



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Sosiaalinen media & Itsetunto - peli mielenterveyden vahvistamiseksi

Toivonoja, Julia

Vauhkonen, Emmi



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

Laurea-ammattikorkeakoulu

Sosiaalinen media & Itsetunto  
- peli mielenterveyden vahvistamiseksi

Vauhkonen Emmi, Toivonoja Julia  
Terveystieteiden koulutus  
Opinnäytetyö  
Kesäkuu, 2018

Vauhkonen Emmi, Toivonoja Julia

**Sosiaalinen media & Itsetunto  
- peli mielenterveyden vahvistamiseksi**

Vuosi 2018

Sivumäärä 47

---

Tämän työn tavoitteena oli edistää nuorten mielenterveyttä tukemalla nuorten itsetuntoa. Näkökulmana opinnäytetyössä oli sosiaalinen media itsetuntoon vaikuttavana tekijänä. Mielenterveyttä tuetaan tässä opinnäytetyössä pelin avulla, joka koostuu itsetuntoa ja sosiaalista mediaa käsittelevistä tehtävistä. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena tutkimusmenetelmänä ja siinä käsiteltiin aiheita mielenterveys, nuoruus, itsetunto ja sosiaalinen media.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda nuorten mielenterveysjärjestö Yeesi:lle peli nuorten mielenterveyden vahvistamiseksi. Opinnäytetyö oli osa Laurea Ammattikorkeakoulun Mielen hyvinvointi - hanketta. Työssä itsetuntoa tukeva toteutusmalli on itsetuntopeli, joka edistää nuorten mielenterveyttä lisäämällä nuorten tietämystä itsetunnosta, ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä, kuten sosiaalisesta mediasta.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden arviointi toteutettiin strukturoidun arviointilomakkeen avulla, sekä itsereflektiota käyttäen. Opinnäytetyön arviointi perustui itsereflektioon, opponentilta saatuun palautteeseen, yhteistyökumppanin, ja ohjaajan palautteeseen opinnäytetyöstä.

Opinnäytetyön tuloksena oli itsetuntoa ja sosiaalista mediaa käsittelevä toiminnallinen peli, joka on kohdistettu nuorille ja nuorille aikuisille. Peli koostuu tehtävistä, jotka käsittelevät eri itsetunnon ja sosiaalisen median teemoja. Tehtävien tarkoituksena on tuottaa pelaajien kesken laadukasta pohtivaa keskustelua pelin teemoihin liittyen. Pohdinnan tarkoituksena on tuottaa reflektiivistä ajattelua.

Pelin rakenne on toteutettu niin, että peliin voidaan sujuvasti liittää uusia tehtäviä. Tehtävät voivat käsitellä esimerkiksi muita mielenterveyttä koskevia teemoja, kuten seksuaalisuutta, mielenterveysongelmia, itsenäistymistä ja ihmissuhteita. Peliä voidaan hyödyntää monissa eri toimintaympäristöissä, kuten kouluilla, nuorisotiloissa, ja peli voidaan myös muokata digitaaliversioksi.

Vauhkonen Emmi, Toivonoja Julia

**Social media and self-esteem  
- game to support mental health**

| Year | 2018 | Pages | 47 |
|------|------|-------|----|
|------|------|-------|----|

---

The aim of this study was to enhance the mental health of young people by strengthening their self-esteem. This study concentrated on social media as a factor in self-esteem. The goal was to improve mental health with a game consisting of tasks that deal with self-esteem and social media. The thesis was carried out as a practical study. The subjects covered in the thesis are mental health, youth, self-esteem and social media.

The purpose of the thesis was to create a game for Youth Mental Health Association Yeesi to help strengthen young people's mental health. The thesis was part of Mielen hyvinvointi project at Laurea University of Applied Sciences. The method used to improve self-esteem in this study is a game which improves young people's mental health by increasing their knowledge about self-esteem and factors related to it, such as a social media.

The evaluation of the practical part of the thesis was conducted by utilising a structured evaluation from and self-reflection. The evaluation of the thesis was based on self-reflection and feedback from the opponent, the supervisor and project partner Yeesi.

The result of the thesis was a functional game about self-esteem and social media targeted at young people. The game consists of tasks that cover different themes of self-esteem and social media. The aim of the tasks is to provoke high-quality reflective discussion on the topics that appear in the game. The purpose of the discussion is to produce reflective thinking. The game is designed so that the addition of new tasks is easy. The tasks might address, for example, other mental health topics such as sexuality, mental health problems, independence and interpersonal relationships. The game can be used in many different environments such as schools and youth centres. It is also possible to transfer the game into a digital version.

Keywords: Mental health, Youth, Self-esteem, Social media

## Sisällys

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1     | Johdanto.....   | 6  |
| 2     | Teoreettinen tausta .....                               | 7  |
| 2.1   | Nuoruus .....   | 7  |
| 2.1.1 | Nuoruusiän kehitys .....                                | 7  |
| 2.2   | Mielenterveyden edistäminen.....                        | 9  |
| 2.3   | Itsetunto .....   | 10 |
| 2.3.1 | Itsetunto ja sen kehittyminen.....                      | 10 |
| 2.3.2 | Itsetunnon vaikutus mielen hyvinvointiin .....          | 12 |
| 2.3.3 | Itsetunto koulumaailmassa .....                         | 13 |
| 2.4   | Sosiaalinen media - Some.....                           | 14 |
| 2.4.1 | Median käyttö Suomessa .....                            | 14 |
| 2.4.2 | Mitä on sosiaalinen media? .....                        | 16 |
| 2.4.3 | Sosiaalisen median käyttäjät.....                       | 17 |
| 2.4.4 | Sosiaalinen media - vaikutus mielen hyvinvointiin ..... | 17 |
| 3     | Yhteistyökumppani Yeesi .....                           | 20 |
| 4     | Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus .....             | 20 |
| 5     | Toiminnallisen opinnäytetyön suunnitelma .....          | 20 |
| 5.1   | Toiminnallinen opinnäytetyöprosessi .....               | 21 |
| 6     | Pelin toteutus.....                                     | 23 |
| 6.1   | Pelin tehtävien tarkoitukset .....                      | 23 |
| 6.2   | Pelin suunnittelu & luonti .....                        | 25 |
| 7     | Arviointi.....  | 29 |
| 7.1   | Opinnäytetyöprosessin onnistuminen.....                 | 29 |
| 7.2   | Toiminnallisen työn arviointi.....                      | 31 |
| 7.3   | Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....           | 32 |
| 8     | Pohdinta .....  | 35 |
| 8.1   | Kehittämisehdotukset .....                              | 36 |
|       | Lähteet .....   | 37 |
|       | Liitteet.....   | 40 |

## 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö käsittelee itsetuntoa ja sosiaalista mediaa, ja se on toteutettu yhdessä Yeesi -järjestön kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on nuorten mielenterveyden edistäminen.

Nuoruus on merkittävä ajanjakso mielenterveyden häiriöiden synnyssä, sillä se on monien mielenterveydenhäiriöiden tyypillinen alkamisikä. Suurin osa nuorten ja nuorten aikuisten terveysongelmista johtuu mielenterveys- ja päihdehaitoista (Haravuori, Muinonen, Kanste & Marttunen 2016, 13). Opinnäytetyön yhtenä tärkeänä teemana on itsetunto, sillä vahva itsetuntemus ja terveen itsetunnon kehittyminen ovat tärkeitä nuoren mielenterveyttä tukevia tekijöitä (Erkko & Hannukkala 2013, 12, 60). Valitsimme opinnäytetyön teemaksi myös sosiaalisen median, sillä sosiaalista mediaa käsitteleviä opinnäytetöitä hoitotyön alalla on tehty toistaiseksi melko vähän.

Nuoret käyttävät sosiaalista mediaa, eli somea aktiivisemmin kuin aikuiset (Tilastokeskus 2016; Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 7), jonka vuoksi nuoret ovat tälle opinnäytetyölle mielekkäin kohderyhmä. Nuoret käyttävät ahkerasti erilaisia sosiaalisen median portaaleja (Ebrand Suomi Oy 2016), ja suurimmalla osalla nuorista on käytössään älypuhelin (Merikivi ym. 2016, 30), joka kulkee jatkuvasti nuorten mukana mahdollistaen sosiaalisen median käytön lähes taukoamatta. Sosiaaliseen mediaan ja itsetuntoon liittyvää materiaalia on tuotettu aikaisemmin, jonka vuoksi on perusteltua toteuttaa opinnäytetyö toiminnallisena tutkimuksena tiedollisen tutkimuksen sijasta. Toiminnallinen tutkimusmenetelmä palvelee parhaiten opinnäytetyön tavoitteita ja tarkoitusta, joka on tuottaa mielenterveyttä tukeva toimintamalli Yeesi -järjestön käyttöön.

Opinnäytetyön tuloksena on peli, joka koostuu itsetuntoa ja sosiaalista mediaa käsittelevistä tehtävistä. Peli on ryhmäpeli, jossa pelaajat toteuttavat yhdessä erilaisia sosiaaliseen mediaan, itsetuntoon, ja mielenterveyteen liittyviä tehtäviä. Pelin tarkoituksena on tukea mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia. Pelin tehtävien tarkoituksena puolestaan on herättää pelaajissa reflektiivistä, monipuolista, sekä kriittistä ajattelua liittyen sosiaaliseen mediaan ja itsetuntoon.

## 2 Teoreettinen tausta

### 2.1 Nuoruus

Nuoruuden voidaan ajatella alkavan puberteetista ja päättyvän kun aikuisuuden keskeiset roolit on saavutettu. Nuoruus kesti ennen muutamia vuosia, mutta nuoruus on aikajaksena pidentynyt vuosien saatossa jopa parin vuosikymmenen mittaiseksi ajanjaksoksi. Muutokseen on vaikuttanut mm. aikuistumisen muuttuminen epäselväksi tapahtumaketjuksi, koulutuksen pidentyminen ja elinkeinorakenteen muutos (Nurmi ym. 2014, 143). Friisin ym. Mukaan (2004, 44) Nuoruusikä voidaan jakaa varhaisnuoruuteen, ikävuosiin 12.-16. sekä nuoruuden keski- ja loppuvaiheisiin, ikävuosiin 16.-25. Nuoruuden voidaan myös ajatella jakautuvan puberteettiin eli fyysisen kehityksen vaiheeseen (kesto 2-5v), ja nuoruusikään eli psyykkisen kehityksen vaiheeseen ikävuosina 12-22 (Erkko & Hannukkala 2013, 47). Keskitymme tässä opinnäytetyössä erityisesti varhaisnuorten mielenterveyden edistämiseen.

Nurmi ym. (2014, 149) on todennut Havighurstiin (1948) viitaten, että ikäkausille on suunnattu eri normatiivisia odotuksia, eli kehityshaasteita. Nuoruuden kehitystehtävien päämääränä on itsenäistyminen (Erkko & Hannukkala 2013, 48). Kehitystehtäviä ovat sukupuoli-identiteetin omaksuminen, suhteiden luominen vastakkaiseen sukupuoleen, koulutuksen hankkiminen, valmistautuminen työelämään, valmistautuminen perhe-elämään, ja ideologian korostuminen (Nurmi ym. 2014, 149). Friis ym. (2004, 45) tuovat esiin nuoruusiän kehityshaasteina myös vastuuseen kasvamisen, yhteiskuntaan sopeutumisen ja oman paikan löytämisen yhteisössä.

#### 2.1.1 Nuoruusiän kehitys

Nuoruusiän kehitystä ohjaa fysiologiset muutokset kuten puberteetin tuomat muutokset ja fyysinen kasvu. Muita kehitystä ohjaavia tekijöitä ovat ajattelun kehitys ja nuoruuden kehitystehtävät, sosiaalisen verkoston laajeneminen ja muutokset perhe- ja ikätoverisuhteissa, sosiaaliskulttuurisen ympäristön muutokset kuten koulujen tai harrastusten vaihtuminen, sekä nuoren oma tahto ja päätökset. (Nurmi 2014, 144,146,150.) Ajattelun ja mielen kehitys tapahtuu usein eri aikaan kuin fyysinen kehitys; monesti tunne-elämän kehitys tapahtuu jäljessä (Erkko & Hannukkala 2013, 47). Nuoruusiässä ihminen kohtaa monia muutoksia lyhyen ajanjakson sisällä. Nuoruus haastaa yksilön identiteetin ja itseluottamuksen kehityksen. (THL 2013, 13 ; Friis ym. 2004, 44-45.) Nuoruutta on jopa kuvattu kriisien ja myllerrysten aikakaudeksi, vaikka nykytiedon valossa nuoruuden kehitys nähdään enemmänkin asteittaisena ja jatkuvana. Nuoruus on haavoittuvuuden ja mahdollisuuksien aikaa. (Nurmi ym. 2014, 142, 169.)

Nuoruudessa tapahtuu paljon hormonaalisia ja fysiologisia muutoksia, joista esimerkkinä mainittakoon puberteetin tuomat muutokset kuten pituuskasvu, toissijaisten sukupuolipiirteiden kehittyminen, ja kehon suhteiden muuttuminen. Tytöillä keskeinen tunnusmerkki on rintojen

kasvu, ja pojilla äänenmurros. Nuoren fyysinen kehitys vaikuttaa siihen miten nuoren sosiaalinen kehitysympäristö, kuten ikätoverit ja vanhemmat suhtautuvat nuoreen, ja miten nuori suhtautuu itseensä. Nämä puolestaan voivat vaikuttaa nuoren valintoihin ja käyttäytymiseen. Varhain kehittyvät pojat ja myöhään kehittyvät tytöt vaikuttavat menestyvän koulussa muihin verraten paremmin. Varhainen fyysinen kehitys voi monen muun tekijän summana lisätä ongelmakäyttäytymistä etenkin tytöillä. Nopean fyysisen kehityksen on havaittu olevan yhteydessä nuoren negatiivisiin tuntemuksiin kuten masennukseen. (Nurmi ym. 2014, 144-146.)

Minäkuva on ihmisen kuvaus itsestä, omasta persoonastaan ja ominaisuuksistaan (Keltikangas-Järvinen 1994, 97). Se on myös nuoren käsitys itsestään suhteessa ympäröivään maailmaan. Nuoren minäkuvaan vaikuttavat yhä enemmän sosiaaliset roolit ja ideologiat, muilta saatu hyväksyntä, ja tärkeiden sosiaalisten yhteisöjen antama palaute mm. ulkonäöstä, koulu- ja urheilumenestyksestä. (Nurmi ym. 2014, 160.) Positiivinen palaute ja sosiaalinen tuki ja hyväksyntä vahvistaa nuoren itseluottamusta ja itsetuntoa (Erkko & Hannukkala 2013, 60; Laakso 2013, 71). Tärkeimpiä nuorten sosiaalisia suhteita ovat perhe ja kaveripiiri/ikätoverit. Nuorten sosiaalisten suhteiden korostuneisuus on yksilöllistä, mutta usein nuoruusvuosina ikätoverien merkitys korostuu, ja vanhempiin haetaan tietynlaista etäisyyttä. Nuoren sosiaalisia suhteita ja vuorovaikutusta voidaan kuvata prosessina, jossa nuori omilla valinnoillaan, ajatuksillaan, ja toiminnallaan vaikuttaa kehitykseensä omien ystäviensä, vanhempiensa, ja yhteiskunnan antamien mallien ja toimintatapojen avulla (Nurmi ym. 2014, 148, 149; Friis ym. 2004, 45).

Osa nuoruuden sosialisointiteemoista ovat pysyviä, mutta osa toisaalta jatkuvasti muuttuvia, kehittyviä ja vaihtuvia trendejä. Pysyviä teemoja ovat mm. sosialisointiperusmekanismit, kuten aikuistuminen ja siihen liittyvät kehityshaasteet, johon liittyy parisuhteen perustaminen, koulutus, ja työelämään siirtyminen. (Nurmi ym. 2014, 177.) Nuoruuden sosialisointiprosessien tukeminen on tärkeä mielen hyvinvointia edistävä tekijä (Friis ym. 2004, 34). Nuoruus on sidonnainen omaan aikakauteen, ja nuoret ilmentävät omaa aikakauttaan nuorisokulttuurin kautta. Tämän vuoksi valtakulttuurin, eli vanhempien ja muiden aikuisten on joskus vaikea ymmärtää nuoruutta, ja nuoruus kuvastuu vanhempien silmiin joskus paljon todellisuutta radikaalimpana. Nuoret ohjaavat omaa sosiaalista kehitystään, ja voivat tietoisesti valita erilaisia kehitysympäristöjä (Nurmi ym. 2014, 142-143 152). Tässä opinnäytetyössä teemana korostuu sosiaalinen media, joka on uudenlainen nuorten sosiaalinen kehitysympäristö.

Ihminen on nuorena vastaanottavainen ja altis, pohtii itseään, ja rakentaa identiteettiään (Erkko & Hannukkala 2013, 60). Nuoruudessa ajattelu kehittyy, ja abstrakti ajattelu lisääntyy (Nurmi ym. 2014, 146; Friis ym. 2004, 45). Ajattelu laadullistuu ja asioiden kokonaisvaltainen hahmottaminen ja ymmärtäminen, sekä tulevaisuuden ajattelu helpottuu. Ajattelun kehittymisen muokkaa nuoren maailmankuvaa, ideologiaa, moraalialueita, ja minäkuva. Se näkyy esimerkiksi



minäkuvan vakiintumisena ja laajempänä sekä yleisluotaavampana kuvaamisena. (Nurmi ym. 2014, 147,160).

Nuoren psyykkistä kasvua ja kehitystä tukevat hyvä kasvu ympäristö, ja vanhemmat jotka tarjoavat läheisyyttä ja turvallisen kiintymyssuhteen (Sasovnikova 2016, 44 ; Mogonea & Mogonea 2013, 192). Lapsen varhainen kehitys vaikuttaa tämän mielenterveyteen ja kognitioon. Hyvä mielenterveys lapsuudessa on edellytys kasvaa hyvinvoivaksi aikuiseksi (Friis ym. 2004, 34). Lapsen tai nuoren hyvä mielenterveys voidaan käsittää kykynä rakastaa, leikkiä, pelata, oppia ja tehdä työtä (Erkko & Hannukkala 2013, 31; Friis ym. 2004, 34). Nuoren mielenterveyteen ja sen kehitykseen vaikuttavat nuoren temperamentti, persoonallisuustekijät ja itsetunto, suhde vanhempiin ja vanhempien toiminta, ikätoverisuhteet, sekä yhteiskuntaan ja kulttuuriin liittyvät tekijät (Nurmi ym. 2014, 169-174). Mielenterveyden suojatekijät, kuten tunnetaidot, selviytymistäidot, pettymystensietokyky, ja vahva itsetuntemus, ja terveen itsetunnon kehittyminen edistävät nuoren henkistä hyvinvointia. On tärkeä saada nuoret kiinnostumaan ja iloitsemaan itsestään. Nuoren luottamusta itseensä tukee nuoren vahvuuksien tunnistaminen ja löytäminen, ja myönteinen palaute. (Erkko & Hannukkala 2013, 12, 60.)

