fi/sosiaalityo>

Tiikkainen, P. & Heikkinen, R-L. 2011. Suositus sosiaalisen toimintakyvyn arvioinnista ja mittaamisesta väestötutkimuksissa. THL. TOIMIA-tietokanta. Julkaistu 26.1.2011. Viitattu 27.4.2017.
http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2011/01/26/S008_suositus_sosiaalinen_vt_110126.pdf

Tuisku, K., Melartin, T. & Aki, V. 2011. Mielenterveysongelmiin liittyvä toimintakyvyn arviointi. THL. TOIMIA-tietokanta. Julkaistu 21.12.2011. Viitattu 27.4.2017.
http://www.thl.fi/toimia/tietokanta/media/files/suositus/2012/01/12/suositus_mielenterveysongelmiin_liittyva_toimintakyvyn_arviointi_1.pdf.

Valkonen, Tarja. 2006. Puheviestintätaitojen arviointi - näkökulmia lukiolaisten esiintymis- ja ryhmätaitoihin. Jyväskylän Yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Viitattu 28.4.2017. yliopisto
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13452/9513915468.pdf?sequen>

Julkaisemattomat

Mäyrä, F. 2017. Pelillisuus ja leikillisuus sosiaalityössä - seminaari. Esitelmä. Metropolia-ammattikorkeakoulu.

Sörkka-yhteisön esite. 2016. Rikosseuraamuslaitos. Vankilan sisäinen esite.

Kuviot

Kuvio 1: Esimerkkejä prototyypin itsetuntemuskorteista.....	31
Kuvio 2: Esimerkkejä prototyypin vuorovaikutuskorteista.....	31
Kuvio 3: Esimerkkejä prototyypin tunnekorteista	32
Kuvio 4: Valmis Tunnetko? -peli	39
Kuvio 5: Esimerkkejä vuorovaikutuskorteista.....	40
Kuvio 6: Esimerkkejä tunnekorteista	41
Kuvio 7: Esimerkkejä itsetuntemuskorteista	42

Taulukot

Taulukko 1: Opinnäytetyön tavoitteet.....	9
Taulukko 2: Henkilökohtaiset oppimistavoitteet.....	10
Taulukko 3: Opinnäytetyön eteneminen	23
Taulukko 4: Kehittämistyön eteneminen toimintaympäristöissä	25
Taulukko 5: Opinnäytetyön tulokset	45
Taulukko 6: Henkilökohtaisten tavoitteiden tulokset	49

Liitteet

Liite 1: Teemahaastattelurunko työntekijöille.....	67
Liite 2: Teemahaastattelurunko kuntoutujille	68
Liite 3: Tutkimuslupa Keha.....	69
Liite 4: Tutkimuslupa Eedi.....	71
Liite 6: Suostumus tutkimukseen	72
Liite 7: Arviointikysymysrunko	74
Liite 8: Peliohjeet	75

Liite 1: Teemahaastattelurunko työntekijöille

1. Sosiaaliset taidot

- Minkälaisia haasteita päihdekuntoutujilla on sosiaalisiin taitoihin liittyen?
- Mitä sosiaalisia taitoja kuntoutujien olisi erityisesti hyvä harjoitella?
- Miten ja millaisissa tilanteissa sosiaalisten taitojen puutteet ilmenevät?
- Mikä merkitys sosiaalisilla taidoilla on kuntoutumisen näkökulmasta?

2. Sosiaalisiin taitoihin liittyvät haasteet

- Minkälaisia edellytyksiä yhteisökuntoutus/-asuminen asettaa kuntoutujien sosiaalisille taidoille?
- Mitä ovat tyypilliset ristiriitatilanteet yhteisössä ja miten ne ratkaistaan?

3. Sosiaalisten taitojen kehittäminen

- Minkälaisia haasteita kuntoutujat kohtaavat sosiaalisissa tilanteissa yhteisön ulkopuolella?
- Koetteko, että sosiaalisia taitoja on mahdollista vahvistaa harjoittelemalla?

