

Heikkinen Eeva ja Hämäläinen Reetta

”Tällaista tarvitaan” Nuorten kokemuksia

Elämäni pelistä



Sairaanhoitaja
Hoitotyön koulutusohjelma
Kevät 2020

Tiivistelmä

Tekijät: Heikkinen Eeva ja Hämäläinen Reetta

Työn nimi: ”Tällaista tarvitaan” Nuorten kokemuksia Elämäni pelistä

Tutkintonimike: Sairaanhoitaja (AMK)

Asiasanat: nuoret, positiivinen mielenterveys, elämäntilanne, hyötypeli, syrjäytyminen, vuorovaikutus

Kasvava mielenterveysongelmien määrä on saanut erilaiset toimijat kehittämään erilaisia menetelmiä myös mielenterveyden tukemiseen. Dimmi-hankkeessa on kehitetty nuorten elämäntilanteen tukemiseen hyötypeli ”Elämäni peli”. Pelin on tarkoitus toimia keskustelun herättäjänä nuorten ja nuorten kanssa työskentelevien aikuisten välillä, esimerkiksi nuorisotyössä.

Opinnäytetyössämme oli tarkoituksenamme kuvata nuorten kokemuksia ”Elämäni pelistä”. Tutkimuskysymyksemme ovat, millaista hyötyä ”Elämäni pelin” pelaamisesta nuoret ovat kokeneet, ja miten hyötypeli koetaan, kun se on osana aikuisen kanssa työskentelyä.

Tavoitteena on, että kokemusten ja palautteen perusteella hyötypeliä saadaan kehitettyä. Lisäksi hyötypeliä ja siitä kerättyjä kokemuksia voidaan hyödyntää muiden digitaalisten menetelmien kehittämiseen.

Aineistonkeruumenetelmänä oli teemahaastattelu. Haastatellut nuoret olivat pelanneet ”Elämäni peliä” yhdessä nuorten kanssa työskentelevien aikuisten kanssa tai itsenäisesti heidän ohjauksessaan Dimmi-hankkeen pilottien aikana. Haastatteluista saatu aineisto analysoitiin induktiivisesti teemoittain tutkimuskysymysten mukaan.

Nuoret kokivat ”Elämäni pelin” itselleen hyödylliseksi elämäntilanteen ja positiivisen mielenterveyden tukemista ajatellen. Hyötypelin avulla nuoret saivat lisää tietoa elämäntilanteestaan ja se vaikutti heidän ajatusmaailmaansa. Peli herätti nuorissa erilaisia tunteita ja näkökulmia sekä vahvisti heidän minäkuvaansa. Nuoret kokivat pelin opettavan myös elämän vaiheista ja valinnoista. Varsinaisia haittoja hyötypelistä nuoret eivät olleet kokeneet, tai ne olivat pääsääntäisesti ohimeneviä negatiivisia tunteita.

Nuorten kokemusten mukaan hyötypeli on toimiva työkalu aikuisen ja nuoren väliseen vuorovaikutukseen. Hyötypeli tuki aikuisen ja nuoren välistä vuorovaikutusta eri keinoilla. Pelitilanne aikuisen läsnä ollessa koettiin pääasiassa myönteisesti. Kielteisinä kokemuksina nousi tunnelman muuttuminen ja pelin maailmaan mukaan pääsemisen vaikeus aikuisen läsnä ollessa.

Jatkotutkimuksena voisi pelistä tehdä vastaavaa tutkimusta, varsinkin kun ”Elämäni peli” sovellus on nyt saatavilla vapaasti Android- ja iOS-käyttöjärjestelmille. Lisäksi pelin vaikutusta mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä voitaisiin arvioida, vaikka kouluterveydenhuollossa.

Abstract

Authors: Heikkinen Eeva & Hämäläinen Reetta

Title of the Publication: "This is Needed" - young people's experiences of a serious game called 'Game of My Life'

Degree Title: Bachelor of Health Care, Nursing

Keywords: young people, positive mental health, life management, serious game, social exclusion, interactions

An increasing number of mental health problems has forced different actors to develop also different methods to support mental health. 'Game of My Life' is a serious game which has been developed in the Dimmi Project. The aim of this serious game is to support young people's life management and initiate interactions between adults and young people.

The purpose of this thesis was to describe young people's experiences of the serious game. The research questions were the following: how young people experienced the usefulness of the serious game and how they felt about using the game as part of working with adults e.g. in youth work.

The aim of this thesis was to develop the serious game based on the feedback received. The serious game and young people's feedback can also be used to develop other digital tools.

Theme interviews were used to collect data for this thesis. Before the interviews, young people had played the serious game together with adults or independently under the supervision of adults during the Dimmi Project pilots. The data was analysed by using inductive analyse method.

Young people experienced the serious game as useful for supporting life management and positive mental health. The serious game gave them more information about life management and it also did affected their way of thinking. The serious game also woke many different feelings and point of views. The serious game also strengthened their self-images and gave information about phases of life and choices. Young people experienced the serious game mainly positively. One shortcoming mentioned was that the game may awaken negative feelings but only temporarily.

The serious game worked well in initiating interactions between adults and young people and supported these interactions in many ways. Playing the game under adult supervision was experienced mainly as positive. Negative aspects of gaming under supervision were that the adult present impacted the atmosphere slightly negatively and the presence of an adult made it difficult to immerse in the game.

'Game of My Life' could be studied more closely especially now as the app is available on android and iOS. The impact of the game on prevention of mental health problems e.g. in school health care could also be a subject for future research.

Alkusanat

*"En ehkä ole mennyt sinne,
minne tarkoitukseni oli mennä,
mutta luulen päätyneeni sinne,
missä tarkoitukseni on olla"*

-Douglas Adams-

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Nuori kehittyvänä yksilönä	3
2.1	Nuoruuden kehitysvaiheet	3
2.2	Positiivinen mielenterveys	5
2.3	Elämänhallinta nuoruudessa	6
2.4	Nuorten syrjäytyminen ja sen uhka ilmiönä	7
2.5	Nuoren ja aikuisen välisen vuorovaikutuksen rakentuminen	9
3	Hyötypeli elämänhallinnan tukemisessa	11
3.1	Hyötypelit käsitteenä ja niiden käyttö terveydenhuollossa	11
3.2	Dimmi-hankkeen ”Elämäni peli”	13
3.3	”Elämäni peli” elämänhallinnan tukemisessa	15
4	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset	17
5	Opinnäytetyön toteutus	18
5.1	Laadullinen tutkimus tutkimusmenetelmänä	18
5.2	Tutkimukseen osallistujat	19
5.3	Aineiston keruu	20
5.4	Aineiston analyysi	23
6	Opinnäytetyön tutkimuksen tulokset	25
6.1	Nuorten kokemukset ”Elämäni pelin” hyödyllisyydestä	25
6.2	Nuorten kokemukset pelaamisesta, kun se on osa aikuisen kanssa työskentelyä ...	27
7	Pohdinta	29
7.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	29
7.2	Luotettavuus ja eettisyys	31
7.3	Ammatillinen kasvu ja kehitys	34
7.4	Jatkotutkimusehdotukset	35
	Lähteet	36

Liitteet

1 Johdanto

Mielenterveysongelmat ovat kasvava taakka globaalissa maailmassa. Vuonna 2018 tehdyssä OECD:n raportissa mielenterveyden ongelmat ovat jo nostettu keskeiseksi kansanterveysongelmaksi. Raportin mukaan Suomi on kärkisijalla mielenterveysongelmien esiintyvyydessä. Arvion mukaan 18,8 % suomalaisella on mielenterveysongelmia elämänsä aikana. Mielenterveyden häiriöistä seuraa suuria kustannuksia. Nämä kustannukset ovat Suomessa 5,3 % bruttokansantuotteesta. (Factsheet on Promoting Mental Health 2018.)

Suuret luvut näkyvät myös Kelan tilastoissa. Sairauspäivärahaa saavien määrä on kasvanut tasaisesti vuodesta 2016. Sairauspäivärahaa saa työkäinen, joka ei kykene töihin sairauden tai vaman vuoksi ja on pidemmän aikaa sairauslomalla, kuitenkin alle vuoden. Vuonna 2018 mielenterveyden häiriöistä johtuvat poissaolot ohittivat tähänastisista syistä yleisimmän, tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Huomioitavaa on kuitenkin, että mielenterveyden ongelmia on muillakin kuin työkäisillä, eivätkä nämä näy sairauspoissaoloina. (Kelan taskutilasto 2019.)

Nuorten mielenterveyshäiriöiden lisääntymisestä kertoo se, että 1987 syntymäkohorttitutkimuksen mukaan, noin joka viides oli saanut lääkitystä mielenterveyden ongelmiin tai psykiatrista erikoissairaanhoidon ennen kuin täytti 21 vuotta. Noin joka kolmas heistä oli saanut myös psykiatrisen diagnoosin tai ostanut psyykenlääkkeitä alle 25-vuotiaana. Näitä lukuja ihmeteltiin jo tutkimuksen valmistuttua vuonna 2016 ja osin 90-luvun lamaa pidettiin syyppänä, huonontaan ikäluokan lapsuutta. (Ristikari, Törmäkangas, Lappi, Haapakorva, Kiilakoski, Merikukka, Hautakoski, Pekkarinen & Gissler 2016.) Sitten tuli 1997 syntymäkohorttitutkimus ja luvut olivat vieläkin suurempia (Gyllenberg, Marttila, Sund, Jokiranta-Olkonieniemi, Sourander, Gissler & Ristikari 2018).

2000-luvulla syntyneillä nuorilla ei mene sen paremmin. Vuosituhannen trendinä on erikoissairaanhoidon kohdistettu paine nuorten ongelmien ratkaisijana. Apua hakevia ja tarvitsevia nuoria on entistä enemmän. Nuorten kohdalla mielenterveysongelmat aiheuttavat pitkävaikutteisia ongelmia niin nuorelle elämässään kuin yhteiskunnalle kustannuksien puolesta. Mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyllä ja varhaisella puuttumisella voidaan ehkäistä vakavat mielenterveysongelmat ja toimintakyvyn heikkeneminen. Lisäksi ennaltaehkäisy vähentää kalliimpien palveluiden tarvetta. (Lasten mielenterveysongelmien ehkäisy ja hyvinvoinnin tukeminen kouluterveydenhuollossa 2017.) Suomen mielenterveysseuran mukaan jokainen mielenterveyden edistämistyöhön kulutettu euro maksaa itsensä takaisin moninkertaisesti (Hallitusohjelmatavoitteet: 10 toimenpidettä mielenterveyden edistämiseksi vaalikaudella 2019-2023 n.d.).

Nuorten mielenterveysongelmiin liitetään yhtenä tekijänä nuorten syrjäytyminen. Opinnäytetyömme taustalla ja toimeksiantajana oleva Dimmi-hanke pyrkii digitaalisten menetelmien avulla tukemaan nuorten positiivista mielenterveyttä ja ehkäisemään syrjäytymistä. Dimmi-hanke on Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Diakonia-ammattikorkeakoulun yhteishanke, joka on kohdennettu 16–29-vuotiaisiin nuoriin. Hankkeessa on kehitetty hyötypeli ”Elämäni peli” yhteistyössä Kajaanin ammattikorkeakoulun pelituottajatiimin kanssa. ”Elämäni peli” on saatavana mobiiliversiona, ja pelin on tarkoitus tukea nuoren ja aikuisen välillä olevaa vuorovaikusta ja toimia keskustelun herättäjänä. (Ravelin, Korhonen & Rättyä n.d.)

Opinnäytetyömme aihe valikoitui aihetarjottimelta sen ajankohtaisuuden ja mielenkiintoisuuden vuoksi. Huono-osaisuus ja syrjäytyminen ovat nykyään isoja nuorten elämänlaatua heikentäviä ongelmia. Näiden ehkäisyn merkitys on suuri, kun tiedetään miten nämä vaikuttavat nuoren elämään jatkossa sairaanhoitajankin näkökulmasta. Lisäksi halusimme hieman haastaa itseämme. Kumpikaan meistä ei ole juurikaan pelannut tietokone- tai matkapuhelinpelejä. Omat ennakkoluulomme ovat kieltämättä pelaamiseen aika negatiivisesti sävyttyneitä. Pelaaminen on siis meille aika vieras alueena, mutta haluamme oppia uutta ja avartaa ajatteluamme kohtaamalla mukavuusalueemme ulkopuolella olevia asioita.

2 Nuori kehittyvänä yksilönä

Nuoren matka aikuiseksi onnistuu toisinaan helposti ja kivuttomasti. Nuoruus koostuu erilaisista kehitysvaiheista, joiden aikana nuori kohtaa erilaisia elämänhallinnan ja hyvinvoinnin haasteita. Haasteista selviäminen vaikuttaa nuoren tulevaisuuteen pitkälle, ja ne kuuluvat nuoren kasvuun ja kehitykseen. Nuori saa työkaluja ja keinoja kohdata haasteita omassa elämässä perheestään, kodistaan, koulusta ja kavereistaan sekä kaikista sosiaalisista kontakteistaan ja kokemuksistaan. Nuoren, kuten kaikkien, hyvinvointiin kuuluu fyysisen terveyden lisäksi myös psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Positiivinen mielenterveys lasketaan osaksi hyvinvointia. Nuoren hyvinvointi ja haasteiden kohtaaminen vaikuttavat nuoren elämänhallintaan. Usein myös elämänhallinnassa esiintyvät haasteet vaikuttavat myös nuoren hyvinvointiin.

2.1 Nuoruuden kehitysvaiheet

Siirtyminen lapsuudesta aikuiseksi kuuluu nuoruuden kehitysvaiheeseen. Nuoruudessa tapahtuu fyysinen kehitys aikuiseksi ja samalla opitaan tarvittavat taidot elämässä pärjäämiseksi. Nuoruudessa tehdyt valinnat ja onnistumiset eri elämänalueilla vaikuttavat elämässä myöhemmällä ajankaksolla. Nuoreen vaikuttavat useat tekijät, kuten biologiset, psykologiset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät. (Lyytinen, Korkiakangas & Lyytinen 1995, 256–258.)

Nuoruus voidaan jakaa varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen. (Marttunen & Karlsson 2013, 8). Nuorisolain mukaan nuoret määritellään alle 29-vuotiaiksi (Nuorisolaki 1285/2016). Varhaisnuoruus on itsenäistymisen ja oman kehon muuttumisen aikaa sekä siihen sopeutumista. Keskinuoruudessa puolestaan rakennetaan omaa identiteettiä ja elämää. Myöhäisnuoruudessa tapahtuu lopullinen omaan elämään irtautuminen sekä uran ja oman arvomaailman rakentuminen. Kokonaisuudessaan nuoruus on hyvin herkkä aikakausi, jonka aikana nuori voi herkästi ajautua vaikeuksiin. Tasapainoiseen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat hyvät ihmissuhteet, ympäristön luoma turvallinen ilmapiiri ja myönteiset kokemukset. (Hiipakka 2011, 11–12.)

Varhaisnuoruus on voimakkaan kehityksen aikaa, joka ajoittuu 12–14 ikävuoteen. Tämä on hyvin tärkeä elämänvaihe, jolloin ajattelu, tunteet ja käyttäytyminen muuttuvat, eli nuoren persoonallisuus muovautuu. Varhaisnuorella on kuitenkin jollain tasolla ymmärrystä olla erillinen yksilö, joten muovautuminen tapahtuu enemmän henkisellä tasolla. Tällöin omat mielipiteet, asenteet ja

mieltymykset erottuvat. Varhaisnuoruuteen kuuluu itsenäistyminen, joka on hyvin haastavaa nuorelle itselle, mutta välttämätön kehityksellisestä näkökulmasta. Myös vanhempien haastaminen kuuluu kehitykseen, jolloin itsenäinen minä saa pohjaa. Tunne-elämän heilahtelut saattavat tuntua pelottavilta, ahdistavilta ja reaktiot voivat yllättää itsensä. Voimavaroja kuluttaa myös liika empaattisuus ja toisten huomioon ottaminen, sillä tunnereaktiot vaihtelevat suuresti, ja niiden hallitsemiseksi joutuu tekemään paljon töitä. Tunnereaktiot johtuvat fyysisen kehityksen nopeudesta, jolloin psyykinen kehitys tulee perässä, sekä osittain hormonaalisista tekijöistä. Lisäksi nuoren harkinta- ja riskinarviointikyky sekä ymmärrys syy-seuraussuhteista ovat vielä puutteellisia. Varhaisnuoruus on aikaa, jolloin voi ajautua tekemään asioita, joita ei oikeasti itse haluaisi, ja vaarana on samalla väärin porukoihin sekaantuminen. (Marttunen & Karlsson 2013, 7–8.)