Mielenterveyden ollessa uhattuna nuori voi käyttää erilaisia psyykkisiä suojautumiskeinoja, joista nuorille tyypillisiä ovat mm. halkominen eli mustavalkoinen ajattelu, dramatisointi ja riitojen lietsominen, sekä askeettisuus eli nautintojen kieltäminen ja välttely. Toisinaan ilmenee myös taantumakausia, jolloin jo saavutettu ominaisuus tai taito heikkenee, ja nuori turvautuu lapsuudesta tuttuihin keinoihin hallita elämäänsä ja tunteitaan. Taantuma on yleensä tilapäinen vaihe, joka ilmenee lapsenomaisena käytöksenä. (Erkko & Hannukkala 2013, 50-51.)

## 2.2 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveys on osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä. Se näkyy ihmisen kykynä kohdata, ilmaista ja sanoittaa haastavia tunteita ja tilanteita, sekä kykynä rakastaa ja olla rakastettu (Erkko & Hannukkala 2013, 29-31). Se voidaan nähdä persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä jatkuvasti muovautuvana tilana, joka toimii perustana ihmisen terveydelle, toimintakyvylle sekä hyvinvoinnille (Hietaharju ja Nuutila 2016, 9; THL 2014a). Mielenterveys on voimavara, joka ylläpitää psyykkisiä toimintoja, ja sen avulla ihminen selviytyy päivittäisissä toiminnoissaan (Hietaharju ja Nuutila 2016, 11; Friis, Eirola ja Manninen 2004, 32). Hietaharju ja Nuutila (2016, 9) toteavat myös, että mieleltään terveen ihmisen voidaan olettaa toimivan yhteiskunnan yleisten normien ja odotusten mukaisesti. Friisin Eriloan ja Mannosen (2004, 31) mukaan mielenterveys vaikuttaa kansanterveyteen ja taloudelliseen suoriutumiskykyyn, ja tätä kautta koko yhteisön ja väestön hyvinvointiin.

Mielen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat mm. yhteiskunta ja poliittiset tekijät kuten elintaso (WHO 2013, 7), biologiset tekijät, itseluottamus, identiteetti, kulttuuri, perhe ja koulu

(THL 2014a; Hietaharju ja Nuutila 2016, 9). Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoiisiin, sekä sitä suojaaviin ja vaarantaviin tekijöihin (Hietaharju ja Nuutila 2016, 10; THL 2014a). Ulkoisia mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi ruoka, suoja, sosiaalinen tuki sekä koulutusmahdollisuudet. Sisäisiä mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi riittävän hyvä itsetunto, oppimiskyky sekä hyvät vuorovaikutustaidot. Myös mielenterveyttä haavoittavat tekijät ovat jaettavissa sisäisiin ja ulkoiisiin tekijöihin; sisäisiä mielenterveyttä haavoittavia tekijöitä ovat esimerkiksi puute ja kodittomuus, erot ja menetykset ihmissuhteissa, sekä päihteiden käyttö. Ulkoisia mielenterveyttä haavoittavia tekijöitä ovat muun muassa sairaudet, itsetunnon haavoittuvuus ja huono sosiaalinen asema. (Hietaharju ja Nuutila 2016, 11-12.)

Mielenterveyden edistäminen on yksi hoitotyön ulottuvuuksista ja se on osa terveyden edistämistä. Mielenterveyden edistäminen on mielen hyvinvointia vahvistavaa toimintaa, jota voidaan toteuttaa yksilö-, yhteisö-, (Erkko & Hannukkala 2013, 13), ja rakenteidentasolla (THL 2014b). Maailman terveysjärjestö WHO:n vuosille 2013-2020 asettamaan mielenterveyden toimintasuunnitelmaan kuuluu yhteisöön mukautuvien, tarpeita vastaavien, ja kattavien mielenterveys- ja sosiaalipalveluiden tarjoaminen, ja mielenterveyttä edistävien ja ennaltaehkäisevien suunnitelmien toteutus (WHO 2013, 10).

Mielenterveyden edistämisessä korostuu yksilön osallistuminen, omien voimavarojen hyödyntäminen ja moniammatillinen yhteistyö (Friis ym. 2004, 35). Toiminnan keskiössä tulisi olla yksilön vahvuudet ja voimavarat, kuten optimismi, hyvät vuorovaikutustaidot ja vastavuoroiset ihmissuhteet (THL 2013, 10, 13). Ihminen pystyy vaikuttamaan omaan mielenterveyteensä lisäämällä elämäänsä tietoisesti sitä suojaavia tekijöitä ja vähentämällä sitä haavoittavia tekijöitä.

Mielenterveyteen liittyviä tietoja ja taitoja on mahdollista oppia ja opettaa. Nuorille tärkeiden kasvu ympäristöjen kuten oppilaitosten tehtävänä on tukea nuorten mielenterveyttä (THL, 2014b). Tässä opinnäytetyössä keskitytään mielenterveyden vahvistamiseen yksilö- ja yhteisötasolla mm. nuorten vahvuuksia, voimavaroja ja vuorovaikutussuhteita tukemalla. Toteutus tehdään nuorille tärkeässä kasvu ympäristössä eli koulussa.

## 2.3 Itsetunto

### 2.3.1 Itsetunto ja sen kehittyminen

Itsetuntoon vaikuttavat lukemattomat eri osa-alueet. Turvallinen kiintymyssuhde edistää vahvan itsetunnon kehittymistä (Sadovnikova 2016, 444). Vanhempien tehtävänä on luoda hyvä kasvu ympäristö, joka mahdollistaa kiintymyksen ja läheisyyden, mutta luo myös lapselle odotuksia ja vaateita (Mogonea & Mogonea 2013, 192). Itsetuntoon vaikuttaa lisäksi henkilön oma itsetuntemus, itsearvostus (Erkko & Hannukkala 2013, 59), henkilön omat mielipiteet omista

kyvyistään ja omasta toiminnastaan (Abbott 2001, 57), sosiaalisen selviytymisen taidot, suori-  
tusetunto, sosiaalisen suosion tunne (Keltikangas-Järvinen 1994, 28), sekä sosiaalinen pa-  
laute ja hyväksyntä (Laakso 2013, 71). Osa-alueet ja niiden korostuneisuus vaihtelevat henki-  
löittäin, ja eri osa-alueita arvostetaan eri kulttuureissa eri tavalla (Keltikangas-Järvinen 1994,  
28). Aino Räsänen Pro-gradu tutkielman mukaan itsetunnon kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä  
nuorten kokemuksen mukaan ovat perheeltä saatu tuki, media, kaverit, koulu, opettajien toi-  
minta, ja erilaiset elämäkokemukset. Nuorten mielestä itsetunto tarkoittaa itsensä tuntemista  
sekä arvostamista. Nuorten mukaan itsetunto vaikuttaa nuoren toimintaan ja käyttäytymiseen,  
sekä nuoren sosiaalisiin suhteisiin sekä itsensä kokemiseen. (2015, 38-39, 44-45, 57-62.)

Psykologian professori Liisa Keltikangas-Järvinen kuvaa teoksessaan ”Hyvä itsetunto” (1994, 26-  
28) itsetunnon olevan monirakenteista ja monista tekijöistä riippuvaista. Keltikangas-Järvisen  
näkökulman mukaan itsetunnon perusta on perusitsetunto, joka kuvaa henkilön yleistä itseluot-  
tamusta, ja sitä millaiset tavoitteet henkilö itselleen laatii. Se koostuu mm. henkilön arvoma-  
ilmasta, minäkuvasta, ja omista tavoitteista. Itsetuntoa ei moniulotteisuutensa vuoksi ole ai-  
heellista määritellä täysin hyväksi tai huonoksi. Itsetunnossa voidaan ajatella olevan kaksi eri-  
laista ilmenemismuotoa: yksityinen ja julkinen itsetunto. Yksityinen itsetunto kattaa henkilön  
omat ajatukset itsestään ja kyvyistään, ja julkista itsetuntoa puolestaan kuvaa henkilön tapa  
tuoda itsetuntoaan ilmi käytöksellään, toiminnallaan, ja puheellaan (Keltikangas-Järvinen  
1994, 24).

Ihmisen itsetunto voi näyttäytyä ulospäin erilaisena kuin ihmisen todellinen itsetunto on (Erkko  
& Hannukkala 2013, 59). Muille näyttäytyvä itsetunto on julkista itsetuntoa, eli henkilön itses-  
tään ulospäin tarjoama vaikutelma omasta itsetunnostaan. Julkista itsetuntoa ohjaa kulttuuri,  
välitön sosiaalinen ympäristö ja lapsena saatu kasvatus, jonka takia julkinen itsetunto voi olla  
hyvin erilainen kuin yksityinen itsetunto (Keltikangas-Järvinen 1994 25, 28). Ulospäin itsevar-  
malta vaikuttava henkilö voi siis todellisuudessa olla yksityiseltä itsetunnoltaan heikko, ja peit-  
tää esim. äänekkyydellään tai itsevarmalla käyttäytymisellään ja toiminnallaan huonon sisäisen  
itsetuntonsa. Tämä voi näkyä esim. sosiaalisessa mediassa itsevarmana käytöksenä. Keltikan-  
gas-Järvisen (1994, 33) mukaan nuoren itsetunnossa on vaihtelua, ja 12-14 vuotiailla itsetunnon  
vaihtelut ovatkin suurimmillaan. Kehon ja mielen muutosten seurauksena itsetunto saattaa hei-  
tellä murrosiässä paljon, ja muutoksiin tottuminen voi viedä aikaa. Hyvä perusitsetunto no-  
peuttaa ja helpottaa vastoinkäymisistä ja vaikeista tilanteista toipumista (Väestöliitto 2017).  
Murrosiässä nuori pystyy sisällyttämään itseensä keskenään ristiriitaisiltakin tuntuvia ominai-  
suuksia. Nuori voi kokea esimerkiksi olevansa sekä iloinen että toisinaan surullinen persoona  
(Aro ym. 2014, 11).

Poikien ja tyttöjen itsetunto 15-18 -vuotiailla ei eroa juurikaan toisistaan. 12-24 -ikävuoden aikajaksona tarkasteltuna tytöillä on heikompi itsetunto kuin pojilla. Tyttöjen itsetunto rakentuu kiintymyssuhteista ja sosiaalisista onnistumisista, kun taas pojilla henkilökohtaisista saavutuksista ja itsenäisyydestä. Eroja on selitetty tyttöjen ja poikien kasvatuksen eroilla, sekä geneettisillä ja ympäristötekijöillä (Sievers 2017, 51, 58).

### 2.3.2 Itsetunnon vaikutus mielen hyvinvointiin

Itsetunto kytkeytyy elämässä moneen asiaan, ja se ohjaa toimintaa voimakkaasti. Itsetunto vaikuttaa mm. yleiseen hyvinvointiin, mielenterveyteen, sosiaalisiin kanssakäymisiin, ja elämän tavoitteellisuuteen (Toivakka & Maasola 2011, 15; Keltikangas-Järvinen 1994, 35-39). Itsetunto vaikuttaa siihen, miten koemme asiat ja millainen mielialamme on. Mikäli itsetunto on vahva, pettymyksistä selviytyminen on helpompaa (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 19), elämässä näkee enemmän hyviä puolia, ja mieli on positiivisempi (Keltikangas-Järvinen 1994, 35). Vahvan itsetunnon omaava henkilö liittää itseensä positiivisia ajatuksia (Abbott 2001, 57), mutta on myös realistinen omien haasteidensa suhteen (Erkko & Hannukkala 2013, 59).

Vahvan itsetunnon omaavat henkilöt tuntevat hallitsevansa omaa elämäänsä (Keltikangas-Järvinen 1994, 36) ja kokevat onnistuvansa tehtävissään (Abbott 2001, 57). Hyvän itsetunnon omaava kykenee ottamaan vastaan haasteita, ja asettamaan vaatimustason korkealle, mutta tarvittaessa myös omien kykyjensä alapuolelle (Erkko & Hannukkala 2013, 59; Keltikangas-Järvinen 1994, 36, 38). Elämönhallinnan tunteen puuttuminen on yhteydessä heikkoon itsetuntoon. Heikko itsetunto voi ajaa jatkuviin suorituksiin, ja suorituksiin asetettu vaatimustaso vaihtelee onnistumisen ja epäonnistumisen mukaan (Keltikangas-Järvinen 1994, 36, 38). Tällöin heikon itsetunnon omaavan henkilön tavoitteet ja kokemus omasta kyvykkyydestä voi laskea vastoinkäymisissä. Vahvan itsetunnon omaava henkilö ei niistä lannistu, vaan uskoo omaan kykyynsä selviytyä niistä.

Vahva itsetunto luo edellytykset hyvälle sosiaaliselle kanssakäynnille; vahva itsetunto mahdollistaa kyvyn muiden ihmisten arvostamiseen, huomioimiseen (Erkko & Hannukkala 2013, 59), empatiaan, aitoon mielenkiintoon ja joustavuuteen (Keltikangas-Järvinen 1994, 36). Vahva itsetunto ei kuitenkaan takaa hyviä sosiaalisia taitoja, ellei niitä opetella. Heikko itsetunto puolestaan vaikeuttaa sosiaalista kanssakäymistä ja voi aiheuttaa kateutta ja alemmuudentunnetta. Osaamista ja suoriutumista arvostetaan monesti enemmän kuin ihmissuhdetaitoja ja tyytyväisyyttä elämään, jolloin hyvät ihmissuhdetaidot omaava henkilö ei välttämättä saa yhtä paljon positiivista palautetta kuin hyvän suoritusitsetunnon omaava henkilö. (Keltikangas-Järvinen 1994, 26, 28, 36-37.) Tämä johtaa siihen, että arvostetulla itsetunnon osa-alueella epäonnistuminen johtaa epäarvostuksen tunteeseen. Itsetunnon puute voi ilmetä niin, että henkilö

kokee olevansa kyvytön selviämään kohtaamistaan ongelmista (Abbott 2001, 57).

Ihminen pyrkii suojaamaan itsetuntoaan erilaisin keinoin itsetunnon ollessa uhattuna. Näitä keinoja ovat mm. syiden selittely, arvонkielto eli asioiden tärkeyden uudelleenarviointi, valikoiva itselleen edullinen vertaaminen, käyttäytymisen muutos ja itsevarma käyttäytyminen (Keltikangas-Järvinen 1994, 44-49).

### 2.3.3 Itsetunto koulumaailmassa

Kasvattajan vastuulla on erottaa itsetunto ja murrosiän mielialanvaihtelut toisistaan. Mikäli ei tunnisteta itsetunnon vaihteluna ilmenevää perusitsetunnon puutosta, vaan nähdään se murrosikään kuuluvana mielialan vaihteluna, saattaa nuori jäädä ilman apua. Jos kasvattaja puolestaan ajattelee, että itseluottamus on muuttumatonta ja joustamatonta, saattaa hän pitää normaaleja murrosikäisen mielialavaihteluja itsetunnon heikkoutena. Tällöin toiselta saatu kokemus itsetunnosta voi määrittää itsevarmuuttaan testaavan nuoren itsetunnon, ja nuori alkaa toimia oletuksen mukaan. (Keltikangas-Järvinen 1994, 34.) Murrosikäinen nuori on kykeneväinen luomaan erilaisia kuvia itsestään riippuen sosiaalisesta ympäristöstä. Nuori huomaa, mikäli häntä kohdellaan eri tavoin esimerkiksi kaveriporukassa ja kotona (Aro ym. 2014, 11).

Koululla on suuri vastuu nuoren hyvinvoinnista, sillä koulu vaikuttaa lapsen ja nuoren itsetunnon kehittymiseen (Toivakka & Maasola 2011, 16). Opettajan huomio, koululuokan sosiaalinen tuki, ystävyysuhteet ja onnistumiset tukevat nuorta elämässä (Cacciatore ym. 2008, 16). Koulussa saatu palaute vaikuttaa siihen, miten lapsi oppii arvioimaan itseään ja tekemistään. Hyvä itsetunto vaikuttaa myös siihen miten korkeat tavoitteet lapsi itselleen koulussa asettaa. Koulumaailmassa onnistumisen kokemuksia syntyy harvoin, sillä koulussa keskitytään onnistumisien sijasta monesti siihen mitä voisi tehdä vielä paremmin, jolloin negatiivisia kokemuksia on enemmän kuin itsetuntoa vahvistavia positiivisia kokemuksia (Keltikangas-Järvinen 1994, 179-180).

Mikäli jo varhaislapsuudessa itsetunnon kehittyminen on jäänyt vähäiseksi, voi koulussa ilmetä vaikeuksia; lapselta puuttuu tahto ja usko onnistumiseen. Usein hiljaiset ja huonon itsetunnon omaavat lapset jäävät huomaamattomuutensa vuoksi vähäisemmälle avulle kuin käyttäytymishäiriöiset huonon itsetunnon omaavat lapset, sillä käytöshäiriönsä takia lapsi saa helpommin apua ongelmissaan. Vahvan itsetunnon omaavien lasten itsetunto vahvistuu koulussa entisestään, sillä he yrittävät kovempaa, uskovat itseensä, ja syntyy itsetuntoa vahvistavia onnistumisen kokemuksia. Koulussa siis heikon itsetunnon omaavien lasten itsetunto saattaa heiketä entisestään, ja vahvan itsetunnon omaavien lasten itsetunto vahvistuu. (Keltikangas-Järvinen 1994, 180-181.)

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteiden mukaan oppilaita ohjataan sekä tuetaan tunnistamaan terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat ja edistävät tekijät. Opetussuunnitelmassa mainitaan myös, että oppilaita tuetaan tunnetaitojen, itsesäätelyntaitojen sekä ihmissuhdetaitojen kehityksessä. Yhdessä toimiminen edistää oman erityislaadun tunnistamista sekä kykyä toimia rakentavasti erilaisten ihmisten kanssa. Draamatoiminta sekä erilaiset taiteelliset ilmaisukeinot edistävät oppilaiden kasvua luoviksi, itsensä tunteviksi sekä itsetunnoltaan terveiksi ihmisiksi (Opetushallitus 2014, 30, 39, 43).

