



jamk.fi

Pakohuonepeli kaveritaitojen vahvistajana

Jenni Parri

Opinnäytetyö
Marraskuu 2019
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Toimintaterapeutti (AMK), toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Parri, Jenni	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2019
	Sivumäärä	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkajulkaisu- lupa myönnetty: x
Työn nimi Pakohuonepeli kaveritaitojen vahvistajana.		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapeutin (AMK) tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Jaana Ritsilä		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Pakohuonepelit ovat koko 2010-luvun ajan olleet suosittuja tosielämän tiimipohjaisia pelejä, joissa pelaajat ryhmässä etsivät vihjeitä, ratkaisevat pulmia ja suorittavat tehtäviä. Merkittävässä osassa pakohuoneesta ulospääsyyn ovat ryhmätyöskentely, kommunikaatiotaidot sekä ongelmanratkaisukyky.</p> <p>Tarkoituksena oli tuottaa ajan hengen mukaista, innovatiivista ja toimintakeskeistä näkökulmaa toimintaterapeutin työhön.</p> <p>Tavoitteena oli selvittää pakohuoneen käyttömahdollisuuksia toimintaterapiassa kaveritaitojen tukemisen työvälineenä.</p> <p>Tutkimuskysymyksissä tarkasteltiin, onko pakohuonepelejä hyödynnetty kaveritaitojen näkökulmasta, mitkä seikat tukevat sosiaalisia taitoja pakohuonepeleissä sekä miten toimintaterapeutti voi hyödyntää pakohuonepelejä työssään kaveritaitojen tukijana.</p> <p>Toteutustapana oli kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuushaku kohdistettiin viimeiseen kymmeneen vuoteen 2009-2019.</p> <p>Pakohuonepelien käyttämistä kaveritaitojen näkökulmasta ei ole juurikaan tutkittu. Pakohuonepeleihin osallistuminen vaatii ryhmän jäseniä harjoittamaan ryhmätyötä, viestintää ja vuorovaikutusta, oman ja ryhmän toiminnan arviointia sekä kriittistä ajattelua tehtävien selvittämiseksi.</p> <p>Johtopäätöksissä todetaan, että toimintaterapeutin työhön pakohuonepeli on sovelias esimerkiksi terapeutin ryhmään, jossa tarkoituksena on harjoitella ryhmätyöskentelytaitoja ja toisen huomioon ottamista. Pakohuonepeli edistää myös kaveritaitojen harjoittelua sen tiimikeskeisen luonteen ansiosta.</p>		
Avainsanat (asiasanat)		
Pakohuonepeli, kaveritaidot, ryhmätyöskentelytaidot		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Parri, Jenni	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2019
	Number of pages	Language of publication: Finnish Permission for web publication: x
Title of publication Escape room as a tool to improve peer interaction skills.		
Degree programme Degree programme in Occupational therapy		
Supervisor(s) Ritsilä, Jaana		
Assigned by		
Abstract <p>Escape rooms have been popular real-life team-based games throughout the 2010s. Players look for clues, solve puzzles and complete quests in groups. Significant parts of a successful game are teamwork, communication skills, and problem solving.</p> <p>The purpose of the thesis was to provide an up-to-date, innovative and occupation-centered perspective for working occupational therapists. The aim was to explore the potential of escape rooms as occupational therapist's tool to support peer interaction skills.</p> <p>The study questions looked at whether or not escape room games have been utilized from a peer interactive skill perspective, what factors support using social skills in an escape room games, and how an occupational therapist may use an escape room game in his or her work to support peer interaction skills. The thesis was done as a descriptive literature review. The literature search focused on the last ten years 2009-2019.</p> <p>The use of escape room games as a tool for improving peer interactive skill has not been researched widely. Participating in an escape room game requires team members to practice teamwork, communication and interaction, evaluate their own and group activities, and think critically about the tasks.</p> <p>The conclusions state that an escape game is an appropriate tool for an occupational therapist. For example, it is suitable for a therapeutic group, where the purpose is to practice teamwork skills and consideration of other. Escape room games also promote the practice of friend skills due to its team-oriented nature.</p>		
Keywords/tags (subjects) Escape room, peer interaction skills, team work skills		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Tutkimusmenetelmänä kirjallisuuskatsaus	4
3	Tietoperusta	6
3.1	Pakohuone.....	6
3.2	Kaveritaidot	7
3.3	Ryhmä & ryhmässä toimiminen	9
3.3.1	Ryhmät toimintaterapiassa	10
3.3.2	Ryhmän terapeuttiset tekijät.....	11
4	Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen	14
4.1	Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	14
5	Tutkimuksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit	15
5.1	Aineiston hankinta & valinta	16
5.2	Aineiston analysointi.....	17
6	Tulosten tarkastelu & johtopäätökset	19
6.1	Pakohuonepeli ja kaveritaidot	19
6.2	Pakohuonepeli toimintaterapeutin työvälineenä	20
7	Kirjallisuuskatsauksen luotettavuus & eettisyys	23
8	Pohdinta	25
	Lähteet	28
	Liitteet	31
	Liite 1. Selvitys tiedonhausta	31
	Liite 2. Esimerkki aineiston analysoinnista	32
	Kuviot	
	Kuvio 1. Aineiston haku	16

Kuvio 2. Pakuhuonepelin hyödyntämät vertaissuhdetaidot ja ryhmän terapeuttiset tekijät	22
---	----

Taulukot

Taulukko 1. Lasten vertaissuhdetaitojen osa-alueet (Laaksonen, Repo 2017, 7, muokattu).....	8
Taulukko 2. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit.....	15

1 Johdanto

Ryhmämuotoinen toimintaterapia on vaikuttava keino kehittää muun muassa osallistujan kommunikaatio- ja itseilmaisutaitoja. Ryhmä tarjoaa hyväksyvän ilmapiirin, jonka myötä ryhmään muodostuu ihanteellinen ympäristö myös ongelmanratkaisuun ja ryhmätaitojen kehittämiseen sekä tiedon jakamiseen. Ryhmämuotoinen toimintaterapiainterventio kannustaa osallistujaa ilmaisemaan yksilöllisiä arvojaan, tarjoaa jatkuvan mahdollisuuden oppia muilta ryhmäläisiltä terapeuttisia strategioita sekä mahdollistaa osallistumisen. (Cole 2018, 70.)

Lapset harjoittelevat vuorovaikutustaitoja vertaistensa kanssa toimiessaan. Vertaisten parissa olennaisista vuorovaikutustaidoista käytetään nimitystä vertaissuhdetaidot tai arkikielisemmin ilmaistuna kaveritaidot, jotka pitävät sisällään muun muassa vuorovaikutukseen liittymisen taidot, vuorovaikutuksen ylläpitämisen ja vertaisen tukemisen taidot, ryhmässä toimimisen taidot sekä toisten huomioon ottamisen taidot. (Laaksonen, Repo 2017, 6.)

Kaveritaitoja on mahdollista oppia ja harjoitella ryhmässä työskennellessä. Tässä ensiarvoisen tärkeää on se, että ryhmässä työskentelevä ohjaaja on tietoinen kunkin ryhmäläisen yksilöllisistä vahvuuksista sekä kehityskohteista, jotta vertaissuhdetaitoja pystytään kehittämään lapsen vahvuuksista käsin. Hyvät vertaissuhdetaidot auttaa lasta huomioimaan muut ryhmäläiset toiminnassaan ja näin ollen esimerkiksi ehkäistä kiusaamista sekä ulkopuolisuuden tunnetta. (Laaksonen, Repo 2017, 7, 18.)

Pakohuonepelit ovat ryhmäpelejä, joissa useimmiten tavoitteena on paeta pelitilasta (Koiranen 2019, 14). Pakeneminen, eli pelin tavoitteen saavuttaminen, onnistuu ryhmän jäsenten yhteistyöllä ja hyvällä kommunikoinnilla. Pakohuonepelejä käytetäänkin usein ryhmätyötaitojen kehittämisen apuvälineenä, sillä pelin läpäiseminen voi toimia tehokkaana motivaatiotekijänä esimerkiksi muiden ryhmäläisten huomioimiselle. Kun pelaaja huomaa ryhmätyöskenteilyn edut, voi nämä toimintatavat juurtua osaksi päivittäistä elämää. (Koiranen 2019, 34-36.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää pakohuoneen käyttömahdollisuuksia toimintaterapiassa kaveritaitojen tukemisen työvälineenä.

2 Tutkimusmenetelmänä kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin kirjallisuuskatsausta. Onnistuneessa kirjallisuus katsauksessa tutkimuksen tekijä on tehnyt aiemman tutkitun tiedon perusteella ilmiöstä synteessin ja osoittaa sen avulla olemassa olevan aukon tutkitun aiheen tiimoilta (Kylmä, Juvakka 2007, 46). Kirjallisuuskatsaus jaetaan usein kolmeen päätyyppiin, jotka ovat meta-analyysi, kuvaileva kirjallisuuskatsaus sekä systemaattinen kirjallisuuskatsaus (Salminen 2011, 6). Näistä päätyypeistä kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleisimmin käytetty. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta käytettäessä tutkittavaa ilmiötä pystytään kuvaamaan laaja-alaisesti, sekä tarvittaessa tutkittavan ilmiön ominaisuuksia pystytään myös luokittelemaan. (Salminen 2011, 6.)

Salmisen mukaan kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voi kuvata yleiskatsaukseksi, jota eivät rajoita tiukat säännöt (Salminen 2011, 6). Menetelmä on erityisen hyödyllinen, jos aiemmin tutkittu tieto on pirstaleista tai hajanaista. Tällöin kirjallisuuskatsaus kokoaa aiheesta aiemmin tutkitun tiedon yhteen. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 292–295.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kahteen erilaiseen suuntaukseen; narratiiviseen ja integroivaan katsaukseen. Näistä narratiivinen on kirjallisuuskatsauksen kevyin muoto, jonka avulla käsiteltävästä aiheesta pystytään antamaan laaja-alainen, vapaamuotoinen katsaus. (Salminen 2011, 6-7.)

Kun tutkittavaa ilmiötä halutaan kuvata mahdollisimman monipuolisesti, käytetään integroivaa kirjallisuuskatsausta, joka yhdistää erilaisia piirteitä narratiivisesta ja systemaattisesta kirjallisuuskatsauksesta. Kriittisen tarkastelun katsotaan oleellisesti kuuluvan integroivaan katsaukseen, ja tämä erottaa-kin integroivan ja narratiivisen katsauksen toisistaan. Kuitenkaan integroivaa kirjallisuuskatsausta hyödynnettäessä tutkimusaineistoa ei seulota tai valikoida yhtä tarkasti kuin systemaattista katsausta tehdessä. Täten integroivalla tutkimusmetodilla pystytään sisällyttämään aineistoon laajemmin aineistoa ja saadaan monipuolisempi kuvaus tutkittavasta asiasta tai ilmiöstä. (Salminen 2011, 6-8.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tiedonhakua ohjaa tutkimuskysymys tai tutkimuskysymykset. Edellytyksenä onnistuneeseen tutkimuskysymyksen luomiseen on, että tutkimuskysymys on riittävän rajattu ja täsmällinen, jolloin tutkittavaa ilmiötä tai asiaa voidaan tarkastella syvällisesti. Tutkimuskysymys voi olla myös väljä, joka avaa mahdollisuuden ilmiön tarkasteluun monista erilaisista näkökulmista. (Kangasniemi ym. 2013, 295.) Tutkimusprosessin aikana tutkimuskysymykset voivat vielä tarkentua ja ne ilmaistaan lopullisessa muodossaan tutkimusraportissa (Kylmä, Juvakka 2007, 53).