Liite 2: Teemahaastattelurunko kuntoutujille

1. Sosiaaliset taidot

- Millaisina koette omat sosiaaliset taitonne?
- Mitä sosiaalisia taitoja olisi erityisesti hyvä harjoitella?
- Mitkä ovat vahvuuksianne sosiaaliin taitoihin liittyen?
- Minkälaiset sosiaaliset tilanteet ovat haastavia?

2. Sosiaaliin taitoihin liittyvät haasteet

- Mitä ovat tyypilliset ristiriitatilanteet yhteisössä ja miten ne ratkaistaan?

3. Sosiaalisten taitojen kehittäminen

- Mitkä sosiaaliset tilanteet ovat haastavia yhteisön ulkopuolella?
- Koetteko, että sosiaalisia taitoja on mahdollista vahvistaa harjoittelemalla?

Liite 3: Tutkimuslupa Keha



Tutkimuslupa

20.6.2017

35/332/2017

Opiskelijat
 Karissa Hirn
 / Tanja Klaar
 Laurea-ammattikorkeakoulu
 Tikkurila

Hakemuksenne 14.6.2017

Tutkimuslupahakemus

Olette hakeneet Rikosseuraamuslaitokselta tutkimuslupaa Laurea-ammattikorkeakoulun opinnäytettä varten. Opinnäytteen ohjaajana toimii lehtori Janika Lindström.

Tutkimuksen aihe

Sosiaalisia taitoja vahvistava peli mielenterveys- ja päihdeasiakkaille.

Tutkimuksen toteutus

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa sosiaalisia taitoja vahvistava peli. Pelin alkuperäinen versio tehtiin aiemmalla opintojaksolla, ja Karissa Hirn pilotoi pelin harjoittelunsa aikana Sörkka-yhteisössä. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää peliä edelleen mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sekä toimipaikkojen ammattilaisten kanssa. Karissa Hirn toteuttaa haastattelut ja pilotoinnit Helsingin vankilan Sörkka-yhteisössä ja Tanja Klaar mielenterveyskuntoutujien kanssa Eedi Asumispalvelut Oy:ssä. Pilotoinnit ja haastattelut Helsingin vankilassa tehdään Sörkka-yhteisön vankien ja henkilökunnan kanssa.

Haastattelujen ja pilotointien ajankohdat sovitaan Sörkka-yhteisön erityisohjaajien (Virpi Rieki ja Vilma Kinnunen) kanssa. Haastattelija tuo haastatteluun oman nauhurin.

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena kehittämistyönä. Kehittämisprosessin aluksi järjestetään erilliset ryhmähaastattelut työntekijöille ja kuntoutujille. Haastattelujen jälkeen peli pilotoidaan ensimmäisen kerran. Pilotoinnin jälkeen suoritetaan vapaamuotoinen palautekeskustelu. Viimeistelyn jälkeen peli pilotoidaan toisen kerran, jonka jälkeen käydään vapaamuotoinen palautekeskustelu pelaajien kanssa. Palautea pyydetään myös työntekijöiltä.

Kaikki haastattelut työntekijöiden ja kuntoutujien kanssa toteutetaan ryhmäkeskusteluna.

Lupahakemus

Haette lupaa kehittämistyön ja haastattelujen suorittamiselle.

Päätös

Osoite
 Lintulahdenkuja 4
 00530 HELSINKI

Puhelin
 029 56 88500

Telekopio
 029 56 88446

Sähköpostiosoite
 kirjaamo.rise@om.fi

2(2)


Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikkö myöntää teille tutkimusluvan hakemuksenne mukaisesti. Haastattelut tulee tehdä apulaisjohtajan (Kati Seitti) suostumuksella ja välityksellä.