Tässä opinnäytetyössä pyritään vahvistamaan nuorten tietämystä itsetunnosta, ja siihen vaikuttavista tekijöistä, ja sen avulla vahvistamaan nuorten itsetuntoa ja positiivista mielenterveyttä. Toteutusympäristönä toimii Meilahden yläkoulu.

## 2.4 Sosiaalinen media - Some

### 2.4.1 Median käyttö Suomessa

Lasten ja nuorten vapaa-aika tutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta on jatkoa Nuorten vapaa-aika tutkimuksen julkaisusarjalle. Tutkimuksessa keskitytään erityisesti nuorten vapaa-aikaan koulun ja muiden instituutioiden ulkopuolella. Tutkimus avaa esimerkiksi sitä, kuinka arkipäiväisiä internet ja sosiaalisen median eri sovellukset ovat lasten ja nuorten elämässä. Tutkimuksen perusjoukkona ovat 7 - 29-vuotiaat, Suomessa asuvat, suomen- ja ruotsinkieliset lapset ja nuoret. Lähes jokainen lapsi ja nuori käyttää päivittäin älypuhelin, ja sen yleisyyttä selittänee oleellisesti nettiyhteys - älypuhelin on tällä hetkellä suosituin nettipäätte. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 5-7, 11.)

7-14- vuotiaista tutkimukseen osallistuneista lapsista/nuorista 89:llä prosentilla on käytettävissä televisio, 88:lla prosentilla älypuhelin, 72:lla prosentilla taulutietokone, 67:llä prosentilla pelikonsoli, 67:llä prosentilla radio ja 64:llä prosentilla kannettava tietokone. Tutkimuksen mukaan älypuhelin on 10-29- vuotiaiden nuorten keskuudessa suosituin nettipäätte. Taloudellinen tilanne vaikuttaa 7-14 -vuotiaiden medialaitteiden hallintaan ja omistamiseen vain television ja musiikkisoittimien suhteen (Merikivi ym.2016, 18-19, 30).

Eri laitteiden omistamisen ja niiden käytettävillä olon välillä on paljon eroja; lähes kaikki joilla on käytössään älypuhelin omistavat oman puhelimen, mutta lähes kukaan televisiota käyttävistä lapsista ei omista televisiota itse. 83:lla prosentilla 7 - 14- vuotiaista on käytössään vapaaajalla pöytäkone, kannettava tietokone tai molemmat. Jos mukaan lasketaan tabletti, on osuus jo 96 prosenttia lapsista ja nuorista. (Merikivi ym. 2016, 18.)

Pojilla on käytössään pelikonsoleita tyttöjä useammin ja he myös käyttävät niitä 7-14 - vuotiaiden ikäryhmässä selvästi tyttöjä useammin. Tyttöillä taas on käytössään poikia useammin radioita ja kannettavia tietokoneita, mutta tytöt omistavat tietokoneen poikia harvemmin (Merikivi ym. 2016, 19).

7-14- vuotiaista tutkimukseen osallistuneista 43% kertoo käyttävänsä älypuhelinlaite monta kertaa päivässä, 48% kertoo käyttävänsä sitä päivittäin ja loput vastanneista eivät osaa sanoa, tai käyttävät älypuhelinlaite viikoittain tai harvemmin. Media-hankassa tutkimuksen mukaan 41% 10-29- vuotiaista nuorista käyttää nettiä monta kertaa päivässä, 52% päivittäin ja loput muutaman kerran viikossa (3%), viikoittain (2%) tai harvemmin kuin viikoittain tai eivät ollenkaan (2%). (Merikivi ym. 2016, 20.)

Internetillä on merkittävä rooli nuorten sosiaalisessa osallisuudessa; nuoret hyödyntävät nettiä monipuolisesti, mutta käyttö on painottunut yksityiseen viestintään ja viihde- sekä hyötykäyttöön eli netin sisällön kuluttamiseen. Yksityisiin keskusteluihin osallistuminen, muiden käyttäjien julkaisujen kommentointi ja tykkääminen sekä ajankohtaisten asioiden seuraaminen ovat yleisiä netin käytön muotoja 10-29- vuotiaiden keskuudessa. Kaikista tutkimukseen osallistuneista lapsista ja nuorista 43% kokee, että jonkin median käyttö on niin tärkeää, että käyttää sitä melkein aina ja että se on merkittävä osa vapaa-aikaa. Tämä kuvastaa hyvin sitä, kuinka tärkeitä sovellukset ja mediaympäristö nuorille ovat tällä hetkellä. (Merikivi ym. 2016, taulukot 27-28, 33.)

Media-hankassa tutkimuksen mukaan 10-29- vuotiaiden netinkäyttötavat voidaan jakaa kolmeen pääryhmään. Pääryhmät ovat pelaajat, tiedonhakijat ja kommentoijat. Aktiivisimmin internettiä käyttää pelaaja- ja kommentoija-ryhmiin kuuluvat nuoret, he käyttävät internettiä lähes päivittäin. Pelaajaryhmä koostuu lähinnä 10-24- vuotiaista pojista, ja pelaamisen lisäksi ryhmä käyttää internettiä myös muun muassa tiedonhakuun, yksityisiin nettikeskusteluihin ja muiden käyttäjien jakamien sisältöjen kuluttamiseen. Kommentoijaryhmään kuuluva nuori on todennäköisimmin 15-29- vuotias tyttö, joka hyödyntää internettiä enimmäkseen tiedonhakuun, yksityiskeskusteluihin ja kommentointiin. Tiedonhakija-ryhmään kuuluva nuori käyttää internettiä muutaman kerran viikossa tai harvemmin, tiedonhakuun, ajankohtaisten asioiden seuraamiseen sekä muiden käyttäjien julkaisemien sisältöjen lukemiseen ja katseluun. (Merikivi ym. 2016, 29-30.)

Tutkimukseen osallistuneista 10-29- vuotiaista 42% käyttää mediaa netin, musiikin kuuntelun ja uutisten seuraamisen muodossa. Netin käytön sukupuolittuneisuus näyttäytyy siten, että pojat ovat innokkaampia nettipelien pelaajia kuin tytöt. 58%:in mielestä tiedonsaanti on median käytössä hyvin tärkeää ja 46% kokee median käytön tärkeäksi etenkin uuden oppimisen ja taitojen kehittymisen kannalta. Tutkimuksen mukaan tyttöjen internetin käyttö on sosiaalisempaa kuin

poikien. Tytöt osallistuvat poikia aktiivisemmin viestintään ja jakavat kuvia yksityisesti. 72% 10-29- vuotiaista tutkimukseen osallistuneista nuorista kokee, että median käytössä yhteydenpito ystävien kanssa on hyvin tärkeää. Tutkimukseen osallistuneista nuorista 19% vastaa käyttävänsä mediaa omasta mielestään liikaa. 13-14- vuotiaista nuorista yli 20% käyttää mediaa liikaa heidän vanhempiansa mielestä. Kaikista osallistuneista nuorista 81% kokee käyttävänsä mediaa sopivassa määrin. Kuitenkin vastaajista suurin osa on sitä mieltä, että muut oman ikäiset nuoret käyttävät mediaa liikaa. (Merikivi ym. 2016, 23-24, 29, 33-38.)

#### 2.4.2 Mitä on sosiaalinen media?

Maija Kettusen nettikiusaamista käsittelevän Pro Gradu -tutkielman mukaan (2014, 39) nuorten käsitykset sosiaalisen median ilmiöistä vaihtelevat, mutta nuoret kokevat yhtenevästi sosiaalisen median olevan jotakin julkista. Nuorten mielipiteet ja käsitykset sosiaalisesta mediasta jakautuvat Kettusen mukaan viiteen erilaiseen käsitykseen: yhteisöpalvelut, teknologiavälitteisen viestinnän välineet, julkinen tiedotus, media jonka sisällön käyttäjät luovat itse, ja mielipiteen jakamisen alusta. (Kettunen 2011, 49).

Sosiaalinen media on tekniikan avulla tapahtuvaa vuorovaikutusta, kommunikaatiota ja ymmärryksen rakentamista, ja se luo uudenlaisen tavan toimia ja olla osana yhteiskuntaa. Sosiaalinen media on yksilöiden, yhteisöjen ja organisaatioiden muodostama uusi toimintaympäristö, jossa on omanlainen tapa toimia, eikä sitä ohjaa mikään yksittäinen taho. (Säntti & Säntti 2011, 17-18.) Reaalitodellisuuden rinnalle on syntynyt virtuaalitodellisuus (Koponen 2011, 83), jota sosiaalinen media edustaa. Sosiaalinen media luo uuden ajattelutavan, jossa ihmisten välinen vuorovaikutus muuttaa rakennettaan. Läsnäolo ja yhteisöt ovat sekä fyysisiä että virtuaalisia. Henkilöitä on tavoitettavana rajaton määrä, ystävyys on monirakenteisempaa ja se on myös määrällistä. Sosiaalisen median myötä aika on moninkertaistunut ja samaan aikaan tapahtuu eri asioita. Sosiaalisen median myötä ajatuksena on, että ihminen on aina tavoitettavissa, tietoa ja tunteita voidaan välittää automaattisesti tai ohjatusti teknisten välineiden avulla. (Säntti & Säntti 2011, 23.)

Ihmisen toimintaa sosiaalisessa mediassa voidaan kuvata jatkuvana ja kehittyvänä tarinaverkostona. Ihmiset liittävät omat tarinansa itselle mielekkäisiin ja kiinnostaviin tarinoin, ja reflektoivat niiden kautta itseään, nykyisyyttään, menneisyyttään ja tulevaisuuttaan. tarinat vaikuttavat ihmisen minäkuvaan ja identiteetin kehitykseen, minäkäsitykseen ja tulevaisuudenkuvaan, sekä muiden tulkintoihin yksilöstä. Sosiaalisessa mediassa ihmisten todelliset teot ja ajatukset, ja kuvitteelliset aikeet sekoittuvat. Minän ja identiteetin rajat ja ilmenemismuodot eivät ole yksiselitteisesti määriteltävissä, sillä yksilö esiintyy eri sosiaalisen median ympäristöissä moninaisten mikrotarinoiden kautta (Koponen 2011, 82-84). Virtualisoidulla minällä voi olla monia identiteettejä useissa eri verkkoympäristöissä (Säntti & Säntti 2011, 23), joka voi luoda mahdollisuuden tarkastella itseä ulkopuolisen silmin.



Ebrand Suomi Oy:n ja Oulun kaupungin sivistys ja kulttuuripalveluiden teettämän tutkimuksen mukaan vuonna 2016 nuorten näkökulmasta tärkeimmät sosiaalisen median palvelut olivat WhatsApp, Facebook, Instagram, Snapchat, ja YouTube, joista ajallisesti eniten käytetty oli WhatsApp. 95% tutkimukseen vastanneista suomalaisnuorista käytti sosiaalisen median palveluita älypuhelimella. Suomalaisnuoret käyttivät 2016 vuonna sosiaalista mediaa noin 15 tuntia viikossa, ja suosituin aika somen käyttämiselle oli klo 18-21 välisenä aikana. (Ebrand Suomi Oy 2016.)

#### 2.4.3 Sosiaalisen median käyttäjät

Sosiaalinen media jakaa väestön iän ja teknisen osaamisen perusteella digitaalisiin maahanmuuttajiin, digitaalisiin natiiveihin, ja natiiveihin. Digitaalisia maahanmuuttajia ovat ennen sosiaalisen median läpimurtoa eläneet henkilöt, joille sosiaalinen media on vieras ja jopa haasteellinen osa elämää. Digitaalisia natiiveja ovat ne jotka ovat kasvaneet sosiaalisen median läpimurron aikana ja tottuneet hyödyntämään teknologiaa ja ajattelemaan sen olevan osa nyky maailmaa. Natiivit ovat syntyneet maailmaan jossa sosiaalinen media ja teknologia on itsessään selvä osa elämää. (Säntti & Säntti 2011, 36-37.)

Yksilön oikeudet omaan verkkoidentiteettiin, tarinaverkostoihin, ja luotuun dataan ovat sosiaalisen median ympäristössä vaikeasti määriteltävissä. Haasteita ilmenee mm. lainsäädännöllisissä, kulttuurillisissa, yhteiskunnallisissa sekä taloudellisissa asioissa. (Koponen 2011, 89.) Sosiaalisessa mediassa informaation julkaisun jälkeen sen hallinta katoaa (Säntti & Säntti 2011, 23; Koponen 2011, 89). Tieto on aina saavutettavissa ja sitä on rajattomasti, jolloin sen laadun arviointi on käyttäjän vastuulla. Digitaalisille maahanmuuttajille tiedon laadun arviointi ja merkityksellisyyden hahmottaminen on vaikeampaa kuin diginatiiveille ja natiiveille. Natiivit ovat tottuneet siihen, että tietoa on saatavilla rajattomasti, ja heidän on helppoa limittää ja arvioida tietoa. Natiivit ovat tottuneet toimimaan verkossa ja huomioimaan myös siellä esiintyviä riskejä. (Säntti & Säntti 2011, 23, 37.) Tämä opinnäytetyö toteutetaan diginatiiveille.

#### 2.4.4 Sosiaalinen media - vaikutus mielen hyvinvointiin

Oksanen & Turjan (2017, 59-60, 86) Pro Gradu -tutkielman mukaan vuonna 2017 suosittu sosiaalisen median välineen Instagramin voidaan todeta olevan yhteydessä itsetuntoon sekä positiivisesti että negatiivisesti. Nuorten kokemuksen mukaan Instagramista voi saada uusia tuttavuuksia ja vertaistukea, sekä sellaista positiivista palautetta, mitä muualta ei saa (Oksanen & Turja 2017, 60). Sosiaalisen median avulla nuori ilmentää identiteettiään, ja on osallisena erilaisiin ryhmiin oman mielenkiintonsa mukaisesti (Sievers 2017, 55). Murrosiässä nuori hakee mediasta idoleita. Nuori peilaa itseään mediasta, hakee sieltä vertailukohtia, ja ilmentää omaa alakulttuuriaan. Mediassa nuoren on mahdollista ottaa kontaktia vieraisiin ihmisiin ja nuoret

voivat ilmaista itseään muille haluamallaan tavalla. Kriittinen ajattelu ja kyseenalaistaminen kehittyvät nuoruudessa myös median suhteen. (Salokoski & Mustonen, 23, 28.)

Verkkoidentiteettien avulla yksilö voi tehdä itsereflektiota, ja laajentaa tietoisuutta itsestä sekä erilaisista mahdollisista tulevaisuuden vaihtoehtoista (Koponen 2011, 85, 89). Nuoret kokevat identiteettinsä verkossa muuttuvaksi ja muovailtavaksi; nuorten kokemana verkkoidentiteettiä on mahdollista päivittää jatkuvasti. Verkko mahdollistaa nuorille myös omalla identiteetillä leikkelyyn. Netin mahdollistaman anonymiteetin avulla nuori voi esimerkiksi ilmaista mielipiteitään ilman pelkoa tunnistetuksi tulemisesta. (Lehtikangas 2015, 21-22, Nopparin ja Uusitalon 2011,46-47, 146-147 mukaan.)

Nuoret ovat tarkkoja siitä, millaisen kuvan he antavat muille itsestään verkossa, ja he haluavat aktiivisesti itse vaikuttaa minäkuvaansa (Lehtikangas 2015, 21, Töyssyn 2012, 61-62; Uskin & Lampisen 2014, 1-3 mukaan). Esimerkiksi blogeissa on tyypillistä tuoda harkitusti esille vain positiivisia puolia itsestä (Lehtikangas 2015, 21, Nopparin ja Hautakankaan, 2012, 30-31 mukaan). Sosiaalisessa mediassa voidaan julkaista kuvia, videoita, ajatuksia ja eleitä, jotka heijastavat yksilön aikomuksellisia sekä todellisia tekoja. Muiden reaktioilla on täten myös vaikutusta yksilön todellisiin päätöksiin ja tekoihin, käsityksiin ja odotuksiin. (Koponen 2011, 84-85, 89). Itsensä ilmaisu ja tuottaminen sosiaalisessa mediassa, ja sieltä saatu välitön palaute vaikuttavat nuoren kokemukseen itsestä (Oksanen & Turja 2017, 62).

Sosiaalisessa mediassa ilmenevät vertailun prosessit, kuten tuomitseminen ja uhkailu aiheuttavat alemmuuden tunnetta, epävarmuutta, ahdistuneisuutta ja alakuloisuutta. Nuoret saattavat vertailla itseään ja julkaisujaan muihin ihmisiin ja heidän julkaisuihinsa, jonka vuoksi he voivat tuntea olonsa epävarmoiksi ja kokevat olevansa huonompia kuin muut. (Singleton, Abeles, Smith 2016, 398.). Itsetuntoa alentava tekijä ei ole tykkäysten vähyys, vaan niiden määrä suhteessa muiden julkaisuihin. Nuoren itsetuntoa horjuttaa kokemus siitä, ettei omat julkaisut ole yhtä tykättyjä kuin muiden. Tämän ajatellaan aiheuttavan haittaa etenkin nuorissa käyttäjissä, joilla ei ole riittäviä taitoja kuvien tai julkaisujen kriittiseen tarkasteluun. Muokkaamattomista kuvista ei nuorten ajatuksen mukaan tykätä yhtä paljon kuin muokatuista kuvista. Liian muokattu kuva voi puolestaan olla nuorelle merkki huonosta itsetunnosta, itsevarmuuden puutteesta tai epäaitoudesta (Oksanen & Turja 2017,55-58, 60-63).

Nuorta tulee kannustaa itseilmaisuun ja median tulee olla muuta elämää tukeva elementti (Salokoski & Mustonen 2007, 28-29). Nuorten itseilmaisu voidaan nähdä positiivisena asiana, mutta toisaalta sosiaalisen median avulla nuori saattaa ilmentää myös pahaa oloaan, tai jotain muuta tarvetta. Kuvien julkaisu voi olla merkki vallan tai huomion tarpeesta (Cihen, Newton-John, Slater 2017, 72-73 ; Ramsey & Horan 2016, 5). Aktiivisen ”selfieiden” julkaisun on mm. todettu olevan yhteydessä bulimiaoireiden lisääntymiseen (Cihen, Newton-John, Slater 2017, 72-73).

Lisäksi nuoret naiset julkaisevat sosiaaliseen mediaan seksuaalisesti sävytteisiä kuvia saadakseen huomiota. Seksuaalissävytteisten kuvien julkaisun on huomattu liittyvän seksuaalisen vallan tunteeseen, ja sen koetaan sosiaalisen median käyttäjien kesken olevan yhteydessä kaverien tai seuraajien saamiseen (Ramsey & Horan 2016, 5).