Kangasniemi ym. mukaan (2013, 291.) kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jäsenellä neljään vaiheeseen, jotka ovat: 1) tutkimuskysymyksen muodostaminen, 2) aineiston valitseminen, 3) kuvailun rakentaminen ja 4) tuotetun tuloksen tarkasteleminen. Tutkimukseen valitun aineiston perusteella pystytään tuottamaan kuvaileva, laadullinen vastaus.

Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta tehdessä aineiston valinta ja analyysi tapahtuvat osittain samanaikaisesti kirjallisuuskatsauksen aineistolähtöisen ja ymmärtämiseen tähtäävän luonteen takia. Tutkimuskysymys ohjaa aineiston hakuprosessia hakusanoja sekä kieli- ja aikarajauksia hyödyntäen. Näistä rajoista voidaan kuitenkin prosessin aikana poiketa, mikäli se on tutkimuskysymyksen vastaamisen kannalta merkityksellistä. (Kangasniemi ym. 2013, 295-296.)

Kirjallisuuskatsauksessa hyödynnettävä aineisto haetaan useimmiten tieteellisistä julkaisuista manuaalisilla hauilla tai elektronisia tieteellisiä tietokantoja hyödyntäen. Katsaukseen valitusta aineistosta etsitään tutkittavan ilmiön tai asian kannalta relevantteja seikkoja, jotka pyritään ryhmittelemään kokonaisuuksiksi sisällön perusteella. (Kangasniemi ym. 2013, 295-297.)

Päätävä vaihe kuvailevaa kirjallisuuskatsausta tehdessä on tulosten tarkastelu, joka sisältää niin sisällöllisen kuin menetelmällisen pohdinnan sekä tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arvioinnin. Kirjallisuuskatsauksen päättää tutkijan pohdinta-osuus. (Kangasniemi ym. 2013, 297.)

3 Tietoperusta

3.1 Pakuhuone

Sanalla pakuhuone tai escape room käsitetään yleensä tosielämän pakohuonepelejä (Kärnä 2018). Pakohuoneen yläkäsitteeksi voidaan katsoa pakopeli, jossa pelaamista ei ole rajoitettu suljettuun tilaan (Kortesuo 2018, 10).

Pakohuoneet ovat tosielämän tiimipohjaisia pelejä, joissa pelaajat etsivät vihjeitä, ratkaisevat ongelmia ja suorittavat tehtäviä. Tavoitteena on yleensä ratkaista kaikki tehtävät ja päästä ulos huoneesta. (Nicholson 2016, 1; Kortesuo 2018, 10; Kärnä 2018) Yhdessä huoneesta pois selviytyminen on ryhmän jäsenille yhdistävä kokemus (Koiranen 2019, 59).

Pelaajamäärä pakohuoneissa on yleisesti 2-6 ja aikaa on 60 minuuttia (Kortesuo 2018, 10; Kärnä 2018). Suurinta osaa pakohuonepeleistä on lähes mahdollonta läpäistä yksin, sillä pakohuonepelien konseptiin kuuluu, että pelataan ryhmänä (Koiranen 2019, 34). Pakohuoneita voidaan kategorisoida esimerkiksi vaikeusasteen, pelin osien, tavoitteen, tunnelman tai tarinan mukaan (Kortesuo 2018, 13-14). Pelkästään sisätiloihin rajoitetuissa pakohuoneissa esiintyy paljon vaihtelua (Kortesuo 2018, 10, 13).

Pakohuoneet ovat saaneet alkunsa videopeleistä, jossa pelihahmon tavoitteena on päästä ulos erilaisia pulmia ratkoen. Tosielämän pakohuonepelit ovat lähtöisin Japanista ja levinneet sieltä nopeasti Yhdysvaltoihin ja Eurooppaan. Suomen ensimmäinen pakohuone rakennettiin vuonna 2014 Insideout Escape Gamen toimesta. Sittemmin pakohuoneet ovat saaneet alalajeja kuten kauhuhuoneita ja teknisiä pakohuoneita myös Suomessa. (Kortesuo 2018, 13.)

Ryhmätyöskentely, kommunikaatio ja ongelmanratkaisutaidot ovat merkittävässä osassa onnistunutta ulospääsyä pakohuoneesta (Nicholson 2016, 2; Kortesuo 2018, 94-95; Kärnä 2018). Pelaajaryhmän monipuolisesta kokemustaustasta ja taidoista on näin ollen hyötyä pelissä (Nicholson 2016, 2).

Pakohuonepelejä johtaa pelinvetäjä huoneeseen asennettujen kameroiden avulla (Kortesuo 2018, 10). Pelinvetäjä voi antaa ryhmälle vihjeitä pelin edistämiseksi (Kortesuo 2018, 10). Oikein ajoitettu vihje ennaltaehkäisee pelaajien turhautumista ja edesauttaa näin koko pelikokemusta (Kortesuo 2018, 41; Nicholson 2016, 22).

Pakopelejä ja pakohuonetyylisiä pelejä on toteutettu myös avoimessa maastossa, kaupungissa ja paketti- tai asuntoautoissa (Kortesuo 2018, 10). Toisaalta pakohuonekonseptia on laajennettu lautapeliin maailmaan (Kärnä 2018). Lisäksi pakohuoneita on käytetty opetuksessa ja museoiden elävöittämisessä (Pako Kemianluokasta 2018; Kärnä 2019).

Pakohuonepelejä voi hyödyntää muun muassa ilmiöoppimiseen. Pakohuoneessa ilmiön eri ulottuvuuksia ja puolia käsitellään konkreettisesti turvallisessa tilassa pelaamisen kautta. Pakohuonetta voidaan hyödyntää myös simulaattorina, joka jäljittelee todellista tilannetta. Tällöin pelaajat pystyvät harjoittelemaan tarvittavia taitoja pakohuoneessa ilman, että he tuntisivat epäonnistumisen pelkoa. (Koiranen 2019, 37.)

3.2 Kaveritaidot

Kaveritaidot määritelmänä on arkisempi ilmaus käsitteestä vertaissuhdetaidot (peer interaction skills), joka ilmentää vertaisten parissa olennaisimpia vuorovaikutustaitoja (Laaksonen, Repo 2017, 6).

Vilja Laaksonen teoksessa "Lasten vertaissuhdetaidot ja kiusaaminen esikoulun vertaisryhmissä" jakaa vertaissuhdetaidot neljään osa-alueeseen. Vertaissuhdetaidot koostuvat vuorovaikutukseen liittymiseen taidoista, toisten huomioon ottamisen taidoista, ryhmässä toimimisen taidoista sekä vuorovaikutuksen ylläpitämisen ja vertaisten tukemisen taidoista. (Laaksonen, Lasten vertaissuhdetaidot ja kiusaaminen esikoulun vertaisryhmissä 2014, 30; Laaksonen 2017, 6.) Nämä osa-alueet sisältävät erilaisia oppimistavoitteita, jotka edistävät kaveritaitojen kehittymistä (Laaksonen, Repo 2017, 37). Lasten vertaissuhdetaitojen osa-alueet on kuvattu taulukossa 1.

Taulukko 1. Lasten vertaissuhdetaitojen osa-alueet (Laaksonen, Repo 2017, 7, muokattu)

Lasten vertaissuhdetaitojen osa-alue	Toiminta
Ryhmässä toimimisen taidot	Sääntöjen noudattaminen, ryhmään sitoutuminen, tilanteeseen sopiva viestintä
Vuorovaikutuksen ylläpitämisen ja vertaisen tukemisen taidot	Tuen antaminen, palautteen antaminen ja saaminen, konfliktien hallinta sekä toisten tukeminen
Toisen huomioon ottamisen taidot	Ystävällisyys, toisten huomioiminen, loukkaamisen välttäminen, kompromissien tekeminen
Vuorovaikutukseen liittymisen taidot	Leikkikutsuun vastaaminen, leikkiin liittyminen, muihin tutustuminen

Laaksonen ja Repon mukaan (2017, 39.) **ryhmässä toimimisen taidot** ovat niitä kaveritaitoja, joita lapsi tarvitsee toimiakseen tarkoituksenmukaisella tavalla erilaisten ryhmien jäsenenä. Oppimistavoitteita ryhmässä toimimisen taitojen tueksi ovat ryhmän yhteisten pelisääntöjen noudattaminen ja niiden ymmärtäminen, vertaisten mielentilojen ja ilmeiden huomioiminen ja tunnistaminen, ryhmän toimintaan sitoutuminen sekä erilaisiin tilanteisiin sopivan vuorovaikutuksen ilmentäminen. (Laaksonen, Repo 2017, 37.)

Vertaisten kanssa vietetty aika kehittää voimakkaasti **vuorovaikutuksen ylläpitämisen ja vertaisten tukemisen taitoja**. Esimerkiksi palautteen antaminen ja vastaanottaminen ovat merkittävässä osassa lasten neuvotteluissa leikkirooleista. (Laaksonen, Repo 2017, 47.) Näitä taitoja harjoiteltaessa keskitytään muun muassa taitoon kannustaa muita, palautteen antamiseen ja vastaanottamiseen, taitoon konfliktien hallintaan ja niiden sovitteluun sekä tuen antamiseen ryhmän muille jäsenille (Laaksonen, Repo 2017, 37).

Laaksonen ja Repo (2017, 55) korostavat **vuorovaikutukseen liittymisen taidoissa** lapsen osallistumisen oma-aloitteellisuutta sekä vuorovaikutusprosessien vastavuoroisuutta. Näihin liittyvät olennaisesti myös taito lähestyä myös muita kuin tuttuja, parhaita kavereita.

Jotta vuorovaikutukseen liittymisen taidot vahvistuvat, voidaan kannustaa ja harjoitella leikkiin liittymistä, leikkipyynnin vastaamista ja muihin tutustumista. Myös tavoitteiden saavuttaminen ryhmätoiminnassa kannustaa vuorovaikutukseen liittymiseen. (Laaksonen, Repo 2017, 37.)