Keskinuoruus, 15–17 vuotta, on oman identiteetin etsimistä ja tunne-elämän kehittymisen aikaa, jolloin itsenäistytään ja otetaan etäisyyttä vanhempiin. Murrosiän voimakkaat heilahtelut ovat tasaantuneet. Nuori käy läpi nuoruuden ja sen haasteet yksilöllisesti, näihin vaikuttavat perhe-suhteiden kiintymys, aiemmat elämän kokemukset ja temperamentti. Fyysinen kehitys tapahtuu pojilla hieman tyttöjä hitaammin. Identiteetti muotoutuu tutkiessaan itseään eri näkökulmilta. On tyypillistä, että nuori muuttaa mielipidettään hyvin usein ja harjoittelee omien tunteidensa hallintaa, samalla myös moraalinen ajattelu kehittyy. (Marttunen & Karlsson 2013, 9.)

Myöhäisnuoruus, 18–22 vuotta, on vakiintumisen aikaa (Marttunen & Karlsson 2013, 9). Olemus on muuttunut tasapainoisemmaksi. Omasta elämästä vastuunottaminen vahvistuu ja tulevaisuuteen luodaan tavoitteita, jotka ovat enemmän järkipäisiä. (Turunen 2005, 135.)

Jokainen nuori ja kehitys on yksilöllistä. Toinen tarvitsee enemmän ohjausta joutumatta haitallisiin vaaroihin, ja toinen tarvitsee tukea itsenäistymisessä. Aivot kehittyvät voimakkaasti erityisesti aivoalueista, jotka liittyvät tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen säätelyyn ja oman toiminnan suunnitteluun. Nuoren aivot ovat myös aikuisen aivoja herkemmat ulkoisille tekijöille. (Marttunen & Karlsson 2013, 7.)

Dimmi-hanke on keskittynyt nuorten, 16–29-vuotiaiden, elämäntilanteen ja positiivisen mielen-terveyden tukemiseen ja syrjäytymisen ehkäisyyn digitaalisilla menetelmillä (Ravelin, Heinonen & Naamanka 2019). Ikä tulee suoraan nuorisolaista (L 1285/2016). Tällöin nuoret ovat saavuttaneet jo keskinuoruuden kehitysvaiheen. Heidän ongelmanratkaisukykynsä on jo kehittynyt ja ajatusmaailma on avartunut saaden sen mustavalkoiseen olemukseen myös harmaan eri sävyt (Marttunen & Karlsson 2013, 9). Dimmi-hankkeen esittelemme tarkemmin luvussa 3.2.

2.2 Positiivinen mielenterveys

Positiivisesta mielenterveydestä ei ole yhtä selkeää määritelmää. Positiivisen mielenterveyden määrittelyissä nousevat esille psyykkiset voimavarat, oman elämän vaikutusmahdollisuudet, toiveisuus, sosiaalisten suhteiden olemassaolo ja oman itsensä käsittäminen myönteisesti. (Appelqvist-Schmidlechner 2015.)

Clemens Hosman, Eero Lahtinen ja Ville Lehtinen ovat määritelleet mielenterveyden käsitettä. Heidän mukaansa terveys ymmärretään yksilön ja ympäristön väliseksi tasapainotilaksi. Ilman terveyttä ei ole mielenterveyttä. Heidän mukaansa positiivinen mielenterveys nähdään resurssina. (Sohlman 2004, 35–36.) Positiivisen mielenterveyden ydin on voimavaralähtöinen ajattelu, jossa vahvistetaan terveyttä ja hyvinvointia. Tämä tarkoittaa esimerkiksi vastoinkäymisten kohtaaminen rakentavalla tavalla, ongelmien vaikuttavuudesta huolimatta. (Ravelin ym. 2019.)

Positiivisella mielenterveydellä tarkoitetaan yksilön terveyttä ja hyvinvointia, jolla on tärkeä merkitys toimintakykyyn. Positiivinen mielenterveys vaikuttaa elämänlaatuun positiivisesti vaikuttamalla fyysiseen terveyteen, elämänlaatuun ja parempiin saavutuksiin elämässä. (Appelqvist-Schmidlechner, Tamminen & Solin 2019.) Positiivinen mielenterveys koostuu kokemuksista omaan hyvinvointiin, mielekkääseen elämään, itseluottamukseen ja itsetunnon tunteeseen sellaisena kuin juuri nyt olet sekä ongelmanratkaisutaitoihin. Lisäksi siihen kuuluu positiivinen elämänasenne ja tunne, että omaan elämään voi vaikuttaa, vastoinkäymisten kohtaaminen elämässä sekä tyydyttävien ihmissuhteiden ylläpitäminen. Mielenterveys ei ole pysyvä tila ja siihen vaikuttavat myös itsestä riippumattomat asiat. Fyysinen ja psyykinen terveys ovat riippuvaisia toisistaan. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017, 19–21.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kansallisen FinTerveys-tutkimuksen mukaan nuorten kokema positiivinen mielenterveys muovautuu koko elämänajan useiden tekijöiden vaikuttamana. Tämän voidaan ajatella toimivan suojana tai edistävän toipumista vastoinkäymisissä. Tutkimuksessa on tullut ilmi, että yläasteikäisistä lukioikäisiin olevilla pojilla ja miehillä on vahvempi positiivinen mielenterveys tyttöihin ja naisiin verrattuna. Parempiin tuloksiin vaikuttivat ydinperheen vanhempien korkeampi koulutusaste ja parempi taloudellinen tilanne. Heikentävästi nuorten positiiviseen mielenterveyteen vaikuttivat ydinperheen rikkoutuminen, vanhempien työttömyys ja heikko koulutusaste sekä huonompi taloudellinen tilanne. Tutkimuksessa henkilöt jaoteltiin heidän positiivisen mielenterveytensä mukaan matalaan, kohtalaiseen ja korkeaan tasoon. Korkean tason omaavilla henkilöillä oli parempi terveys suhteessa toisiin tasoihin. Kohtalaisen tason henkilöitä oli suurin joukko. Heikompien tasojen henkilöillä oli enemmän somaattisia sairauksia ja

vakavia mielenterveyden häiriöitä. Tutkimuksessa käytettiin mielenterveyden kartoittamiseen (WEMWBS) Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale -mittaria. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2019.)

2.3 Elämönhallinta nuoruudessa

Elämönhallinta on laaja käsite elämästä, mikä kuitenkin voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen elämönhallintaan. Elämönhallinta on jokaisen yksilöllinen kokemus ja se voi muuttua eri tilanteissa. Ulkoinen elämönhallinta on nähtävissä meissä ulospäin (Martikainen 2009, 15). Karttunen (2018) kuvaa Roosin (1985) tulkintaa, että ulkoisen elämönhallinnan avulla ihminen pystyy hallitsemaan elämänsä hallitusti, kokee olevansa vahva henkisesti ja saavuttanut materiaalisesti vakaan aseman (Karttunen 2018, 8–9).

Sisäinen elämönhallinta puolestaan tarkoittaa muuttuvien tilanteiden hallintaa ja niissä sopeutumista, kun ulkoinen elämönhallinta ei ole tasapainossa. Elämönhallinta koostuu näiden asioiden tasapainottelusta. Karttunen (2018) mukaan Raitasalo (1995) kertoo sisäisen elämönhallinnan olevan prosessi, johon vaikuttavat tietoiset tekijät, kuten itsetunto, käsitys minuudesta ja tarpeiden sekä tavoitteiden saavuttamisesta. Tiedostamattomia käsitteitä ovat ihmisen persoonallisuus ja omien puolustusmekanismien käyttäminen suojellaksemme itseämme. (Karttunen 2018, 8–9.) Sisäinen elämönhallinta on vahvempi henkilöillä, joilla on voimavaroja kohdata yllättäen tulevia tilanteita. Vahvaan elämönhallintaan vaikuttavia tekijöitä voi olla oman terveytensä kokeminen hyväksi, sosiaalisen tuen saaminen, hyvä asema yhteiskunnassa, aktiivisuus ja terveellisten elämäntapojen omaaminen, omat kyvyt ongelmatilanteiden ratkaisijana ja aikaisemmat kokemukset elämänvarrella. (Martikainen 2009, 15.)

Elämönhallinta on osa jokapäiväistä elämää. Yksilöllisesti selviämme tilanteista hyvin eri tavalla. Siihen vaikuttavat muun muassa lapsuuden ja nuoruuden tapahtumat, joita olemme kokeneet. Elämönhallinta on elämänosa-alue, jota pelkäämme menettävämme. (Martikainen 2009, 27.)

Lapsen vanhemmat tai huoltajat ovat vastuussa lapsen hyvinvoinnista. Nuorena tämä tilanne alkaa muuttua kohti aikuisen omaa elämönhallintaa. Nuori joutuu ottamaan kehittyessään ja kasvaessaan enemmän vastuuta omasta elämästään ja omista teoistaan. Nuori kohtaa ensimmäistä kertaa elämässään erilaisia haasteita, mutta on vielä aloittelija näiden haasteiden selvittämisessä. Pohja elämönhallintaan saadaan lapsena ja nuorena, mutta moni nuori kokee tuen ja neuvojen olevan hyödyksi. (Karttunen 2018.)

2.4 Nuorten syrjäytyminen ja sen uhka ilmiönä

Opinnäytetyön ja Dimmi-hankkeen taustalla oleva ilmiö on tukea syrjäytyneiden, tai syrjäytymisriskin alla olevien, nuorten positiivista mielenterveyttä ja elämänhallintaa hyötypelin avulla. Syrjäytymistä voidaan pitää jonkinlaisena yhteiskunnan normeihin pääsemättömyytenä. Syrjäytyminen on usein prosessi, joka ajatellaan olevan itsestä riippumattomien asioiden johtuminen huono-osaisuuteen. Syrjäytymiseen vaikuttavia riskitekijöitä ovat koulutuksen puute, huonot työllisyysmahdollisuudet, epäsosiaalisuus, sääntöjen- ja määräysten vastainen toiminta ja ajattelamattomuus. Syrjäytymisessä tyypillistä on toimia ja elää poikkeavasti, jolloin huono-osaisuus kasaantuu. (Valtonen 2017, 10–11.)

Syrjäytymistä voidaan pitää myös poikkeavuutena ja se leimaa yksilön vahvasti. Leimautuminen poikkeavaksi koulussa tai muussa yhteisössä voi alkaa vähitellen, ja poikkeavaksi luokittelu vahvistaa yksilön omaa käsitystään poikkeavuudestaan ja epäonnistumisestaan. Tällainen leimautuminen altistaa nuoren syrjäytymiselle. Syrjäytyminen nähdään toisinaan yksilön omana valintana tai sopeutumattomuutena. Syrjäytynyt saattaa helposti syyttää tällaisesta tilanteesta itseään, koska kyseinen ajattelutapa on varsin vahvasti omaksuttu. Syrjäytyminen voi olla oma valinta, mutta syrjäyttämisläkin saadaan yksilöitä eristettyä yhteiskunnan normeista. (Taskinen 2001, 4–9.)

Syrjäytyminen on ajankohtainen ongelma nuorten kohdalla. Me-säätiön mukaan vuonna 2018 oli 65 941 syrjäytynyttä nuorta. Tämä luku on laskenut muutamalla tuhannella säätiön mukaan vuodesta 2017, mutta silti lukumäärä on valtava. Lisäksi tilanne voi kehittyä vielä huonompaan suuntaan. (Suomessa on 65 941 syrjäytynyttä nuorta 2018.) Syrjäytyneiden lukumäärää on kuitenkin vaikea selvittää tarkasti, koska syrjäytymiselle ei ole vakiintunutta määritelmää (Aaltonen, Berg & Ikäheimo 2015).

Me-säätiö on Supercell-pelirytyksen perustajien perustama yksityinen säätiö, jonka tarkoitus on vähentää yhteiskunnallista eriarvoistumista ja syrjäytymistä. Säätiö sai rahoituksensa pääomaan olleista Supercell-osakkeiden myynnistä. Näillä tuotoilla säätiö edistää ja tukee taloudellisesti lasten ja nuorten hyväksi tehtävää työtä eri muodoissa. (Heiskanen 2016.) Supercell on yksi Suomen johtavista ja suurimmista videopelirytyksistä.

Syrjäytyminen näkyy käytännössä nuorten elämässä monin tavoin. Syrjäytyminen voi merkitä työttömyyttä tai ystävien puutetta, nuori voi kokea olevansa syrjäytynyt, vaikka elämä muuten

olisi hallinnassa. Syrjäytyminen on usein myös väliaikainen ilmiö nuoren elämässä, mutta voi vaikuttaa suuresti nuoren mielenterveyteen ja elämänlaatuun pitkälläkin aikavälillä. (Taskinen 2001, 12; Aaltonen ym. 2015.)

Nuorten syrjäytymiseen ei ole löydetty selkeää syytä tai muutoksia. Taustalla vaikuttavat useat tekijät, kuten kehitykselliset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset osatekijät. Nuorilla naisilla on nykyään paineita suoriutua ja heidän päihteiden käyttönsä on kasvanut osittain siitä syystä, osittain asenteiden höltymisestä. Lapsuuden lyhyden ja nuorten aikaisemman kypsymisen on todettu tutkimuksissa aiheuttavan nuorille stressiä. Myös taloudellinen tilanne on nykyään parempi kuin aikaisemmin, mutta kulutustarpeiden suuri paine ahdistaa pienituloisia. Toisaalta taas lapsiperheiden huono-osaisuus on lisääntynyt ja perheiden köyhyys kasvanut. Lisäksi erilainen mainonta ja mediat vaikuttavat nuoren herkkään itsetuntoon ja täten huonojen valintojen kautta voivat aiheuttaa syrjäytymistä. (Toivio & Nordling 2013, 107–108.)

Koulun keskeyttäminen on yksi syrjäytymistä ennakoiva tekijä. Puutteellinen koulutus vaikuttaa nuoren jatko-opiskeluun sekä tuloihin. Keskeyttäminen herättää myös ympäristössä kielteisiä reaktioita ja vähentää täten yksilön vaikutusmahdollisuuksia. (Taskinen 2011, 18) Myös yksilön vanhempien koulutustausta vaikuttaa sosiaaliseen asemaan ja nuoren valintoihin koskien ammatin valintaa. Matalamman koulutustason käyneiden vanhempien lapset kokevat terveytensä huonommaksi ja heidän ystäväsuhteensa sekä harrastusmahdollisuutensa ovat huonommat. (Kestilä, Karvonen, Parikka, Seppänen, Haapakorva & Sutela 2018.)

Terveydelliset seikat voivat johtaa myös syrjäytymiseen. Vakavat tai krooniset sairaudet sekä niiden hoito lisäävät nuoren leimautumista ja saattavat aiheuttaa poissaoloja, jotka lisäävät riskiä syrjäytymiseen. Perheen sosioekonominen asema vaikuttaa myös terveyteen ja sairauksien hoitoon. (Taskinen 2011, 18–19, 52.) Nuorten mielenterveysongelmat leimaavat helposti nuoren, mikä altistaa nuoren syrjäytymiselle. Nuorten määrä on kuitenkin psykiatrisessa erikoissairaanhoidossa kasvanut koko 2000-luvun. Nuorten laitoshoidojaksojen määrä on lisääntynyt kasvaneen psykososiaalisen huonovointisuuden ja erilaisten psyykkisten oireiden lisääntymisen vuoksi. Erittäin nuorten naisten määrä psykiatrisessa sairaalahoitossa on lisääntynyt. (Toivio & Nordling 2013, 107–108.)

Lisäksi muutokset perherakenteessa ja asuinjärjestelyissä, kuten muutot ja uusioperheiden muodostuminen, aiheuttavat nuorelle stressiä. Tämä stressi voi altistaa nuoren syrjäytymiselle joko suorasti tai välillisesti lisäten huonovointisuutta. (Taskinen 2011, 24–25.)

Syrjäytyneet nuoret ovat sairaampia kuin ikätoverinsa ja kärsivät usein psykiatrisista sairauksista, vammoista, myrkytyksistä ja kulku- ja loistaudeista. Syrjäytyminen on yhteiskunnalle kallista ja huonontaa nuoren elämänlaatua merkittävästi. (Aaltonen ym. 2015.)

Mielenterveyden häiriöt kaikissa ikäryhmissä ovat globaalisti haastava ja kasvava ongelma. Nuorten mielenterveyden ongelmien ehkäisy ja varhainen puuttuminen tuo pitkäkantoisia positiivisia vaikutuksia niin yksilölle itselleen kuin yhteiskunnallisesti. Syrjäytyminen ja mielenterveysongelmat vaikuttavat nuoren koulutukseen, työmarkkinatilanteeseen ja työ- sekä toimintakykyyn. Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen mukaan joulukuussa 2019 15–24-vuotiaita työttömiä oli 44 000. Nuorten työttömyysaste oli tuolloin siis 14,8 prosenttia, mihin oli tullut lisäystä edelliseen vuoteen verrattuna 5,5 prosenttiyksikköä. (Työllisyys kasvoi vuoden takaiseen verrattuna 2019.)