Sosiaalisen median käyttöä on kritisoitu mm. siksi, että pelätään sen heikentävän ihmisten vuorovaikutustaitoja ja reaalielämän sosiaalisia taitoja. Ebrand Suomi Oy:n tutkimuksen (2016) mukaan nuoret kokivat sosiaalisen median rikastavan ja täydentävän reaalielämän viestintää, ja suurin syy sosiaalisen median käytölle oli halu keskustella ystävien kanssa. Vain n. 15 prosenttia vastaajista koki sosiaalisen median korvaavan reaalielämän sosiaalista viestintää. Vajaa 30 prosenttia vastaajista koki jopa olevansa sosiaalisessa mediassa sosiaalisempia kuin reaalielämässä.

Singletonin, Abelesin ja Smithin (2016, 397) mukaan sosiaalisessa mediassa viestintä vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, tuottaa iloa ja lisävarmuutta, mutta niiden lisäksi myös surua mm. kiusaamisen muodossa. Sosiaalisessa mediassa lauma- ajattelun varjopuolet korostuvat (Säntti & Säntti 2011, 23). Sosiaalisen median käyttöä tutkivan tutkimuksen mukaan yli 15% vastaajista koki sosiaalisessa mediassa ainakin jonkinasteista kiusaamista, ja noin kaksi prosenttia vastasi kiusanneensa varmuudella toisia (Ebrand Suomi Oy 2016.) Vihapuhe on yhteydessä mielenterveyteen, itsetuntoon ja turvallisuuden tunteeseen (Sievers 2017, 54-55). Haitallisia vaikutuksia ovat vertaisryhmän ulkopuolelle tai kiusatuksi joutuminen, sekä sosiaalinen paine (Oksanen & Turja 2017, 86). Koulukiusaamisen on todettu vaikuttavan nuoren itsetuntoon heikentävästi aiheuttaen lisäksi psykosomaattisia oireita ja vaikeuksia ihmissuhteiden luomisessa. Sosiaalinen media mahdollistaa koulukiusaamisen jatkumisen koulun ulkopuolella, jolloin kiusaamisesta ei päästä eroon edes kotona (Sievers 2017, 55; Singleton, Abeles & Smith 2016, 397-398). Sosiaalisessa mediassa kiusaaminen voidaan jakaa vihamieliseen kommentointiin, häirintään, verkkovainoamiseen, mustamaalaamiseen, toiseksi henkilöksi tekeytymiseen ja pois sulkemiseen (Kettunen 2014, 41-46 [Willard 2007]; Nieminen & Pörhänä 2011, 78). Maija Kettusen (2014, 41-46) Pro Gradu tutkielman mukaan verkkokiusaaminen eroaa perinteisestä kiusaamisesta nuorten mukaan siten, että verkossa fyysinen kontakti puuttuu, jolloin henkinen kiusaaminen korostuu, verkossa toimitaan anonyymisti jolloin kiusaamiseen puuttuminen vaikeutuu, kiusaaminen leviää nopeammin, kynnys kiusaamiseen on vaihtelevasti matalampi tai korkeampi, ja väärinymmärryksiä tapahtuu herkemmin. Nuoret näkevät muiden julkaisut eri tavalla kuin omansa, jonka myötä nuorten keskuudessa ilmenee muiden julkaisujen ihailun vastapainoksi muiden julkaisuihin kohdistuvaa halveksuntaa. Muiden julkaisuja saatetaan pitää huomionhakuksina, turhina ja sääliävinä. Nuoret arvostelevat toisten toimintaa sosiaalisessa mediassa, jonka myötä kokevat paremmuuden tunnetta. (Singleton, Abeles & Smith 2016, 398-399.)

Nuoren itsetunto, mieliala ja ajattelutavat voivat myös vaikuttaa siihen millainen kokemus nuorelle syntyy sosiaalisessa mediassa. Heikko itsetunto ja huono mieliala voivat pahentaa nuoren kokemusta, jolloin esimerkiksi kritiikin saaminen ja kiusaaminen voi tuntua entistä raskaammalta. Toisaalta kiusattu voi löytää internetin kautta myös uusia ystäviä, joka puolestaan voi vaikuttaa itsetuntoon positiivisesti (Sievers 2017, 56). Erilaisten vertaisryhmien tuki ja keskustelufoorumit voivat tukea nuorten sosialisointia, ja anonyyminä keskusteluun osallistuminen mahdollistavaa vapauden jakaa omia ajatuksiaan turvallisesti (Singleton, Abeles & Smith 2016, 397, 399).

### 3 Yhteistyökumppani Yeesi

Yeesi on vuonna 2011 perustettu valtakunnallinen nuorten mielenterveysjärjestö, jonka tarkoituksena on edistää positiivista mielenterveyttä ennaltaehkäisevällä, ja nuorten omia voimavaroja vahvistavalla työllä. Yeesin toiminta perustuu yhdessä tekemiseen, positiivisen mielenterveyden edistämiseen ja nuorilta nuorille -periaatteeseen. Toimintaan kuuluu vapaaehtoistoiminta, harrastustoiminta sekä oppilaitos- ja järjestöyhteistyö. Yeesin oppilaitos- ja järjestöyhteistyön tarkoituksena on tuoda nuorille arkeen keinoja, joilla vahvistaa mielenterveyttä. Yeesi-järjestön näkemyksen mukaan mielenterveys on elämäntaitoa, resurssi ja voimavara, ja mielenterveystaidot ovat työkaluja joilla näitä voimavaroja voidaan kasvattaa. Mielenterveystaitojen harjoittaminen, eli voimavarojen kerryttäminen on tärkeää, sillä eri elämäntilanteet kuluttavat eri verran voimavaroja. Yeesin mukaan iloa ja voimaa elämään tuottavat asiat lisäävät hyvinvointia ja itseluottamusta, ja onnistumisen kokemukset vahvistavat itsetuntoa. Yeesi-järjestön teesejä ovat *"Nuorilta nuorille"*, *"Matala kynnyks ja joustavuus"*, *"Positiivisuus"*, *"Ajankohtaisuus"*, ja *"Kehitysmyönteisyys"*. (Yeesi, 2017.)

### 4 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena on edistää nuorten mielenterveyttä tukemalla nuorten itsetuntoa. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä nuorten valtakunnallisen mielenterveysseura Yeesin kanssa. Tarkoituksena on kehittää Yeesi-järjestön käyttöön nuorten itsetuntoa tukeva peli. Tässä opinnäytetyössä itsetunnon tukeminen perustuu itsetunto-peliin, jonka tarkoituksena on saada nuoret ajattelemaan itsetuntoon ja sosiaaliseen mediaan liittyviä teemoja ja yhteyksiä, ja niihin vaikuttavia asioita.

### 5 Toiminnallisen opinnäytetyön suunnitelma

Teoreettisen viitekehyksen ja tietoperustan lisäksi tämä opinnäytetyö sisältää toiminnallisen työn. Työn tarkoituksena on kehittää nuorten itsetuntoa tukeva peli. Peli käsittelee itsetuntoa ja sosiaalista mediaa, ja peli kohdennetaan nuorille. Peli suunnitellaan lähteisiin perustuvan itsetuntoa ja sosiaalista mediaa käsittelevän teoriapohjan perusteella. Pelin tarkoituksena on

herättää nuoret ajattelemaan itsetunto teemaa, sekä miten sosiaalinen media ja itsetunto vaikuttavat toisiinsa. Pelissä käsitellään mm. aiheita nettikiusaaminen, itsetunto, sosiaalisen median vaikutus itsetuntoon, sosiaalisen verkoston vaikutus itsetuntoon ja itsetunnon vaikutus elämään.

Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä nuorten mielenterveysseura Yeesin kanssa, ja pelin keilu ympäristönä toimii helsinkiläinen yläkoulu. Toiminta käydään testaamassa eri ryhmillä 20 minuutin jaksoissa 3 kertaa. Testikertojen tarkoituksena on saada palautetta nuorilta pelin kysymyksistä ja niiden mielekkyydestä, ja tehdä muutokset kysymyksiin vastausten perusteella. Lopullinen tuotos testataan yhdellä yläkouluryhmällä, aikaa tähän varataan yhden oppitunnin verran. Lopullinen peli luovutetaan mielenterveysjärjestö Yeesin käyttöön. Pelin ulkomuodon suunnittelu ei ole tavoitteena tässä opinnäytetyössä.

### 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyöprosessi

Toimintatutkimuksen juuret yltävät aina vuoteen 1940 asti, vaikka toiminnallista lähestymistapaa ei olekaan aina pidetty riittävänä tieteellisenä toiminnan kehittämisen metodina. Toimintatutkimuksen keskeisinä lähtökohtina ja piirteinä voidaan nähdä reflektiivisyys, interventio, yhteisöllisyys sekä demokratia ja emansipaatio (Aaltola & Valli 2010, 217, 219-226).

Toimintatutkimuksessa reflektiivisyys ilmenee toiminnan, toiminnan havainnoinnin, reflektoinnin ja uudelleen suunnittelun kehänä. Reflektiivisen ajattelun avulla pyritään ymmärtämään uudenlaista toimintaa ja kehittämään toimintaa tämän ymmärryksen kautta. Oleellista on tarkastella vakiintuneita toimintamalleja, ja pohtia mitä päämääriä ne todellisuudessa palvelevat (Aaltola & Valli 2010, 219-220). Opinnäytetyössä pyritään innovatiiviseen toimintaan luomalla uudenlainen toiminnallinen peli. Peliä luodessa pyritään oman toiminnan ja työn jatkuvaan uudelleen arviointiin ja tarkasteluun.

Tutkija ei pyri tutkimaan toimintaa ja kohdeyhteisöä sellaisena kuin se jo on, vaan pyrkii vaikuttamaan kohdeyhteisönsä itse. Tätä väliintuloa tutkimuksessa kutsutaan muutosinterventioksi. Tutkijan osallisuudesta johtuen toimintatutkimuksessa saavutettu tieto on tulkinta tutkijan subjektiivisesta näkökulmasta. Tutkijan tulee kuitenkin ottaa kertomuksessaan huomioon myös muut mukana olijat. Toimintatutkimuksen prosessin keskiössä on usein yhteisöllisyys (Aaltola & Valli 2010, 223-224). Opinnäytetyössä tarkoituksena on luoda peli, joka toimii interventiona. Tarkoituksena on vahvistaa kohdeyhteisön mielenterveyttä reflektiivisen ja yhteisöllisen toiminnan myötä.

Vilkan ja Airaksisen (2008, 9) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee tietyn toiminnan organisointia ja järjeistämistä, esimerkiksi oppaan, tapahtuman toteutuksen tai kotisivujen myötä tietyssä organisaatiossa. Toiminnallisessa tutkimuksessa toiminnalla ei tarkoiteta mitä

tahansa toimintaa, vaan usein kyse on jostakin sosiaalisesta toiminnasta, ja sen kehittämisestä. Parhaimmillaan toiminnallisessa tutkimuksessa tai opinnäytetyössä yhdistyy järkevä toiminta ja syvällinen ajattelu, ja se toimii oppimisprosessina. (Aaltola ja Valli 2010, 214-215.) Toiminnalliselle tutkimukselle ja toiminnalliselle opinnäytetyölle on ominaista toiminnan ja tutkimuksen samanaikaisuus, sekä pyrkimys välittömän käytännön hyödyn saavuttamiseen (Aaltola & Valli 2010, 214; Vilka ja Airaksinen 2003, 9). Toiminnan ja tutkimuksen samanaikaisuus saavutetaan tässä opinnäytetyössä, kun sen toimivuutta arvioidaan peluuttamisen lomassa, ja peliä kehitetään arvioinnin mukaan. Näin peli kehittyy prosessin jokaisen vaiheen jälkeen, ja lopulta pelin pelaamisella on mahdollista saavuttaa käytännön hyöty.

Toimintatutkimus toteutetaan monivaiheisesti. Alussa määritellään ja tutkitaan käsiteltävää aihetta. Tämän jälkeen pyritään luomaan ongelmaan ratkaisu ja luotua ratkaisumallia testataan. Ratkaisumallia muokataan testauksen perusteella ja lopulta toteutetaan kehitellyn ja viimeistellyn ratkaisun testaaminen. Lopuksi tehdään johtopäätökset. (Kananen 2014, 35.)

Toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäisessä vaiheessa tekijä valitsee työnsä aiheen ja ideoi tulevaa työtään. Aiheanalyysissä oleellisinta on kohderyhmän valitseminen ja sen rajaus. Aiheanalyysin jälkeen on syytä tehdä toimintasuunnitelma opinnäytetyötä varten. Toiminnallisessa opinnäytetyössä toimintasuunnitelma auttaa työn ideoiden ja tavoitteiden tiedostamisessa ja perustelussa. Se auttaa opinnäytetyön tekijää jäsentämään tulevaa toimintaa opinnäytetyön parissa, sekä tukee häntä johdonmukaiseen päättelyyn. Lisäksi toimintasuunnitelma, se on lupaus siitä, mitä työn tekijä aikoo tehdä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on otettava huomioon työn tietoperusta ja teoreettinen viitekehys. (Vilka & Airaksinen 2003, 24, 26-27, 38, 41.) Tämän työn aiheeksi valikoituu ajankohtainen ja tutkijoiden näkökulmasta kiinnostava aihe. Aiheen valinnan perustella luodaan teoreettinen viitekehys, ja toimintasuunnitelma, jota pyritään toteuttamaan koko työn ajan mahdollisimman tarkasti.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kirjoittaminen on jatkuva osa työskentelyä, vaikka toiminnallisessa työssä on omat selkeät työskentelyvaiheensa. Oleellista toiminnallisen tutkimuksen raportoinnissa on se, että tiedonkeruu ja analyysi kulkevat koko työskentelyn ajan rinnakkain (Kananen 2014, 145). Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimusmenetelmien käyttö ei ole välttämätöntä, kuten tutkimuksellisissa opinnäytetöissä on. On kuitenkin oleellista, että aiheanalyysin jälkeen toiminnallisen opinnäytetyöntekijä selvittää itselleen, mistä hän aikoo tiedon hankkia, ja miten. Tarkoitus on löytää luotettavaa tietoa hyödyntämällä valmiita tutkimuskäytäntöjä perustasolla. Kerätyn aineiston analysointi ja järjestäminen ei sekään ole niin oleellista toimintatutkimuksessa, kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Myös toiminnallisessa opinnäytetyössä lähdekriittisyys on välttämätöntä työn laadun turvaamiseksi. (Vilka & Airaksinen

2003, 57, 72-73). Opinnäytetyön toiminnallinen osuus perustuu tutkittuun tietoon ja työtä muokataan pitkin prosessia sen perusteella. Valittu viitekehys on tarkoin harkittu, jotta se tukisi opinnäytetyön tavoitetta ja tarkoitusta.

Aiheanalyysin, toimintasuunnitelman ja tarvittavan teoriapohjan keruun jälkeen on sopivaa toteuttaa työn toiminnallinen osuus. Toiminnallisen osuuden jälkeen on raportoinnissa keskityttävä erityisesti työn arviointiin. Opinnäytetyön laadukas arviointi on osa oppimisprosessia. Ensimmäisenä tulisi arvioida työn ideaa; asetettuja tavoitteita, teoreettista viitekehystä ja kohderyhmää. On mielekästä, että työn raportoinnissa ilmenee jonkinlainen palaute tavoitteiden saavuttamisesta myös kohderyhmältä, jottei arviointi jää pelkästään subjektiiviseksi. Arvioinnissa tulee ottaa huomioon toimintatavat opinnäytetyön aikana. Toimintatapoja tulee tarkastella aineistonkeruun, käytännön toteutuksen onnistumisen, yhteistyön, prosessin raportoinnin ja työn kieliäsuun suhteen. (Vilka Airaksinen 2003, 154-159.) Lopussa on hyvä pohtia, mitä käyttöä tai hyötyä tutkimustuloksilla tai toiminnallisen työn tuotoksella voisi olla. Tieteellisessä työssä, jota myös toiminnallinen opinnäytetyö edustaa, on oltava selkeästi eroteltu alku, toteutus ja loppu. Työn rakenteen loogisuutta ja jämäkkyyttä on syytä arvioida työn loppuvaiheessa (Kukkonen, 2014, 154). Tässä työssä toiminnallinen osuus, ja työn arviointi toteutetaan tutkimustietoon perustuen. Toiminnallinen osuus ja työn arviointi toteutetaan yhteistyössä yhteistyöjärjestön, ja muiden osallistuneiden tahojen, kuten ohjaavan opettajan, yhteistyökoulun, ja kohderyhmän avulla.

## 6 Pelin toteutus

### 6.1 Pelin tehtävien tarkoitukset

Itsetuntoon vaikuttavat ihmisen oma käsitys omista kyvyistä ja toiminnasta (Abbott 2001, 57), itsetuntemus ja itsearvostus (Erkko & Hannukkala 2013, 59). Sosiaaliset taidot, suosion tunne, sosiaalinen palaute ja hyväksyntä vaikuttavat myös itsetuntoon etenkin nuoren kohdalla merkittävästi (Keltikangas-Järvinen 1994, 28 ; Laakso 2013, 71). Tarkoituksena on herätellä nuoret itsetunto- aiheeseen teemaan ja saada heidät pohtimaan siihen liittyviä mielleyhtymiä, ja pohtimaan eri tekijöiden merkitystä itsetunnon kannalta, ja pohtimaan mitä itsetunto oikeastaan tarkoittaa.

On tärkeää opastaa ja ohjata nuoria netinkäytön haasteissa ja riskeissä, joita ovat mm. nettikiusaaminen (Salokoski & Mustonen 2007, 28-29). Tarkoituksena on herätellä nuoria pohtimaan nettikiusaamista ja siihen liittyviä mielleyhtymiä. Tehtävien tarkoituksena on herätellä nuoret pohtimaan kiusaajan motiiveja, kiusaajaan liittyviä mielleyhtymiä, ja selviytymiskeinoja, ja huomioimaan eri osapuolet kiusaamiseen liittyen. (Norrena 2016, 32.)

Itsereflektiotehtävien tarkoituksena on saada nuori tiedostamaan omat vahvuutensa. Erkon ja Hannukselan (2013, 60) mukaan nuoren tutustuttaminen vahvuuksiinsa sekä voimavaroihinsa on hyödyllistä, sillä ihminen on nuorena vastaanottavainen ja altis, pohtii itseään, ja rakentaa identiteettiään nuoruusiän kehitysvaiheissa. On tärkeää saada nuoret kiinnostumaan ja iloitsemaan omasta itsestä. Nuoren luottamusta itseensä tukee nuoren vahvuuksien tunnistaminen ja löytäminen, ja myönteinen palaute (Erkko & Hannukkala 2013, 60).