Toisten huomioon ottamisen taidot liittyvät voimakkaasti empatiakykyyn. Laaksonen ja Repon mukaan (2017, 63.) jo pientenkin lasten leikeissä on merkittävä rooli sillä, miten lapsi ottaa toiset huomioon. Näitä taitoja harjoitellessa oppimistavoitteet sisältävät taidot; välttää loukkaantumista, muita kohtaan ystävällisesti käyttämisen, kompromissin tekemisen sekä toisten huomioonottamisen (Laaksonen, Repo 2017, 37).

3.3 Ryhmä & ryhmässä toimiminen

Ryhmän yksiselitteinen määrittelemine on haastavaa. Kaikkia ryhmiä kuitenkin yhdistää ainakin sisältö ja prosessi. Sisällöllä tarkoitetaan työtä tai tehtävää, joka ryhmällä on. Tämä sisältää kaiken viestinnän, mitä ryhmässä käydään. Prosessilla taas tarkoitetaan sitä, kuinka ryhmä työskentelee ja toimii. (Schwartzberg, Howe & Barnes 2008, 5.)

Ryhmän toiminta eli edellä mainittu prosessi voidaan jakaa tavoitetta edistäviksi tehtäviksi ja ryhmäyttäviin toimintoihin. Ryhmäyttävä ja ylläpitävä toiminta edesauttaa ryhmän jäsenten välisiä suhteita ja vuorovaikutusta. Nämä toiminnot voidaan tunnistaa kaikissa ryhmissä, mutta niiden määrä ja painotus vaihtelevat. (Schwartzberg ym. 2008, 6.)

Näin ollen ryhmän määritelmän voi tiivistää ihmisjoukoksi, joka jakaa yhteisen tavoitteen, joka on saavutettavissa ainoastaan ryhmän jäsenten välisellä vuorovaikutuksella ja yhteistyöllä (Schwartzberg ym. 2008, 6; Mosey 1973, 45).

Ryhmiä voi helposti kategorisoida eri tekijöiden kuten johtohahmon, jäsenten tai tapaamispaikan ja ajan perusteella. Lisäksi ryhmää voi määritellä tarkemmin sen eri ominaisuuksien avulla. Tällaisia ominaisuuksia ovat esimerkiksi jäsenten välinen vuorovaikutus, yhteinen tavoite, ryhmän koko ja sen vaikutus, jäsenten vapaaehtoisuus sekä kyky tehdä päätöksiä ryhmän itsensä puolesta. (Schwartzberg ym. 2008, 6.)

Ryhmän merkitys yksilölle on suuri, sillä ryhmään kuuluminen on ihmiselle perustarve. Ryhmässä on mahdollista harjoitella vuorovaikutustaitoja, kuten toisten huomioon ottamista sekä oppia ymmärtämään ja tiedostamaan omia tunteita. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä, Rusi-Pyykönen 2013, 162.)

3.3.1 Ryhmät toimintaterapiassa

Toimintaterapiassa hyödynnetään usein ryhmiä, joilla jokaisella on oma terapeutin tehtävä ja tarkoitus. Ryhmät ovat luonnollinen alusta oppimiselle ja ne tarjoavat monimuotoisia vuorovaikutustilanteita. Jokainen ryhmän yksilö kommunikoi ryhmän muiden jäsenten kanssa jatkuvasti, mikä mahdollistaa vuorovaikutustaitojen harjoittelun ja samalla niiden vahvistumisen. Ryhmätilanteet sisältävät usein jakamista ja ryhmäläisten tukemista, jotka edistävät yksilöiden yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmässä vallitsevat säännöt ja normit muovaavat ryhmään osallistuvien käyttäytymistä. (Finlay 2000, 4,7.) Ryhmät ovat luonnollinen ympäristö antaa palautetta ja tukea ryhmäläisten yksilöllisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin. Ryhmät tarjoavat toimintaan perustuvia (occupation-based) harjoitteita, joita tehdessä ryhmän jäsenet saavat varmuutta päivittäisten askareiden suorittamiseen. (Schwartzberg ym. 2008, 39.)

Toimintaterapeuttinen ryhmä voi olla toimintaryhmä (activity group), tukea-antava ryhmä (support group) tai näiden kahden yhdistelmä. Toimintaryhmät pitävät sisällään tehtäväkeskeiset ja sosiaaliset ryhmät. Näissä ryhmissä huomio keskittyy yksilöön ja toiminnan tuotokseen; ryhmissä voidaan keskittyä esimerkiksi kehittämään ja opettelemaan taitoja, joita ryhmäläiset tarvitsevat päivittäisessä elämässään ja sosiaalisissa tilanteissa. (Finlay 2000, 8-9.)

Tukea-antaviin ryhmiin kuuluvat psykoterapiaryhmät ja kommunikaatioryhmät, joissa molemmissa keskitytään ryhmäprosessiin ja ryhmän jäsenten väliin kokemusten ja ajatusten vaihtoon. (Finlay 2000, 8-9.) Tukea-antavat ryhmät keskittyvät tarjoamaan ryhmän jäsenille tukea, rohkaisua ja empatiaa (Chen, Rybak 2018, 54).

3.3.2 Ryhmän terapeuttiset tekijät

Ryhmän terapeuttisia tekijöitä käsitellessä nojaututaan usein Irvin Yalom määrittelemiin 11 terapeuttiseen tekijään (1975). Schwartzbergin ym. (2008, 29) mukaan Yalom (1975) sekä Yalom ja Leszcz (2005) toteavat, että useimmat ryhmät toimiessaan hyvin sisältävät kyseiset 11 terapeuttista tekijää tai useita niistä, jokaisen ryhmän korostaessa eri tekijöitä.

Yalom ja Leszcz sekä muut ovat jatkaneet tutkimuksia aiheen tiimoilta, ymmärtääkseen paremmin, miten ryhmän jäsenet kokevat merkityksensä positiivisen muutoksen edistäjinä. Yalom alkuperäiseen 11 terapeuttisen tekijän määrittelyyn on näiden tutkimusten perusteella lisätty kahdestoista merkittävä tekijä: itsensä ymmärtäminen. Ihmissuhdetaitojen oppiminen, eli interpersoonallinen oppiminen on uudessa määrittelyssä jaettu kahteen osaan: vastaanottavaan ja ilmaisevaan ihmissuhdetaitojen oppimiseen. (Cole 2018, 31,33.)

Terapeuttisia tekijöitä ovat toivon herättäminen (instillation of hope), universalisuus eli samankaltaisuuden kokeminen (universality), peruserhekokemuksen korjaantuminen (family reenactment, corrective emotional experiences), tiedon välittäminen (imparting information), katarsis (catharsis), mallioppiminen (imitative behavior), altruismi (altruism), eksistensiaaliset tekijät (existential factors), yhteenkuuluvuus (cohesiveness), itsensä ymmärtäminen (self-understanding), vastaanottava ihmissuhdetaitojen oppiminen (interpersonal learning, input) sekä ilmaiseva ihmissuhdetaitojen oppiminen (interpersonal learning, output). (Cole 2018, 33.)

Toivon herättäminen. Ryhmän jäsenet ovat useimmiten eri vaiheessa kuntoutumisprosessissaan, mutta he kaikki ovat matkalla kohti muutosta. Toivo vahvistuu, kun ryhmän jäsenet, joilla on samankaltaisia haasteita hyötyvät heidän keskinäisestä vuorovaikutuksesta. (Schwartzberg ym. 2008, 29.)

Universaalisuus. Kun ryhmän jäsen löytää itsestään tai tilanteestaan sekä muista ryhmän jäsenistä samankaltaisuuksia, hän tuntee, ettei ole yksin. Tämä voi antaa jäsenilleen voimakkaan helpotuksen tunteen. (Cole 2018, 33; Schwartzberg ym. 2008, 29.)

Tiedon välittäminen. Ryhmään osallistumalla ryhmän jäsen voi oppia paljon niin itsestään kuin toisista ryhmän jäsenistä, kuten myös ryhmäprosessista. Taitoja, joita on harjoiteltu ryhmässä voi myöhemmin käyttää myös muualla. (Schwartzberg ym. 2008, 29.)

Altruismi, eli toisen auttamisen kokemus. Ryhmätyöskentelyssä on tärkeää sen tarjoama tilaisuus olla toiselle avuksi ja saada tarvittaessa itse apua. Ihmiset tarvitsevat tunnetta, että heitä tarvitaan, ja että heidän teoillaan on merkitystä. (Schwartzberg ym. 2008, 29.)

Perusperhekokemuksen korjaantuminen. Suljettu ryhmä voi toimia ryhmän jäsenelle ensisijaisena ryhmänä, joka muistuttaa perhettä. Ryhmän ohjaaja mielletään usein äiti- tai isähahmoksi. Terapiaryhmä voi esimerkiksi edesauttaa ryhmän jäsentä korjaamaan huonoa käytöstään, jossa on viitteitä aiemmista sukulaisuussuhteista. (Schwartzberg ym. 2008, 29-30.)

Vastaanottava ihmissuhdetaitojen oppiminen. Ryhmään osallistuminen ja siitä saatu palaute muilta ryhmäläisiltä auttaa ryhmän jäsentä hahmottamaan, kuinka muut näkevät hänet. Ryhmän jäsen voi tulla tietoiseksi haasteellisesta käytöksestään ja kielteisistä tavoistaan ryhmässä, jotka voivat vaikuttaa myös ryhmän ulkopuolisiin ihmissuhteisiin. (Cole 2018, 33.)

Mallioppiminen. Ryhmän jäsen peilaa usein omaa käyttäytymistä ryhmän muiden jäsenten käytökseen nähden. Ihminen voi oppia uusia käyttäytymismalleja vain katsomalla muita ihmisiä. (Schwartzberg ym. 2008, 30.)

Ilmaiseva ihmissuhdetaitojen oppiminen. Ryhmän jäsenet oppivat ilmaisemaan ajatuksiaan ja tunteitaan paremmin, ratkaisemaan erimielisyyksiä ja harjoittelemaan taitoja, joiden avulla tulla paremmin toimeen muiden kanssa. Moni toimintaterapian ryhmätoiminta voi olla suunniteltu auttamaan ryhmäläisiä kehittymään sosiaalisten taitojen saralla. (Cole 2018, 33.)

Yhteenkuuluvuus. Ihmiset ovat sosiaalisia toimijoita, joiden tarvitsee olla toisten ihmisten seurassa. Yhteenkuuluvuus on ryhmän jäsenten keskinäinen vetovoima, joka on edellytys myös muiden terapeuttisten tekijöiden optimaaliseen toimintaan. (Cole 2018, 33.)

Katarsis tarkoittaa ryhmän jäsenten mahdollisuutta ilmaista tunteitaan rehellisesti ryhmässä ja ennakkoluuloista huolimatta huomata, ettei se ole tuhoisaa (Schwartzberg ym. 2008, 30).

Eksistentiaaliset tekijät. Ryhmä tarjoaa tukea myös kohdatessa vaikeitakin asioita, esimerkiksi menetys ja kuolema. Asian käsittely ryhmässä antaa tukea tilanteiden kohtaamiseen ja voimaa elää elämää rehellisemmin. (Schwartzberg ym. 2008, 30.)