Vankien osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja heiltä tulee pyytää yksilöity kirjallinen suostumus osallistumisesta tutkimukseen. Tutkimuksen tulokset on esitettävä niin, etteivät yksittäiset henkilöt ole tunnistettavissa. Tutkimusaineisto on säilytettävä siten, ettei se joudu ulkopuolisten käsiin. Tutkimusaineisto on tarkoitettu vain tutkimukselliseen käyttöön ja se on hävitettävä yksilötietojen osalta tutkimuksen valmistuttua. Tutkimuksen toteutus ja tutkimusaineiston keruu ei saa aiheuttaa kohtuutonta haittaa vankilan muulle toiminnalle.

Tutkimuksen valmistuttua siitä tulee lähettää sähköinen kopio tai paperikopio Helsingin vankilaan, Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikköön sekä Rikosseuraamusalan koulutuskeskuksen Kriminologiselle kirjastolle. Opinnäytteestä tulee myös lähettää sähköpostitse tiivistelmä Rikosseuraamuslaitoksen keskushallintoyksikköön (peter.blomster@om.fi). Rikosseuraamuslaitos pidättää oikeuden julkaista opinnäytteen intranet- ja tiivistelmän internet-sivuillaan.



Pauli Nieminen
kehitysjohdaja



Peter Blomster
erikoistutkija

Tiedoksi

Helsingin vankilan johtaja
Helsingin vankilan apulaisjohtaja
Etelä-Suomen rikosseuraamusalueen johtaja

Liite 4: Tutkimuslupa Eedi

TUTKIMUSLUPA

7.7.2017

Hei,

Myönnän tutkimusluvan opinnäytetyön toteuttamiseen Eedi asumispalvelut Oy:ssä.

Terveisin;

Pilvi Osara
toimitusjohtaja
Eedi asumispalvelut Oy
Kilonkallio 7, 02610 Espoo
p. 040 830 9788
pilvi.osara@eedi.fi
www.eedi.fi



Liite 6: Suostumus tutkimukseen

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Hei,

Olemme kaksi rikosseuraamusalan sosionomi opiskelijaa Laurean Ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa sosiaalisia taitoja vahvistava peli, jota voi käyttää mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kanssa. Pelin avulla pyritään vahvistamaan pelaajien sosiaalisia taitoja, takeita taitojen vahvistumisesta ei ole.

Opinnäytetyötä varten tulemme tekemään ryhmähaastattelun liittyen sosiaalisiin taitoihin, pelin raakaversio pelataan kuntoutujien kanssa ja pidetään palautekeskustelu. Korjauksien jälkeen valmis peli pelataan kuntoutujien kanssa ja sen jälkeen pidetään palautekeskustelu.

Tutkimus päihdekuntoutujien kanssa suoritetaan Helsingin vankilan Sörkka-yhteisössä. Karissa Hirn tekee päihdekuntoutujien haastattelun, palautekeskustelut sekä pelin pilotoinnin ja valmiin pelin pelaamisen. Haastattelu ja palautekeskustelut suoritetaan ryhmähaastatteluina. Haastattelu nauhoitetaan ja muutetaan tekstimuotoon, jonka jälkeen nauhoitus poistetaan. Kirjoitamme tuloksista raportin opinnäytetyöhömmme. Opinnäytetyö ei sisällä yksilöitäviä tietoja.

Mielenterveyskuntoutujien kanssa suoritettavat haastattelut, pelin pelaamiset ja palautekeskustelut suorittaa Tanja Kloor Eedi Asumispalvelut Oy:ssä.

Tutkimukseen osallistumisenne on vapaaehtoista. Halutessanne voitte keskeyttää tutkimuksen missä vaiheessa tahansa syytä ilmoittamatta. Kertomanne asiat ovat luottamuksellisia ja me olemme vaitiolovelvollisia. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyys ei käy ilmi missään vaiheessa.