NEET, eli Not in Employment, Education and Training, kuvaa niitä nuoria, jotka ovat jääneet koulutuksen tai työn ulkopuolelle. Suomessa näiden NEET-nuorten osuus on ollut kasvava. Hallitus on tehnyt toimenpiteitä lasten ja nuorten osalta, sillä muun muassa koulutuksen puutteella on kasaantuvia vaikutuksia hyvinvoinnin ja mielenterveyden ongelmassa sekä syrjäytymisessä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, Työ- ja elinkeinoministeriö ja Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.)

Mielenterveysongelmat ovat myös yksi iso syy, minkä vuoksi nuoret työikäiset ihmiset joutuvat jäämään ennenaikaisesti työkyvyttömyyseläkkeelle. Eläketurvakeskuksen mukaan 80 % työkyvyttömyyseläkettä saavista 20–34-vuotiaista on saanut eläkepaperit mielenterveyden ongelmien vuoksi (Tilasto Suomen eläkkeensaajista 2016). Työkyvyttömyyseläkkeelle joutuminen aiheuttaa yhteiskunnalle negatiivisia vaikutuksia talouteen. Lisäksi eläkkeelle jääminen leimaa nuorta vahvasti ja rajoittaa nuoren elämän etenemistä niin sanotusti normien mukaisesti.

2.5 Nuoren ja aikuisen välisen vuorovaikutuksen rakentuminen

Vuorovaikutuksella tarkoitetaan vastavuoroista kommunikaatiota kahden tai useamman ihmisen välillä. Vuorovaikutuksella tarkoitetaan, miten olemme toisten ihmisten kanssa, siihen kuuluu osaltaan sanat, ilmeet, eleet, ääntelyt ja katseet. Vuorovaikutus voi olla myös netissä tapahtuvaa kommunikointia, jolloin se tapahtuu kirjoittaen, hymiöillä, kuvilla tai lyhennesanoja käyttäen. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 19–20.)

Nuori oppii vuorovaikutustaitoja sosiaalisten suhteiden kautta koulussa, vapaa-ajalla, kaveripiirissä ja aikuisten kanssa. Sosiaalisten tilanteiden kautta opitaan tärkeitä taitoja elämään, joilla on

hyvinvointia lisääviä tekijöitä. Nuoren ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa aikuinen antaa omalla läsnäolollaan ja esimerkillään nuorelle positiivista kuvaa ja turvallisen pohjan oppia omista vahvuuksistaan vuorovaikutustilanteissa ja kokeilla vaihtoehtoisia lähestymistapoja. Aikuisen myönteinen suhtautuminen ja positiivisen palautteen antaminen nuorelle auttavat hyvään vuorovaikutukseen. Toisten ihmisten kohtaamiseen tarvitaan myös tunnetaitoja, jotka kehittyvät yhdessä vuorovaikutustaitojen kanssa koko kouluajan. Nuoren tunne- ja vuorovaikutustaitoja aikuinen voi vahvistaa puhumalla tunteista ja nimeämällä niitä sekä mallintamalla omia tunnetilojaan. Vuorovaikutustilanteessa nuori näkee aikuiselta tunteiden vaikutusta toimintaan ja samalla esimerkin läsnäolosta ja toisten kuuntelemisesta. (Karttunen 2018.)

Nuoren elämä on hyvin ailahtelevaista kaikkien tunteiden kanssa. Nuorelle on tärkeää, että hänen ympärillään on turvallisia aikuisia, jotka kuuntelevat nuorta hänen ajatuksistaan ja huolistaan. Aikuinen, jolta voi saada apua mietittyttävien asioiden kanssa, voi olla koulun opettaja, harrastuksissa oleva aikuinen tai nuoriso-ohjaaja. (Karttunen 2018, 13–14.) Lasten- ja nuorten kouluterveyskyselyn 2019 tulosten mukaan nuoret kokevat, että heillä on hyvä keskusteluyhteys heidän vanhempiansa (Ikonen & Helakorpi 2019, 4).

Hoitotyössä keskeistä on vuorovaikutus asiakkaan ja hoitajan välillä myös nuorten kanssa toimiessa. Vuorovaikutuksen kautta saadaan rakennettua ymmärrys avun tarpeesta ja kokonaisvaltaisesta elämäntilanteesta. Vuorovaikutus koostuu verbaalisesta ja nonverbaalisesta viestinnästä. Ohjaus, opetus, neuvonta ja dialoginen vuorovaikutusosaaminen liittyvät hoitotyön vuorovaikutukseen. Vuorovaikutus koetaan yksilöllisesti, johon vaikuttavat sen hetkinen elämäntilanne ja taustalla oleva elämänhistoria. (Koivisto 2019.)

Hoitotyössä ihminen kohdataan holistisesti, eli kokonaisvaltaisesti, jota myös dialogisuus huomioi. Dialogisuus on vastavuoroista vuorovaikutusta, kuuntelevaa keskustelua, jossa tavoitteena on keskusteltavien asioiden tiedon lisääntyminen. Dialogisen keskustelun tärkeä ominaisuus on turvallisen ilmapiirin luominen, jossa asiakkaalla on mahdollisuus kertoa terveyteensä liittyviä asioita. Tämän mahdollistaa aito kiinnostus keskusteltavista asioista ja asiakkaalle vastaaminen. Keskustelua käydään avoimien kysymysten kautta, jolloin asiakas määrittelee itse keskustelun sisällön. Dialogisuus sopii erityisesti mielenterveys- ja psykiatriseen hoitotyöhön. (Koivisto 2019; Koivisto, Alakulppi & Suua 2017.)

3 Hyötypeli elämänhallinnan tukemisessa

Nuoret ovat kasvaneet digitalisoituneessa maailmassa ja digitaalisuus on heille tuttua. Nuoret pystyvät ja osaavat hyödyntää erilaisia digitaalisia keinoja ja menetelmiä tehokkaasti. Myös elämänhallinnan tukemiseen voidaan käyttää erilaisia digitaalisia menetelmiä. Näitä menetelmiä on vasta hiljattain alettu kehittämään, mutta nuorilta kuuluva palaute niistä on hyvin rohkaiseva. Nyt ongelmaksi alkaa muodostua se, kuinka digitaaliset menetelmät saadaan ajanmukaisiksi ja kaikille saatavaksi.

3.1 Hyötypelit käsitteenä ja niiden käyttö terveydenhuollossa

Hyötypelit tarkoittavat pelejä, joiden pääasiallinen tarkoitus on jotain muuta, kuin viihdyttäminen. Ensisijainen tarkoitus voi olla opettaminen, motivointi tai vaikka elämänhallinnan tukeminen, unohtamatta kuitenkaan viihteellisyyttä. (Puolakka 2017.) Viihdyttäminen on hyötypelissä kuitenkin toissijaista verraten pelistä saatavaan hyötyyn. Peleissä oleva hyödyllisyys on tosin tulkinnanvarainen ja yksilöllisesti koettavissa. Hyötypeli on interaktiivinen peli, joka voi sisältää haastavan, haasteellisen tai kiehtovan päämäärän, on hauska pelata tai se on koukuttava. Hyötypeli voi sisältää jonkinlaisen palkitsemis- tai pistejärjestelmän tai vaikuttaa pelaajan taitoihin, tietoon tai asenteisiin, joita voidaan käyttää myös oikeassa elämässä. (Bergeron 2006, xvii.)

Hyötypelien taival teknisiin laitteisiin alkoi erilaisten simulaatioiden kehittämisellä sotilaalliseen tarkoitukseen 1920-luvun lopulla (Bergeron 2006, 2). Varsinaisesti tunnetuin vanhimmasta päästä oleva hyötypeli sotilaalliseen tarkoitukseen on shakki (Liljamo 2016). Ensimmäiset tietokonepohjaiset hyötypelit kehitettiin toisen maailmansodan jälkeen (Becker & Parker 2012, 45–47). Aluksi pelit olivat simulaatioita liittyen sodankäyntiin, mutta 1970-luvulla hyötypelien käyttö oli levinnyt jo opetukseen ja muuhun toimintaan (Bergeron 2006, xviii–xx). 1970- ja 1980-luvulla kasvatusopin puolella sanat ”peli”, ”pelaaminen” ja ”simulaatio” olivat lähes synonyymejä ja niiden käyttöä opetuksessa pidettiin varsin optimistisena keinona (Becker & Parker 2012, 57). Varsinaisesti pelien, myös hyötypelien, läpimurto tapahtui 1980-luvulla, kun ensimmäinen kuluttaja-asiakkaalle tarkoitettu tietokone, IBM, tuli 1981 henkilöasiakkaille saataville arkikäyttöön (Bergeron 2006, 10.; Becker & Parker 2012, 48). Varsinainen termi hyötypeli vakiintui vasta 2003 Ben Sawyerin puhuessa pelin pelaamisesta hyödyllisessä tarkoituksessa, tätä ennen termi liitettiin peleihin yleisemmällä tasolla (Becker & Parker 2012, 48).

Hyötypelien ideana on saada pelaaja innostumaan pelistä viihteellisyyden avulla ja oppimaan pelistä sinne naamioitua tietoa tai saada erilaisia, jopa oikeassa elämässä vaarallisia, kokemuksia (Liljamo 2016). Pelien pelaaminen voi olla keino rentoutua ja saada erilaisia emotionaalisia kokemuksia tai motivaatio pelaamiseen voi tulla sosiaalisesta elämästä. Myös pelien visuaalisuus tai mielenkiintoinen tarina voivat houkuttaa pelaamaan, ja näitä erilaisia keinoja voidaankin käyttää hyödyksi kehitellessä pelejä. (Bergeron 2006, xv.)

Pelejä voidaan käyttää laajasti eri aloilla ja tarkoituksissa. Hyötypeljä on tehty käytettäväksi niin terveydenhuollossa, opetuksessa kuin armeijassa erilaisiin tarkoituksiin. Hyötypelissä käytetään peleistä tuttuja elementtejä ja pelillistä ajattelua, kuten kilpailua ja palkintoja, mitkä saavat pelin kiinnostavaksi ja motivoivat pelaamaan. (Korhonen 2016.)

Hyötypelien määrä on moninkertaistunut viime vuosina. Hyötypelien lisäksi pelillistämistä on lisätty, jopa huomaamatta, lähes jokaisen elämään lisäämällä peleissä käytettyjä elementtejä arkeen, esimerkiksi etukorttien ja kanta-asiakas alennuksien avulla. (Jessel, Djaouti & Alvarez 2011.) Internetin kasvu mahdollisti 1990-luvulla digitaalisten pelien jakamisen ja leviämisen. Aluksi pelien myynnin kasvu oli maltillista, mutta 2000-luvulla, analogisen tallennusjärjestelmän vaihtuessa lähes kokonaan digitaaliseen muotoon ja internetin kasvu sai pelien myynnin kasvun kiihtymään. (Michael & Chen 2006, 11.)

Pelien käyttöä on tutkittu laajasti erilaisilla kohdejoukoilla ja tilanteissa, myös mielenterveyspotilaiden hoidossa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että pelatessa kohdehenkilöt käyttävät samanlaisia reaktioita kuin oikeassa elämässäkin. Täten pelit tuottavat niin sanotusti oikeita kokemuksia ja niiden kautta pystytään oppimaan erilaisia käyttäytymismalleja eri tilanteisiin. Näitä opittuja käyttäytymismalleja voidaan sitten käyttää oikeassa elämässä kohdatessa erilaisia tilanteita. Pelit ovat hyödyllisiä ja tehokkaita työkaluja terveydenhuollossa oikein käytettynä. (Michael & Chen 2006, 193–202.)

Pelaamisen hyödyntämistä terveyden edistämiseksi on tutkittu viime vuosina. Pelaamista voidaan käyttää terveyteen liittyvien käyttäytymismallien muuttamiseen ja jopa syrjäytymisen ehkäisyyn. Pelaamisen lisääntyminen mahdollistaa pelien hyödyntämisen terveyden edistämiseen. (Baranowski, Buday, Thompson & Baranowski 2008.) Pelaamisella voidaan tukea kognitiivisten, motoristen ja sosiaalisten taitojen karttumista. Pelien turvallisessa ympäristössä voidaan myös antaa tunne-elämän erilaisten voimakkaiden ja epämiellyttävien tunteiden tulla ilmi, ja saada näihin tunteisiin erilaisia keinoja hallita ja käsitellä niitä. Myös uusia toimintamalleja ja -tapoja on mahdollista oppien pelien kautta. (Luhtala, Silvennoinen & Taskinen 2001.)

3.2 Dimmi-hankkeen ”Elämäni peli”

Dimmi-hanke on keväällä 2018 käynnistynyt yhteishanke Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Diaconia-ammattikorkeakoulun kanssa. Dimmi-hanke pyrkii digitaalisten menetelmien avulla tukemaan nuorten, iältään 16–29-vuotiaiden, positiivista mielenterveyttä ja ehkäisemään syrjäytymistä (Ravelin ym. n.d.). Nuorten mielenterveyshäiriöt ovat lisääntyneet ja jopa joka neljäs nuori kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä. Tämän vuoksi mielenterveyden edistämistä tulisi lisätä (Haravuori, Muinonen, Kanste & Marttunen 2017). Dimmi-hanke saa rahoitusta Euroopan sosiaalirahastolta (ESR), jonka päätavoitteena on kestävää kasvua ja työtä 2014–2020 -ohjelma (Ravelin ym. 2019; Kestävää kasvua ja työtä 2014–2020).

”Elämäni peli” on hyötypeli, joka on kehitetty ensisijaisesti elämänhallinnan tukemiseen. Idea pelin kehittämiseen tähän tarkoitukseen on tullut nuorisopsykiatrian kautta. Elämänhallinta ja sen teemat ovat koettu vaikeiksi asioiksi keskustella, joten peliä kehitettiin työkaluksi herättämään keskustelua kyseenomaisista aiheista nuorten ja nuorten kanssa työskentelevien aikuisten välillä. Peli on tarkoitettu nuorten kanssa työskentelevien käyttöön. (Ravelin ym. 2019.) Näitä ovat muun muassa miekkarit, nuorten kanssa työskentelevät sairaanhoitajat, nuoriso-ohjaajat, kuraattorit, ja nuorisopsykologit. Opinnäytetyön tuloksien perusteella toimeksiantaja pystyy kehittämään hyötypeliä toimivammaksi työkaluksi aikuisen ja nuoren välille herättämään keskustelua.

Peli on kehitetty Dimmi-hankkeessa Kajaanin ammattikorkeakoulun pelituottajatiimin kanssa yhteistyössä (Ravelin ym. 2019). Peli on saatavana mobiilisovelluksena ja tärkeänä osana hankkeessa, ja pelin kehittämistä varten ovat olleet Kajaanissa tehdyt pelipilotit. Piloteissa peliä testattiin käytännön nuorisotyössä Kajaanissa loka-joulukuussa 2019. Pilotointeja arvioitiin Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) positiivisen mielenterveyden mittaristolla. (Ravelin ym. n.d.) Opinnäytetyömme haastattelut tehtiin myös näiden pelipilottien yhteydessä.

”Elämäni peli” on tyyliltään visuaalinen novelli, jossa pelaaja voi valita pelattavaksi hahmon viidestä erilaisesta henkilöstä ja elämäntilanteesta. Visuaalinen novelli on vuorovaikutuksellinen tarina, joka etenee rauhallisesti. Hahmolla voi pelata useamman kentän eli tarinan, joihin elämänhallinnan teemat ja positiivisen mielenterveyden elementit ovat upotettu. Elämänhallinnan teemoja pelissä ovat mm. päihteiden käyttö, rahan käyttö ja ajankäytön hallinta. Nämä teemat ovat koottu suoraan nuorilta vuonna 2012 opinnäytetyössä tehdyssä tutkimuksessa (Mikkonen, Sepänen & Salmi 2012). Pelaaja tekee hahmolla tarinan edetessä erilaisia valintoja ja kohtaa niistä johtuvat seuraukset. Lopuksi pelissä kootaan tarinakohtaisesti yhteenvetoa sisältäen valintoihin

liittyvää sisältöä. Pelin hahmot ovat rakennettu siten, että niissä on hyödynnetty löyhästi Ylitalon (2011) itsenäistyvän nuoren roolikarttaa.

Itsenäistyvän nuoren roolikartta on luotu apuvälineeksi nuorten kanssa työskenteleville ja vanhemmille. Roolikartan avulla voidaan tukea nuoren itsenäistymisen vaiheita. Roolikartta sisältää viisi eri aluetta. Näitä alueita ovat, arkipäivän pyörittäjä, elämästä oppija, rajojen asettaja, suhteiden kehittäjä ja itsensä arvostaja. Roolien mukaan pelin hahmoilla näkyy muun muassa vuorokauden rytmitys, itsestään huolehtiminen ja valintojensa pohtiminen arvomaailmansa ja periaatteidensa avulla. Roolikartan avulla nuori näkee omat vahvuutensa, mutta saa samalla selville kehitysalueensa ja näistä voidaan keskustella nuoren kanssa. (Ylitalo 2011, 33–38.)