Tarkoituksena on saada nuoret pohtimaan sosiaalisen median ilmiöiden ja toimintatapojen, sekä nuoren sosiaalisen ympäristön vaikutusta itsetuntoon, ja vahvistaa nuorten kykyä selvittää sosiaalisen median tuottamista mielenterveyttä ja itsetuntoa heikentävistä haasteista auttavien ajatusten avulla. Tarkoituksena on tehtävien avulla saada nuoret pohtimaan mikä sosiaaliseen mediaan julkaistuissa kuvissa ilmentää nuorille vahvaa tai heikkoa itsetuntoa. Tehtävä haastaa nuoret ottamaan huomioon sen, että julkinen ja sisäinen itsetunto voivat olla eri asia. Tarkoituksena on saada nuoret pohtimaan millaiset kuvat tuovat ihmisen persoonallisuuden esiin. Lisäksi tehtävän tarkoituksena on vahvistaa nuorten itsetuntemusta. On tärkeää saada nuoret kiinnostumaan ja iloitsemaan omasta itsestä (Erkko & Hannukkala 2013, 60).

Nuoret saattavat ajatella tykkäysten korreloivan sosiaalista arvoa vertaisten keskuudessa, ja tykkäysten voidaan ajatella kohottavan itsetuntoa. Nuoret voivat kokea alemmuuden tunnetta, mikäli heidän kuvansa ei ole yhtä tykätty kuin kaverien kuvat. Muokkaamattomista kuvista ei nuorten ajatuksen mukaan tykätä yhtä paljon kuin muokatuista kuvista. Liian muokattu kuva voi puolestaan olla nuorelle merkki huonosta itsetunnosta, itsevarmuuden puutteesta tai epäaitoudesta (Oksanen & Turja 2017, 55-58, 60-63). Kuvien julkaisu voi olla myös merkki vallan tai huomion tarpeesta (Cihen, Newton-John, Slater 2017, 72-73 ; Ramsey & Horan 2016, 5). Tehtävien tarkoituksena on haastaa nuoret arvioimaan tarvetta ja motiiveja, hyötyjä ja haittoja videoiden ja kuvien muokkaamiseen liittyen. Tarkoituksena on saada nuoret pohtimaan ja tunnistamaan itsetuntoa vahvistavia ja heikentäviä ominaisuuksia ja ilmiöitä sosiaalisen median ympäristössä.

Nuoruuden sosialisatioprosessien tukeminen on tärkeä mielen hyvinvointia edistävä tekijä (Friis ym. 2004, 34). Tarkoituksena on vahvistaa ryhmän jäsenten kykyä antaa rohkaisevaa ja itsetuntoa vahvistavaa palautetta muille ihmisille. Positiivinen palaute ja sosiaalinen tuki ja hyväksyntä vahvistaa nuoren itseluottamusta ja itsetuntoa (Erkko & Hannukkala 2013, 60; Laakso 2013, 71). Tarkoituksena on kehittää nuorten kykyä jakaa positiivisia tuntemuksia ja ajatuksia, ja saada nuoret tunnistamaan ihmisissä erilaisia positiivisia ominaisuuksia ja piirteitä, sekä ohjata nuoret antamaan yksilöllistä positiivista palautetta toisille. Valitut piirteet, joita käytetään tehtävissä perustuvat Gardnerin (1996) moniälykkyysteoriaan. Nuorilla on erilaisia vahvuuksia. Eri piirteiden käyttäminen tehtävissä mahdollistaa sen että tehtävät eivät suosi vain tiettyjä henkilöitä. Erilaisista positiivisista ominaisuuksista keskustelu voi herättää



nuoret tunnistamaan myös omia vahvuuksiaan, vaikka eivät saisi muilta kehuja pelin aikana. Tehtävät mahdollistavat myös sen, että pelaajat voivat antaa positiivista palautetta niille, joille eivät tavallisesti uskaltaisi tai keksisi antaa. Lisäksi tehtävät mahdollistavat nuoret opettelemaan kehujen vastaanottamista.

## 6.2 Pelin suunnittelu & luonti

Yhteisten kiinnostusten kohteiden perusteella pelin teemaksi valikoitui itsetunto, ja kohderyhmäksi nuoret. Itsetunto -aiheeseen perehdyttiin varhain ennen opinnäytetyön aloittamista keuhalla 2017. Opinnäytetyön aihe selkiytyi syksyllä 2017 ONT-työpajassa, ja mielenterveysjärjestö Yeesiin otettiin yhteyttä opettajan ohjeen mukaan. Päädyttiin siihen, että opinnäytetyö toteutetaan Yeesi-järjestön kanssa. Yeesi-järjestön kanssa käytiin keskustelemassa pelin mahdollisista rakenteista ja toimivuudesta, sekä teemoista joita siinä tulisi esiintyä. Harkinnan jälkeen päädyttiin pienissä ryhmissä pelattavaan itsetuntoa ja sosiaalista mediaa käsittelevään korttipeliin, jossa tehtävät on jaettu teemoittain.

Myöhemmissä ONT- ohjauksissa saatiin ohjausta ja tukea opinnäytetyön toiminnallisen vaiheen toteutukseen ohjaavilta opettajilta ja muilta oppilailta. Opinnäytetyön ohjaajalta pyydettiin palautetta työstä projektin eri vaiheissa, jonka perusteella työtä kehitettiin. Yhteistyöjärjestöön oltiin yhteydessä pelin kehityksen eri vaiheissa aktiivisesti. Järjestön toiveita ja kehitysehdotuksia peliin liittyen hyödynnettiin pelin suunnittelussa ja luonnissa.

Pelin suunnittelu ja luominen tapahtui monivaiheisesti (Kuvio 1). Tärkeäksi koetuista aiheista luotiin erilaisia itsetuntoon ja sosiaaliseen mediaan liittyviä tehtäviä, jotka jaettiin mielekkäisiin tehtävätyyppeihin. Pelin toimivuutta testattiin, ja peliä muokattiin kohderyhmän sekä yhteistyökumppanimme palautteen avulla.

Teemoiksi valikoituivat itsetunto, kiusaaminen, itsereflektio, kaverien kannustus, sosiaalisen median ilmiöt (Kuvio 1). Itsetuntoaiheisten tehtävien tarkoituksena on herätellä nuoret itsetunto- aiheeseen, ja saada heidät pohtimaan siihen liittyviä miellelyhtymiä. Kiusaamiseen liittyvien tehtävien tarkoituksena on saada nuoret huomioimaan eri näkökulmat kiusaamistilanteissa; pohtimaan kiusaajan motiiveja, kiusaajaan liittyviä miellelyhtymiä, ja kiusatun selviytymiskeinoja. Itsereflektiotehtävät johdattelvat nuoret pohtimaan omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan.

Sosiaaliseen mediaan liittyvät tehtävät herättelevät nuoret pohtimaan sosiaalisen median ilmiöiden ja omien toimintatapojen, sekä nuoren sosiaalisen ympäristön vaikutusta itsetuntoon. Tehtävät vahvistavat nuorten kykyä selvittää sosiaalisen median tuottamista mielenterveyttä ja itsetuntoa heikentävistä haasteista auttavien ajatusten avulla. Tehtävien tarkoituksena on

saada nuoret pohtimaan mikä sosiaaliseen mediaan julkaistuissa kuvissa ilmentää nuorille vahvaa tai heikkoa itsetuntoa ja haastaa nuoret ottamaan huomioon sen, että julkinen ja sisäinen itsetunto voivat olla eri asia. Lisäksi tarkoituksena on saada nuoret pohtimaan millaiset kuvat tuovat ihmisen persoonallisuuden esiin sekä tunnistamaan itsetuntoa vahvistavia ja heikentäviä ominaisuuksia ja ilmiöitä sosiaalisen median ympäristössä. Tehtävät haastavat nuoret arvioimaan tarvetta ja motiiveja, hyötyjä ja haittoja videoiden ja kuvien muokkaamiseen liittyen.

Yhteistyökouluihin otettiin yhteyttä marraskuussa 2017 sähköpostitse. Yläkoulut valikoituivat sen perusteella, että yhteistyö ja vierailut onnistuisivat mahdollisimman mielekkäästi. Eri kouluilta saatiin useita vastauksia, ja muutamien koulujen opettajien kanssa viestiteltiin aktiivisesti. Tapaaminen sovittiin yhden helsinkiläisen yläkoulun terveystiedon lehtorin kanssa joulukuun loppupuolelle. Tapaaminen peruuntui lehtorin esteen vuoksi, mutta yhteyttä pidettiin edelleen sähköpostitse.

Pelin kolme ensimmäistä versiota testattiin tammi-helmikuussa 2018 helsinkiläisessä yläkoulussa. Peliä kokeiltiin kahden yhdeksäsluokan ja yhden kahdeksäsluokan kanssa. Kokeilukäynteihin varattiin aikaa yhden oppitunnin verran, eli 45 minuuttia. Aika jaettiin ennalta kolmeen osaan. Aluksi työntekijät ja työ esiteltiin luokalle, ja luokat jaettiin pienryhmiin. Lisäksi käytiin läpi ohjaajien roolia luokassa pelin pelaamisen aikana. Nuorille kerrottiin, että he saavat tarvittaessa apua peliin liittyen, jos jokin tuntuu epäselvältä. Ohjeiden ja esittelyn jälkeen toteutettiin pelin pelaaminen. Nuoret pelasivat peliä noin 25 minuutin ajan. Lopuksi kerättiin palautteet ja keskusteltiin pelin pelaamisesta. Palaute kerättiin hyödyntämällä strukturoitua palautelomaketta (Liite 1.). Pelin ensimmäisen kokeilukerran jälkeen opettajan kanssa todettiin, että peliä pelatessa aikaa voisi käyttää enemmänkin, joten peliaikaa pidennettiin seuraavaksi kerraksi. Tähän ei kuitenkaan ilmennyt tarvetta, sillä toinen ryhmä suoriutui tehtävien teosta nopeammin kuin ensimmäinen. Suunnitelma ajankäyttöön liittyen toimi hyvin ja pelin pelaamiseen varattu aika oli riittävä.

Ensimmäisellä kerralla kokeiluun osallistui 15 oppilasta. Ryhmä jaettiin satunnaisesti valittuihin 4-5 hengen ryhmiin. Toisella kerralla pelin pelaamiseen osallistui 23 oppilasta ja ryhmä jaettiin satunnaisesti viiden hengen ryhmiin. Viimeisellä kerralla ryhmässä oli 17 oppilasta, ja ryhmät saivat jakautua omatoimisesti 3-4 hengen ryhmiin. Opettajalta kysyttiin mielipidettä siihen, olisiko parempi antaa ryhmän jakautua itse ryhmiin, vai jaetaanko ryhmät satunnaisesti. Oppilaiden jako satunnaisesti ryhmiin ensimmäisellä kerralla oli opettajan mukaan hyvä idea. Oppilaat suostuivat pelaamaan kohtalaisen hyvin ryhmissä, joita eivät itse saaneet valita. Toisella kokeilukerralla satunnainen ryhmäjako saattoi vaikuttaa pelaajien motivaatioon negatiivisesti. Viimeisellä käynnillä ryhmän annettiin jakautua omatoimisesti valitsemiinsa ryhmiin. Ryhmäjako oli onnistunut, ja peliä pelattiin aktiivisesti. Ryhmältä saatu palaute oli positiivisinta viimeisellä ryhmällä. Ero innostuneisuudessa ja heittäytymisessä peliin oli selkeä eri ryhmien ja

luokkien välillä. Osa ryhmistä tarvitsi kannustusta ja ohjeita pelin pelaamiseen enemmän. Kolmannella käynnillä ryhmäläiset alkoivat pelaamaan aktiivisesti eivätkä tarvinneet apua tai ohjausta pelaamisessa.

Yksi selkeästi esille noussut peliä hankaloittanut tekijä ensimmäisellä käynnillä oli tehtävien pisteytys ja pisteiden laskemisen vaikeus oppilaiden näkökulmasta. Ne ryhmät jotka eivät laskeneet pisteitä pelasivat peliä innokkaammin ja nopeammassa tahdissa, kuin ne jotka laskivat pisteitä. Oppilaat kommentoivat spontaanisti pisteiden laskemisen olevan hankalaa tunnin aikana. Kysyttäessä oppilaat kertoivat olevansa valmiita pelaamaan peliä myös ilman pisteitä. Oppilaat kommentoivat, että pisteiden laskua varten tulisi olla saatavilla pisteidenlaskulomake.

Palautteen mukaan tehtävänannot olivat epäselviä. Aluksi peliä kokeiltiin pelata niin, että sanaselitystehtävissä kortin avanneen pelaajan tuli lukea termi ääneen ja selittää termi muille. Pelin ensimmäisen pelautuksen aikana tulleen suullisen palautteen perusteella todettiin, että peli toimisi paremmin niin että ryhmäläisten tulee arvata mikä sana on kyseessä. Palautteen myötä peliä muokattiin. Tehtäväjaot ja pisteytykset poistettiin, ja jokainen kysymys käytiin yhdessä läpi. Kysymyksiä muokattiin ja tiivistettiin helpommin ymmärrettäviksi. Tehtävissä käytetty ohjeistus ajankäytöstä vakiintui yhteen minuuttiin.

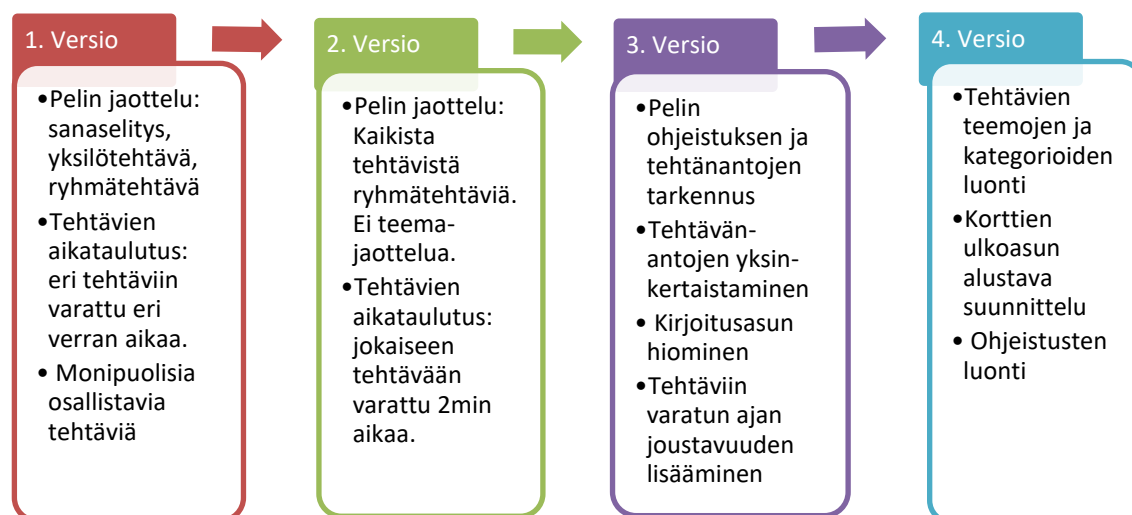
Toisella kerralla pelin pelaaminen sujui mutkattomammin ja nopeammin. Ryhmäläiset tarvitsivat jonkun verran apua ja ohjausta. Toisella käynnillä todettiin, että peli toimii eri tavalla ryhmästä riippuen. Tältä ryhmältä tuli palautetta, että pelaaminen on vaikeaa jos ryhmädynamiikka on huono. Lisäksi palautteen mukaan peli ei tuo riittävästi tietoa itsetunnosta. Toisen käynnin jälkeen lähetimme pelin silloisen version Yeesi järjestölle kommentoitavaksi. Kommenttien perusteella tehtäviä muokattiin lisää, ja siihen lisättiin uudenlaisia tehtäviä. Seuraavaa kertaa varten muokattiin myös tehtävien visuaalista ilmettä käytetyissä pelikorteissa, jotta niiden lukeminen ja ymmärtäminen olisi vaivattomampaa.

Kolmannella kerralla saatiin suullista palautetta, jotka kirjoitettiin muistiin. Nuoret olivat sitä mieltä, että peli on mielekäs ja pelaaminen tällä kerralla sujuikin vaivattomasti. Erityisesti nuoret pitivät niistä tehtävistä, joiden tarkoituksena oli edistää myönteisen palautteen antamista muille. Nuoret kokevat palautteen antamisen tuottavan hyvää mieltä kohteen lisäksi myös palautteen antajalle itselleen. Nuorten mielestä pelaamiseen voi käyttää tarvittaessa myös enemmän aikaa kuin yhden oppitunnin verran. Nuorten mielestä osa aiheista oli hyvin syvällisiä, ja jopa haastavia käsitellä lyhyessä ajassa. Toisaalta osa nuorista käsittelivät aiheet hyvin nopeasti. Nuoret kokivat pelin tuottavan positiivisia ajatuksia, ja nuoret kokivat pelaamisen positiivisena kokemuksena. Ryhmäläiset eivät kaivanneet apua pelin pelaamiseen. Luo-

kassa vallitsi positiivinen ilmapiiri ja ryhädynamiikka toimi hyvin. Palautteen keruu tältä ryhmältä toteutettiin eri tavalla kuin edellisissä, jotta palaute olisi laadukkaampaa pelin arvioinnin kannalta.

Kahden ensimmäisen kerran lopussa oppilailta pyydettiin kirjallista palautetta pelistä ennalta tehtyä arviointikaavaketta hyödyntäen. (Liite 1.) Koulun rehtorille ilmoitettiin ennalta kirjallisesta palautteen keruusta, ja häneltä saatiin hyväksyntä palautteiden keruuseen. Arviointilomakkeessa oppilaat arvioivat mm. pelin toimivuutta ja hyödyllisyyttä asteikolla yhdestä viiteen. Hyödynsimme arvioinnissa Likertin asteikkoa; 1 = olen täysin eri mieltä, 2= olen jokseenkin eri mieltä, 3 = en ole samaa enkä eri mieltä, 4= olen jokseenkin samaa mieltä, 5= olen täysin samaa mieltä. Arviointilomake on esitelty tarkemmin opinnäytetyömme arviointiosiossa. Kaikki peliin osallistuneet nuoret vastasivat arviointilomakkeen kysymyksiin. Kolmannella kerralla pyydettiin avointa palautetta suullisesti ja palautteen pääkohdat kirjattiin ylös paperille.