Itsensä ymmärtäminen on monimutkainen kategoria, joka sisältää useita elementtejä. Itsensä ymmärtäminen on uusien ja aiemmin tuntemattomien osien löytämistä ja hyväksymistä osaksi itseään. (Cole 2018, 33.)

4 Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen

4.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Jokaisella tutkimuksella on jokin tehtävä tai tarkoitus. Tutkimuksen tarkoitusta voidaan luonnehtia neljän eri piirteen perusteella, jotka ovat selittävä, kuvaileva, ennustava ja kartoittava. Tulee kuitenkin huomioida, että tutkimus voi sisältää useamman kuin yhden tarkoituksen. Tarkoitus voi myös muuttua samalla, kun tutkimus etenee. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 137-138.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa ajankohtaista, innovatiivista ja toimintakeskeistä näkökulmaa toimintaterapeutin työhön.

Tavoitteena on selvittää pakohuoneen käyttömahdollisuuksia toimintaterapiassa kaveritaitojen tukemisen työvälineenä.

Opinnäytetyössä haetaan vastausta seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- Tutkimuskysymys 1: Onko pakohuonepeliä hyödynnetty kaveritaitojen tukemisessa?
- Tutkimuskysymys 2: Miten pakohuonepelaaminen tukee kaveritaitoja?
- Tutkimuskysymys 3: Löytyykö pakohuonepelaamisesta terapeutin ryhmän elementtejä eli voisiko toimintaterapeutti hyödyntää pakohuonepeliä työssään kaveritaitojen tukijana?

Tutkimuskysymyksiin etsittiin vastauksia kirjallisuuskatsauksen avulla.

5 Tutkimuksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Opinnäytetyöhön otettiin mukaan julkaisut, hankeraportit, tutkimukset tai artikkelit, joissa käsitellään pakohuonepelin vaikutusta ryhmätyöskentelytaitoihin. Mukaan otettujen julkaisujen kielenä oli suomi tai englanti, ja ne on julkaistu vuosien 2009 ja 2019 välillä. Julkaisujen tuli olla kokonaan saatavissa (free full text) ja Jyväskylän Ammattikorkeakoulun opiskelijalle maksuton. Julkaisuilla ei ollut maantieteellistä rajausta.

Opinnäytetyöstä rajattiin pois opinnäytetyöt ja pro gradut sekä julkaisut, joiden kokotekstejä ei ollut saatavissa tai ne olivat opiskelijalle maksullisia. Poissulkukriteerinä olivat myös julkaisut, joissa pakohuonepelaamista ei käsitelty ryhmätyöskentelyn näkökulmasta. Mukaan ei otettu julkaisuja, joiden kieli oli muu kuin suomi tai englanti eikä aineistoa, joka oli julkaistu ennen vuotta 2009. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit esitelty taulukossa 1.

Taulukko 2. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteeri	Poissulkukriteeri
Julkaisu, hankeraportti, tutkimus tai artikkeli	Opinnäytetyö tai pro gradu
Käsitellään pakohuonepelin vaikutusta kaveritaitoihin tai ryhmätyöskentelytaitoihin	Pakohuonepelaamista käsitelty muusta kuin kaveritaitojen tai ryhmätyöskentelytaitojen näkökulmasta
Kieli suomi tai englanti	Kieli muu kuin suomi tai englanti
Kokotekstit saatavilla Jyväskylän Ammattikorkeakoulun opiskelijalle maksutta	Kokotekstit eivät saatavilla maksutta opiskelijalle
Julkaisuvuosi 2009-2019	Julkaistu ennen vuotta 2009

5.1 Aineiston hankinta & valinta

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jonka tutkimusaineisto haettiin seuraavista tietokannoista: OT-seeker, Campbell Collaboration, Social Care Online, Academic Search Elite, Medline, IEEE xplora ja Pubmed. Aineiston haussa käytettiin hakusanoja *escape room AND occupational therapy OR peer interaction skills OR team-building skills OR teamwork*. Aineiston hakuprosessi kuvattu kuviossa 1.



Kuvio 1. Aineiston haku

5.2 Aineiston analysointi

Laadullinen analyysi jaetaan usein induktiiviseen ja deduktiiviseen analyysiin. Deduktiivisessa päättelyssä asiaa analysoidaan yleisestä yksittäiseen ja induktiivisessa yksittäisestä yleiseen. Olemassa on myös abduktiivinen päättely, joka on kolmas tieteellinen päättelyn logiikka. Jaottelu voi olla myös aineistolähtöinen, teoriasidonnainen ja teorialähtöinen analyysi. Tämän jaotteen mukaan toimiessa voidaan analyysin tekoa ohjaavia tekijöitä ottaa paremmin huomioon. (Tuomi, Sarajärvi 2009, 95.)

Tämä kirjallisuuskatsaus toteutettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käyttäen. Aineistolähtöinen analyysi voidaan jakaa kolmeen erilaiseen analyysimalliin, joista ensimmäinen keskittyy aineiston pelkistämiseen, ryhmittelyyn sekä alakategorioiden, yläkategorioiden ja yhdistävien kategorioiden luomiseen. Toisessa analyysimallissa puhutaan aineiston kuvauksesta, analyysista eli merkityskokonaisuuksien jäsentelystä, niiden tulkinnasta ja esittämisestä, sekä synteisistä, joka tarkoittaa merkityskokonaisuuksien arviointia. Kolmas analyysimalli pohjaa analyysinsa valmistelevalta teksti-immanentista ja koordinoivasta tulkinnasta, jota hyödynnettäessä yksittäinen teksti tulkitaan suhteessa laajempaa merkityskokonaisuutta. (Tuomi, Sarajärvi 2009, 101-102.)

Tämä kirjallisuuskatsaus toteutettiin ensimmäisen analyysityypin mukaista analyysimallia hyödyntäen. Aineiston analyysi voidaan kuvata kolmivaiheisena prosessina, jossa ensimmäisenä vaiheena on aineiston redusointi eli pelkistäminen, toisena vaiheena aineiston klusterointi eli ryhmittely ja viimeisenä vaiheena abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen aineiston pohjalta. (Tuomi, Sarajärvi 2009, 108.)

Aineiston redusoinnin myötä analysoitavasta aineistosta karsitaan pois tutkimukselle epäolennainen data. Redusointi eli pelkistäminen voi olla aineiston pilkkomista pienempiin osiin tai datan tiivistämistä, jotta aineistosta löydetään tutkimustehtävälle olennaiset ilmaukset. Ennen tutkimusaineiston analysointia on päätettävä analyysiyksikkö, joka voi olla sana, lause tai ajatuskokonaisuus. Tässä kirjallisuuskatsauksessa analyysiyksikkö on ajatuskokonaisuus. (Tuomi, Sarajärvi 2009, 109-110.)

Seuraava vaihe analysoinnin tekemisessä on aineiston ryhmittely. Aineistosta poimitut alkuperäiset ilmaukset käydään tarkasti läpi ja niistä etsitään yhte-neväisyyksiä ja / tai eroavaisuuksia. Saman sisältöiset käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään yhdeksi kategoriaksi, joka nimetään kategorian sisältöä kuvaavalla käsitteellä, joka voi olla esimerkiksi tutkittavan asian tai ilmiön käsitys, piirre tai ominaisuus. Ryhmittely luo pohjan tutkimuksen perusrakenteelle sekä saa aikaan alustavia kuvauksia ilmiöstä, jota tutkitaan. (Tuomi, Sarajärvi 2009, 110.)

Aineiston analysoinnin kolmas vaihe on aineiston käsitteellistäminen eli abstrahointi. Käsitteellistämässä erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto. Valitun tiedon perusteella muodostetaan aineistoon liittyviä, teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. (Tuomi, Sarajärvi 2009, 111.)

Opinnäytetyön tekijä aloitti aineiston analyysin pelkistämällä eli redusoinnilla. Alkuperäistutkimukset ja –artikkelit luettiin läpi samalla esittäen aineistolle tutkimuskysymyksiä, jotta tutkija sai karsittua tutkimukselle irrelevantin datan pois. Tutkimuskysymyksiin vastaavat ajatuskokonaisuudet kopioitiin ja siirrettiin erilliseen taulukkotiedostoon.

Tämän jälkeen aloitettiin aineiston ryhmittely. Alkuperäistutkimuksista ja –artikkeleista irrotetut ajatuskokonaisuudet käännettiin englannista suomen kielelle ja samankaltaiset kokonaisuudet ryhmiteltiin samoihin luokkiin. Ryhmittelyssä jokaisesta artikkelista löytyi määrällisesti 1-6 ajatuskokonaisuutta, jotka vastasivat opinnäytetyön tutkimuskysymykseen numero 2.

Tutkimuksen kannalta olennaiset ajatuskokonaisuudet sisälsivät kaveritaitoihin liittyviä teemoja, jotka on pelkistetty ja näistä on muodostettu käsitteellis-tämällä käsitteitä, jotka on muodostettu kappaleessa 3.3.2. esitettyjen terapeuttisen ryhmän tekijöiden pohjalta. Tässä hyödynnettiin teorialähtöisen analyysin piirteitä, jonka avulla saatiin vastauksia tutkimuskysymykseen numero 3.

Liitteessä 2 on esimerkki aineiston analyysin etenemisestä pelkistykseen, ryhmittelyyn ja käsitteellistämisen vaiheista.

6 Tulosten tarkastelu & johtopäätökset

Sisäänottokriteerit täyttäviä artikkeleja löytyi kuusi kappaletta ja ne löytyvät liitteestä 1. Tässä kappaleessa luetellaan analyysin pohjalta nousevat tutkimustulokset.

6.1 Pakohuonepeli ja kaveritaidot

Kirjallisuuskatsauksessa ei löytynyt yhtään tutkimusartikkelia, jossa pakohuonepeliä tai pakohuonepelaamista olisi hyödynnetty nimenomaan kaveritaitojen tukemiseen. Opinnäytetyön tulosten mukaan pakohuonepeliä ei ole hyödynnetty kaveritaitojen tukemisessa. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt artikkelit käsittelivät pakohuonepelien avulla tapahtuvaa oppimista, johtamistaitoja ja ongelmanratkaisukykyä.

Kirjallisuuskatsauksen tulosten mukaan pakohuonepelien ryhmätyöskentelyn elementit tukevat ryhmän vuorovaikutus- ja ryhmätyöskentelytaitojen kehittymistä. Tarkastelluista artikkeleista ilmenee, että pakohuoneita voidaan hyödyntää tehokkaana ryhmätyöskentelyä edistävänä työkaluna. Pakohuonepeli vaati osallistujia harjoittamaan ryhmätyötä, viestintää, tehtävien vaihtamista sekä kriittistä ajattelua yhä monimutkaisempien tehtävien selvittämiseksi.