Lisäksi pelissä on positiivisen mielenterveyden elementtejä. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluu psyykkiset voimavarat, vaikuttamismahdollisuudet omassa elämässä, toiveikkuuden ja elämänhallinnan tunne, positiiviset sosiaaliset suhteet ja positiivinen käsitys itsestä ja kehityksestään. (Ravelin ym. n.d.)

“Elämäni pelistä” on kehitetty jo useampi versio. Ensimmäinen versio oli englanninkielinen, ja opinnäytetyömme kohteena oleva peli on jo toinen versio suomenkielisenä. Ensimmäisestä suomenkielisestä versiosta on tehty opinnäytetyö koskien nuorten kokemuksia pelistä. Kyseinen opinnäytetyö on Janne Haatajan (2016) “Nuorten kokemuksia Elämäni pelistä”. Myös koulukuraattoreiden kokemuksia “Elämäni pelistä” on kartoitettu ensimmäisestä versiosta Heikkisen ja Sanaksenahon (2018) opinnäytetyössä. Tällä kertaa tarvitsemme kokemuksia pelin uudesta versiosta. On tärkeää, että peli vastaa nuorten omiin kiinnostuksiin ja elämäntilanteisiin, jotta peliin pystyy itse eläytymään ja pohtimaan omia näkökulmia ja ongelmia eri näkökulmista.

Nykyisen “Elämäni pelin” ensimmäistä pelattavaa versiota testattiin kevään 2019 aikana nuorten tapahtumissa pariin otteeseen. Palautteita varten nuoret täyttivät haastattelulomakkeen pelin pelaamisen jälkeen. Lomakkeessa kysyttiin pelin ulkonäköä, sisältöä ja käyttökokemuksia. Saadun palautteen perusteella pelistä pidettiin ja peliä suositeltiin käytettäväksi. Tämä pienimuotoinen kysely ei kuitenkaan ollut kuin pelin nykyisen version viimeistelyä varten ja nyt tutkimmekin viimeistellystä versiosta saatuja kokemuksia. Pelin olisi tarkoitus herättää keskustelua aikuisen ja nuoren välillä elämänhallinnan haasteista ja saada erilaisia myös hankalia tunteita heräämään ja antaa uusia ajatus- ja käyttäytymismalleja erilaisiin elämäntilanteisiin.

3.3 ”Elämäni peli” elämänhallinnan tukemisessa

Hyötypeliä lähdettiin kehittämään erikoissairaanhoidon pyynnöstä. Peli haluttiin työkaluksi nuorten kanssa puheeksi ottoon, sillä se koettiin haasteelliseksi. Ideat pelin pohjalle koottuihin teemoihin ovat saatu suoraan nuorilta aiemmin toteutetun opinnäytetyön avulla. Nuoret kaipasivat peliin tietoa päihteidenkäytöstä, rahan käytöstä ja ajanhallinnasta. Lisäksi he kaipasivat tukea ajankäytön ja talouden hallintaan. (Mikkonen ym. 2012.) Nuoret ovat olleet myös käsikirjoittamassa peliä, ja pelinkehitystiimi on kostunut nuorista opiskelijoista.

Elämänhallinnan hankalista teemoista nuoret ovat nostaneet hankalimpina päihteiden käytön, talouden, ajankäytön ja sosiaaliset suhteet ja nämä ovat nousseet esiin myös Haatajan (2016) opinnäytetyön tuloksissa. Nuoret ovat tunnistaneet näitä haasteita hyvin. Haasteet näissä elämänhallinnan teemoissa ovat nuorten elämässä vahvasti läsnä ja niiden vaikutukset ulottuvat pitkälle aikuisuuteen. Samat teemat voivat olla vielä aikuisena haasteellisia, jolloin ne vaikuttavat jopa huomattavasti elämässä pärjäämiseen ja hyvinvointiin. Nuorena elämänhallinnan harjoittelu tuo varmuutta haasteiden voittamiseen myös aikuisena, vaikka elämänhallinta on jatkuvassa kehityksessä. (Karttunen 2018.)

Päihteet ovat osana suomalaisten nuorten elämää, vaikka niiden käyttö onkin vähentynyt nuorten keskuudessa 2000-luvulla. Päihteiden käyttö on haitallista nuoruudessa, sillä nuoruusiässä kehitys on voimakkainta ja päihteiden vaikutukset ovat keskushermostoon tuhoisat. Päihteiden käytöllä jo nuoruudessa onkin vaikutusta myöhemmälle iälle, muun muassa herkistämään päihde ongelmille. (Fröjd, Kaltiala-Heino, Ranta, Von Der Pahlen & Marttunen. 2009, 17–19.) Päihteiden käytöllä on yhteyksiä useisiin mielenterveyden ongelmiin, mutta mielenterveysongelmilla on yhteyksiä myös päihteiden käyttöön. Nuoruuden aikainen alkoholin tai päihteiden liiallinen käyttö voi vaikuttaa nuoren opiskelu- tai työmarkkinoihin syrjäyttävällä tavalla. Alkoholin runsaalla käytöllä nuoruusiässä on vaikutuksia aivojen ja ajattelun kehitykseen sekä tunne-elämään. (Fröjd ym. 2009, 4–5.)

2019 julkaistujen kouluterveyskyselyn ja ESPAD-tutkimuksen mukaan humalahakuinen juominen on vähentynyt. Myös tupakointi on vähentynyt nuorten keskuudessa, mutta nuuskan käyttö on lisääntynyt. Valitettavasti huumeisiin kohdistuva suvaitsevaisuus ja huumeiden käyttö, erityisesti kannabiksen osalta, on kasvanut viime vuosina. Pojat ovat olleet edelleen tyttöjä aktiivisempia käyttämään päihteitä. (Ikonen & Helakorpi 2019, 1; Raitasalo & Härkönen 2019, 2–7.)

Nuoret kokevat talouden myös haastavaksi elämänhallinnan elementiksi. Rahan käyttö mietityttää monia, ja nuoret kaipaavat rahan käyttöön konkreettisia ohjeita ja kursseja. On arveltu, että rahan digitalisaation vuoksi sen hahmottaminen on haastavampaa. Taloudenhallinnan haasteet tulevat ilmi myös nuorten maksuhäiriömerkinnöissä, mitkä ovat onneksi olleet laskussa viime vuosina. (”Mun elämä, mun rahat.” Opettajien talousosaaminen. Tutkimus ja raportti 2019.)

Ajankäytön hallinta on nuorten mielestä myös haasteellista. Koulun, perheen ja kavereiden sekä eri harrastuksien välillä tasapainoilu mietityttää nuoria. Tasapainoilu koetaan ahdistavana ja raskittavana. Nuorten kyky priorisoida asioita ja niihin käytettyä aikaa on vielä kehittymässä. Moni nuori on kokenut tasapainoilun vuoksi aikapulaa. Aikaa haluttaisiin lisää harrastuksille, kavereille ja ulkoiluun. Nuorten aikaa on nykyään vienyt paljon erilaiset ruudut. Television edessä kulutettu aika ei ole kasvanut, vaan pienentynyt, mutta tietokone ja älypuhelin on tullut aikarosvoksi. Lisäksi nukkumiseen käytetty aika on vähentynyt, mikä vaikuttaa suorasti nuorien jaksamiseen ja sitä kautta hyvinvointiin. Vanhempien vuorotyön lisääntyminen siirtää lasten ja nuorten nukkumaan menoja. (Miettinen 2016.)

Sosiaaliset suhteet, niiden muodostaminen ja ylläpito, voivat ovat haastavia nuorille. Nuoret kokevat kaverisuhteet erityisen merkityksellisiksi mutta myös perhesuhteet ovat tärkeitä. Kouluterveyskyselyn (2019) mukaan nuoret kokevat suhteet vanhempiin pääasiassa hyviksi. (Ikonen & Helakorpi 2019, 1.)

”Elämäni peli” on kehitetty 16–29-vuotiaille nuorille. Tässä ikähaarukassa nuorten on mahdollista oppia eri näkökulmia elämän tilanteisiin ja saada uusia keinoja oman elämänhallinnan tueksi. Elämänhallinta yhdistetään positiiviseen mielenterveyteen sen ollessa osa hyvinvointia, joten elämänhallinnan tukeminen on keino tukea myös nuorten positiivista mielenterveyttä. Nuoren on tarkoitus hyötytelissä myös huomata omat voimavaransa ja positiiviset puolensa. Hyötytelin avulla nuori voi löytää ja tunnistaa myös ne asiat ja seikat, joissa on haasteita. Hyötytelin ollessa yhtenä työvälineenä aikuisen kanssa työskentelyssä, nuori voi näitä haasteellisia asioita pohtia yhdessä aikuisen kanssa. Nuoren kanssa työskennellessä ja keskustellessa myös positiiviset asiat nuoren elämässä ovat tärkeitä tuoda esiin.

4 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata nuorten kokemuksia ”Elämäni pelistä”.

Tavoitteena on saadun tiedon avulla kehittää ”Elämäni peliä” ja sen käyttöä nuorten positiivisen mielenterveyden tukemisessa.

Tutkimuskysymyksinä ovat;

1. Millaista hyötyä ”Elämäni pelin” pelaamisesta nuoret ovat kokeneet?
2. Kuinka/miten nuoret kokevat pelaamisen, kun se on osana aikuisen kanssa työskentelyä?

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyössämme kuvaamme nuorten kokemuksia. Kokemus tarkoittaa kokemalla saatua tietoa tai taitoa. Se voi merkitä myös koettua tai nähtyä tapausta tai elämystä. Lisäksi kokemus termiä voidaan käyttää ilmaistaessa perehtyneisyyttä, harjaantuneisuutta tai tottumista. (Kokemus n.d.) Kokemus voi vaikuttaa myös siihen, miltä sinusta tuntuu (Experience, n.d.). Kokemukset ovat subjektiivisia ja niihin vaikuttavat monet eri tekijät elämän varrella. Kokemus voidaan myös määrittellä tutkittavan tieteenalan mukaan. (Toikkanen & Virtanen 2018.) Tutkimusmenetelmän valinta ohjaa työn tarkoitus sekä tutkimuskysymyksen asettelu. Opinnäytetyömme tutkimuksemme keskittyi kokemusten kuvaamiseen, jolloin sopivin tutkimusmenetelmä oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus.

5.1 Laadullinen tutkimus tutkimusmenetelmänä

Kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimuksella voidaan kuvata kokemuksia, tunteita, tulkintoja, käsityksiä, näkemyksiä ja motivaatioita (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 49). Opinnäytetyössä kuvaamme nuorten kokemuksia, eli saamme laadullista tietoa nuorten kokemuksista, koskien ”Elämäni pelin” hyödyllisyydestä nuoren elämänhallinnan tukemisessa. Lisäksi saamme tietää, kuinka nuoret kokevat pelin, kun se on osana aikuisen kanssa työskentelyä. Näillä tiedoilla saadaan peliä kehitettyä edelleen toimivaksi työkaluksi nuoren elämänhallinnan tukemiseen. Pelin on tarkoitus antaa nuorelle uutta näkökulmaa ja tietoa elämänhallintaan. Nuori voi pelin avulla oppia mahdollisesti myös uusia toimintamalleja erilaisiin hankaliin elämäntilanteisiin ja valintoihin. Hyötypelin on tarkoitus toimia keskustelun avaajana aikuisen ja nuoren välillä hankalista asioista, kuten päihteiden käytöstä.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan ihmisen keräämää materiaalia, koska ihminen voi jous-
taa ja sopeutua tutkimuksen edetessä tarvittavaan suuntaan riittävän nopeasti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164). Kvalitatiivisen tutkimuksen etuina voidaan pitää sen kykyä kerätä ja analysoida tietoa, jota ei pysty numeerisesti käsittelemään tai kun tutkimusalueesta ei ole vielä aiempaa tietoa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 49–51).

5.2 Tutkimukseen osallistujat

Laadulliseen tutkimukseen kuuluu kohdejoukon valinta tarkoituksenmukaisesti. Kohdejoukkoamme valikoimme nuoria, jotka olivat pelanneet Elämäni-peliä yhdessä nuorisotyössä työskentelevän aikuisen kanssa Dimmi-hankkeen pilottivaiheen aikana. Emme saisi peliä pelaamattomilta nuorilta kerättyä peliä koskevia kokemuksia. Osallistujien lukumäärällä ei laadullisessa tutkimuksessa ole niin suurta painoarvoa kuin määrällisessä tutkimuksessa. Laadullisen tutkimuksen aineiston laatu on erilainen, eikä tutkimuksessa tavoitella tilastollista yleistettävyyttä, vaan esimerkiksi teoreettista yleistettävyyttä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 83.)

Tutkimukseen osallistujia etsittiin alustavasti jo Dimmi-hankkeen pilottivaiheen valmistelun aikana. Etsintää tehtiin nuorten kanssa työskentelevien ja pilottivaiheeseen osallistuvien aikuisten kautta. Nuorten ikähaarukka on hankkeen pohjalta 16–29 vuotta, joten lupakäytännöt tutkimuksen toteuttamiseen eroavat hieman alaikäisillä ja täysi-ikäisillä. Tutkimuksien tekemiseen tarvitaan aina luvat oikealta taholta. Hoitotyöhön liittyvissä tutkimuksissa tarvitsemme tutkimukseen osallistujilta luvat, joten teimme suostumusasiakirjan eli lupalomakkeen tutkimukseen osallistumisesta nuorille (Liite 1). Lupa perustuu tietosuojalakiin (L1050/2018) tiedonsaannin kohdalta ja itse tutkimuksen teosta ja osallistumisesta lakiin potilaan asemasta ja oikeuksista (L785/1992). Lupien lisäksi jouduimme huomioimaan erityisesti alaikäisten, alle 18-vuotiaiden, osallistumisen lainvoimaisuudesta. Alaikäisillä huomioimme sen, että alaikäisten, mutta yli 15-vuotiaiden, oma kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumisesta riittää, kunhan vanhemmille on ilmoitettu asiasta (L 488/1999, 8 §). Tätä varten teimme myös tiedotteen opinnäytetyön tutkimukseen osallistuvan nuoren huoltajalle (Liite 2).

Nuoriin otettiin yhteys pilottivaiheen jälkeen Dimmi-hankkeen yhteyshenkilön kautta. Pilottivaiheeseen osallistui yhteensä 8 nuorta, joista suostumuksen haastateltavaksi antoi 3 nuorta. Haastateltavien nuorten ikähaarukka oli 22–34 vuotta ja mukana oli sekä naisia että miehiä. Iän ja yhteistyöorganisaation mukaan emme tarvinneet erityistä tutkimuslupaa ja haastateltavien oma suostumus oli riittävä tutkimukseen osallistumiseen. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista, kuten hoitotyöhön liittyviin tutkimuksiin kuuluukin olla. 34-vuotias haastateltava kuului yhteistyöorganisaation omaan ikähaarukkaan, joten otimme hänet mukaan haastatteluimme, vaikka hän olikin iältään Dimmi-hankkeen kohderyhmän ulkopuolella.

Osallistujien määrä tarkentui tutkimuksen teon yhteydessä. Haastattelimme kaikki tutkimukseen lupautuneet nuoret, jotka olivat osallistuneet Dimmi-hankkeen pilotteihin. Tutkimuksen yhtey-

dessä pystyimme seuraamaan aineiston saturaatiota. Saturaatio tarkoittaa aineiston kylläntymistä eli aineiston kokoa ei päätetä etukäteen, vaan riittävyys näkyy aineistossa, kun samat asiat alkavat kertaantua aineiston keruun aikana. Kyseinen keräämistapa ei toki ole ongelmaton, emme välttämättä huomaa tai löydä uusia asioita ja taas toisaalta kvalitatiivisen tutkimuksen tapaukset ovat aina ainutlaatuisia. (Hirsjärvi ym. 2009, 182.) Haastateltavien lukumäärän jäädessä kolmeen, ei varsinaista saturaatiota ehtinyt tulla esiin.

5.3 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineiston keruumenetelmän valinta on merkittävä, jotta tutkimuksella saadaan kerättyä haluttua tietoa. Ajatuksia, tunteita, kokemuksia ja uskomuksia voidaan kerätä esimerkiksi havainnoimalla, haastatteluilla, kyselylomakkeilla tai asenneskaaloilla (Hirsjärvi ym. 2009, 183–186.) Kokemuksien keräämiseen havainnointi ei ole käypä menetelmä, sen kuvatessa ulkopuolisille näkyvää tietoa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 95). Kyselyt ovat tutkimuksen teossa tehokkaita, mutta niihin liittyy myös ongelmia. Kyselyiden suurin ongelma on, ettei vastaajien suhtautumista kyselyyn vakavasti voi varmistua riittävästi. Kyselyiden vastausvaihtoehdot eivät välttämättä onnistu vastaajan näkökulmaa ajatellen. Lisäksi vastaamattomuus vähentää tutkimusmateriaalin määrää. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Kohderyhmämme ollessa nuoria, nämä ongelmat olisivat voineet korostua, joten emme valinneet kyselyä aineistonkeruumenetelmäksi.