Viimeisen version jälkeen Yeesi- järjestön kanssa pidettiin palaveri, jonka myötä peliin lisättiin. Peliin lisättiin Yeesiläisten ehdottamia teemaan sopivia tehtäviä. Valmiita tehtäviä muokattiin monipuolisemmiksi, ja ne jaettiin kategorioihin ja teemoihin. Lisäksi luotiin uudenlainen korttityyppi, eli tyhjän kortti/ valttikortti. Tyhjien korttien tarkoituksena on, että pelaajat tai pelin vetäjä voivat itse keksiä pelin pelaamiseksi joitain mielekkäitä tehtäviä, esimerkiksi opetettavan aiheen mukaisesti. Teimme lopuksi vielä tarkemmat ja tiivistetymmät ohjeistukset pelin pelaamiseen guide- kortin muodossa.



Kuvio 1: Muokkausprosessi

Lopullinen peli käsittelee itsetuntoa ja sosiaalista mediaa. Peli on suunnattu nuorille ja nuorille aikuisille. Pelin tehtävien tarkoituksena on saada aikaan keskustelua ja herättää ajatuksia itsetunnosta, sosiaalisesta mediasta ja niihin liittyvistä tekijöistä. Lisäksi tarkoituksena on tunnistaa eri menetelmiä tukea omaa ja muiden itsetuntoa.

Peli on korttipeli, jota pelataan pienissä ryhmissä. Peli on monikäyttöinen. Sitä voidaan pelata esim. 5 kortin verran, koko pakan kerrallaan, 10 minuutin ajan tai 1h ajan riippuen siitä miten tarkasti ja monipuolisesti aihetta halutaan käsitellä. Peliä voidaan pelata tiettyä teemaa käsitellen, tiettyä tehtävätyyppiä tehden tai tekemällä tehtäviä satunnaisessa järjestyksessä. Kukin pelaaja nostaa vuorollaan korttipakasta kortin, ja lukee tehtävän ääneen. Tehtävät ovat jaettu eri teemoihin ja kategorioihin. Tehtävien tekemiseen osallistuu koko ryhmä. Sosiaalisen median ympäristössä toteutettavia tehtäviä (kehumistehtävät, julkaisujen etsimiset) voi kohdistaa keeneen tahansa (myös julkisuuden henkilöihin).

Suosittelava ryhmäkoko: 4 - 8 pelaajaa. Suuremman ryhmän voi jakaa pienryhmiin, jolloin korttipakan voi jakaa pienryhmien kesken. Suositeltava aika per. kysymys on 2 - 5 minuuttia. Kortin nostajan tehtävänä on huolehtia tehtävän tekoon kuluvan ajan valvonnasta. Tehtäviin varattu aika on joustava, sillä tärkeintä on laadukas pohdinta. Eri teemat ovat merkitty kortteihin eri väreillä, ja eri kategoriat eri symboleilla. Pelaajat saavat käyttöönsä GUIDE -kortin, jossa on selitetty pelissä esiintyvät teemat ja kategoriat. Jokainen pelaaja tarvitsee älypuhelimien tai tietokoneen, jonka avulla pelaaja voi toimia somessa.

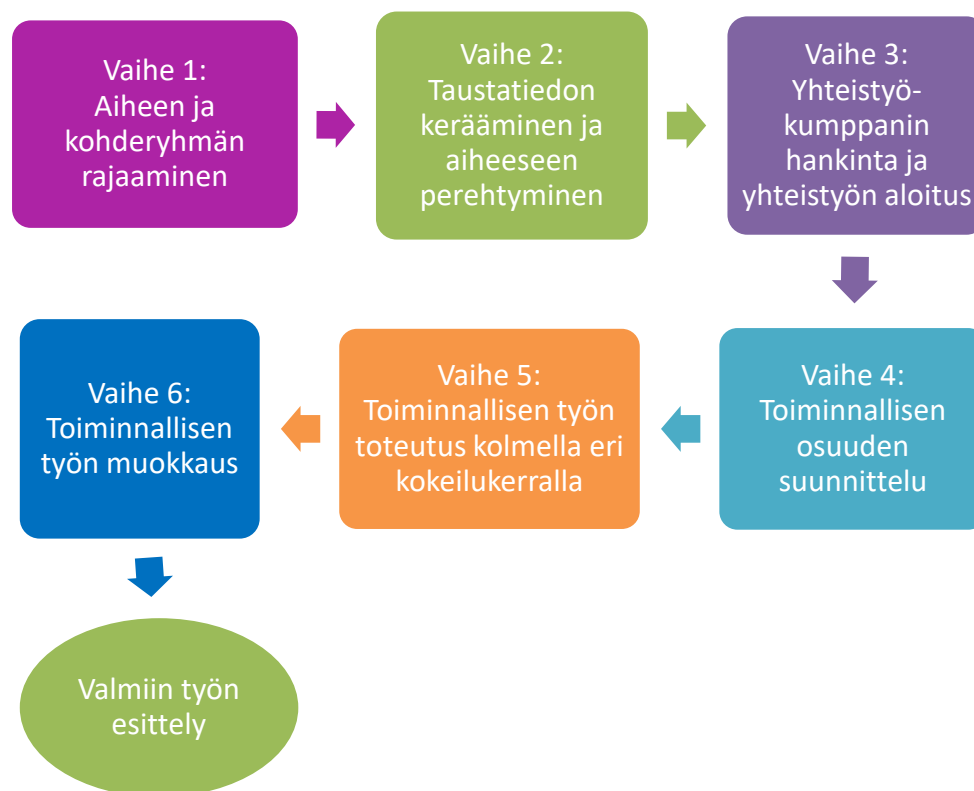
## 7 Arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyön arviointi toteutetaan vertaamalla toiminnallisen tuotoksen tuloksia hankkeen omiin tavoitteisiin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä työn toteuttajat ovat itse työnsä parhaita asiantuntijoita, ja tämän myötä työn arvioijia. (Kananen 2014, 137, 139.) Arviointi toteutetaan itsereflektiona, sekä palautteen avulla. Palautetta on kerätty kohderyhmältä, eli nuorilta hyödyntäen Likert -asteikkoa ja avointa suullista palautetta. Lisäksi palautetta on pyydetty yhteistyökumppani Yeesiltä, sekä ohjaavalta opettajalta, ja opponentilta.

### 7.1 Opinnäytetyöprosessin onnistuminen

Opinnäytetyöprosessi on toteutunut monivaiheisesti (Kuvio 2) suunnitelman mukaisesti. Aiheeseen on tutustuttu kattavasti heti prosessin alussa, ja aiheanalyysiä on tehty laadukkaasti. Käytetty aika opinnäytetyöhön on kokonaisuudessaan ollut sopiva, vaikka käytetty aika ei näy konkreettisesti tuotoksessa. Suurin osa ajasta kului yhteistyökumppanien kanssa toimimiseen ja teoreettisen viitekehyksen luomiseen. Paljon aikaa on käytetty myös tutkimusmenetelmän pohdintaan ja toiminnallisen työn innovointiin prosessin alussa. Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamiseksi on onnistuttu kehittämään kiinnostava ja innostava toteutustapa. Keskusteluun,

pohtimiseen ja suunnitteluun on käytetty paljon aikaa työn tekijöiden, yhteistyökumppanien ja opettajien kanssa. Lisäksi aikaa on kulunut yhteistyökumppaneiden kanssa viestittelyyn, ja aikataulujen sovitteluun.



Kuvio 2: Opinnäytetyöprosessi

Työtä tehdessä olisi voitu käyttää enemmän aikaa varsinaisen pelin toteutukseen, eli pelin suunnitteluun ja muokkaukseen. Pelin luomiseen jäi vähemmän aikaa kuin oli toiveena. Aikataulu venyi, sillä kommunikointi kontaktien kanssa ei sujunut odotetun aikataulun mukaisesti. Ensimmäistä kouluvierailua ei saatu toteutettua ennen vuodenvaihdetta suunnitelmasta huolimatta. Alun haasteista huolimatta saatiin helsinkiläiseen yläkouluun sovittiin vierailut, jossa pelin eri versioita kokeilutettiin yläkouluikäisillä nuorilla. Kokeilut onnistuivat hyvin, vaikka jouduimme perumaan yhden tapaamisen.

Suunnitteluvaiheessa olisi voitu ottaa paremmin huomioon toiminnallisen osuuden toteutumista rajoittavat lomat ja työharjoittelut. Lopullinen työ luotiin ja muokattiin aikataulumuutosten vuoksi nopealla aikataululla. Lopullinen versio lyötiin lukkoon kuitenkin odotettua myöhemmin, vaikka pyrimme kirimään aikaa tekemällä peliin muutoksia tiheästi. Peli haluttiin muokata niin hyväksi kuin mahdollista lyhyessä ajassa. Mikäli pelin suunnitteluun olisi ollut enemmän aikaa, olisi peliä muokattu vielä niin, että pelissä esiintyviin teemoihin ja kategorioihin olisi tullut yhtäläinen määrä tehtäviä. Sen sijaan lopullisessa toteutuksessa tiettyjä teemoja käsitteleviä tehtäviä on enemmän kuin toisia. Lopputulokseen ollaan kuitenkin hyvin tyytyväisiä.

Opinnäytetyötä tehtiin yhteistyössä useampaan eri tahoon, ja yhteistyö eri tahojen kanssa toteutui hyvin. Opinnäytetyön ohjaajan kanssa oltiin yhteistyössä sekä sähköpostitse, puhelimitse, että kasvotusten ONT-tapahtumissa. Opinnäytetyö toteutettiin Yeesi -järjestölle, jonka kanssa yhteistyö toimi hyvin Skypen ja sähköpostien avulla pitkin opinnäytetyöprosessia. Lisäksi Yeesin toimistolla toteutettiin vierailu, jonka avulla tutustuttiin järjestön toimintaan.

Yeesi -järjestön ehdotuksen myötä Metropolia-ammattikorkeakoulun ja Keskuspuiston ammatitopiston mediatuotannon opiskelijoiden opinto-ohjaajiin ja lehtoreihin otettiin yhteyttä, ja heille ehdotettiin yhteistyötä pelin tuotantoon ja graafiseen suunnitteluun liittyen. Metropolian painetun- ja digitaalisen graafisen suunnittelun lehtori lupautui mainostamaan projektia opiskelijoiden intrassa. Oppilaat eivät kuitenkaan olleet lehtoriin yhteydessä, jonka vuoksi heistä ei saatu yhteistyökumppania. Lehtorin ohjeistuksen mukaisesti yhteyttä otettiin myös kyseisen koulun maksulliseen työpajaan, ja heiltä pyydettiin hinta-arviota pelin tuottamiseksi työpajassa. Hinta-arvion jälkeen otettiin yhteyttä Yeesiin, joka otti tehtäväkseen pelin painattamisen. Pelin visuaalinen suunnittelu ja pelin tuottaminen ei kuulu opinnäytetyön tavoitteisiin, joten vastuu ulkoasun suunnittelusta ja tuottamisesta siirrettiin Yeesille.

Opinnäytetyöprosessin myötä ammatillinen osaamisemme on kehittynyt erityisen paljon sekä työparitoiminnan osalta, että edellä mainittujen erilaisten yhteistyötahojen kanssa toimimisen tiimoilta. Tämän myötä verkostoitumisen taitomme ovat kasvaneet. Lisäksi olemme oppineet aikataulutuksen merkityksen toiminnan onnistumisen kannalta, ja opimme varautumaan paremmin yllättäviin muutoksiin. Olemme kehittyneet prosessin myötä paremmin hallitsemaan suurempia kokonaisuuksia, arvioimaan omaa toimintaamme, ja kehittämään omia työskentelytapojamme.

## 7.2 Toiminnallisen työn arviointi

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli edistää nuorten mielenterveyttä tukemalla nuorten itsetuntoa. Tarkoituksena oli kehittää Yeesi-järjestön käyttöön nuorten mielenterveyttä tukeva peli. Pelin tarkoituksena oli saada nuoret ajattelemaan itsetuntoon ja sosiaaliseen mediaan liittyviä teemoja ja yhteyksiä, sekä niihin vaikuttavia asioita. Sitä, toteutuiko tavoitteet opinnäytetyön myötä, on mahdotonta arvioida määrällisesti. Kerätyn palautteen perusteella voidaan kuitenkin todeta, että nuoret kokivat pelin herättäneen uusia ajatuksia. Nuorten mielestä pelin pelaaminen oli mielekästä, ja palautteen mukaan peli tukee nuoren itsetuntoa, ja herättää kannustavia ajatuksia.

Työn aihe on rajattu hyvin koskien sosiaalisen median ja itsetunnon suhdetta toisiinsa. Työtä varten oli kerätty hyvä teoriapohja, jonka pohjalta toiminnallinen työ luotiin. Työssä esitellään

kattavasti haluttu sisältö, ja siinä käsitellään itsetuntoon ja sosiaaliseen mediaan liittyviä teemoja monipuolisesti. Toisinaan on ollut haastavaa pitää terveyden edistämisen ja terveydenhoitotyön näkökulma yllä työtä tehdessä, sillä suuri osa aihetta koskevista teoksista kohdentuvat enemmän sosiaalialalle. Työssä on kuitenkin pystytty pysymään preventiivisessä mielenterveyttä edistävässä näkökulmassa.

Toiminnallisessa työssä on onnistuttu kohtalaisen hyvin ottaen huomioon muutokset aikatauluissa, ja sen miten monta kertaa peliin jouduttiin tekemään muutoksia peliin kohderyhmän ja yhteistyökumppanien toiveiden pohjalta. Ensimmäisillä pelin kokeilukerroilla olisi voitu varautua paremmin, ja hioa esimerkiksi tehtäväkorttien kieliasua ja ulkomuotoa paremmaksi, jotta tehtävien teko olisi ollut nuorille mielekkäämpää. Peliä olisi voitu testata lisää, mikäli aikataulu olisi sen sallinut. Peli voisi olla edelleen parempi; tehtäviä olisi voinut nimetä paremmin ja niitä olisi voinut tehdä jokaiseen kategoriaan ja teemaan yhtäläisen määrän. Pelistä on onnistuttu luomaan paras mahdollisen versio niissä rajoissa, jotka aikataulun sekä opinnäytetyön tekoon varatun työmäärän perusteella on rajattu.

### 7.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden arviointia on mahdollista toteuttaa luotettavuusmittareita, validiteettia ja reliabiliteettia hyödyntäen. Opinnäytetyön validiteettia voidaan arvioida pohtimalla sitä, vastaako valittu tutkimusmenetelmä parhaiten opinnäytetyön tavoitteisiin (Kananen 2014, 126), joka tässä työssä on nuorten mielenterveyden edistäminen. Itsetuntoon liittyvä tilastollinen tutkimus ei kohtaa tavoitteita edistää mielenterveyttä yhtä tehokkaasti, kuin itsetuntoa käsittelevä tutkittuun tietoon perustuva toiminnallinen työ. Aikaisempia tutkimuksia nuorten kokemuksista ja ajatuksista itsetuntoon sekä sosiaaliseen mediaan liittyen oli myös tehty jo riittävästi.

Itsetunto on aiheena hyvin fragiili, jonka takia opinnäytetyön toteutusmuoto aiheutti eettisiä pohdintoja opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa. Pelimme tehtävien ideointivaiheessa punnitsimme paljon sitä, onko oikein kannustaa nuoria esimerkiksi tykkäämään tietyn ominaisuuden vuoksi jostakin sosiaalisen median julkaisusta. Meille on ollut koko opinnäytetyön teon ajan tärkeää, että toimintamme, eli pelin luominen ja siihen liittyvät tekijät on nuorten hyvinvointia ja mielenterveyttä tukevaa, eivätkä ne jätä mahdollisuutta esimerkiksi sille, että tehtävät kannustaisivat nuoria kiusaamaan tai syrjimään ketään.

Tässä opinnäytetyössä on hyödynnetty toiminnallista tutkimusmenetelmää, sillä toimintatutkimus tutkimusmenetelmänä nivoutuu parhaiten käytäntöön, ja vastaa parhaiten työlle asetettua tavoitetta edistää nuorten mielenterveyttä. (Kananen 2014, 139.) Opinnäytetyö päädyttiin toteuttamaan toiminnallisena tutkimuksena sen ollessa vaikuttavin ja kohderyhmälle sopivin to-



teutusmuoto. Toiminnallisessa tutkimuksessa tutkija pyrkii vaikuttamaan suoraan kohdeyhteisönsä (Aaltola & Valli 2010, 223). Tässä opinnäytetyössä on onnistuttu luomaan kohderyhmälle suoraan kohdistettu ja kohderyhmään vaikuttava toiminnallinen työ.

Toiminnallisen tutkimuksen tulokset voivat olla menetelmäsidoonaisia (Kananen 2014, 136), jolloin tuloksiin vaikuttaa arviointimenetelmän ja toimintamenetelmän valinta. Opinnäytetyön kehittyvaiheessa on useaan kertaan pysähdetty miettimään opinnäytetyön vajaavaisuuksia ja vahvuuksia, ja työtä tehdessä on pyritty itsekritiikkiin ja jatkuvaan avoimeen innovointiin. Peliä on muokattu monia kertoja, ja siitä on poistettu tehtävät, joiden on koettu olleen epäeettisiä suhteessa pelin tavoitteisiin ja tarkoitukseen. Pelin suunnittelun alkuvaiheessa korteissa oli mm. huonoa itsetuntoa käsittelevä tehtävä; tehtävänä oli valita sosiaalisesta mediasta kuva joka kuvastaa huonoa itsetuntoa. Peliä kokeillessa huomattiin kyseisen tehtävän aiheuttavan nuorissa toisen heikkouksien esille tuomista ja kiusaamista ja kyseinen tehtävä päädyttiin poistamaan lopullisesta pelistä. Tehtäviä muokatessa ja luodessa on pyritty tekemään niistä mahdollisimman monipuolisia ja kannustavia. Erityistä huomiota on kiinnitetty siihen, ettei pelin tehtävät aiheuttaisi pelaajille ikäviä tai epämieluisia kokemuksia. Lopullisessa pelissä tehtävistä on karsittu ne, jotka olisivat voineet luoda mahdollisuuden kiusata muita, tai joutua nolatuksi tavalla tai toisella. Opinnäytetyön toiminnallista osuutta, itsetunto & some -peliä on muokattu ja kokeiltu useaan kertaan, jotta paras ja vaikuttavin menetelmä ja versio löytyisi. Toimintaa on kokeiltu kolmella eri kerralla, hyödyntäen erilaisia variaatioita. Myös palautetta on kerätty arviointilomakkeen, avoimen suullisen palautteen, ja kirjallisen palautteen avulla niin kohderyhmältä kuin yhteistyötahoiltakin. Eri arviointimenetelmien avulla palaute on ollut monipuolisempaa, ja tukenut toiminnan kehittymistä laadukkaammin.