Karissa Hirn

Tanja Kloor

Ohjaava opettaja

Janika Lindström

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN

Suostumuslomake

Suostun tutkimukseen, jossa tutkitaan mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sosiaalisia taitoja ja tuotetaan peli, jolla pyritään vahvistamaan pelaajien sosiaalisia taitoja. Minulla on milloin tahansa mahdollisuus keskeyttää tutkimus syytä ilmoittamatta.

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus

Päiväys

Jos Teille tulee jotain kysyttävää koskien opinnäytetyötä ja sen toteutusta, vastaamme mielellämme.

Karissa Hirn

karissa.hirn@student.laurea.fi

Tanja Klaat

tanja.klaar@student.laurea.fi

Liite 7: Arviointikysymysrunko

Työntekijät ja pelaajat

1. Miten peli on vahvistanut pelaajien sosiaalisia taitoja?
2. Mitä hyvää pelissä on?
3. Mitä kehitettävää pelissä on?
4. Miten peliä voisi hyödyntää muissa toimintaympäristöissä?

Liite 8: Peliohjeet

TUNNETKO? -PELIN OHJEET

Lue peliohjeet tarkasti läpi ennen pelin aloittamista. Ohjaajan on hyvä tutustua kortteihin ennen pelin aloittamista. Pelin ohjaaminen ei vaadi erityistä koulutusta, eikä pelin ole tarkoitus olla terapeutin työväline.

Pelin tarkoitus

Pelin tarkoitus on vahvistaa pelaajien sosiaalisia taitoja, tunnetaitoja ja itsetuntemusta keskustelun, pohdintatehtävien sekä erilaisten toiminnallisten harjoitusten avulla.

Peli on suunniteltu ryhmässä pelattavaksi ohjaajan kanssa. Hyväksi havaittu ryhmäkoko on 4-6 pelaajaa.

Pelin sisältö

Peli sisältää keskustelu-, pohdinta- ja tehtäväkortteja liittyen itsetuntemukseen sekä vuorovaikutus- ja tunnetaitoihin. Jokaisessa teemassa on 52 korttia.

Jokaisella teemalla on oma värinsä:

VUOROVAIKUTUS - oranssi

TUNNETAIDOT - sininen

ITSETUNTEMUS - vihreä

Peli sisältää myös värinopan ja peliohjeet.

Pelin kulku

Ennen pelin alkua päätetään, vastaako kysymykseen vain kortin nostanut pelaaja vai kaikki pelaajat. Pelin tarkoitus on herättää keskustelua pelin aiheista, mutta jos pelaajia on paljon, on hyvä huomioida, että omaa vuoroa saattaa joutua odottamaan pidempään.

Pelin alussa kortit jaetaan teemoittain pinoihin ja pinot asetetaan pöydälle kuvapuoli ylöspäin. Kukin pelaaja heittää vuorollaan noppaa ja nostaa nopan värin osoittaman kortin. Pelaaja lukee kortin ääneen ryhmälle ja toimii kortin mukaisesti.

Pelin kestoa ei ole ennalta määritelty. Pelin keston vaikuttaa pelaajien määrä, pelaajien jaksaminen sekä se, kuinka paljon keskustelua korttien aiheet herättävät. On hyvä sopia pelin alkaessa jokin aikaraja (esim. 45-60 min) tai pelattavien kierrosten määrä, ja huomioida, että myös pelin loppuun jää riittävästi aikaa keskustelulle.

Jos jokin tietty kysymys tuntuu pelaajasta erityisen vaikealta, voi jättää vastaamatta. Pelin saa myös jättää halutessaan kesken.

Kortit

Kaikki teemat sisältävät keskustelu- ja pohdintatehtäviä. Vuorovaikutus- ja tunnekorteissa on lisäksi toiminnallisia tehtäviä, joiden toteuttamiseen on ohessa erilliset ohjeistukset.