Haastattelu on ainutlaatuinen keinoa kerätä tietoa suoralla vuorovaikutuksella. Haastatteluita voidaan toteuttaa yksilö tai ryhmähaastatteluina. Merkittävä etu haastattelussa on sen joustavuus. Haastattelussa pystyy motivoimaan osallistujia ja tarkentamaan saatua tietoa. Haastattelu mahdollistaa haastateltavan tulkinnan kysymyksistä laajemmin ja selkeämmin. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 35–37.) Haittana haastattelussa on, että se on työläs menetelmä, joka vaatii hyvää valmistautumista. Lisäksi haastattelussa on useita virhelähteitä, kuten tilanteen aiheuttama stressi haastateltavalle ja halu antaa sosiaalisesti hyväksyttävämpiä vastauksia. Haastattelut yleensä nauhoitetaan, jolloin tutkija pystyy palaamaan aineistoonsa analyysivaiheessa. Nauhoittamisesta on tiedotettava haastateltavaa, ja teknisten ongelmien ilmaantuminen on hyvä ottaa huomioon tutkimuksen aineiston keräämisessä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 95–98.)

Haastattelun ollessa monipuolinen ja joustava menetelmä, käytimme sitä tutkimuksen aineiston keruussa. Lisäksi se toimii hyvin kokemusten keräämiseen. Haastatteluita on kuitenkin vielä kol-

menlaista eri tyyppiä. Strukturoidun eli lomakehaastattelun punaisena lankana käytetään suunniteltua lomaketta. Tällöin kysymysten muoto ja esittämisjärjestys on ennalta suunniteltu ja haastattelu etenee sen mukaisesti. Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu, on lomake- ja avoimen haastattelun välimuoto. Teemahaastattelussa aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymysten muoto ja järjestys on avoin ja voi haastattelun edetessä muuttua. Avoimessa haastattelussa selvitetään haastattelun aikana esiintyviä mielipiteitä ja tunteita, eikä selkeää runkoa ole. Avoimen haastattelun aikana tutkija itse rajaa keskustelua, mutta antaa samalla haastateltavalle tilaa kertoa vapaasti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 96–97; Hirsjärvi ym. 2009, 208–210.) Mitä avoimemmaksi haastattelu tulee, sitä aktiivisempi on haastattelijan rooli, tällöin haastattelijalla on oltava tilanneherkkyyttä ja tilanneälyä edetä (Kylmä & Juvakka 2007, 78–79).

Toteutimme tutkimuksemme haastattelun teemahaastatteluna, jonka haastattelurunko löytyy liitteistä (Liite 3). Teemahaastattelu oli aineistoamme ajatellen sopivan joustava, mutta rajattu aineistonkeruumenetelmä. Lisäksi teemahaastattelussa pystyimme tarvittaessa käyttämään tarkentavia kysymyksiä ja vaihtelemaan kysymyksien ja teemojen järjestystä. Teemahaastattelun teemat tulevat käyttämämme teorian pohjalta, joiden perusteet löytyvät ”Elämäni pelistä”. Teemoina haastattelussamme oli elämänhallinta, positiivinen mielenterveys ja nuoren vuorovaikutus aikuisen kanssa. ”Elämäni pelissä” on mukana elämänhallinnan eri aiheita, kuten rahan, ajan ja päihteiden käyttöä sekä ihmissuhteita. Hyötypelissä on mukana myös positiivisen mielenterveyden aiheet, kuten psyykkiset voimavarat, vaikuttamismahdollisuudet omassa elämässä, toiveikkouden ja elämänhallinnan tunne, positiiviset sosiaaliset suhteet sekä positiivinen käsitys itsestä ja kehityksestään. Teemojen pohjalta saimme vastauksia tutkimuskysymyksiimme, koskien pelin hyödyllisyyttä nuoren näkökulmasta ja pelin käytöstä aikuisen ja nuoren välisessä työskentelyssä.

Haastatteluiden teossa täytyy ottaa huomioon haastattelun jouheva eteneminen luontevasta aloituksesta merkitykselliseen lopetukseen. Aloituksen aikana luodaan sosiaalinen kontakti haastateltavaan, mikä vaikuttaa haastattelun onnistumiseen. Haastattelun lopussa kannattaa antaa haastateltavalle lupa kertoa omia kokemuksia, sekä kysyä onko hänen mielestään tärkeät asiat jo käyty läpi. Haastattelun lopetus luo haastateltavalle kokonaisuudesta järjestäneisyyden kuvan ja saa haastateltavan tuntemaan itsensä kuulluksi oikeasti asiassa. (Kylmä & Juvakka 2007, 92–94.)

Haastatteluissamme otimme huomioon, että haastateltavat ovat nuoria. Nuorten haastatteluihin tuo omaa haastetta heidän herkkyytensä, joten haastattelutilanne pitäisi olla mahdollisimman luonnollinen, turvallinen ja ikäkauteen sopiva. Lisäksi haastattelun pituus pitää olla sopiva, jotta haastateltava ei väsy tai kyllästy haastatteluun. Haastattelijan ulkoinen olemus on oltava sopiva, liian asiallinen pukeutuminen tai nuorten omaa tyyliä noudatteleva pukeutuminen saattaa häiritä

haastateltavaa. Sanaton viestintä on otettava myös huomioon haastattelua tehtäessä ja yleis-kieltä tulisi käyttää, ilman hankalia ammatti- tai teoriatermejä. (Kylmä & Juvakka 2007, 91.) Näiden yksityiskohtien huomioiminen tarkoitti meille sitä, että olimme haastattelu tilanteessa omia persooninamme. Pidimme haastattelut rentoina, ja keskityimme olemaan haastatteluiden aikana läsnä ja kuuntelemaan nuorten kokemuksia. Lisäksi pyrimme saamaan haastattelut mukavan napakoiksi, jotta haastateltavat jaksava keskittyä haastatteluun.

Ennen varsinaisia haastatteluita, testasimme haastattelurunkoa nuorilla, jotka iältään kuuluivat kohderyhmän piiriin. Testaushaastatteluun osallistuneet nuoret olivat pelanneet ”Elämäni peliä”. Nuoret olivat 16- ja 26-vuotiaita, mutta heitä puuttui kokemus nuorisotyön yhteydestä. Tämän yhteyden puuttuminen saattoi hieman vaikuttaa testaamisen tulokseen, varsinkin toiseen tutkimuskysymykseen koskien pelaamista osana aikuisen kanssa työskentelyä. Saatujen vastausten ja palautteen perusteella muokkasimme haastattelun kysymyksiä vielä. Muutimme kysymyksien persoonamuodoksi sinä, koska kysymykset olivat aluksi liian muodollisia ja jäykkiä. Nuorten kohdalla kysymysten kohdennus ja rentous ovat hyödyksi. Pilkoimme myös kysymyksiä, jotta ne eivät olisi liian monimutkaisia ja pitkiä. Lisäksi varauduimme esittämään tarkentavia kysymyksiä, koska teemat ja aihealueet olivat laajoja ja toisinaan myös hankalasti ymmärrettäviä. Testauksen aikana saimme samalla kokemusta haastattelun teosta ja näimme, että käyttämämme laitteet ja ohjelmat, mm. äänen nauhoittamiseen, toimivat. Haastatteluiden testauksen ansiosta pystyimme myös arvioimaan haastatteluiden kestoja. Keskimäärin haastattelut kestivät noin 15 minuuttia, ja nuoret jaksoivat keskittyä hyvin tuon ajan.

Tutkimuksen kulku eteni niin, että otimme nuoriin yhteyttä Dimmi-hankkeen pilottien jälkeen hankkeen yhteyshenkilön kautta. Sovimme tällöin haastatteluiden toteuttamiseen yksityiskohdat, kuten ajan ja paikan. Lisäksi nuorisotyön puolella oleva yhteyshenkilö, jakoi laatimamme tiedotteen opinnäytetyön tutkimuksestamme nuorille (Liite 4). Tiedotteen avulla nuoret pystyivät tutustumaan vielä tarkemmin opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseemme ja tuleviin haastatteluihin. Lisäksi tiedotteessa oli meidän yhteystietomme mahdollisten kysymyksien esittämistä varten.

Teemahaastattelut toteutettiin aina samalla kaavalla. Aluksi kävimme läpi nuoren kanssa ennakoon annetun tiedotteemme ja varmistimme nuoren ymmärtäneen tutkimukseemme ja haastattelun kulun. Samalla pyysimme myös luvat nuorilta tutkimustamme varten (Liite 1) sekä varmistimme heidän ymmärtäneen, että haastattelut pysyvät anonyymeinä, mutta ne nauhoitetaan tutkimuksen luotettavuuden vuoksi. Nauhoitimme haastattelut sekä puhelimen että tietokoneen ää-

nitysohjelmilla. Nauhoituksen ansiosta pystyimme palaamaan materiaaliin myöhemmin, mikä paransi tutkimuksen luotettavuutta. Lisäksi pystyimme keskittymään haastattelun aikana nuoren kanssa kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen, kun haastattelua ei tarvinnut kirjoittaa reaaliajassa ylös. Toteutimme haastattelut yhdessä, mutta vältimme epäselviä tilanteita, kuten toistemme päälle puhumista, mitkä hankaloittaisivat haastattelun etenemisestä. Teimme haastatteluiden aikana myös muistiinpanoja mahdollisista muista seikoista, kuten mahdollisista virhelähteistä tai muutoksista, jotka voisivat vaikuttaa työn tuloksiin. Näitä ei onneksi ollut kuin rakennusteknisen äänen kuuluminen osin haastatteluiden aikana. Ääni ei kuitenkaan vaikuttanut itse haastatteluihin, mutta toi haasteita nauhoituksen litteroinnissa olemalla taustameluna.

5.4 Aineiston analyysi

Haastattelun tulokset analysoitiin teemoittain induktiivisesti eli aineistolähtöisesti saadusta materiaalista. Sisällön analyysi prosessissa on erotettavissa viisi vaihetta. Prosessissa analyysiyksikön valinnasta edetään aineiston tutustumisen kautta aineiston pelkistämiseen, luokitteluun ja tulkintaan sekä lopuksi luotettavuuden arviointiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 134.)

Analyysissa aineistomme oli jo tuttu, koska olimme sen itse keränneet, joten aloitimme sisällön analyysin kirjoittamalla haastattelut puhtaaksi käyttäen peruslitterointia. Peruslitteroinnin mukaan haastattelut kirjoitettiin sanasta sanaan, mukailen puhekieltä, mutta täytesanat jätettiin pois. Peruslitteroinnin mukaan, myös asiaan kuulumattomat kohdat voitiin jättää kirjoittamatta. Litterointien jälkeen tekstistä alleviivattiin pääkohdat, koskien tutkimusta, tutkimuskysymyksiä ja haastattelun teemoja. Nämä alleviivatut pääkohdat kirjoitettiin sen jälkeen pelkistetyksi. Kävimme litterointien pelkistämiset läpi kaksi kertaa varmistuaksemme, että löysimme kaiken tiedon kokemuksista. Saadut pelkistetyt aineistot luokiteltiin ja abstrahoitettiin vaiheittain. Koko prosessin ajan arvioimme myös tuloksien luotettavuutta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 133–137; Kylmä & Juvakka 2007, 112–120.)

Induktiivisen sisällön analyysillä saamme kuvattua tutkittua ilmiötä tiivistetysti. Teimme induktiivista sisällönanalyysiä teemoittain. Aineiston olisi voinut analysoida myös deduktiivisesti eli teorialähtöisesti. Tällöin saadut vastaukset voidaan luokitella teorian pohjalta ennalta valittujen teemojen ja asiasanojen mukaisesti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 135; Kylmä & Juvakka 2007, 112–113.)

Tutkimuksen haastattelumateriaalista etsittiin vastauksia kysymyksiin, millaista hyötyä ”Elämäni pelin” pelaamisesta nuoret ovat kokeneet, ja miten he kokevat pelaamisen, kun se on osana aikuisen kanssa työskentelyä. Vastauksista etsittiin yhteneväisyyksiä ja samankaltaisuuksia. Yhtenevät vastukset saatiin alaluokiteltua ja alaluokkia pääluokiteltua samalla tavalla niiden sisältöjen perusteella. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 147–150; Kylmä & Juvakka 2007, 118–119.) Haastattelumateriaalista saatiin teemoittain vastauksia, jotka ovat yhteydessä opinnäytetyön pohjana olevaan teoriaan. Eri teemoista saatuja vastauksia ei ole mielekästä tutkimuksessa kuitenkaan sekoittaa, koska ne eivät ole vertailukelpoisia keskenään.

Taulukossa 1 on esitetty esimerkki analyysin kulusta. Taulukossa näkyy alkuperäisten ilmauksien jalostuminen pääluokaksi. Vastaava analyysi tehtiin kaikille tuloksille. Analyysistä jätettiin pois nuorten kokemukset, jotka liittyivät enemmän pelin ominaisuuksiin. Näistä kokemuksista olisi voinut nostaa esille jopa kolmannen tutkimuskysymyksen, mutta valitettavasti aikataulumme tähän oli liian tiukka.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
”Antoi myös hyviä neuvoja”	Antoi hyviä neuvoja	Elämäntapaan liittyvien neuvojen saaminen	Tiedon lisääntyminen
”Paljon vinkkiä, jota ei ollut itekään ajateltu”	Sai uusia vinkkejä, joita ei ollut ajatellut		
”Peli oli opettavainen”	Peli oli opettavainen	Elämäntapaan liittyvän tiedon saaminen	
”Sai kertausta, mitä koulussa on opetettu”	Koulussa opitun kertaamista		
”Ois mukava ollu silloin (nuorempana) tietää, että vaikka terveydenhoitajalle voi mennä”	Tiedon saaminen aiemmin olisi ollut hyödyllistä	Tiedon saamisen ajankohta	

Taulukko 1. Esimerkki analyysin etenemisestä alkuperäisestä ilmauksesta pääluokkaan ”Tiedon lisääntyminen”

6 Opinnäytetyön tutkimuksen tulokset

Turunen (2019) esitti opinnäytetyönä tehdyssä kirjallisuuskatsauksessaan ”Hyötypelit positiivisen mielenterveyden edistämässä”, että positiivisen hyötypelin tulee olla hauska ja viehättävä, helppo pelata ja ohjeistuksen olevan selvä, että se toimii positiivisen mielenterveyden edistämässä. Haastattelemamme nuoret kertoivat kokeneensa ”Elämäni pelin” hauskaksi ja sen sisältäneen paljon huumoria. Lisäksi he kokivat, että peli oli helppokäyttöinen ja pelin kentät olivat sopivan pituisia. Nuoret pitivät myös pelin olevan käytännöllinen ja helppo mukaan otettavana mobiiliversiona. Joitain yksittäisiä kielteisiä huomioita oli itse pelistä, kuten taaksepäin palaamisen mahdollisuuden puute ja lievä epäsointu tarinoiden etenemisessä.

Nämä ovat nuorten kokemuksia itse pelistä, sen toteutuksesta ja sisällöstä. Haimme kuitenkin vastauksia erilaisiin tutkimuskysymyksiin. Haastatteluista etsimme vastauksia meidän laatimiimme kahteen tutkimuskysymykseen. Vastauksissa kuljetimme mukana teemoja, jotka ovat hyötypelissä mukana ja toimivat myös osin teoreettisena pohjana opinnäytetyössämme.

6.1 Nuorten kokemukset ”Elämäni pelin” hyödyllisyydestä

Aineistolähtöisen analyysin perusteella nuorten haastatteluista nousi esille useita seikkoja, kuinka nuoret kokivat ”Elämäni pelin” hyödyllisenä. Elämönhallinnan teeman puolelta nuoret kokivat hyötynensä ”Elämäni pelistä”, koska sen koettiin lisäävän tietoa ja vaikuttavan ajatusmaailmaan.

Tiedon lisääntymisestä kertoi nuorten kokemukset pelistä saada elämönhallintaan liittyviä neuvoja.

”Antoi myös hyviä neuvoja.”

Lisäksi nuoret kertoivat saaneensa elämönhallintaan liittyvää tietoa.

”Sai kertausta mitä koulussa on opetettu.”

”Peli oli opettavainen.”

Kokemuksista nousi esiin myös tiedon saamisen ajankohdan merkitys. Nuori koki että, hän olisi hyötynyt tiedon saamisesta jo aiemmin.

”Elämäni pelin” koettiin vaikuttavan monella tavalla ajatusmaailmaan. Nuoret kertoivat pelaamisen herättävän erilaisia ajatuksia elämänhallinnasta.