Kirjallisuuskatsaukseen valittujen artikkelien perusteella oli ilmeistä, että pakohuonepeleihin osallistuneet henkilöt kokivat pakohuoneen hyödylliseksi myös sosiaalistaitojen näkökulmasta. Pakohuone työskentely tarjosi osallistujille elämyksellisen oppimismahdollisuuden ympäristössä, joka edisti osallistujien keskinäistä vuorovaikutusta, viestintää, joustavuutta sekä ryhmätyöskentelytaitoja.

Tutkittavasta aineistosta ilmeni, että pakohuonepeleihin osallistuneet henkilöt reflektoivat omaa ja ryhmänsä toimintaa pelin päätyttyä. Osallistujat antoivat ryhmälleen palautetta muun muassa käytetyistä ongelmanratkaisustrategioista sekä analysoivat, mitkä ryhmätyöskentelyn ominaisuudet olivat tuke-

neet pakohuonepelin suorittamista. Pelin jälkeiset keskustelut tukivat oppimisprosessia mietittäessä yksilön ja ryhmän vahvuus- ja heikkousalueita sekä mahdollistivat osallistujille spontaanin palautteenannon muulle ryhmälle.

Yleisesti ottaen pakohuonepeleihin osallistuneet henkilöt kokivat, että pakohuonepsykologiatyö oli positiivinen ryhmätyötä edistävä aktiviteetti, joka motivoi heitä oppimaan lisää ryhmäpsykologiatyötä.

6.2 Pakohuonepeli toimintaterapeutin työvälineenä

Kirjallisuuskatsaukseen ei löytynyt yhtäkään artikkelia tai tutkimusta, joka olisi käsitellyt pakohuonepeliä ja toimintaterapiaa. Sisällönanalyysin perusteella pakohuonepelaamisesta on löydettävissä monia Irvin Yalomien määrittelemiä terapeutin ryhmän tekijöitä, jotka tukevat ryhmän toimintaa.

Opinnäytetyön tekijä hyödynsi sisällönanalyysin käsitteellistämävaiheessa Marilyn B. Colen (2018, 31-33.) esittelemää Yalomien laajempaa määrittelyä terapeutin ryhmän tekijöistä, joita tässä määritelmässä on 12 kappaletta.

Tuloksista ilmenee, että pakohuonepelaamisessa hyödynnetään suurintaosaa Yalomien määrittelemistä terapeutin ryhmän tekijöistä. Suurimmassa osassa kirjallisuuskatsauksen aineistosta ilmeni, että pakohuonepelit tukevat ryhmän terapeutisista tekijöistä etenkin ilmaisevien ihmissuhdetaitojen oppimista, altruismia eli toisen auttamisen kokemusta sekä tiedon välittämistä. Kirjallisuuskatsauksesta ilmeni, että ryhmät, jotka pelaamisen aikana jakoivat aktiivisesti kerättyä tietoa, kuuntelivat toisiaan ja ottivat toisiltaan oppia, menestyivät paremmin. He viestivät pelatessa hyvin ja vahvistivat ryhmähenkeä kehumalla toisiaan ja tarjoamalla apuaan muille ryhmän jäsenille, jolloin ryhmäläiset tunsivat voimakasta yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ratkaistakseen pakohuoneen vaaditaan siis hyviä vertaissuhdetaitoja. Saman aikaisesti väistämättä hyödynnetään myös Yalomien määrittelemiä ryhmän terapeutisia tekijöitä.

Kirjallisuuskatsauksesta selvisi, että myös seuraavat ryhmän terapeutiset tekijät tulee huomioiduksi pakohuonepeliä pelatessa: yhteenkuuluvuus, mallioppiminen, vastaanottava ihmissuhdetaitojen oppiminen, katarsis, itsensä

ymmärtäminen, universaalius sekä toivon herättäminen. Yalomin määrittelemien ryhmän terapeuttisten tekijöiden ja kirjallisuuskatsauksen perusteella oppinnäytetyön tekijä toteaa, että pakohuonepelit olisivat oivallinen lisätoimintaterapeutin työhön.

Kirjallisuuskatsauksesta ilmeni, että ryhmät, jotka pelaamisen aikana jakoivat aktiivisesti kerättyä tietoa, kuuntelivat toisiaan ja ottivat toisiltaan oppia, menestyivät paremmin. He viestivät pelatessa hyvin ja vahvistivat ryhmähenkeä kehumalla toisiaan ja tarjoamalla apuaan muille ryhmän jäsenille, jolloin ryhmäläiset tunsivat voimakasta yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ratkaistakseen pakohuoneen vaaditaan siis hyviä vertaissuhdetaitoja. Saman aikaisesti väistämättä hyödynnetään myös Yalomin määrittelemiä ryhmän terapeuttisia tekijöitä.

Valtaosa pakohuonepeleistä on suunniteltu niin, että niiden läpäiseminen yksin tai ilman yhteistyötä on lähes mahdotonta. Osa pelissä kohdattavista tehtävistä voi olla yhteistyötehtäviä, joiden läpäisemiseksi vaaditaan vähintään kahden henkilön yhteistyötä. (Koironen 2019, 34) Nämä tehtävät tukevat Viljasen ja Repon (2017,7) esittelemistä vertaissuhdetaitojen osa-alueista ryhmässä toimimisen taitoa, vuorovaikutuksen ylläpitämisen ja vertaisen tukemisen taitoa sekä toisen huomioon ottamisen taitoa. Pelaajien on annettava toisilleen tukea, hallittava mahdollisia konflikteja, antaa ja vastaanottaa palautetta. Eri-tyisen tärkeää pakohuonepelin kannalta on viestiä tilanteeseen sopivalla tavalla ja huomioida muut pelaajat.

Pelin aikana pelaajat hyödyntävät myös monia terapeuttisen ryhmän tekijöitä, kuten vastaanottavaa ja ilmaisevaa ihmissuhdetaitojen oppimista, tiedon välittämistä, altruismia ja katarsista. Jokaista ryhmänjäsentä tarvitaan pakohuoneen läpäisemiseksi, joten aktiivinen ryhmätyöskentely, toisten auttaminen, erimielisyyksien selvittäminen ja muilta oppiminen on tärkeää.

Tuloksista ilmenee, että pakohuonepeli tukee samanaikaisesti niin vertaissuhdetaitojen, eli kaveritaitojen käyttämistä kuin ryhmän terapeuttisia tekijöiden hyödyntämistä. Kuviossa 2 on nähtävillä esimerkki, mitä kaveritaitoja ja ryhmän terapeuttisia tekijöitä pakohuonepelissä on käytetty yhden tutkimusryhmän osalta.



Kuvio 2. Pakohuonepelin hyödyntämät vertaissuhdetaidot ja ryhmän terapeuttiset tekijät

7 Kirjallisuuskatsauksen luotettavuus & eettisyys

Tutkimusta tehdessä on huomioitava monia seikkoja myös eettisyyden näkökulmasta tarkasteltaessa. Jotta tutkimus olisi eettisesti hyvä, täytyy tutkimusta toteuttaessa noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tämän käytännön mukaan toimiessa tutkijoiden tulee olla rehellisiä, tarkkoja ja huolellisia niin tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä niiden arvioimisessa. Tutkijoiden tulee soveltaa tutkimustyössään tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia tiedonhankintamenetelmiä sekä tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Heidän tulee tutkimuksen tuloksia julkistaessa noudattaa avoimuutta. Tutkijoiden tulee kunnioittaa muiden tutkijoiden saavutuksia ja työtä, ja antaa heille kuuluva arvon myös omassa tutkimuksessa ja julkaistaessa sen tuloksia. Tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi on toteutettu yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen kriteerien mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 23-24.)

Kirjallisuuskatsaus toteutettiin noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä; rehellisesti, tarkkaavaisuutta ja huolellisuutta noudattaen niin tutkimustyössä, tulostentallentamisessa ja esittämisessä kuin niiden arvioimisessakin. Tiedonhankinta tehtiin useasta eri tietokannasta järjestelmällisyyttä noudattaen. Opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin Jyväskylän Ammattikorkeakoulun raportointiohjetta, joka varmistaa, että muiden tutkijoiden työhön viitataan opinnäytetyössä asianmukaisesti.

Läpikäydyn aineiston määrä on otsikkotasolla suuri, mutta aiheen kannalta relevantteja aineistoja valikoitui mukaan vain kuusi kappaletta. Mukaan valikoidun aineiston määrä ei ole suuri, mikä heikentää tutkimuksen luotettavuutta. Aineisto, joka valittiin tutkimukseen valittiin tarkoin, hyödyntäen myös manuaalista hakua, joka lisää tutkimuksen luotettavuutta. Lähdeaineistoa etsiessä opinnäytetyön tekijä pyrki löytämään mahdollisimman tuoreita aineistoja. Vaikka pakohuoneiden terapeuttisesta käytöstä ei ollut näyttöä, yhdisti opinnäytetyön tekijä kirjallisuuskatsaukseen

paljon tutkitun ja useiden vuosien ajan merkittävässä teoksissa käytetyt ryhmän terapeuttiset elementit ja löysi pakohuoneen ryhmätoiminnasta kyseisiä piirteitä.

8 Pohdinta

Toimintaterapeutin ammatillista harkintaa ja toimintaa asiakkaan kanssa ohjaa toimintakeskeisyys (occupation-centered). Toimintaterapiassa toiminta sijoitetaan keskiöön takaamaan, että toimintaterapia ja tehtävät harjoitteet ovat sidoksissa toimintaan. (Fisher, Martella 2019, 75.) Kirjallisuuskatsauksen ja opinnäytetyön tekijän henkilökohtaisten pakohuonepelikokemusten perusteella on selvää, että pakohuonepelin toiminnan keskiössä on toiminta, joka useimmiten tempaa osallistujat mukaansa.

Pakohuonepeilyrityksillä on suuri suosio muun muassa työyhteisöjen tiimpäivien ohjelmana; pakohuonepelit ovat loistava välinen ryhmätyötaitojen kehittämiseen sekä ryhmäyttämiseen pakohuoneen sisällöstä riippumatta (Koiranen 2019, 36). Kaikki pakohuonepelit edistävät ryhmässä toimimisen taitoja, joten sisällöltään tähän tarkoitukseen suunniteltu pakohuone voi olla lähes minkäläinen tahansa (Koiranen 2019, 60).

Kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella on ilmeistä, että pakohuone harjoittaa ryhmätyötaitoja, huomioiden myös ryhmän terapeutitset tekijät. Toimintaterapeutti pystyy hyödyntämään pakohuonetta kaveritaitojen kehittäjänä. Pakohuoneen teema tai tehtävät voivat olla toimintaterapeutin asiakasryhmän mielenkiintojen pohjalta rakennettuja, jolloin ryhmä kokee pakohuoneesta selviytymisen merkitykselliseksi.