Jokainen teema sisältää lisäksi tyhjiä kortteja, joihin pelaajat tai pelin ohjaajat voivat lisätä keskustelun aiheita ja harjoituksia esimerkiksi pelaajien arjessa kohtaamiin vuorovaikutustilanteisiin liittyen.

Toiminnalliset harjoitukset

Janaharjoitukset

Janaharjoitukseen osallistuvat kaikki pelaajat. Janaharjoituksissa pelaajia pyydetään kuvittelemaan lattialle jana ja sen ääripäihin ominaisuuudet, esimerkiksi temperamenttinen ja rauhallinen. Pelaajia ohjeistetaan asettumaan janalle siihen kohtaan, jonka he kokevat kuvaavan parhaiten itseään. Ohjaajan opastuksella pelaajat vertailevat eroja ja keskustelevat esimerkiksi siitä, miten nämä erot näkyvät yhteisön tai ryhmän arjessa ja toiminnassa.

Rooliharjoitukset

Rooliharjoitukseen osallistuu kaksi henkilöä: kortin nostanut pelaaja sekä hänen valitsemansa pari. Mikäli rooliharjoitukset tuntuvat pelaajista haastavilta, voidaan sopia, että ohjaaja on harjoituksessa toisena osapuolena. Rooliharjoituksissa tarkoituksena on esittää kortissa kuvattu tilanne muille pelaajille. Rooliharjoituksen jälkeen käydään keskustelua esitetystä tilanteesta: Miltä harjoitus tuntui? Onko joku ollut vastaavassa tilanteessa? Miten toimit silloin? Olisitko voinut toimia toisin?

Tunnekorttien tehtävät

Tunnekortit sisältävät tehtäviä, joissa pelaajan on tarkoitus ilmaista muille pelaajille kortissa mainittua tunnetta ilman sanoja. Muiden pelaajien tehtävänä on arvata, mikä tunne on kyseessä.

Pelin ohjaamisessa huomioitavaa

Peliä ohjaa ammattilainen. Ohjaajan tehtävänä on seurata aktiivisesti pelin kulkua ja keskustelua, ja huolehtia, että pelitilanteessa ilma-
piiri säilyy positiivisena eikä pelaaminen käy liian raskaaksi. Ohjaajan tehtävä on myös viedä keskustelua tarvittaessa eteenpäin sekä auttaa pelaajia toimimaan tehtäväkorttien ohjeiden mukaisesti.

Tyhjien korttien hyödyntämiseksi pelaajia ja työntekijöitä voi pyytää ennen pelin pelaamista pohtimaan kysymyksiä tai tilanteita, joita pelin avulla voisi käsitellä juuri kyseisessä ryhmässä. Tällainen tilanne voisi olla esimerkiksi jokin pelaajan yhteisössä tai sen ulkopuolella kohtaama vuorovaikutustilanne, joka on jäänyt häntä mietityttämään.

Pelin loppuun on hyvä varata aikaa purkukeskustelulle. Pelin aiheet voivat herättää voimakkaitakin tunteita sekä ajatuksia, joita pelaajat saattavat haluta käydä läpi vielä pelin jälkeenkin.

Pelaaja voi jättää pelin halutessaan kesken, mikäli pelaaminen tuntuu liian raskaalta.

Pelin muokattavuus

Tyhjät kortit mahdollistavat pelin muokkaamisen eri kohderyhmille ja toimintaympäristöille sopivaksi. Kortteja voi käyttää varsinaisen pelin lisäksi myös yksilötyössä esimerkiksi keskustelun tukena. Peliä voi pelata myös siten, että jättää jonkin teemoista pois tai keskittyy vain yhteen teemaan kerrallaan, jolloin noppaa ei tarvita.

Tunnetko? -peli on kehitetty Karissa Hirnin ja Tanja Kloorin toiminnallisena opinnäytetyönä osana rikosseuraamusalan koulutusohjelmaa Laurea-ammattikorkeakoulussa.

© Karissa Hirn & Tanja Kloor 2018