”Sellaisia syvällisiä ajatuksia.”

Pelin avulla nuoret ymmärsivät myös oman ajatusmaailman laajuutta elämänhallinnasta. Tällöin nuori koki, ettei hyötypeli herättänyt uusia ajatuksia, vaan nuoren oma tieto ja kokemus oli niiltä kohdin jo hyötypelin tarjoaman tiedon tasalla. Lisäksi peli herätti nuoret huomaamaan omia ajatuksiaan ajankäytöstä, ihmissuhteista, päihteistä ja rahan käytöstä.

”Pisti ajattelemaan ja pohtimaan (ajankäyttöä).”

”Ihmissuhteita pitää uskaltaa yrittääkin hankkia.”

”Ei kannata käyttää päihteitä.”

”Rahaa voi käyttää silleen fiksummin.”

Pelin avulla nuoret pohtivat myös elämänhallintaan liittyvien valintojen merkitystä sekä omien päätösten merkitystä elämänhallinnassa.

”Valinnoilla voi olla isokin merkitys.”

”Mikään valinta ei ollut väärin.”

”Ei tarte lähteä mukaan, jos ei halua.”

Positiivisen mielenterveyden teeman puolelta kokemuksista nousi useampi hyöty. Nuoret kokivat hyötynsä pelistä, koska se sai heräämään erilaisia tunteita ja näkökulmia. Lisäksi pelaamisen koettiin vahvistavan minäkuvaa ja opettavan elämän vaiheista ja valinnoista.

Eri näkökulmien heräämisen lisäksi nuoret kertoivat pelin herättäneen positiivisia tunteita, myötätuntoa ja jopa turhautumisen tunteita.

”Ainakin perspektiiviä lisäsi sillei.”

”Positiivisia tunteita.”

”Myötätuntoa noita hahmoja kohtaan.”

”Osittain jotain turhautumista.”

Nuoret kokivat haastatteluiden perusteella myös pelaamisen vahvistavan minäkuvaa.

”On hyvä olla terveen itsekäs välillä.”

”On oikeus olla itsekseen.”

Haastatteluista nousi kokemus myös siitä, että pelaaminen opettaa elämän vaiheista ja valinnoista.

Vaikka keskityimmekin haastatteluissa enemmän nuoren kokemuksiin pelin hyödyllisyydestä, kysimme myös heidän kokemuksistaan pelin haitoista. Pelin haittoja koettiin olevan hyvin vähän, jos ollenkaan. Nuorten kokemusten perusteella pelin haitat keskittyivät pelin mahdollisesti herättämiin negatiivisiin tunteisiin, joista voisi olla haittaa todella herkille nuorille. Kuitenkaan haittojen ei koettu olevan pysyviä, vaan ennemmin ohimeneviä negatiivisia tunteita.

6.2 Nuorten kokemukset pelaamisesta, kun se on osa aikuisen kanssa työskentelyä

Halusimme myös tietää kuinka nuoret kokevat pelaamisen, kun se on osana aikuisen kanssa työskentelyä. Haastatellut nuoret olivat pelanneet hyötypeliä nuorisotyössä työskentelevän aikuisen ohjauksessa.

Haastateltavien pelikokemuksista nousi esiin, kuinka peli koettiin aikuisen ja nuoren vuorovaikutuksen tukemisessa. Hyötypelin koettiin olevan nimenomaa vuorovaikutuksessa erilaisin keinoin tukevana tekijänä. Nuoret kokivat pelin helpottavan keskustelun aloitusta.

”Varmaan rimaa laskee keskustelussa.”

”Ei tarvi ite alakaa avautua.”

Nuoret kokivat myös että, peli auttoi jäsentämään ajatuksia ja kokemuksia.

”Peli helpottaa niiden asioiden selventämistä.”

Pelin avulla oli nuorten mielestä myös helpompi käsitellä ajatuksia ja kokemuksia.

”Jutusteltiin mitä mieltä olin.”

”Selvitettiin pelin aikana.”

”Helpompi sillei antaa kommentteja, kun klikkailee.”

Vuorovaikutusta aikuisen ja nuoren välillä helpotti myös se että, aikuinen oli pelannut itse ”Elämäni peliä” ja tunsu pelin.

Itse pelitilanne koettiin aikuisen kanssa sekä myönteisenä että kielteisenä. Nuoret kertoivat pääasiassa pelitilanteen herättäneen ajatuksia ja positiivista tunnelmaa sekä kokemuksen yhdessäolosta.

”En kokenut sitä ahistavana.”

”Hyvän olon tunteita.”

”Sai pelata ihmisen ollessa lähellä.”

”Tosi mukava.”

Kielteisiäkin kokemuksia nousi nuorten kuvatessa tunnelman olevan erilainen. Nuoret kokivat myös, että pelin mukaan pääseminen oli vaikeaa aikuisen läsnä ollessa. Kielteisiä kokemuksia oli kuitenkin selkeästi vähemmän kuin myönteisiä kokemuksia.

”On siinä erilainen fiilis.”

”Olis voinut olla vähän kiusallista.”

”Haastavampi päästä siihen pelin maailmaan.”

7 Pohdinta

Syrjäytyneiden ja syrjäytymisriskissä olevien nuorten löytäminen kuuluu aikuisten ja yhteiskunnan vastuulle. Yhteiskunnan kuuluu tarjota myös syrjäytymiseen ja mielenterveydenongelmiin apua ja ratkaisuja niiden ollessa Suomessa valitettavan yleisiä. Digitaalisten menetelmien kehittäminen on kallista, mutta jos niillä voidaan ennaltaehkäistä suurempia ongelmia, on se kannattavaa niin yhteiskunnallisesti kuin yksilönkin kannalta.

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Saimme haastattelut onnistumaan hyvin ja nuorten asenne haastatteluita kohtaan vaikutti olevan todella hyvä. Nuoret olivat pohtineet hyötypelin hyötyjä jo etukäteen, mikä oli varmasti osittain ennakkoon laatimamme tiedotteen ansiota. Nuoret esittivät haastatteluiden aikana myös ehdotuksia pelin kehittämiseen ja vaikuttivat olevan kiinnostuneita myös kehitetyn pelin pelaamisesta.

Valitettavasti haastateltavia nuoria oli vain kolme. Haastatteluiden tulokset kuitenkin antoivat arvokasta tietoa pelistä muun muassa sen kehittelijöille. Hyötypeli koettiin pääasiassa hyödyllisenä sekä toimivana välineenä aikuisen ja nuoren välisen kommunikoinnin tukemiseen. Nuoret kokivat hyötypelin haittoja olevan todella vähän ja nekin keskittyivät enemmän ohimeneviin negatiivisten tunteiden heräämiseen.

”Elämäni peli” antoi nuorille lisää tietoa elämäntalouteen eritavoilla. Hyötypeli herätti nuorissa paljon erilaisia ajatuksia ja sai heidät pohtimaan omien elämäntalouden valintojen merkitystä. Kaikenlainen pohdinta ja erilaiset ajatukset vaikuttivat nuorten omaan ajatusmaailmaan. Aiempien ”Elämäni pelistä” tehtyjen opinnäytetöiden tuloksien mukaisesti nuorien on todettu haluavan ja hakevan elämäntalouteen oppia, joten tuloksemme tältä osalta vahvistaa tätä päätelmää. Hyötypeli herätti nuorissa myös erilaisia tunteita ja nuoret kokivat saaneensa pelin avulla erilaisia näkökulmia. Nuoret kokivat myös pelin opettaneen elämän vaiheiden ja valintojen merkityksestä ja vahvistaneen heidän minäkuvaansa.

Hyötypelin kuuluminen osana aikuisen kanssa työskentelyyn, kuvattiin useimmiten myönteisenä ja varsin tehokkaana keinona vuorovaikutuksen tukemiseen. Täydellinen se ei siihen kaikille ole, mutta varsin toimiva työkalu vuorovaikutuksen tukemiseen.

Tutkimuksemme perusteella ja johtopäätöksinä voidaan sanoa, että ”Elämäni peliä” voidaan hyvin käyttää nuorten elämänhallinnan ja positiivisen mielenterveyden tukemiseen. ”Elämäni peli” on nuorien kokemana varsin hyödyllinen monin eri tavoin ja vastaavan tarkoitukseensa. Nuoret hyötyvät pelistä elämänhallinnan opettelussa ja positiivisen mielenterveyden tukemisessa. Pelin avulla nuori saa keinoja ja tietoa elämänhallintaansa ja tukea positiiviseen mielenterveyteensä. Lisäksi hyötypeli toimii hyvin tukena aikuisen ja nuoren välisessä vuorovaikutuksessa.

Nuorten kokemuksista kantautui useita myönteisiä ja kannustavia sanoja ja jopa ehdotuksia kyseisen hyötypelin kehittämistä. Nuorten kokemusten ja palautteen perusteella hyötypelijiä kannattaa kehittää globaalimman mielenterveysongelmatilanteen avuksi. Nuorten kokemusten pohjalta hyötypelit ovat siis helppo, mukava ja toimiva keino käydä läpi kaikkea mahdollista elämästä. Vastaavanlaisia kokemuksia Heikkinen ja Sanaksenaho saivat vuonna 2018 tehdyssä opinäytetyön tutkimuksessaan ”Koulukuraattorien näkökulmia elämäni pelistä”. Tuloksemme vahvistaa tietoa, että hyötypelijiä ja muita digitaalisia menetelmiä voitaisiin käyttää enemmänkin muun muassa kouluterveydenhuollossa, myös nuorten mielestä.

Tällä hetkellä globaalia hyvinvointia ravisuttaa ympäri maailmaa levinnyt COVID-19 pandemia. Pandemian aikana etätyöntekoon on vahvasti kannustettu. Tämä tarkoittaa myös sitä, että nuorien lisäksi lähes jokaisen ikäryhmän osaamista käyttää digitaalisia menetelmiä on parannettu, puoliksi pakon edessä. Tämä antaa taas lisää mahdollisuuksia digitaalisten menetelmien hyödyntämistä ajatellen laajemmin eri kohderyhmille.

Digitaalisten menetelmien kehittäminen mielenterveyden tukemiseen ja mielenterveysongelmien hoitoon ovat varmasti nouseva ilmiö. Suomen hallitus linjasi alkuvuodesta 2020 uuden kansallisen mielenterveysstrategian. Strategia sisältää viisi painopistettä koskien mielenterveyspolitiikkaa. Strategian tavoitteisiin kuuluu yhtenä isona kohtana hoitomenetelmien saatavuuden parantaminen perusterveydenhuollossa. Tähän tavoitteeseen on niputettu mukaan myös tärkeänä osana ennaltaehkäisevät menetelmät ja niiden saatavuus. Tämä tarkoittaa sitä, että muun muassa opiskeluterveydenhuollossa otetaan käyttöön entistä enemmän mielenterveyshäiriöitä ennaltaehkäiseviä menetelmiä. (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020.) Tämä on selkeä ohjeistus siihen, että ennaltaehkäisyllä on suuri merkitys mielenterveysongelmien hoidossa ja uusia menetelmiä tarvitaan eri tilanteisiin. Uusia menetelmiä siis varmasti tarvitaan ja nuoret ovat olleet ennakkoluuloton ja digiosaava ikäryhmä aloittaa digitaalisten menetelmien kehittämisen.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin koko opinnäytetyön etenemisen aikana eri tavoin. Hyvin rajattu aihe ja oikeat tutkimuskysymykset luovat opinnäytetyölle ja tutkimukselle selkeän pohjan (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 99). Olemme pohtineet tutkimuksen teon haasteita, kuten nuorten ominaisuuksia ja mahdollisesti heidän heikkouksiansa ajatellen haastatteluita. Koimme silti aineiston keräämiseksi parhaimmaksi keinoksi haastattelun, juuri kohdejoukon ominaisuuksien vuoksi, vaikka keruumenetelmänä haastattelu ei ole ongelmaton.

Haastattelurungon kysymysten muotoilu oli mielestämme hankalaa, muokkasimme kysymyksiä useita kertoja ja silti ensimmäisten, ja valitettavasti ainokaisten, haastatteluiden jälkeen ne tuntuivat vielä keskeneräisiltä. Valitettavasti kysymyksillämme ei saanut nuorilta kovinkaan runsaasti kuvailevaa materiaalia ja jouduimme käyttämään varalle suunniteltuja tarkentavia kysymyksiä melko paljon. Nämä tarkentavat kysymykset olivat suljetumpia, joten saimme niillä vain vähän kuvailevaa materiaalia. Lisäksi kohderyhmän ollessa nuoria, heidän kykynsä ymmärtää kysymyksiä tuottivat hankaluuksia joidenkin teemojen kysymyksissä. Haastattelun kysymysten testaaminen etukäteen ja muokkaaminen oli kuitenkin kannattavaa, sillä se toi meidän tutkimuksellemme kuitenkin vahvemman pohjan ja saimme luotettavampia tuloksia. Lisäksi samalla itse haastattelutilanteesta sai kokemusta, mihin tulisi kiinnittää huomioita varsinaisisissa haastatteluissa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida neljällä kriteerillä. Uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys ovat useiden tutkijoiden aikaansaama näkemys laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioimisesta. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–129.)

Uskottavuus tarkoittaa tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta ja tutkimuksessa se pitää osoittaa. Tuloksista voidaan keskustella ja varmistaa niiden paikkaansa pitävyyttä kohdehenkilöiden tai muiden asiaa tuntevien kanssa. Uskottavuutta vahvistaa myös tutkijoiden pidempi aika tutkitavan aiheen parissa. Myös eri näkökulmilla saadaan mahdollisimman kattavasti tutkimuksesta esiin seikkoja, jotka parantavat tutkimuksen uskottavuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 128–129.)

Meidän opinnäytetyömme on prosessi, jonka kesto on kokonaisuutena ollut yli vuoden mittainen. Tämän vuoden aikana osaamisemme aiheen parissa on kasvanut merkittävästi ja asiantuntijuumme on kehittynyt. Tulosten analyysivaiheessa omasimme jo paljon tietoa aiheesta. Tutkimuksen toteuttamisesta ja tuloksista pystyimme keskustelemaan opinnäytetyöprosessin aikana muutamien asiantuntijoiden kanssa. Keskustelut asiantuntijoiden kanssa varmisti opinnäytetyömme tutkimuksen tulosten uskottavuutta, vaikka aineiston määrä jäikin alhaiseksi. Saimme myös eri

näkökulmia opinnäytetyön tekoon muun muassa vertaisryhmältämme, joka tekee oman aiheeseen liittyvän opinnäytetyön toisesta näkökulmasta. Kaikki keskustelu ja pohdinta vahvisti osaltaan tutkimuksemme luotettavuutta. Lisäksi kävimme tulosten analysointivaiheita läpi useampaan kertaan, löytääksemme kaiken mahdollisen tiedon saadusta materiaalista. Opinnäytetyön ollessa parityöskentelyä, saimme työskennellessä toisiltamme usein erilaisia näkökulmia työhön. Tämä vahvisti osaltaan myös tuloksien ja työn luotettavuutta.

Vahvistettavuus liittyy koko tutkimusprosessiin. Tällöin tutkimuksen kulku kirjataan niin, että toinen tutkija pystyy seuraamaan prosessia pääpiirteittäin. Muistiinpanot ja tutkimuspäiväkirjat ovat tällöin oivia keinoja vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta ja antavat jopa tutkijalle lisää mahdollisuuksia löytää tutkimuksesta uusia erilaisia näkökulmia ja mahdollisesti päätyä erilaisiin tuloksiin tutkimuksen lopuksi. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Opinnäytetyömme vahvistettavuutta lisäsi opinnäytetyösuunnitelma, jonka mukaisesti itse opinnäytetyön tutkimus tehtiin. Tutkimuksen aikana pidimme kirjaa tutkimuksen kulusta, mahdollisista havainnoista koskien tutkimuksen muutoksista ja mahdollisista virheistä. Tutkimuksen materiaali, eli haastattelut, nauhoitettiin ja kirjoitettiin puhtaaksi. Nauhoitukset ja niistä johdetut kirjalliset tulokset vahvistavat opinnäytetyön tutkimuksen vahvistettavuutta. Pääsimme palaamaan aineistoon, sekä nauhoitettuun että kirjalliseen, tarvittaessa ja varmistamaan asioita.