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa on otettava huomioon tutkimuksen eri vaiheiden, kuten tiedonkeruun ja toteutuksen totuudenmukainen dokumentointi (Kananen 2014, 134). Opinnäytetyötä tehdessä on hyödynnetty erilaisia julkaisuja, kuten tutkimuksia, graduja, oppikirjoja ja muita ammattihenkilöiden ja asiantuntijoiden julkaisuja. Julkaisut ovat olleet sekä suomalaisia, että kansainvälisiä. Hankittu lähdemateriaali on pääasiassa hyvin tuoretta. Sosiaalista mediaa käsittelevää lähdeaineisto on vähemmän, kuin itsetuntoa ja mielenterveyttä käsitteleviä. Itsetuntoa käsittelevä lähteemme Liisa Keltikangas-Järvisen teos *Hyvä itsetunto* on verrattain vanha teos, jota ei ole suuresti muokattu julkaisun jälkeen. Tuo teos on kuitenkin mielestämme edelleen laadukas lähde, ja itsetuntoa koskeva perusteos. Teosta lainatessamme otimme huomioon nykyaikaiset yhteiskunnalliset muutokset, kuten muutokset kouluympäristössä, sukupuolirottelussa ja eri sukupuolta edustaviin lapsiin asetetuista odotuksista. Keltikangas-Järvisen näkemys itsetunnon eri ulottuvuuksista ja ilmenemismuodoista on edelleen nykypäivään sopiva ja ajankohtainen, jonka takia tätä lähdetä on hyödynnetty. Työn toiminnallinen osuus perustuu sekä opinnäytetyön aihetta koskeviin erilaisiin luotettaviin julkaisuihin, että erilaisiin ryhmänohjausta koskeviin ja pedagogisiin materiaaleihin,

joita olemme hyödyntäneet pelin suunnittelussa. Lähdeaineistoa on mielestämme riittävästi, ja olemme pyrkineet hyödyntämään lähteiden lisäksi myös omaa ammatillista osaamistamme ja kriittisyyttämme.

Opinnäytetyötä voidaan arvioida tarkastelemalla työn reliabiliteettia, joka mittaa tutkimusmenetelmän luotettavuutta ja tutkimuksen toistettavuutta. Tämän opinnäytetyön reliabiliteetin arviointi on käsiteltävän aiheen vuoksi hyvin haasteellista. Tutkimusmenetelmän reliabiliteetin arviointia voidaan toteuttaa arvioimalla tutkimuksen stabiliteettia ja konsistenssia. (Kananen 2014, 126,128.)

Stabiliteetti mittaa käytetyn tutkimusmenetelmän toistettavuutta. (Kananen 2014, 128.) Itsetunto on aiheena monelle nuorelle hyvin abstrakti ja herkkä. On mahdotonta tietää miten nuoret omissa ajatuksissaan käsittelevät aihetta pelin pelaamisen hetkellä, ja sen jälkeen. Oppiminen ja aiheen ymmärtäminen on lopulta pelin pelaajien vastuulla, vaikka peliin on sisällytetty selvästi informatiivisia tehtäviä ja osuuksia. Tutkittavien mieliala, asenteet, ryhmä, ja tutkimustilanne voivat vaikuttaa tulokseen. Esimerkiksi pelin pelaajien välinen ryhmähenki vaikuttaa ryhmän dynamiikkaan, ja ryhmädynamiikka puolestaan voi estää tai edistää pelaajien välisen hyvän keskustelun syntymistä. Olemme pyrkineet tekemään pelin tehtävistä sellaisia, ettei niissä ole vääriä vastauksia, ja osa tehtävistä olisivat enemmän informatiivisia ja osa luovempia kuin toiset. Tällä on pyritty turvaamaan pelaajien mahdollisuus monipuoliseen oppimiseen ja aiheen syvälliseen tarkasteluun. Oppilailta, yhteistyökumppaneilta, ohjaavalta opettajaltamme, sekä opponijalta saatua palautetta tarkastellessamme olemme tulleet siihen tulokseen, että opinnäytetyö vastaa haluttua päämäärää.

Opinnäytetyön konsistenssia voidaan arvioida jakamalla tutkimusmenetelmä osiin (Kananen 2014, 128), jolloin nähdään tähtääkö tutkimusmenetelmän eri osat samaan lopputulokseen. Pelin eri kokeilukerroilla tehtäviä jaettiin niin, että tehtävät olivat eri ryhmien sisällä eri järjestyksessä korttipakassa, jolloin pelaajat ovat toteuttaneet tehtävät eri järjestyksessä. Näin voitiin arvioida vaikuttaako järjestys pelin toimivuuteen ja pelattavuuteen. Tehtävien toteutusjärjestyksellä ei ole ollut merkitystä pelin pelaamisen kannalta. Pelin arviointien perusteella peli ja sen tehtävät ovat yhdenmukaisia, ja tämän pelin voidaan todeta olevan konsistenssinsa puolesta reliaabeli.

Luotettavan tutkimuksen tulee olla objektiivinen, eli tekijän subjektiivinen käsitys tutkimustuloksista ei saa vaikuttaa tutkimustuloksiin (Kananen 2014, 136). Useiden arvioijien mielipiteen hyödyntäminen helpottaa tulosten objektiivisuuden arviointia, sillä tuotoksen arvioiminen ei jää ainoastaan tutkijan vastuulle. Opinnäytetyötä on tehty ammatillisesti, ja avoimessa vuoro-

vaikutuksessa kaikkien yhteistyötahojen kanssa. Opinnäytetyössä ollaan hyödynnetty sekä kohdejärjestön työntekijöiden, kohdennetun ikäryhmän, luokanopettajan, ohjaavan opettajan, ja opponoiijien mielipiteitä.

Opinnäytetyön toteutusta varten pyydettiin lupaa ja ohjausta kaikkiin toimiin sekä ohjaavalta opettajalta, että opinnäytetyön tilaajalta. Kouluvierailujen yhteydessä pyydettiin lisäksi lupa vierailuun koulun rehtorilta, sekä luokanopettajalta. Opettajaa pyydettiin informoimaan oppilaita ja näiden vanhempia koululle tulostamme, jotta heillä olisi mahdollisuus varautua tuloomme ja tarvittaessa kieltäytyä osallistumasta. Palautteen keruuseen pyydettiin lupa yhteistyö- koulun rehtorilta ja ryhmien opettajalta. Lisäksi yhteistyökumppaneille on kerrottu avoimesti peliin tehdyistä muutoksista ja heihin on oltu aktiivisesti yhteydessä pelin suunnitteluun liittyen. Opinnäytetyön tekijöiden välinen yhteistyö on ollut ammatillista, reilua, kannustavaa ja avointa. Opinnäytetyön tekijät ovat osallistuneet opinnäytetyön eri vaiheisiin tasavertaisesti. Eriävistä näkökulmista ja mielipiteistä on keskusteltu avoimesti, ja sen myötä on kehittynyt joustavammiksi, ja on opittu antamaan ja vastaanottamaan rakentavaa kritiikkiä.

## 8 Pohdinta

Itsetunto on aiheena mielenkiintoinen ja moniulotteinen. Itsetunto ja sen kehitys vaikuttaa mielenterveyteen, joka on meitä kiinnostava hoitotyön osa-alue. Tiesimme molemmat jo työemme ideointivaiheessa, että haluamme tehdä työn, joka käsittelee itsetuntoa ja sen tukeamista. Itsetunto kehittyy erityisesti nuoruusiässä, jonka vuoksi on ollut antoisaa toteuttaa työ nuorten mielenterveyttä tukevalle järjestölle. Itsetuntoaiheeseen perehtyminen ei ollut haasteellista teoreettisen viitekehyksen keruuvaiheessa, mutta itsetuntoteema on haastanut meitä hyvällä tavalla eettisestä näkökulmasta.

Toiminnan suunnitteluvaiheessa päädyimme rajaamaan aiheitamme tarkemmin yhteistyökumppanimme toiveiden ja itsetunto- aiheen laajuuden vuoksi, ja näin valitsimme työhömmä vielä tarkemmaksi näkökulmaksi sosiaalisen median ja sen yhteyden nuorten itsetuntoon. Sosiaalinen media on ajankohtainen ja kiinnostava aihe, ja siihen perehtyminen opinnäytetyön teon myötä on ollut hyödyllistä ja opettavaista. Olemme oppineet paljon uutta sosiaalisen median ilmiöistä ja sen käyttäjistä. Työn myötä olemme oppineet paljon uutta itsetunnosta, ja sen eri ulottuvuuksista. On ollut kiinnostavaa ja opettavaista selvittää sosiaalisen median vaikutuksia itsetuntoon, ja tutustua paremmin sosiaalisen median ilmiöihin. Nuorten kanssa toimiminen ja ryhmänohjaus on lisännyt ammatillista osaamistamme terveydenhoitotyön ammattilaisina.

Olemme tyytyväisiä lopulliseen toteutukseen ja työomme tulokseen. Mielestämme saavutimme opinnäytetyön tavoitteen luomalla nuorten itsetuntoa ja sen myötä mielenterveyttä tukevan tutkittuun teoretietoon pohjautuvan itsetuntopelin. Opinnäytetyömme tulos, eli itsetuntopeli,

on kuitenkin edelleen kehitettävissä, ja sen soveltamismahdollisuudet ovat laajat. Yhteistyökumppanimme mielenterveysjärjestö Yeesi on ilmaissut tyytyväisyytensä itsetuntopeliin ja työskentelyimme yhteistyön aikana. Yläkoulu, jossa kävimme toteuttamassa peliä eri vaiheissa sen suunnittelua, on myös ilmaissut tyytyväisyytensä yhteistyöhön kanssamme. Oppilailta saatu palaute oli pääosin positiivista. Nuorilta keräämämme palautteen perusteella pystymme toteamaan, että itsetunto ja sosiaalinen media olivat mielekkäitä ja kiinnostavia aiheita nuorten mielestä. Myös yhteistyökumppanimme Yeesi-järjestö on ilmaissut työskentelyimme yhteydessä pitävänsä aiheita tärkeinä ja ajankohtaisina.

### 8.1 Kehittämisehdotukset

Opinnäytetyön tuotosta, eli itsetunto- ja someaiheista peliä voi jatkojalostaa laajasti, ja se on monipuolisesti hyödynnettävissä. Peliä voidaan halutessa hyödyntää erilaisissa toimintaympäristöissä, kuten toisen asteen oppilaitoksissa, eri nuorisotiloissa, opettajien ja ryhmänohjaajien käytössä. Peliä voisi toteuttaa esimerkiksi puhelinsovelluksena, jota nuoret voivat käyttää itsenäisesti. Peliä voitaisiin pelata esimerkiksi chat -tyyppisessä toimintaympäristössä, tai jossakin muussa virtuaaliympäristössä, jossa pelaajat voivat esittää mielipiteitään ja ajatuksiaan.

Pelin runkoa ja toimintamallia voi hyödyntää erilaisten kasvatuksellisten ja opetuksellisten aiheiden läpikäynnissä käytännön työelämässä. Pelissä on tällä hetkellä viittä eri teemaa käsitteleviä tehtäviä, jotka on kategorioitu viiteen tehtävätyyppiin. Peliin on helposti lisättävissä muita teemoja käsitteleviä kortteja, jolloin pelistä tulee entistä monipuolisempi. Muita teemoja, joita pelin runkoa hyödyntämällä voisi nuorten kanssa käsitellä, ovat esimerkiksi seksuaalisuus, aikuisuus ja aikuiseksi kasvaminen, ihmissuhteet ja tasa-arvo sekä mielenterveyden ongelmat.

## Lähteet

Abbott T. 2001. Social and Personal development. By Routledge. USA & Canada 2001.

Aaltola J., Valli R., 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. PS- kustannus: Juva.

Aro T., Järviluoma E., Mäntylä M., Mäntynen S., Paananen p., 2014. Oppilaan minäkuva ja luottamus omiin kykyihin. Eura: Niko Mäki Instituutti

Cacciatore R., Korteniemi-Poikela E., Huovinen M., 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. WSOY: Helsinki

Cohen R., Newton-John T., Slater A., 2017. "Selfie"-objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. Computers in Human Behavior 79 (2018) 68-74. Viitattu 23.4.2018

eBrand Suomi Oy, 2016 SoMe ja Nuoret 2016 -Kyselytutkimus nuorten sosiaalisen median käytöstä. 1.9.2016

<http://www.ebrand.fi/somejanuoret2016/> Viitattu 22.20.2017

Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta, 2011. Silmät auki sosiaaliseen mediaan.

[https://www.eduskunta.fi/FI/tietoeduskunnasta/julkaisut/Documents/tuvj\\_3+2011.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/tietoeduskunnasta/julkaisut/Documents/tuvj_3+2011.pdf) Viitattu 25.10.2017

Erkko A., Hannukkala M., 2013. Mielentervets voimaksi - Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. Suomen Mielenterveysseura. Kirjapaino Jaarli Oy 2013.

Friis L., Eirola R., Mannonen M., 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. 1. Painos, WSOY: Vantaa

Gardner H., Kornhaber M.L., Wake W.K., 1996. Intelligence - Multiple perspectives. Harcourt Brace College Publishers: United States of America.

Haravuori, Muinonen, Kanste & Marttunen, 2016. Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN\\_ISBN\\_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN_ISBN_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1) Viitattu 29.4.2018.

Hietaharju P., Nuutila M., 2016. Käytännön mielenterveystyö. 4. Painos, Sanoma pro: Helsinki

Horan A., Ramsey L., 2016. Women's self-sexualization in photos on social media. Department of Psychology, Bridgewater State University. Personality and Individual Differences. Viitattu 29.4.2018

Kananen J., 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes print.

Keltikangas-Järvinen, 1994. Hyvä itsetunto. 2. Painos, WSOY: Helsinki

Kettunen M., 2014. Kiusaaminen sosiaalisessa mediassa nuorten keskuudessa. Puheviestinnän pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, Viestintätieteiden laitos.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43903/URN-NBN-fi-jyu-201407192244.pdf?sequence=4> Viitattu 2.5.2018

Koponen J., 2011. Tulevaisuuden minä rakentuu verkossa. Silmät auki sosiaaliseen mediaan (80-95). Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta. [https://www.eduskunta.fi/FI/tietoeduskunnasta/julkaisut/Documents/tuvj\\_3+2011.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/tietoeduskunnasta/julkaisut/Documents/tuvj_3+2011.pdf) Viitattu 20.11.2017

- Laakso M., 2013. Sosiaalisten tekijöiden yhteys 15-18 -vuotiaiden tyttöjen itsetuntoon ja ruumiinkuvaan. Pro Gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden laitos. <https://core.ac.uk/download/pdf/15170223.pdf> Viitattu 2.5.2018.
- Lehtikangas A., 2015. Mitä verkko merkitsee nuorelle? Verkko nuorten kokemana ja kertomana (21-25). Helsinki.
- Merikivi J., Myllyniemi S., Salasuo M., 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö., Valtion liikunta-neuvosto., Nuorisosiain neuvottelukunta., Nuorisotutkimusseura. Media hanskassa - Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Kustannustoimitus: Sonja Pyykkö.
- Mogonea F-R. & Mogonea F. 2016. The role of the family in building adolescents' self-esteem. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 127 (2014) 189-193.
- Nieminen H. & Pörhölä M. 2011. Lasten ja nuorten verkkokiusaamisen tutkimushaasteita -puheenvuoro. Prologi, Puheviestinnän vuosikirja 2011. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37223/Niemen\\_P%C3%B6rh%C3%B6l%C3%A4.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37223/Niemen_P%C3%B6rh%C3%B6l%C3%A4.pdf?sequence=1) Viitattu 15.2.2018
- Norrena J., 2016. Ryhmä oppimaan! Toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä. PS-kustannus. Juva: Bookwell OY.
- Nurmi J-E., Ahonen T., Lyytinen H., Lyytinen P., Pulkkinen L., Ruoppila I., 2014. Ihmisen psykologinen kehitys, 5. Uudistettu painos, Juva: Bookwell Oy
- Oksanen A. & Turja T. 2017, #minä ja Instagram - Identiteetti ja profiilityö nuorilla sosiaalisen median käyttäjillä <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/101230/GRADU-1495794390.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 16.2.2018
- Opetushallitus, 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. [http://www.oph.fi/download/163770\\_Perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.docx](http://www.oph.fi/download/163770_Perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.docx) Viitattu 1.9.2017
- Psykoterapiakeskus Vastaamo. Mitä on hyvä itsetunto? <https://vastaamo.fi/itsetunto/> Viitattu 15.5.2017
- Räsänen A., 2015. Sitä että mitä tunnet itse itsestäsi, Nuorten tulkintoja itsetunnosta ja sen tukemisen keinoista - Pro Gradu tutkielma. Lapin yliopisto <http://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61978/Räsänen.Aino.pdf?s> , viitattu 1.8.2017
- Sadovnikova T., 2016. Self-Esteem and interpersonal realltions in Adolecence. *Procedia - Social Behavuvoral Sciences* 233 2016 (440-444). Viitattu 23.4.2018.
- Salokoski T., Mustonen A. 2007, Median vaikutus lapsiin ja nuoriin. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007. <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf> ,Viitattu 1.9.2017
- Sievers S. 2017. Nuoret ja sosiaalinen media: Ystävien ja vihapuheeksi joutumisen merkitys itsetunnolle. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/101439/GRADU-1497010121.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 22.4.2018
- Singleton A., Abeles P., Smith I., 2016. Online social networking and psychological experiences: The perceptions of young people with mental health difficulties. *Computers in Human Behavior* 61, 394-403. Viitattu 2.5.2018

Suomen mielenterveysseura, 2017. Tunnetaitojen perusteet. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet> Viitattu 2.2.2017

Säntti R., Säntti P. 2011. Organisaatio ja sosiaalisen median ajattelutapa. Tiedosta määrittele ja hyödynnä. Silmät auki sosiaaliseen mediaan (16-45).Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta. [https://www.eduskunta.fi/FI/tietoaeduskunnasta/julkaisut/Documents/tuvj\\_3+2011.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/tietoaeduskunnasta/julkaisut/Documents/tuvj_3+2011.pdf) Viitattu 24.11.2017

THL, 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN\\_ISBN\\_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1) Viitattu 11.10.2017.