Ennen pelin alkua on kerrattava säännöt, kuten missä tahansa muussakin pelissä (Koiranen 2019, 60). Jotta ryhmä keskittyy pelin ohessa nimenomaan kaveri- ja ryhmätyöskentelytaitojen harjoitteluun, on ryhmän ohjaajan eli esimerkiksi toimintaterapeutin korostettava sääntöjä kerratessaan, että peli on mahdollista läpäistä vain yhteistyöllä.

Yalomin ryhmän terapeuttisista tekijöistä eksistentiaaliset tekijät ja peruserhekokemuksen korjaaminen eivät nousseet esiin tarkastellessa kirjallisuuskatsauksen käsitteellistämisvaiheessa. Nämä ulkopuolelle jääneet ryhmän terapeuttisten tekijöiden käsitteleminen on vaikeampaa, mutta se voisi olla mahdollista pakohuoneen tarinan tai teeman kautta.

Pakohuonepelissä voisi käsitellä esimerkiksi elämän vaikeita asioita, kuten menetystä (eksistentiaaliset tekijät). Pakohuonetta aloittaessa kerrotaan tarina, joka johdattelee tehtävien pariin. Surua ja menetystä käsiteltäessä toimintaterapeutti voisi esimerkiksi luoda tarinan ja päähenkilön niin, että se vastaisi ryhmäläisten kokemuksia tai olisi niihin verrattavissa. Tällöin tärkeää olisi luoda toiveikas lähtökohta, jotta ryhmäläisillä on motivaatiota tavoitella pakohuoneesta poispääsyä. Jos ryhmässä on esimerkiksi lapsi, joka on menettänyt toisen vanhempansa, voisi tätä kipeää kokemusta käsitellä pakohuoneen kautta niin, että tarinan päähenkilöllä olisi vastaavanlainen tilanne. Pelin edessä tarinan päähenkilö voisi löytää huoneesta menetetyistä vanhemmistaan muistoja, jotka auttavat selvittämään mysteerin. Tällaista toimintatapaa ei tullut esille artikkeleissa tai muussa lähdeaineistossa, joten se vaatisi jatkotutkimuksia toimintamallien ja –mahdollisuuksien selvittämiseksi.

Myöskään peruserhekokemuksen korjaamisen terapeuttista tekijää ei luontaisesti käsitellä pakohuonepelin kautta, mutta tähänkin voitaisiin ottaa vähintäänkin kantaa pakohuoneen tarinan tai teeman kautta.

Ryhmän ohjaajan rooli on pakohuonepelin aikana itse toiminnassa osallistujien näkökulmasta vähäinen, mutta korostuu palautteen annon aikana: ohjaaja on pystynyt koko pelin ajan tarkkailemaan ja observeimaan pelaajien yhteistyötä, tiimihenkeä ja henkilökohtaista suoriutumista. Näiden havaintojen perusteella pystytään keskittämään huomio kunkin ryhmäläisen kohdalla jatkossa niihin asioihin, joihin kaivataan vielä varmuutta. Esimerkiksi pelissä hiljaisempi voi tarvita enemmän ohjausta ja rohkaisua sanoakseen oman mielipiteensä ääneen, tai ryhmässä aktiivisemmän ja äänekkäämmän työskentelijän kohdalla voidaan keskittyä toisten huomioimiseen ja tuen antamiseen.

Pakohuoneita voi hyödyntää toimintaterapiassa monella eri tavalla. Kaveritaitojen harjoittelamisen lisäksi pakohuonepeliä voi käyttää esimerkiksi aistih-

kän lapsen kohdalla tehostamaan aistitiedon käsittelyä tarjoamalla pakohuonepelissä hyödyllisiä aistituntemuksia. Pakohuone voidaan suunnitella vaikkapa suoritettavaksi hämärässä tai pimeässä, jolloin muiden aistien merkitys korostuu. Näitä toimintaterapian mahdollisuuksia olisi hyvä tutkia lisää ja testata käytännössä.

Pakohuonepeleissä on valtava mahdollisuus niin toimintaterapian kuin moniammatillisen yhteistyön osalta. Pelitilanteesta saatu informaatio ryhmän jäsenten keskinäisestä kanssakäymisestä sekä ryhmätyöskentelytaidoista on arvokasta tietoa muille työryhmille, jotka ovat osallisina kunkin ryhmäläisen hoitosuhteessa.

Lähteet

Borrego, C., Fernández, C., Blanes, I. & Robles, S. 2017. Room escape at class: Escape games activities to facilitate the motivation and learning in computer science. Viitattu 25.10.2019. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6119702>

Chen, M., Rybak, C. 2018. Group leadership skills. Interpersonal process in group counseling and therapy. Sage Publications, Inc.

Cole, M. B. 2018. Group dynamics in occupational therapy: The theoretical basis and practice application of group intervention. 5. painos. Thorofare, NJ: Slack Incorporated.

Finlay, L. 1997. Groupwork in Occupational Therapy. United Kingdom: Stanley Thorntons Ltd

Fisher, A. & Marterella, A. 2019. Powerful Practice: A model for authentic occupational therapy. Colorado: Center for Innovative OT Solutions.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009 Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Tammi

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikainen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenetettyyn tietoon. Hoitotiede. 25 (4) 291–201.

Koiranen, J. 2019. Pedagogiset pakopelit. Helsinki: Ääres eduEscape

Kortesuo, K. 2018. Pakuhuone: Suunnittele, toteuta, pakene. Tallinna: Karisto.

Kylmä, J., Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy

Kärnä, E. 2018. Mikä on pakuhuone?. Truescape Oy:n blogikirjoitus. Viitattu 25.10.2019. <https://www.mysteeri.com/mika-on-pakuhuone/>

Kärnä, E. 2019. Palanderin talon murhamysteeri. Mysteeri Experience Oy:n blogikirjoitus. Viitattu 25.10.2019. <https://www.mysteripelit.fi/portfolio/palanderin-talon-murhamysteeri/>

Laaksonen, V. 2014. Lasten vertaissuhdetaidot ja kiusaaminen esikoulun vertaisryhmissä. Jyväskylä Studies in Humanities 221. Jyväskylän yliopisto. (https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/42805/978-951-39-5564-9_vaitos25012014.pdf?sequence=1)

Laaksonen, V. Lasten vuorovaikutustaidot tutkimuksen kohteena. Teoksessa T. Valkonen, M. Siitonen (M. Valo (toim.) Prologi, Puheviestinnän vuosikirja 2010. Jyväskylä: Prologos, 6-24) (https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/26503/Prologi2010_Laaksonen_6-24.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Laaksonen, V. & Repo, L. 2017. Kaveritaitoja. Helsinki: Folkhälsan.

Lindroos, H. & Segercrantz, U. 2009. Yksilöksi ryhmässä. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

López-Pernas, S., Gordillo, A., Barra, E. & Quemada, J. 2019. Examining the Use of an Educational Escape Room for Teaching Programming in a Higher Education Setting. *IEEE Access*, 7. Viitattu 3.11.2019. <https://ieeexplore.ieee.org/stamp/stamp.jsp?tp=&arnumber=8658086>

Mosey, A. 1973. *Activities Therapy*. New York: Raven Press

Nicholson, S. 2016. Peeking behind the locked door: A survey of escape room facilities. Viitattu 25.10.2019. <http://scottnicholson.com/pubs/erfacwhite.pdf>

Nicholson, S. 2016. State on escape: Escape Room Design and Facilities. Viitattu 1.10.2019. Saatavissa: <http://scottnicholson.com/pubs/stateofescape.pdf>

Pako Kemiaanluokasta. 2018. Novissima: Helsingin yliopiston harjoittelukoulujen julkaisu. Viitattu 25.10.2019. <http://www.novissima.fi/2018/02/pako-kemiaan-luokasta-pakohuone-konsepti.html>

Radomski, M. & Trombly Latham, G. 2014. *Occupational Therapy for Physical Dysfunction* 7. p. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Rouse, W. 2017. Lessons Learned While Escaping From a Zombie: Designing a Breakout EDU Game. *The History Teacher*, 50, 4, 553-564. Viitattu 3.11.2019. https://www.researchgate.net/publication/319331168_Lessons_Learned_While_Escaping_From_a_Zombie_Designing_a_Breakout_EDU_Game_The_History_Teacher_The_Society_for_History_Education_50_no_4_August_2017

Salminen A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Viitattu 25.10.2019. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Schwartzberg, S., Howe, M. & Barnes, M. 2008. *Groups applying the functional group model*. Philadelphia: F. A. Davis Company.

Styling, G., Welton, C., Milijasevic, N., Peterson, E. & Sia, S. 2018. You can escape, but did you learn? Using escape rooms to measure knowledge and increase awareness. *Canadian Journal of Respiratory Therapy*, 54, 2, 51-51. Viitattu 3.11.2019. <https://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&auth-type=crawler&jrnl=12059838&AN=130767011&h=FzsGHkIgDxapI16IFa9RE5ywYXTWR84zpknT6u1zaWTNhQSQRO-LIdPa%2fOBseQW4q8kW%2b5BAOaK%2bynaa0VzLARQ%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLocal=ErrCrlNotAuth&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d12059838%26AN%3d130767011>

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Tammi

Wiemker, M., Elumir, E. & Clare, A. 2017. Escape Room Games: Can you transform an unpleasant situation into a pleasant one?. Viitattu 25.10.2019. <https://thecodex.ca/wp-content/uploads/2016/08/00511Wiemker-et-al-Paper-Escape-Room-Games.pdf>

Williams, P. 2018. Using escape room-like puzzles to teach undergraduate students effective and efficient group process skills. 2018 IEEE Integrated STEM Education Conference (ISEC). Viitattu 3.11.2019. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8340495>

Wu, C., Wagenschutz, H. & Hein, J. 2018. Promoting leadership and teamwork development through Escape Rooms. *ASME Medical Education*, 52, 5, 461-575. Viitattu 3.11.2019. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/medu.13557>

Zhang, X., Lee, H., Rodriguez, C., Rudner, J., Chan, T. & Papanagnou, D. 2018. Trapped as a Group, Escape as a Team: Applying Gamification to Incorporate Team-building Skills Through an 'Escape Room' Experience. *Cureus*, 10, 3. Viitattu 3.11.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5931417/pdf/cureus-0010-00000002256.pdf>