Reflektiivisuus tarkoittaa tutkimuksen tekijän tietoisuutta itsestään tutkimuksen tekijänä. Tutkijan on osattava arvioida, miten hänen omat lähtökohtansa voivat vaikuttaa aineistoon ja tutkimusprosessiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Olemme alusta alkaen pohtineet oman osaamisen vaikutuksia työn tekoon. Alun ennakkoluulomme ja -ajatuksemme vaikuttivat työn käynnistymiseen selkeästi hieman kielteisesti. Aiheeseen oli hankalampi päästä sisälle, kun asenteemme oli varauksellinen. Huomasimme kuitenkin jo nopeasti ajatuksemme ja ennakkoluulojemme muuttuneen suvaitsevammaksi pelejä ja pelaamista kohtaan. Koska aihe ja tutkimusmetodi olivat meille uusia ja vieraita asioita, olemme joutuneet tekemään enemmän töitä aiheeseen ja menetelmään tutustuessa. Opinnäytetyön ollessa pidempi prosessi, olemme kuitenkin ehtineet tutustua, kerätä ja omaksua tietoa aiheesta ja menetelmästä pidempään. Aika on mahdollistanut meille sen, että olemme hiljalleen kehittyneet aiheen asiantuntijoiksi. Tutkimusmenetelmäkin on tullut tutummaksi opinnäytetyöprosessin edetessä.

Tutkimuksen tulosten siirrettävyys toisiin vastaaviin tilanteisiin kertoo tutkimuksen luotettavuudesta. Tällöin tuloksia voidaan hyödyntää muissa yhteyksissä, mikä kertoo niiden olevan luotettavia. (Kylmä & Juvakka 2007, 129–130.)

Opinnäytetyömme tutkimuksen tuloksia on hankala siirtää muihin tutkimuksiin yksityiskohtaisesti. Emme opinnäytetyössä voineet kuvata mukana ollutta yhteistyöorganisaatiota ja osallistujia tarkemmin turvataksemme heidän anonymiteettinsa. Tuloksemme ovat kuitenkin suuntaa antavia. Tuloksiemme suuntaa voidaan käyttää myös muissa yhteyksissä, jotka käsittelevät hyötypelejä, nuoria ja elämänhallintaa. Lisäksi voimme verrata tuloksiamme aiemmin tehtyjen tutkimuksien tuloksiin.

Etiikan huomioimatta jättäminen voi vaarantaa tutkimuksen ja opinnäytetyön kokonaan. Tutkimuksissa on aina useita valinta- ja päätöksentekotilanteita ja näiden ratkaiseminen ja eteneminen pitää tapahtua oikein, jotta tutkimus säilyy eettisesti oikein toteutettuna. Väärinkäytökset ja väärärentämiset eivät kuulu tutkimuksen etiikkaan. Eettisesti oikean tutkimuksen tekemisessä osallistujilta on saatu vapaaehtoinen suostumus tutkimuksen suorittamiseen. Tutkimuksesta on tarkoitus saada myös hyötyä yhteiskunnalle ja tutkimuksen teko on oikeutettu aiempien tutkimustuloksien perusteella. Minkäänlainen tarpeeton kipu, kärsimys tai muu vastaava on eettisesti väärin ja täten tutkimuksen teossa kielletty. Tutkimuksen teko on myös voitava keskeyttää koska tahansa ja tutkijoiden on oltava tieteellisesti päteviä. (Kylmä & Juvakka 2007, 137–155.)

Opinnäytetyön tutkimuksen haastatteluita järjestäessämme annoimme nuorille tiedotteen tutkimuksestamme (Liite 4), jotta he ehtivät tutustua tutkimuksemme tarkoitukseen ja merkitykseen ennakolta. Täten heillä oli myös riittävästi aikaa pohtia osallistumistansa tutkimukseen. Tiedotteessa kerroimme myös, millaista tietoa nuorilta haluamme haastattelulla saada ja, kuinka se kerätään ja tallennetaan opinnäytetyön teon ajaksi. Tiedotteessa oli myös esittely hankkeesta, joka toimii opinnäytetyömme toimeksiantajana. Lisäksi tiedotteessa oli myös yhteystietomme, jotta nuoret pystyivät ottamaan tarvittaessa meihin yhteyttä. Haastattelun aluksi pyysimme haastateltavilta lain mukaan tarvittavat suostumukset tutkimukseen osallistumisesta (Liite 1).

Tutkimuksemme tapahtui anonymisti, emme tallentaneet osallistujien henkilötietoja mihinkään. Lisäksi opinnäytetyön valmistumisen jälkeen tuhosimme kaikki materiaalit, jotka olemme tutkimusvaiheessa osallistujilta keränneet. Täten tunnistamista ei voi tapahtua myöhemminkään. Tutkimuksen materiaalille teimme aineistonhallintasuunnitelman (Liite 5).

Tutkimuksemme edellytti nuorilta vain hieman heidän aikaansa ja viitseliäisyytensä. Tutkimuksemme ei tuottanut fyysistä kipua tai kärsimystä. Lisäksi haastattelu olisi ollut mahdollista keskeyttää tarvittaessa, jos haastateltava olisi niin halunnut.

7.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Opinnäytetyön aikana ammatillinen osaamisemme kehittyi usealla eri tavalla. Sairaanhoidajan tutkintoon ja ammatilliseen osaamiseen liittyy useita kompetensseja, kuten asiakaslähtöisyys ja tutkimus- ja kehittämisosaaminen (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015). Opinnäytetyömme suunnitelma-, tutkimus- ja analysointivaiheet kehittivät suuresti viimeksi mainittua. Emme aiemmin ole toteuttaneet tutkimusta tässä laajuudessa ja näin suunnitelmallisesti. Tutkimuksen suunnittelu, suorittaminen ja analysointi lisäsi myös meidän kykyämme käyttää tutkimuksia ja näyttöä toiminnassamme sekä päätösten teossa.

Olemme valinneet vaihtoehtoisiksi ammattiopinnoiksi molemmat mielenterveyshoitotyön. Opinnäytetyön tutkimuksen kohteena olevan hyötypelin on tarkoitus tukea nuorten positiivista mielenterveyttä ja auttaa elämönhallinnassa antamalla nuorille uusia ja erilaisia näkökulmia hankalien aiheiden kohtaamiseen. Opinnäytetyö liittyy ammattiopintoihimme tukemalla ammatillista osaamistamme mielenterveyshoitotyöopinnoissa. Opinnäytetyön aikana olemme saaneet lisää näkökulmia mielenterveyshoitotyöhön. Näkökulmat ovat lisänneet tietoisuuttamme erilaisista hoitotyön keinoista ja antaneet meille kokemusta asiakaskohtaamisesta mielenterveyshoitotyön piirissä. Hyötypelin ollessa ennaltaehkäisevänä tai varhaiseen puuttumiseen toimiva työkaluna, voidaan opinnäytetyön aikana saamaamme ja omaksumaamme tietoa ja taitoa pitää osana sairaanhoidajan terveyden edistämisen kompetenssia. Terveyden edistäminen on kokonaisvaltaista ihmisen hyvinvointia, johon kuuluu WHO:n määritelmien (1948) mukaan psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi (Constitution of The World Health Organisation 2006).

Haastatteluiden suunnittelu sai meidät käsittämään paremmin kohderyhmän eri vaatimuksien, oman käyttäytymisen ja vuorovaikutuksen merkityksen kohtaamisessa, avoimien kysymysten sekä hyvin suunniteltujen haastattelurunkojen merkityksen. Kaikki nämä huomioitavat yksityiskohdat sekä mukana olevat kokonaisuudet kasvattivat myös opinnäytetyön tutkimuksen luotettavuutta ja käytettävyyttä. Sairaanhoidajan kompetensseihin laskettu asiakaslähtöisyys näkyy meidän opinnäytetyössämme tutkimuksen suunnittelussa, haastatteluiden kehittämisessä, ja työn valmistuessa myös itse hyötypelin ja sen käytön kehittämisessä.

Ammatillinen kasvu ja kehitys ei ole ollut tasaista, vaan siinä huomasi erilaisia vaiheita opinnäytetyöprosessin edetessä. Voimakkaimmin kasvua ja kehitystä tapahtui varsinaisen opinnäytetyön tutkimuksen teon eli haastatteluiden ja niiden analysoinnin aikana. Tällöin jo kerätyn tiedon ja teorian omaksui käytännön yhteydessä parhaiten ja sitä pystyi käyttämään hyväksi. Harmittavasti se oli siinä vaiheessa jo hieman myöhässä ajatellen opinnäytetyön toteutusta, opinnäytetyön teoriaosuuden ja tutkimusmenetelmien valinnan ajoittuessa prosessin alkuvaiheeseen. Toisaalta omaamme nykytiedon perusteella teoriaosuus ja tutkimusmenetelmät olivat olleet silti samoja. Opinnäytetyöprosessi on kuitenkin ollut erittäin kehittävä ja saatua tietoa ja kokemusta voimme hyödyntää hyvin hoitotyössä jatkossakin.

7.4 Jatkotutkimusehdotukset

Haastatteluiden teon jälkeen peli on tullut avoimeen jakoon Android- ja iOS- käyttöjärjestelmille. ”Elämäni peli” on novellityylisenä käytettävissä hyvin myös yksin pelaamisessa, ja pelistä saa neuvoja, mihin voi ottaa yhteyttä, jos kohdatut ja mielessä olevat asiat ovat isosti askarruttavia. Aiheen tutkimista voisi hyvin jatkaa vielä, jotta nuorten kokemuksista saisi laajemman ja yleistettävämmän käsityksen. Tämä voisi olla nyt helpompi toteuttaa avoimesti saatavilla olevan pelisovelluksen yhteydessä esimerkiksi internetissä täytettävällä lomakkeella. Hyötypeliä voitaisiin pelata myös kouluterveydenhuollon yhteydessä ja tutkia jopa pelin mahdollisia vaikutuksia mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä. Toisaalta on pidettävä mielessä, että pelit eivät sovi kaikille nuorille menetelmäksi, vaan heille tarvitaan erilaisia digitaalisia menetelmiä. Näiden menetelmien löytämisessä ja kehittämisessä on vielä työtä.

Lisäksi tutkimusta voitaisiin jatkaa siihen suuntaan, että missä mielenterveydenongelmissa nuoret kokisivat hyötypelien tai muiden digitaalisten menetelmien auttavan, jolloin digitaalisten menetelmien kehitystyötä voitaisiin kohdistaa myös sinne. Tällöin menetelmät kannattaa yhdistää perus- ja erikoissairaanhoidon yhteyteen riittävän ja tarpeeksi kattavan hoidon saamiseksi.

Lähteet

- Aaltonen, S, Berg, P. & Ikäheimo, S. (2015). *Nuoret luukulla – kolme näkökulmaa syrjäytymiseen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä*. Helsinki: THL. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-442-7>.
- Appelqvist-Schmidlechner, K. (2015). *Positiivisen mielenterveyden mittari: Warwick-Edinburgh Mental Well-being Skale (WEMWBS)*. Luentotallenne. Helsinki: THL. Saatavilla 24.5.2019 <https://thl.fi/documents/974282/1449788/WEMWBS+-+Kaijan+esitys.pdf/2c8632cc-b6b6-4cbc-af08-c72f6e834dd6>.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tamminen, N. & Solin, P. (2019). *Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan*. Helsinki: THL. Saatavilla 24.5.2019 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-331-1>.
- Baranowski, T., Buday, R., Thompson, D. & Baranowski, J. (2008). Playing for Real: Video games and Stories for Health-Related Behavior Change. *American journal of preventive medicine*, 34(1), 74–82.
- Becker, K., & Parker, J. R. (2012). *The guide to computer simulations and games*. Indianapolis: Wiley.
- Bergeron, B. (2006). *Developing serious games*. Hingham, Massachusetts: Charles River Media Inc.
- Constitution of The World Health Organisation. (2006). WHO. Saatavilla 14.5.2020 https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf.
- Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto M. & Moisio, E-L. (2015). *Sairaanhoitajan ammatillinen osaaminen*. Saatavilla 21.5.2019 <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2015/09/Sairaanhoitajan-ammattillinen-osaaminen.pdf>.
- Experience*. (N.d.). Saatavilla 26.8.2019 <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/experience>.

Factsheet on Promoting Mental Health. (2018). Saatavilla 28.2.2020 <http://www.oecd.org/health/health-systems/OECD-Factsheet-Mental-Health-Health-at-a-Glance-Europe-2018.pdf>.

Fröjd, S., Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., Von Der Pahlen, B., Marttunen, M. (2009). *Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille.* (2009). THL. Saatavilla 28.1.2020 <http://www.julkari.fi/handle/10024/80114>.

Gyllenberg, D., Marttila, M., Sund, R., Jokiranta-Olkoniemi, E., Sourander, A., Gissler, M. & Ristkari, T. (2018). Temporal changes in the incidence of treated psychiatric and neurodevelopmental disorders during adolescence: an analysis of two national Finnish birth cohorts. *Lancet psychiatry*, 5(3), 227-236. Saatavilla 29.9.2020 [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30038-5](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30038-5).

Haataja, J. (2016). *Nuorten kokemuksia Elämäni pelistä.* Opinnäytetyö. Kajaanin Ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201605208866>.

Hallitusohjelmataavoitteet: 10 toimenpidettä mielenterveyden edistämiseksi vaalikaudella 2019-2023. (N.d.). Saatavilla 14.5.2020 https://mieli.fi/sites/default/files/inline/mielenterveysseuran_hallitusohjelmataavoitteet_2019-2023.pdf.

Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O. & Marttunen, M. (2017). *Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät kouluterveydenhuollossa: Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin.* THL. Saatavilla 24.4.2020 <http://www.julkari.fi/handle/10024/131873>.

Heikkinen, J. & Sanaksenaho, S. (2018). *Koulukuraattorien näkökulmia Elämäni pelistä.* Opinnäytetyö. Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Saatavilla 27.3.2020 <https://www.theseus.fi/handle/10024/146139>.

Heiskanen, M. (2016). *200 miljoonaa nuorille -näin Supercell miljonäärien säätiö aikoo pelastaa syrjäytyneet.* Saatavilla 21.5.2019 <https://www.talouselama.fi/uutiset/200-miljoonaa-nuorille-nain-supercell-miljoonaa-saatio-aikoo-pelastaa-syrjaytyneet/fb707f1c-9b21-3b29-b639-c637017ca265>.

Hiipakka, H. (2011). *Nuoruuden aalloilla –Nuorten mielenterveyttä edistävän oppaan laatiminen nuorille ja heidän vanhemmilleen.* Opinnäytetyö. Vaasan Ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011101313781>.

Hirsjärvi, S & Hurme, H. (2015). *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. 2 painos. Helsinki: Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. (2017). *Mielenterveyshoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ikonen, R. & Helakorpi, S. (2019). *Lasten- ja nuorten hyvinvointi- kouluterveyskysely 2019*. THL. Saatavilla 28.1.2020 <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019091528281>.

Jessel, J., Djaouti, D. & Alvarez, J. (2011). *Classifying serious games: The G/P/S model*. Saatavilla 13.7.2019 https://search.credoreference.com/content/entry/igiilm/classifying_serious_games_the_g_p_s_model/0.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2009). *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: WSOYpro oy.

Karttunen, K. (2018). *Nuoren elämänhallinnan tukeminen koulukuraattorin työssä*. Pro gradu-tutkielma. Itä-Suomen Yliopisto. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20180572>.

Kelan taskutilasto 2019. (2019). Saatavilla 12.5.2020 <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019061019680>.

Kestilä, L., Karvonen, S., Parikka, S., Seppänen, J., Haapakorva, P. & Sutela, E. (2018). *Vanhempien koulutus ennustaa nuoren hyvinvointia pitkälle aikuisuuteen*. THL. Saatavilla 24.4.2020 <http://www.julkari.fi/handle/10024/136605>.

Kestävää kasvua ja työtä 2014-2020. Rakennerahasto-ohjelma. (N.d.). Saatavilla 31.7.2019 <https://www.rakennerahastot.fi/documents/10179/43217/Ohjelma-asiakirja+valmis.pdf/>.

Koivisto, K. (2019). *Ohjaus ja dialoginen vuorovaikutus hoitotyössä*. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehittämistyön julkaisut 65. Saatavilla 21.4.2020. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019101132367>.

Koivisto, K., Alakulppi, J. & Suua, P. (2017). *Dialogisuus oppimisessa ja hoidon perusosaamisena*. Teoksessa K. Koivisto, A. Henner & L. Kiviniemi (toim.) *Hoitotyön koulutus ja tutkimus- ja kehittämistoiminta – ajankohtaisia ja tulevaisuutta ennakoivia haasteita*. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 43. Saatavilla 21.4.2020 <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2017101750110>.

Kokemus. (N.d.). Saatavilla 31.8.2019 <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/kokemus>.

Korhonen, T. (2016). *Pelien elementit: Kuka pelaa ja miksi? Pelaajat.* Luentotallenne. Kajaanin Ammattikorkeakoulu.

Kylmä, J. & Juvakka, T. (2007). *Laadullinen terveystutkimus.* Helsinki: Edita.

L 1050/2018 Tietosuojalaki. Saatavilla 24.9.2019 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20181050#Pidp446363200>, Suomen Laki.

L 1285/2016. Nuorisolaki. Saatavilla 15.5.2019 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>, Suomen Laki.