THL, 2014a. Terveiden edistäminen; Mielen hyvinvointi <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi> Viitattu 30.8.2017

THL, 2014b. Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen> Viitattu 11.10.2017.

Tilastokeskus, 2016. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Suomalaiset käyttävät internetiä yhä useammin. [https://www.stat.fi/til/sutivi/2016/sutivi\\_2016\\_12-09\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/sutivi/2016/sutivi_2016_12-09_tie_001_fi.html) Viitattu 29.4.2018.

Toivakka S., Maasola M., 2011. Itsetunto kohdalleen!. Bookwell Oy: Juva.

Vilkkä H., Airaksinen T., 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Jyväskylä.

Väestöliitto, 2017. Nuoret. Minä ja muut. Itsetunto & Itsetunnon vahvistaminen. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/> Viitattu 15.6.2017

World Health Organisation, 2013. Mental Health Action Plan 2013-2020. [http://www.who.int/mental\\_health/action\\_plan\\_2013/bw\\_version.pdf?ua=1](http://www.who.int/mental_health/action_plan_2013/bw_version.pdf?ua=1) Viitattu 15.10.2017

Yeesi, yeesi.fi, <http://yeesi.fi/tutustu/> Viitattu 15.10.2017

## Liitteet

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Liite 1: Pelin arvioinnit ..... | 41 |
| Liite 2: Peli.....              | 43 |



## Liite 1: Pelin arvioinnit

## Pelin versioiden arvioinnit

## Ensimmäinen versio

Arviointilomake koululaisille

PALAUTELOMAKE

Laurea AMK

Emmi Vauhkonen

Julia Toivonoja

Nuorten itsetunnon tukeminen - Näkökulmana sosiaalinen media

|   | 1 Täysin eri mieltä | 2 Jokseenkin eri mieltä | 3 En osaa sanoa | 4 Jokseenkin samaa mieltä | 5 Täysin samaa mieltä |
|---|---------------------|-------------------------|-----------------|---------------------------|-----------------------|
| <b>Pelin/ pelaamisen myötä tietämykseni itsetunnosta on lisääntynyt</b>           | 3                   | 3                       | 4               | 5                         | 0                     |
| <b>Pelin /pelaamisen myötä tietämykseni sosiaalisesta mediasta on lisääntynyt</b> | 5                   | 3                       | 4               | 3                         | 0                     |
| <b>Peli herätti minussa uusia ajatuksia</b>                                       | 3                   | 1                       | 5               | 6                         | 0                     |
| <b>Peli oli mielestäni toimiva</b>  | 0                   | 0                       | 3               | 12                        | 0                     |
| <b>Koin pelaamisen mielekkäänä</b>  | 0                   | 2                       | 4               | 6                         | 3                     |

Vapaat kommentit, mitä ajatuksia peli herätti? (Ryhmässä vastaajia oli yhteensä 15)

- Kysymykset voisi olla simppelempiä, selvennystä tehtäviin, epäselvä ja monimutkainen (3)
- Pisteiden laskua varten erillinen paperi (2)
- Selitystehtävät tylsiä, ilman pisteitä utoja, puhelinmuistiottehtävät oli turhia (1)
- Jotkin kuvan etsimistehtävät oli kömpelöitä (1)
- Kannattaa miettiä kelle pelin antaa, ei ujoimmille (1)

- Yksilötehtävissä muille tuli tylsää kun kolme muuta vain odottavat (1), kaikki voisi olla ryhmätehtäviä (1)
- Ainutlaatuinen, hyvä, toimiva peli (3)

#### Toinen versio

|   | 1 Täysin eri mieltä | 2 Jokseenkin eri mieltä | 3 En osaa sanoa | 4 Jokseenkin samaa mieltä | 5 Täysin samaa mieltä |
|---|---------------------|-------------------------|-----------------|---------------------------|-----------------------|
| <b>Pelin/ pelaamisen myötä tietämykseni itsetunnosta on lisääntynyt</b>           | 6                   | 1                       | 10              | 6                         | 0                     |
| <b>Pelin /pelaamisen myötä tietämykseni sosiaalisesta mediasta on lisääntynyt</b> | 9                   | 5                       | 7               | 2                         | 0                     |
| <b>Peli herätti minussa uusia ajatuksia</b>                                       | 4                   | 5                       | 3               | 10                        | 1                     |
| <b>Peli oli mielestäni toimiva</b>  | 3                   | 1                       | 5               | 10                        | 5                     |
| <b>Koin pelaamisen mielekkäänä</b>  | 3                   | 0                       | 6               | 11                        | 3                     |

- Oli hyvä kehua välillä kavereita (3)
- Sanojen selittäminen vaikeaa
- Ihan hyvä/kiva peli (2)
- Ei opi mitään uutta
- Peli kehittää ihmisen itsetuntoa
- Peli herättää kannustavia ajatuksia
- Peli jakaa mielipiteitä
- Ryhmä oli huono, ei ollut mahdollisuutta keskittyä
- Ei tuo tietoa oikeista itsetunto-ongelmista
- Jatkaa kehitystyötä
- Itsetuntoni oli hyvä ennen pelaamista
- Pelissä paljon toistoaRyhmässä oppilaita oli yhteensä 23.

## Liite 2: Peli

### Peli

Tämä peli käsittelee itsetuntoa ja sosiaalista mediaa. Peli on suunnattu nuorille ja nuorille aikuisille. Pelin tehtävien tarkoituksena on saada aikaan keskustelua ja herättää ajatuksia itsetunnosta, sosiaalisesta mediasta ja niihin liittyvistä tekijöistä. Lisäksi tarkoituksena on tunnistaa eri menetelmiä tukea omaa ja muiden itsetuntoa.

Peli on korttipeli, jota pelataan pienissä ryhmissä. Peli on monikäyttöinen. Sitä voidaan pelata esim. 5 kortin verran, koko pakan kerrallaan, 10 minuutin ajan tai 1h ajan riippuen siitä miten tarkasti ja monipuolisesti aihetta halutaan käsitellä. Peliä voidaan pelata tiettyä teemaa käsitellen, tiettyä tehtävätyyppiä tehden tai tekemällä tehtäviä satunnaisessa järjestyksessä.

Kukin pelaaja nostaa vuorollaan korttipakasta kortin, ja lukee tehtävän ääneen. Tehtävät ovat jaettu eri teemoihin ja kategorioihin. Tehtävien tekemiseen osallistuu koko ryhmä. Sosiaalisen median ympäristössä toteutettavia tehtäviä (kehumistehtävät, julkaisujen etsimiset) voi kohdistaa keneen tahansa (myös julkisuuden henkilöihin).

- Suositeltava ryhmäkoko: 4 - 8 pelaajaa  
Suuremman ryhmän voi jakaa pienryhmiin, jolloin korttipakan voi jakaa pienryhmien kesken.
- Suositeltava aika per. kysymys on 2 - 5 minuuttia. Kortin nostajan tehtävänä on huolehtia tehtävän tekoon kuluvan ajan valvonnasta. Tehtäviin varattu aika on joustava, sillä tärkeintä on laadukas pohdinta.
- Eri teemat ovat merkitty kortteihin eri väreillä, ja eri kategoriat eri symboleilla.  
Pelaajat saavat käyttöönsä GUIDE -kortin, jossa on selitetty pelissä esiintyvät teemat ja kategoriat.
- Jokainen pelaaja tarvitsee älypuhelimien tai tietokoneen, jonka avulla pelaaja voi toimia somessa.

Peli on toteutettu yhteistyössä Laurea Ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden Emmi Vauhkosen & Julia Toivonojan kanssa.

Tehtävät on jaettu erilaisiin teemoihin ja tehtäväkategorioihin. Eri teemat ovat korteissa ilmaistu eri väreillä ja eri tehtäväkategoriat eri symboleilla. Pelissä on myös tyhjiä Yeesi valttikortteja, joihin pelaajat tai pelin ohjaaja voivat luoda omia tehtäviä halutessaan.

#### GUIDE -KORTTIIN TULEVAT ASIAT

| Kategoriat   | Teemat:  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Sanaselitys = Puhekupla<br/>Sanaselitys ohje:<br/>Kortin nostanut pelaaja selittää sanan muulle ryhmälle. Ryhmäläisten tulee arvata mistä sanasta/termistä on kyse. Apua saa korttiin väärinpäin kirjoitetusta selityksestä. Aikaa on 2 minuuttia, kortin nostanut pelaaja huolehtii ajankäytöstä.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Itsetunto</li> </ul>          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Tuumaustehtävä = Ajatuskupla<br/>Pohdintatehtävät ohje:<br/>Aikaa on n. 2min.<br/>Kortin nostanut pelaaja on vastuussa ajankäytöstä.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Itsereflektio</li> </ul>      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Etsivä = Suurennuslasi</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kiusaaminen</li> </ul>        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Väittämä = Yin &amp; Yan</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kaverien kannustus</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Hypetykset = Peukku</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Someilmiöt</li> </ul>         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Yeesin valttikortti (5) = Yeesin logo<br/>Tarvittaessa pelin ohjaaja tai pelaajat voivat keksiä halutessaan omia tehtäviä, jotka voidaan lisätä peliin. Valttikorttien käyttö pelatessa on vapaaehtoista.</li> </ul>  |  |
| <p>Muistakaa! Peli vaatii pelaajalta rentoa ja kannustavaa mieltä.<br/>Pelissä kaikki ovat voittajia!</p>  |  |

**Kategoria : Sanaselitystehtävä -**

**Yksityinen itsetunto**

Yksityinen itsetunto kattaa henkilön omat ajatukset itsestään, kyvyistään ja omista vahvuuksistaan. Vahvaa yksityistä itsetuntoa on tunne oman elämän hallinnasta, ja kykyä tunnistaa omat vahvuudet ja hyväksyä heikkoudet.

**Kategoria: Sanaselitystehtävä -**

**Julkinen itsetunto**

Muille näyttäytyvä itsetunto on julkista itsetuntoa. Julkista itsetuntoa kuvaa henkilön tapa tuoda ilmi itsetuntoaan käytöksellään, toiminnallaan, ja puheellaan. Julkista itsetuntoa ohjaa kulttuuri, välitön sosiaalinen ympäristö ja lapsena saatu kasvatus.

**Kategoria: Sanaselitystehtävä -**

**Vahva itsetunto**

Kykyä luottaa itseensä ja kykyihinsä, ja arvostaa itseään ja muita, olla tyytyväinen elämänsä, sekä asettaa itselleen realistisia tavoitteita.

**Kategoria: Sanaselitystehtävä -**

**Heikko itsetunto**

Tyytymättömyyttä itseen ja omaan elämään, kyvyttömyyttä arvostaa itseään ja muita ihmisiä, sekä onnistumattomuuden tunnetta.

**Kategoria: Sanaselitystehtävä -**

**Minäkuva**

Minäkuva on henkilön kuvaus itsestä, omasta persoonastaan ja ominaisuuksistaan suhteessa ympäröivään maailmaan.

**Kategoria: Tuumaustehtävä -** Jokainen kertoo vuorotellen ryhmäläisilleen ensimmäisen ajatuksen, joka tulee mieleen sanasta itsetunto. Kortin nostanut pelaaja aloittaa.

**Kategoria: Tuumaustehtävä -** Miten itsetunto vaikuttaa ihmisen elämään? Jokainen ryhmäläinen sanoo yhden asian. Kortin nostanut pelaaja aloittaa.

**Kategoria: Tuumaustehtävä -** Pohtikaa miten itsetunto voi vaikuttaa henkilön käyttäytymiseen? Jokainen kertoo yhden asian. Kortin nostanut pelaaja aloittaa.

**Kategoria: Tuumaustehtävä -** Pohtikaa ryhmässä, miten perhe, kaverit, koulu ja harrastukset voivat vaikuttaa itsetuntoon positiivisesti.

**Kategoria: Tuumaustehtävä -** Pohtikaa ryhmässä, miten perhe, kaverit, koulu ja harrastukset voivat vaikuttaa itsetuntoon negatiivisesti.

Kategoria: Sanaselitystehtävä -  
Somekiusaaminen

Sosiaalisessa mediassa tapahtuva toiseen henkilöön kohdistuva vihamielinen kommentointi, häirintä, verkkovainoaminen, mustamaalaaminen, toiseksi henkilöksi tekeytyminen, ja pois-sulkeminen/ ulkopuolelle jättäminen.

Kategoria: Tuumaustehtävä - Jokainen ryhmäläinen kertoo vuorotellen ryhmäläisilleen ensimmäisen ajatuksen, joka tulee mieleen sanasta nettikiusaaja. Kortin nostanut pelaaja aloittaa.

Kategoria: Tuumaustehtävä - Pohtikaa ryhmässä mitä kiusaaminen kertoo kiusaajasta?  
Voiko esim. itsetunto vaikuttaa asiaan? Pohtikaa kolme asiaa.

Kategoria: Tuumaustehtävä - Pohtikaa ryhmässä kolme keinoa, jotka auttavat selviämään nettikiusaamisesta.

Kategoria: Etsivät - Jokainen pelaaja etsii sosiaalisesta mediasta julkaisun (kuva/video/kirjoitus), joka kuvastaa omaa persoonallisuutta. Esitelkää ryhmälle valitsemanne julkaisut, ja perustelkaa valintanne. Julkaisun etsimiseen on aikaa 2 minuuttia, kortin nostanut pelaaja huolehtii ajankäytöstä.

Kategoria: Hypetykset Jokainen kertoo yhden hyvän asian itsestään. Kortin nostanut pelaaja aloittaa.

Kategoria: Etsivä Jokainen pelaaja etsii sosiaalisesta mediasta kuvan, joka on kannustava tai innostava. Esitelkää kuvat ryhmän kesken. Kuvan etsimiseen on aikaa 2 minuuttia, kortin nostanut pelaaja huolehtii ajankäytöstä.

Kategoria: Sanaselitystehtävä - Sosiaalinen media

Sosiaalinen media on tekniikan avulla tapahtuvaa vuorovaikutusta, kommunikaatiota, ymmärryksen rakentamista. Some on yksilöiden, yhteisöjen ja organisaatioiden muodostama julkinen toimintaympäristö.

Kategoria: Sanaselitystehtävä - Virtuaalivuorovaikutus

Vuorovaikutusta joka tapahtuu jossakin virtuaaliympäristössä esim. puhelimella tai tietokoneella erilaisten yhteisöpalveluiden tai pelien välityksellä.

Kategoria: Tuumaustehtävä - Pohtikaa ainakin yksi asia tai ilmiö sosiaalisessa mediassa, joka voi vahvistaa käyttäjän itsetuntoa. (esim. julkaisujen kehuminen)

Kategoria: Tuumaustehtävä - Pohtikaa yhdessä ryhmän kesken ainakin yksi asia tai ilmiö sosiaalisessa mediassa, joka voi heikentää käyttäjän itsetuntoa. (esim. nettikiusaaminen)

Kategoria: Etsivä - Jokainen pelaaja etsii sosiaalisesta mediasta julkaisun (kuva/video/kirjoitus), joka kuvastaa vahvaa itsetuntoa. Esitelkää ryhmälle valitsemanne julkaisut, ja perustelkaa valintanne.

Kategoria: Tuumaustehtävä - Keksikää kaksi perustelua kuvien ja videoiden muokkaamisen puolesta ja kaksi sitä vastaan.

Kategoria: Etsivä - Etsikää internetistä luotettavia sivustoja, jotka sisältävät tietoa mielenterveydestä. Jokainen etsii yhden sivuston. Perustelkaa valintanne.

Kategoria: Väittäjä - Oletteko samaa mieltä seuraavan väittäjän kanssa:  
Sosiaalisessa mediassa suosituilla henkilöillä/julkisuuden henkilöillä voi olla heikko itsetunto.  
Perustelkaa mielipiteenne.

Kategoria: Väittäjä - Oletteko samaa mieltä seuraavan väittäjän kanssa:  
Kaikki julkaisut (kuvat/kirjoitukset) somessa ovat aitoja.  
Perustelkaa mielipiteenne.

Kategoria: Väittäjä - Oletteko samaa mieltä seuraavan väittäjän kanssa:  
Ihannon seuraamieni somettajien elämää.  
Perustelkaa mielipiteenne.

Kategoria: Väittäjä - Oletteko samaa mieltä seuraavan väittäjän kanssa:  
Somessa kuvattu elämä on täydellistä ja tavoiteltavaa.  
Perustelkaa mielipiteenne.

Kategoria: Väittäjä - Oletteko samaa mieltä seuraavan väittäjän kanssa:  
Somekanavien mallit ja somen vaikuttajat ovat motivoivia.  
Perustelkaa mielipiteenne.

Kategoria: Hypetykset - Käykää kehumassa valitsemassanne sosiaalisessa mediassa kolmea henkilöä.  
Kehujen tulee olla yksilöllisiä ja henkilökohtaisesti kehuttavalle suunnattuja.

Kategoria: Hypetykset - Kehurinki: Jokainen ryhmäläinen antaa vasemmalla puolellaan istuvalle henkilölle kehu. Kortin nostaja aloittaa.

Kategoria: Hypetykset - Jokainen ryhmäläinen käy antamassa kehu somessa kahdelle eri henkilölle. Toinen on pelaajan mielestä hyvä ihmissuhteissa ja toinen matemaattisesti lahjakas.

Kategoria: Hypetykset - Jokainen ryhmäläinen käy antamassa kehu somessa kahdelle eri henkilölle. Toinen on pelaajan mielestä taiteellisesti lahjakas, ja toinen tunneosaaja. Tunneosaaminen on mm. kykyä tunnistaa ja hallita omia tunteita, sekä tunnistaa toisen ihmisen tunteet.

Kategoria: Hypetykset - Jokainen ryhmäläinen käy antamassa kehu somessa kahdelle eri henkilölle. Toinen on pelaajan mielestä musiikillisesti lahjakas, ja toinen liikunnallisesti lahjakas.

Kategoria: Hypetykset - Jokainen ryhmäläinen käy antamassa kehu somessa kahdelle eri henkilölle. Toinen on pelaajan mielestä kielellisesti lahjakas ja toinen lahjakas luonnontieteissä.

Kategoria: Hypetykset - Jokainen ryhmäläinen vierailee Yeesin kehu generaattori -sivulla.  
<http://yeesi.fi/vaikuta/kampanjat/huomaa-kehu/kehu generaattori/>  
Jokaisen tehtävänä on antaa generaattorin tarjoaman kehu joko ryhmäläiselle, tai jollekin henkilölle.