Liitteet

Liite 1. Selvitys tiedonhausta

Tietokanta	Hakusana	Rajaus	Hakutulokset	Käytetty	Otsikko
PubMed	("Escape room" OR "gamification") AND ("occupational therapy" OR "team-building skills" OR "peer interaction skills")	2009-2019, vain kokoteksti, suomi/englanti	1	1	1 Trapped as a Group, Escape as a Team: Applying Gamification to Incorporate Team-building Skills Through an 'Escape Room' Experience
IEEE xplore	("Escape room" OR "gamification") AND ("occupational therapy" OR "team-building skills" OR "peer interaction skills" OR "teamwork")	2009-2019, vain kokoteksti, suomi/englanti	18	2	Examining the Use of an Educational Escape Room for Teaching Programming in a Higher Education Setting, Using escape room-like puzzles to teach undergraduate students effective and efficient group process skills
CINAHL Plus with Full Text	("Escape room" OR "gamification") AND ("occupational therapy" OR "team-building skills" OR "peer interaction skills" OR "teamwork")	2009-2019, vain kokoteksti, suomi/englanti	0	0	
Academic Search Elite	("Escape room" OR "gamification") AND ("occupational therapy" OR "team-building skills" OR "peer interaction skills" OR "teamwork")	2009-2019, vain kokoteksti, suomi/englanti	0	0	
CINAHL Plus with Full Text	"escape room"	2009-2019, vain kokoteksti, suomi/englanti	5	2	Promoting leadership and teamwork development through Escape Rooms. YOU CAN ESCAPE, BUT DID YOU LEARN? INCREASE AWARENESS
Academic Search Elite	"escape room"	2009-2019, vain kokoteksti, suomi/englanti	4	1	Lessons Learned While Escaping From a Zombie: Designing a Breakout EDU Game.
Eric	"escape room"	2009-2019, vain kokoteksti, suomi/englanti	1	0	
Google Scholar	("Escape room") AND ("occupational therapy" OR "team-building skills" OR "peer interaction skills")	2009-2019, vain kokoteksti, suomi/englanti	276	0	
Campbell Collaboration	("Escape room" OR "gamification") AND ("occupational therapy" OR "team-building skills" OR "peer interaction skills")	2009-2019, vain kokoteksti, suomi/englanti	0	0	
Social Care Online	("Escape room" OR "gamification") AND ("occupational therapy" OR "team-building skills" OR "peer interaction skills")	2009-2019, vain kokoteksti, suomi/englanti	0	0	
OTseeker	("Escape room" OR "gamification") AND ("occupational therapy" OR "team-building skills" OR "peer interaction skills")	2009-2019, vain kokoteksti, suomi/englanti	0	0	

Liite 2. Esimerkki aineiston analysoinnista

artikkeli	alkuperäinen lainaus	suomennos	ryhmittely	käsitteellistäminen
Trapped as a Group	To escape the room, participants must practice teamwork, communication, task-delegation, critical thinking, and divergent thinking to tackle a series of increasingly complex puzzles, ranging from hidden objects, physical object assembly (i.e., jigsaw puzzles), counting, and/or symbol matching	Pakohuone vaati osallistujia harjoittamaan ryhmätöitä, viestintää, tehtävien vaihtamista ja kriittistä ajattelua yhä monimutkaisempien tehtävien käsittelemiseksi. Tehtävät voivat olla piilotettuja esineitä, fyysisiä esineitä ja symbolien yhteensovittamista.	Pakohuone vaatii tai kannustaa luovaan ongelmanratkaisuun.	
Promoting leadership and teamwork development through Escape Rooms	Students recognised that successful completion of this activity required different abilities and skill sets. Thus, they adopted a unified approach, emphasising important behavioural elements of experiential group learning such as communication, interpersonal relations, and transitions between leader and follower roles to utilise others' strengths.	Opiskelijat tunnustivat, että tämän toiminnon onnistunut suorittaminen vaatii erilaisia kykyjä ja taitoja. Siksi he käyttivät yhtenäistä lähestymistapaa, jossa korostettiin kokemuksellisen ryhmäoppimisen tärkeitä käyttäytymistä koskevia elementtejä, kuten viestintää, ihmissuhteita ja johtajan ja seuraajan roolien vaihtelua toisten vahvuuksien hyödyntämiseksi.	Pakohuone vaatii tai kannustaa luovaan ongelmanratkaisuun.	
Using escaperoom-like puzzles	students intentionally using active listening skills to draw in quieter members of their teams, boldly addressing team crises with effective conflict management, and applying efficient interdependent methods of working in parallel on small project pieces without losing communication between sub-teams.	Opiskelijat ovat käyttäneet tietoisesti aktiivista kuuntelutaitoa kannustaaakseen tiimensä hiljaisempia jäseniä, puuttuneet rohkeasti ryhmäkriiseihin tehokkaalla konfliktinhallinnalla ja sovelleet tehokkaita, toisistaan rippuvaisia työskentelymenetelmiä rinnakkain pienissä projektikappaleissa menettämättä viestintää alaryhmien välillä.	Pakohuoneet voivat kehittää kommunikaatitaitoja.	Ilmaiseva ihmissuhdetaitojen oppiminen, Yhteenkuuluvuus, Altruismi
Using escaperoom-like puzzles	Students describe these ungraded puzzles as anxiety-provoking but fun, and their progressive improvement over five once-a-week puzzles suggests that they internalize effective communication skills and learn ways of efficiently using teams to solve problems.	Opiskelijat kuvaavat näitä ungraded-puzzleja ahdistusta herättäviksi, mutta hauskoiksi. Opiskelijoiden asteittainen kehittyminen viiden viikollaisen pulman aikana viittaa siihen, että he sisällyttävät tehokkaat viestintätaidot ja oppivat keinoja käyttää ryhmää tehokkaasti ongelmien ratkaisemiseksi.	Pakohuoneet voivat kehittää kommunikaatitaitoja.	Ilmaiseva ihmissuhdetaitojen oppiminen
Examining the Use of an Educational Escape Room for Teaching Programming in a Higher Education Setting	In addition to being a well-liked form of recreation, escape rooms have drawn the interest of educators due to their ability to foster valuable skills such as teamwork, leadership, creative thinking, and communication	Sen lisäksi, että pakohuoneet ovat suosittuja virkistysmuotoja, ne ovat herättäneet kouluttajien kiinnostuksen, koska ne kykenevät edistämään arvokkaita taitoja, kuten ryhmätöitä, johtajuutta, luova ajattelua ja viestintää.	Pakohuoneet voivat kehittää kommunikaatitaitoja.	Ilmaiseva ihmissuhdetaitojen oppiminen
Trapped as a Group	The authors propose that commercial escape rooms can be utilized as effective team building activities by immersing participants in interactive, unpredictable, and chaotic environments 2018 Zhang et al. Cureus 10(3): e2256. DOI 10.7759/cureus.2256.4 of 9 that can encourage team members to exercise their unique skill sets to seek out and solve different challenges.	Kirjoittajat ehdottavat, että kaupallisia pakohuoneita voidaan hyödyntää tehokkaana ryhmätöskentelyä edistävänä työkaluna, joka upottamalla osallistujia vuorovaikutteiseen, ennakoimattomaan ja kaaotiseen ympäristöön. Pakohuone voi roikaista ryhmän jäseniä käyttämään ainutlaatuisia taitojensa sekä etsimään ja ratkaisemaan erilaisia haasteita.	Pakohuoneita voi käyttää onnistuneesti ryhmätöskentelyn harjoitteluun.	Altruismi, Ilmaiseva ihmissuhdetaitojen oppiminen
Promoting leadership and teamwork development through Escape Rooms	Students recognised that successful completion of this activity required different abilities and skill sets. Thus, they adopted a unified approach, emphasising important behavioural elements of experiential group learning such as communication, interpersonal relations, and transitions between leader and follower roles to utilise others' strengths.	Opiskelijat tunnustivat, että tämän toiminnon onnistunut suorittaminen vaatii erilaisia kykyjä ja taitoja. Siksi he käyttivät yhtenäistä lähestymistapaa, jossa korostettiin kokemuksellisen ryhmäoppimisen tärkeitä käyttäytymistä koskevia elementtejä, kuten viestintää, ihmissuhteita ja johtajan ja seuraajan roolien vaihtelua toisten vahvuuksien hyödyntämiseksi.	Pakohuoneita voi käyttää onnistuneesti ryhmätöskentelyn harjoitteluun.	Altruismi, Ilmaiseva ihmissuhdetaitojen oppiminen
Examining the Use of an Educational Escape Room for Teaching Programming in a Higher Education Setting	However, it should be remarked that students were expected to acquire new knowledge and improve their practical programming skills in the educational escape room by learning from their peers and as a result of the resolution of the puzzles and the completion of quizzes in the hint application	On kuitenkin huomattavaa, että opiskelijoiden odotettiin hankkivan uutta tietoa ja parantavan käytännön ohjelmointitaitojaan pakohuoneessa oppimalla vertaisensa kanssa ja seurauksena tehtävien ratkaisulle ja kysymysten suorittamiselle vihjesovelluksessa.	Pakohuoneita voi käyttää onnistuneesti uuden tiedon hankkimiseen.	Tiedonvälittäminen, Mallioppiminen
Examining the Use of an Educational Escape Room for Teaching Programming in a Higher Education Setting	In general, students showed a high level of engagement in the course of the educational escape room and, when it came to an end, they provided highly positive face-to-face feedback and were eager to ascertain the correct answer to all the puzzles they could not solve in time.	Opiskelijat osoittivat yleisesti aktiivista osallistumista pakohuoneen aikana. Ja lopussa he antoivat erittäin positiivista face-to-face-palautetta ja olivat innokkaita selvittämään oikean vastauksen kaikkiin arvoituksiin, joihin he eivät pystyneet ratkaisemaan ajassa.	Pakohuoneen jälkeen ryhmä reflektoi toimintaansa	Vastaanottava ihmissuhdetaitojen oppiminen, Kataris, Ilmaiseva ihmissuhdetaitojen oppiminen, Mallioppiminen, Itsensä ymmärtäminen
Lessons Learned While Escaping From a Zombie: Designing a Breakout EDU Game	Regardless of the outcome, we noticed a gradual development in our critical thinking, collaboration, communication, and resilience through repeated game play and by reflecting on each game afterwards.	Tuloksesta riippumatta havaitsimme kriittisen ajattelun, yhteistyön, viestinnän ja kestävyden asteittaisen kehityksen toistuvien pelien avulla ja pohittamalla jokaista peliä jälkikäteen.	Pakohuoneen jälkeen ryhmä reflektoi toimintaansa	Vastaanottava ihmissuhdetaitojen oppiminen, Kataris, Ilmaiseva ihmissuhdetaitojen oppiminen, Mallioppiminen, Itsensä ymmärtäminen
Lessons Learned While Escaping From a Zombie: Designing a Breakout EDU Game	During our post-game debriefs, we discussed the level of challenge in each puzzle, our own personal and team areas of strength and weakness, and ways in which we would modify the game or puzzles to work in the history classroom. This reflection was an important part of the learning process and essential in helping to focus in on the key elements we wanted to emulate in our own games.	Pelintilanteiden keskustelujen aikana kävimme läpi kunkin tehtävän vaikeusasteen, omat henkilökohtaiset ja joukkueen vahvuus- ja heikkousalueet ja tavat, jolla voimme muokata peliä tai tehtäviä historian luokkahuoneessa toimiviksi. Tämä pohdinta oli tärkeä osa oppimisprosessia ja välttämätön tärkeimpiin osiin, joihin halusimme jäljitellä omassa peleissämme keskittymisen kannalta.	Pakohuoneen jälkeen ryhmä reflektoi toimintaansa	Vastaanottava ihmissuhdetaitojen oppiminen, Kataris, Ilmaiseva ihmissuhdetaitojen oppiminen, Mallioppiminen, Itsensä ymmärtäminen
Using escaperoom-like puzzles	students appear to be learning essential group process skills and problem-solving strategies.	Opiskelijat tuntuivat oppivan olennaisia ryhmätaitoja ja ongelmanratkaisumenetelmiä.	Pakohuoneella opettaa ryhmän prosessitaitoja ja ongelmanratkaisukykyä	Tiedonvälittäminen, Altruismi
Lessons Learned While Escaping From a Zombie: Designing a Breakout EDU Game	We quickly noticed that critical thinking and collaboration were essential to successful game play. Players could flit around the room glancing momentarily at diverse clues or puzzles, but solving the puzzles required patience and focus on individual tasks. To unravel the mystery, players had to take the time to evaluate each clue meticulously, work through possible solutions, and eliminate irrelevant information. This was rarely accomplished without collaboration. It was essential to recognize early on that no one person had all the answers. Acknowledging that we needed the help of others was another key to successful game play.	Huomasimme nopeasti, että kriittinen ajattelu ja yhteistyö ovat välttämättömiä onnistuneelle pelille. Pelaajat voivat pyyhkiä huoneen ympäri ja vilkaistaiv helkkisesti erilaisia vihjeitä tai arvoituksia, mutta tehtävien ratkaiseminen vaati kärsivällisyyttä ja keskittymistä yksittäisiin tehtäviin. Salaisuuden purkamiseksi pelaajien piti arvioida jokainen vihje huolellisesti ajan kanssa, työstää mahdolliset ratkaisut ja poistaa epäoleellinen tieto. Tämä saavutettiin harvoin ilman yhteistyötä. Oli välttämätöntä tunnistaa jo varhain, ettei kenenkään ole kaikkia vastauksia. Toinen avain onnistuneeseen peliin oli avuntarpeen tunnustaminen.	Pakohuoneella opettaa ryhmän prosessitaitoja ja ongelmanratkaisukykyä	Tiedonvälittäminen, Altruismi