L 488/1999. Laki lääketieteellisestä tutkimuksesta. Saatavilla 20.9.2019 <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990488>, Suomen Laki.

L 785/1992. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista. Saatavilla 22.9.2019 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>, Suomen Laki.

Lasten mielenterveysongelmien ehkäisy ja hyvinvoinnin tukeminen kouluterveydenhuollossa. (2017). VTV. Saatavilla 1.3.2020 <https://www.vtv.fi/app/uploads/2018/05/31094008/lasten-mielenterveys-ongelmien-ehkaisy-kouluterveydenhuollossa.pdf>.

Liljamo, P. (2016). *Hyötypelit: historia ja tulevaisuus.* Opinnäytetyö. Kajaanin Ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016061012636>.

Luhtala, K., Silvennoinen, I., & Taskinen, T. (2001). *Nuoret pelissä. Tietoa kasvattajille lasten ja nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta.* Helsinki: THL. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085222>.

Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (1995). *Näkökulmia kehityspsykologiaan: Kehitys kontekstissaan.* Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.

Martikainen, L. (2009). *Kaaosta vai hallintaa, nuoren aikuisen elämän haasteet.* Helsinki: Uni-press.

Marttunen, M. & Karlsson, L. (2013). Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.). *Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille.* THL. Saatavilla 14.4.2020 <http://www.julkari.fi/handle/10024/110484>.

Michael, D. & Chen, S. (2006). *Serious games: Games that educate, train and inform*. Boston: Thomson.

Miettinen, A. (2016). *Nuorten ja aikuisten ajankäyttö: arki ja vapaa-aika*. Väestöliitto. Saatavilla 27.3.2020 https://www.tyk.fi/images/uploads/yhteiskoulu/ylakoulu/AM_Nuorten_ja_aikuisten_ajankaytto_11-10-2016.pdf.

Mikkonen, H., Seppänen, M. & Salmi, R. (2012). *Nuorten elämäntilanteen tukeminen peliteknologian keinoin*. Opinnäytetyö. Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Saatavilla 27.3.2020 <https://www.theseus.fi/handle/10024/55242>.

"Mun elämä, mun rahat." *Opettajien talousosaaminen. Tutkimus ja raportti 2019*. (2019). TAT. Saatavilla 12.5.2020 https://www.tat.fi/wp-content/uploads/2019/02/TAT_Munelama_munrahat.pdf.

Opetus- ja kulttuuriministeriö, Työ- ja elinkeinoministeriö ja Sosiaali- ja terveysministeriö. (2019). *Koulutuksen ja työn ulkopuolella olevat (NEET) nuoret, katsaus tilanteeseen ja toimenpiteisiin*. Saatavilla 1.2.2020 <https://minedu.fi/documents/1410845/4449678/Koulutus+ja+ty%C3%B6n+ulkopuolella+olevat+%28NEET%29+nuoret%2C+katsaus+tilanteeseen+ja+toimenpiteisiin/51231944-1fc0-ef0b-fc7a-afc6c975b010/Koulutus+ja+ty%C3%B6n+ulkopuolella+olevat+%28NEET%29+nuoret%2C+katsaus+tilanteeseen+ja+toimenpiteisiin.pdf>.

Puolakka, L. (2017). *Mitä hyötypelit ovat?* Saatavilla 22.5.2019 <https://nordicedu.com/blogi/mita-hyotypelit-ovat>.

Raitasalo, K. & Härkönen, J. *Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen- ESPAD tutkimus 2019*. (2019). THL. Saatavilla 28.1.2020 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138792/ESPAD_tilastoraportti06112019.pdf?sequence=3&isAllowed=y.

Ravelin, T., Heinonen, A. & Naamanka, L. (2019). Digitaaliset menetelmät positiivista mielenterveyttä vahvistamassa. *Ratkes* (2). 18-21.

Ravelin, T., Korhonen, T. & Rättyä, L. (N.d.). *DIMMI. Digitaaliset menetelmät nuorten positiiviseen mielenterveyden tukemiseen*. Projektisuunnitelma opiskelijoille. Dimmi-hanke.

Ristikari, T., Törmäkangas, L., Lappi, A., Haapakorva, P., Kiilakoski, T., Merikukka, M., Hautakoski, A., Pekkarinen, E. & Gissler, M. (2016). *Suomi nuorten kasvuympäristönä: 25 vuoden seuranta*.

- vuoden 1987 Suomessa syntyneistä nuorista aikuisista. THL. Saatavilla 29.2.2020 <http://www.julkari.fi/handle/10024/130947>.
- Sohlman, B. (2004). *Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana*. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino.
- Suomessa on 65 941 syrjäytynyttä nuorta. (2018). Saatavilla 14.5.2019 <https://www.mesaa-tio.fi/ajankohtaista/uutiset/suomessa-on-65-941-syrjaytynytta-nuorta/>.
- Taskinen, S. (2001). *”Huono ennuste” Mitä on lasten ja nuorten syrjäytyminen?* Helsinki: Stakes.
- Tilasto Suomen eläkkeensaajista. (2016). Eläketurvakeskus. Saatavilla 12.2.2020 <https://www.etk.fi/tutkimus-tilastot-ennusteet/tilastot/kaikki-elakkeensaajat-2016/>.
- Toikkanen, J. & Virtanen, I. A. (2018). *Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö*. Rovaniemi. Lapland University Press.
- Toivio, T. & Nordling, E. (2013). *Mielenterveyden psykologia*. Helsinki: Edita.
- Turunen, K. E. (2005). *Ikävaiheiden kriisit*. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Turunen, T. (2019). *Hyötypelit positiivisen mielenterveyden edistämässä - kirjallisuuskatsaus*. Opinnäytetyö. Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Saatavilla 28.3.2020 <https://www.theseus.fi/handle/10024/267415>.
- Työllisyys kasvoi vuoden takaiseen verrattuna. (2019). Tilastokeskus. Saatavilla 1.2.2020 http://www.stat.fi/til/tyti/2019/12/tyti_2019_12_2020-01-24_tie_001_fi.html.
- Valtonen, T. (2017). *Syrjäytymisvaarassa olevat nuoret. Tutkimus oma koutsi –hankkeen nuorista*. Pro gradu-tutkielma. Turun Yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201706087074>.
- Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. (2008). *Vuorovaikutuksellinen tukeminen*. Helsinki: WSOY.
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. (2020). *Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030*. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla 24.4.2020 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162053>.
- Ylitalo, P. (2011). *Roolikartta. Vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistyvän nuoren tueksi*. Suomen kuntaliitto.



Suostumusasiakirja

Olet saanut tiedotteen koskien opinnäytetyömme tutkimusta jo aiemmin, niin että olet ehtinyt harkita osallistumistasi. Tutkimuksen kulku ja menetelmät ovat käyty kanssasi läpi ja olet saanut esittää kysymyksiä koskien tutkimusta.

Annan suostumukseni siihen, että osallistun opinnäytetyön tutkimukseen

Allekirjoitus

Nimenselvennys

Aika ja paikka

Alle 18-vuotiaan huoltajalle/huoltajille on toimitettu tiedote tutkimukseen osallistumisesta.



TIEDOTE OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUNEEN NUOREN HUOLTAJALLE

Hei!

Olemme tekemässä opinnäytetyötämme aiheesta “Nuorten kokemuksia Elämäni pelistä” ja perheeseesi kuuluva nuori on osallistunut siihen. Nuori on itse antanut oman kirjallisen suostumuksen osallistumisestaan opinnäytetyön tutkimukseen.

Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata nuorten kokemuksia Elämäni- pelistä. Tavoitteena on saadun tiedon avulla kehittää Elämäni- peliä ja sen käyttöä nuorten positiivisen mielenterveyden tukemisena. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat;

1. Millaista hyötyä Elämäni- pelin pelaamisesta nuoret ovat kokeneet?
2. Kuinka/miten nuoret kokevat pelaamisen, kun se on osana aikuisen kanssa työskentelyä?

Elämäni peli on kehitetty nuorten kanssa työskentelevien aikuisten työkaluksi ja sen tarkoitus on herättää keskustelua elämänhallinnasta ja positiivisesta mielenterveydestä. Peliä on mahdollista myös pelata itsenäisesti ja sen toivotaan auttavan ja ehkäisevän nuorten syrjäytymistä.

Hyötypeliä pelanneet nuoret ovat tärkeässä osassa, että opinnäytetyöhön liittyvä tutkimuksemme onnistuisi. Olemme haastatelleet nuoria heidän pelikokemuksistaan. Tutkimukseen osallistuminen on ollut täysin vapaaehtoista ja haastattelut käsitellään täysin nimettömänä. Haastattelut auttavat meitä tutkimuksen teossa ja tulosten perusteella Elämäni peliä pystytään kehittämään.

Tutkimukseen osallistuminen eli haastattelu ei ole vaatinut nuorelta mitään muuta kuin hieman aikaa. Haastattelemme useita nuoria ja haastatteluista kerätään vain luokiteltuja tiivistettyjä sisältöjä mitkä tulevat opinnäytetyön tuloksiin. Saatu aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Opinnäytetyö on osa sairaanhoitajakoulutuksen tutkintoa Kajaanin Ammattikorkeakoulussa ja toimeksiantajamme on Dimmi-hanke. Dimmi-hanke tarkoittaa digitaalisen menetelmät nuoren mielenterveyden tukemiseen. Opinnäytetyösuunnitelman on arvioinut toteuttamiskelpoiseksi Kajaanin Ammattikorkeakoulu yhdessä työn toimeksiantajan eli Dimmi-hankkeen yhteyshenkilön kanssa.

Lisätietoja opinnäytetyöhön liittyvästä tutkimuksesta ja haastattelusta saatte meiltä sairaanhoitotalan opiskelijoilta sähköpostitse osoitteista:

Suomen lain mukaan 15-vuotta täyttänyt nuori voi itse päättää osallistumisestaan tutkimukseen, jos hän itse ymmärtää tutkimuksen merkityksen ja saa tutkimukseen osallistumisesta tarpeeksi tietoa. Lain mukaan tutkimukseen osallistumisesta on kuitenkin ilmoitettava nuoren huoltajalle

Tämän ilmoituksen toimittaminen on kirjattu nuoren suostumusasiakirjaan.

HAASTATTELUKYSYMYKSET

ALOITUS: Esittelyt, opinnäytetyön tutkimuksen kulun kertaaminen ja suostumusasiakirjan allekirjoitus.

JOHDANTO HAASTATTELUUN:

Saatujen tulosten perusteella peliä voidaan kehittää, joten on erittäin tärkeää, että kerrot oman rehellisen kokemuksesi.

Haastattelut jäävät anonyymeiksi ja tallennetut ääninauhoitteet tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua.

TAUSTAKYSYMYKSET:

- Ikä?
- Sukupuoli?
- Pelasitko peliä yksin vai aikuisen kanssa?

Haastattelu aloitetaan käymällä läpi pelaamisesta saatuja kokemuksia.

TUTKIMUSKYSYMYS: Millaista hyötyä pelin pelaamisesta nuoret ovat kokeneet?

- Kerrotko omin sanoin, mitä pidit pelistä kokonaisuudessaan?
- Pelasitko yhtä vai useampaa hahmoa? Pelasitko hahmojen kaikki kentät? Tutustuitko ennakkoon hahmojen tarinoihin? Miksi valitsit juuri pelatun hahmon ja kentän?

TEEMA: Elämänhallinta

- Millaisia ajatuksia peli sinussa herätti: rahan käytöstä? ajan käytöstä? ihmissuhteista? päihteiden käytöstä?
- Millaista hyötyä sait pelaamisesta? (Herättikö se uusia ajatuksia elämänhallinnan ´palasista´? Vahvistiko se omia ajatuksia? Toimiko peli keskustelun herättäjänä (aikuisen tai kavereiden kesken)?
- Koitko että pelaamisesta oli jotain haittaa (ja jos niin millaista)?

TEEMA: Positiivinen mielenterveys (Psyykkiset voimavarat, Vaikuttamismahdollisuudet omassa elämässä, Toiveikkuuden ja elämänhallinnan tunne, Positiiviset sosiaaliset suhteet, Positiivinen käsitys itsestä ja kehityksestään)

- Millaisia tunteita peli sinussa herätti? (Millaisia, positiivisia vai negatiivisia?) Pystyitkö samaistumaan hahmon ongelmiin?
- Olivatko hahmon/hahmojen ongelmat sinusta todentuntuksia?
- Olivatko hahmon/hahmojen ongelmat sinulle tuttuja tai vieraita?
- Jos valitsit pelissä eri tavalla kuin oikeasti tekisit, saiko valinnasta tukea omaan ajatusmalliisi?

TUTKIMUSKYSYMYS: Kuinka/miten nuoret kokevat pelaamisen, kun se on osana aikuisen kanssa työskentelyä?

TEEMA: Nuoren vuorovaikutus aikuisen kanssa (vuorovaikutus, roolit)

-Miten koit, oliko pelaamisen kautta helpompaa aloittaa keskustelu? Jos ei ollut, niin mitkä tekijät siihen vaikuttivat?

Jos peliä pelasi vastaanotolla:

-Miten koit pelaamistilanteessa aikuisen läsnäolon?

-Minkälainen tunne tai kokemus sinulle jäi pelin pelaamisesta aikuisen ollessa läsnä?



TIEDOTE OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUVALLE NUORELLE

Hei sinä nuori!

Teemme opinnäytetyötämme aiheesta “Nuorten kokemuksia Elämäni pelistä” ja toivoisimme että osallistuisit siihen. Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata nuorten kokemuksia Elämäni- pelistä. Tavoitteena on saadun tiedon avulla kehittää Elämäni- peliä ja sen käyttöä nuorten positiivisen mielenterveyden tukemiseen. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä ovat;

1. Millaista hyötyä Elämäni- pelin pelaamisesta nuoret ovat kokeneet?
2. Kuinka/miten nuoret kokevat pelaamisen, kun se on osana aikuisen kanssa työskentelyä?

Olet todella tärkeässä osassa, että tutkimuksemme onnistuisi. Olet pelannut Elämäni peliä yhdessä aikuisen kanssa ja nyt haluaisimme kuulla sinun kokemuksiasi tästä pelikokemuksesta. Haluaisimme siis haastatella sinua. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja antamasi haastattelu käsitellään täysin nimettömänä. Antamasi haastattelu auttaa tutkimuksen teossa ja tulosten perusteella Elämäni peliä pystytään kehittämään.

Tutkimukseen osallistuminen eli haastattelu ei vaadi sinulta mitään muuta kuin hieman aikaa. Otamme sinuun yhteyttä haastatteluajan sopimiseksi. Haastattelemme useita nuoria ja haastatteluista kerätään vain ryhmiteltyjä, tiivistettyjä sisältöjä, mitkä tulevat opinnäytetyön tuloksiin. Jotta pystymme tarvittaessa palaamaan opinnäytetyötä tehdessämme haastatteluihin, äänitämme haastattelut. Saatu aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Opinnäytetyö on osa sairaanhoitajakoulutuksen tutkintoa Kajaanin Ammattikorkeakoulussa ja toimeksiantajamme on Dimmi-hanke. Opinnäytetyösuunnitelman on arvioinut Kajaanin Ammattikorkeakoulu yhdessä työn toimeksiantajan eli Dimmi-hankkeen yhteyshenkilön kanssa.

Lisätietoja opinnäytetyöhön liittyvästä tutkimuksesta ja haastattelusta saatte meiltä sähköpostitse osoitteista

Kiittäen sairaanhoitajaopiskelijat
Reetta Hämäläinen & Eeva Heikkinen

Aineistonhallintasuunnitelma

1. Aineistojen yleinen kuvaus

Opinnäytetyömme aineisto kerätään haastatteleamalla nuoria heidän kokemuksista Elämäni pe-
listä ja sen vaikutuksista elämänhallintaan.

2. Aineiston dokumentaatio ja laatu

Haastattelun puhtaaksi kirjoitetun aineiston analysoimme teemoittain induktiivisesti sisällön ana-
lyysillä ja dokumentoimme haastattelun vastaukset. Laadullisesti varmistamme aineiston käyt-
tään laadullisen tutkimuksen kriteerejä.

3. Säilytys ja varmuuskopiointi

Tallennamme ja säilytämme kerätyn aineiston sähköisesti opinnäytetyön teon ajan. Aineistoon
pääsy ja sen käyttö on opinnäytetyön tekijöiden hallussa salasanoin.

4. Säilyttämiseen liittyvät eettiset ja laillisuuskytokset

Aineisto kerätään ja säilytetään tarvittavan ajan anonyyminä. Nimiä tai muita henkilökohtaisia
tietoja, joiden perusteella tutkimukseen osallistujien henkilöllisyys voisi tulla ilmi, ei kerätä.

5. Aineiston avaaminen ja pitkäaikaissäilytys

Aineistoa säilytetään vain opinnäytetyön teon ajan. Työn valmistuttua aineisto tuhotaan.