Lessons Learned While Escaping From a Zombie: Designing a Breakout EDU Game	Breakout games have the potential to help students develop critical thinking, collaboration, communication, resilience, and, most significantly, discipline-specific analysis skills.	Pakohuonepeleillä on potentiaalia auttaa opiskelijoita kehittämään kriittistä ajattelua, yhteistyötä, viestintää, joustavuutta ja mikä tärkeintä, tiedekohtaista analyysitaitoa.	Pakohuonepelellä opettaa ryhmän prosessitaitoja ja ongelmanratkaisukykyä	Tiedonvälittäminen, Altruismi
Trapped as a Group	The escape room required participants to practice teamwork, communication, task delegation, and critical thinking to tackle waves of increasingly complex puzzles, ranging from hidden objects, physical object assembly (i.e., jigsaw puzzles), and symbol matching	Pakohuone vaati osallistujia harjoittamaan ryhmätöitä, viestintää, tehtävien vaihtamista ja kriittistä ajattelua yhä monimutkaisempien tehtävien käsittelemiseksi. Tehtävät voivat olla piilotettuja esineitä, fyysisiä esineitä ja symbolien yhteensovittamista.	Pakohuoneympäristö kannustaa ryhmätöskentelyyn tai sen opettelemiseen	Altruismi, Yhteenkuuluvuus
Trapped as a Group	Nine participants reported that the escape room experience motivated them to learn more about teamwork, specifically how to overcome barriers to teamwork, how to manage conflicting personalities (i.e. introverts vs. extroverts), how to multitask, and how to resolve personal differences.	Yhdeksän (kymmenestä) osallistujaa kertoi, että pakohuonekokemus motivoi heitä oppimaan lisää ryhmätöskentelystä ja erityisesti siitä kuinka ylittää ryhmätyön esteet, miten hallita ristiriitaisia persoonallisuksia (ts. Introveritit vs. ekstraveritit), kuinka suuntaa useaa tehtävää samanaikaisesti ja kuinka ratkaista henkilökohtaiset erimielisyydet.	Pakohuoneympäristö kannustaa ryhmätöskentelyyn tai sen opettelemiseen	Altruismi, Yhteenkuuluvuus, Ilmaiseva ihmishuuhdetalojen oppiminen
Using escaperoom-like puzzles	Students describe these ungraded puzzles as anxiety-provoking but fun, and their progressive improvement over five once-a-week puzzles suggests that they internalize effective communication skills and learn ways of efficiently using teams to solve problems.	Opiskelijat kuvaavat näitä luokittelemattomia tehtäviä ahdistusta herättäviksi, mutta hauskoiksi. Opiskelijoiden asteittainen kehittyminen viiden viikottaisen pulman aikana viittaa siihen, että he sisällyttävät tehokkaat viestintätaidot ja oppivat keinoja käyttää ryhmää tehokkaasti ongelman ratkaisemiseksi.	Pakohuoneympäristö kannustaa ryhmätöskentelyyn tai sen opettelemiseen	Altruismi, Yhteenkuuluvuus
Using escaperoom-like puzzles	Students also often spontaneously start sharing solutions across teams during the puzzles	Opiskelijat alkavat myös spontaanisti jakaa ratkaisuja joukkueiden välillä tehtävien aikana.	Pakohuoneympäristö kannustaa sanomaan omat ideat ääneen	Katarsis, Tiedonvälittäminen, Ilmaiseva ihmishuuhdetalojen oppiminen
Lessons Learned While Escaping From a Zombie: Designing a Breakout EDU Game	We quickly noticed that critical thinking and collaboration were essential to successful game play. Players could flit around the room glancing momentarily at diverse clues or puzzles, but solving the puzzles required patience and focus on individual tasks. To unravel the mystery, players had to take the time to evaluate each clue meticulously, work through possible solutions, and eliminate irrelevant information. This was rarely accomplished without collaboration. It was essential to recognize early on that no one person had all the answers. Acknowledging that we needed the help of others was another key to successful game play.	Huomaamme nopeasti, että kriittinen ajattelu ja yhteistyö ovat välttämättömiä onnistuneelle pelille. Pelaajat voivat pyyhkiä huoneen ympäri ja vilkaisvat hetimitse eritasoisia vihjeitä tai avoimuksia, mutta tehtävien ratkaiseminen vaatii kärsivällisyyttä ja keskittymistä yksittäisiin tehtäviin. Salaisuuden purkamiseksi pelaajien piti arvioida jokainen vihje huolellisesti ajan kanssa, työstää mahdolliset ratkaisut ja poistaa epäoleellinen tieto. Tämä saavutettiin harvoin ilman yhteistyötä. Oli välttämätöntä tunnustaa jo varhain, ettei kenelläkään ole kaikkia vastauksia. Toinen avain onnistuneeseen peliin oli avuntarpeen tunnustaminen.	Pakohuoneympäristö kannustaa sanomaan omat ideat ääneen	Katarsis, Tiedonvälittäminen, Ilmaiseva ihmishuuhdetalojen oppiminen
Lessons Learned While Escaping From a Zombie: Designing a Breakout EDU Game	sharing information that you have gathered, along with actively listening and learning from others, leads to greater success. Teams that communicated well, acknowledging, affirming, and even congratulating each other, tended to contribute to a better overall learning and playing experience.	Kerättyjen tietojen jakaminen yhdessä aktiivisen kuuntelemisen ja muilta oppimisen kanssa johtaa suurempaan menestykseen. Joukkueet, jotka viestivät hyvin, tunnustivat, vahvistivat ja jopa onnitelivat toisiaan, vaikuttivat osaltaan yleisen oppimisen ja pelikokemuksen parantamiseen.	Pakohuoneympäristö kannustaa sanomaan omat ideat ääneen	Katarsis, Tiedonvälittäminen, Ilmaiseva ihmishuuhdetalojen oppiminen
Trapped as a Group	It allowed learners to immerse themselves in an engaging, fun, non-threatening, non-clinical, low-stakes activity that rewarded teamwork and effective leadership.	Se (pakohuone) antoi osallistujien uppoutua kiinnostavaan, hauskaan, turvalliseen, e-kiiniseen, matalan kynnyksen toimintaan, joka palkitsi ryhmätöskentelyä ja tehokkaan johtamisen.	Pakohuoneympäristössä ryhmätöskentelyä voi harjoitella turvallisessa, miellyttävässä ja helposti lähestyttävässä ympäristössä.	Universaalius, Yhteenkuuluvuus
Promoting leadership and teamwork development through Escape Rooms	The Escape Room activity offered a non-traditional, experiential, peer-group learning opportunity that fostered constructive interactions, leading to observations of one's own and others' unique leadership skills and styles.	Pakohuone toiminta tarjosi poikkeuksellisen, kokemuksellisen, oppimismahdollisuuden vertaisryhmässä, joka vaikutti rakentavaan vuorovaikutukseen sekä johti havaintoihin oman ja muiden yksilöllisten johtamistaitojensa ja tyyliensä.	Pakohuoneympäristössä ryhmätöskentelyä voi harjoitella turvallisessa, miellyttävässä ja helposti lähestyttävässä ympäristössä.	Universaalius, Yhteenkuuluvuus, Vastaanottava ihmishuuhdetalojen oppiminen, Tiedon välittäminen, Ilmaiseva ihmishuuhdetalojen oppiminen
YOU CAN ESCAPE, BUT DID YOU LEARN? USING ESCAPE ROOMS TO MEASURE KNOWLEDGE AND INCREASE AWARENESS	Participants were highly engaged in the Escape Room activity, finding it to be a creative educational and team building tool.	Osallistajat olivat erittäin kiinnostuneita pakohuone toiminnasta ja pitivät sitä luovana opetus- ja ryhmärakennusvälineenä.	Pakohuoneympäristössä ryhmätöskentelyä voi harjoitella turvallisessa, miellyttävässä ja helposti lähestyttävässä ympäristössä.	Universaalius, Ilmaiseva ihmishuuhdetalojen oppiminen, Toivon herättäminen
Examining the Use of an Educational Escape Room for Teaching Programming in a Higher Education Setting	In addition to being a well-liked form of recreation, escape rooms have drawn the interest of educators due to their ability to foster valuable skills such as teamwork, leadership, creative thinking, and communication	Sen lisäksi, että pakohuoneet ovat suosittuja virkistysmuotoja, ne ovat herättäneet kouluttajien kiinnostuksen, koska ne kykenevät edistämään arvokkaita taitoja, kuten ryhmätöitä, johtajuutta, luovaa ajattelua ja viestintää.	Pakohuoneympäristössä ryhmätöskentelyä voi harjoitella turvallisessa, miellyttävässä ja helposti lähestyttävässä ympäristössä.	Universaalius, Toivon herättäminen, Ilmaiseva ihmishuuhdetalojen oppiminen.