



Kun Dragonborn-barbaari tulikin puhuneeksi - Opinnäytetyö lauta- ja roolipelien vaikutuk- sista matalan kynnyksen mielenterveystyössä

Ville Mutka

2022 Laurea

A horizontal decorative bar at the bottom of the page, divided into three segments of different colors: pink, blue, and teal.

Laurea-ammattikorkeakoulu

**Kun Dragonborn-barbaari tulikin puhuneeksi - Opinnäytetyö
lauta- ja roolipelien vaikutuksista matalan kynnyksen mielenter-
veystyössä**

Ville Mutka
Sosionomikoulutus
Opinnäytetyö
Syyskuu, 2022

Ville Mutka

Kun Dragonborn-barbaari tulikin puhuneeksi - Opinnäytetyö lauta- ja roolipelien vaikutuksista matalan kynnyksen mielenterveystyössä

Vuosi

2022

Sivumäärä

71

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Emy ry:n toiminnanohjaajan ja asiakkaiden kokemuksia lauta- ja roolipelien hyödyntämisestä asiakkaiden kanssa toteutettavassa matalan kynnyksen mielenterveystyössä. Opinnäytetyön keskeisin tavoite oli tuottaa tietoa Emy ry:lle ja sosiaali-, kasvatusta- ja terveysalalle lauta- ja roolipelien vaikutuksista Emy ry:ssä toteutettavassa mielenterveystyössä. Opinnäytetyön toiseksi tavoitteeksi nousi selvittää, millaiset tekijät lauta- ja roolipeleissä tuottavat näitä vaikutuksia.

Emy ry:n asiakkaiden kokemusten kartoittamisen lisäksi aineisto koottiin haastattelemalla Emy ry:n toiminnanohjaajaa. Aineistoa analysoitiin laadullisen tutkimuksen keinoin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Tuloksia peilattiin pelaamisen, pelillisyyden, pelillistämisen, lauta- ja roolipelien ja mielenterveyden teoriapohjaan. Tutkimustulosten perusteella lauta- ja roolipeleillä on kommunikaatiota, ryhmäytymistä ja toisiin ihmisiin tutustumista edistäviä vaikutuksia. Lauta- ja roolipelien kautta voi myös oppia erilaisia taitoja, kuten *Twenty First-Century Learning* -taitoja, jotka vertautuvat hyvän mielenterveyden suojatekijöihin. Näiden vaikutusten kannalta keskeistä ovat lauta- ja roolipelien antamat kontekstit, jotka mahdollistavat ja tuottavat edellä mainittuja vaikutuksia. Tutkimustulosten pohjalta lauta- ja roolipelien hyödyntäminen esimerkiksi peruskouluissa voisi vahvistaa siellä jo muutenkin opettavien *Twenty First-Century Learning* -taitojen oppimista ja sitä myötä edistää oppilaiden mielenterveyttä.

Asiasanat: mielenterveys, pelillistäminen, lautapelit, roolipelit, kolmas sektori

Ville Mutka

A Dragonborn-barbarian suddenly spoke - the effects of board and role-playing games on low-threshold mental health work

Year 2022 Pages 71

The purpose of this thesis was to explore Emy ry's instructor's and clients' experiences about the utilisation of board and role-playing games in low-threshold mental health work. The main objective was to produce information for Emy ry, and for social and health services and education, about the effects of using board and role-playing games. The second objective was to examine what kind of factors related to board and role-playing games produce these effects.

The material was gathered by interviewing two regulars and an instructor of Emy ry. The material was analysed by the means of qualitative research and inductive content analysis. The findings were reflected on different theories of playing, gamification, board and role-playing games and mental health. According to the findings, board and role-playing games have substantial effects on enhancing communication, grouping and familiarizing oneself with other people. Board and role-playing games also provide means for learning different skills, such as, Twenty First-Century Learning Skills, which also compare to the protective factors of mental health. Also, board and role-playing games produce different contexts, which enable and produce aforementioned effects. Thus, based on the findings, board and role-playing games could be utilised in comprehensive school to enhance the learning of Twenty First-Century Learning Skills - which are already taught in primary school - while also promoting mental health.

Keywords: mental health, gamification, board games, role-playing games, the third sector

Sisälllys

1	Johdanto.....	7
2	Espoon mielenterveysyhdistys Emy ry ja Valoemy-toimipiste.....	8
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys	9
4	Pelaaminen, pelit ja pelillisuus pelillistäminen	10
4.1	Pelaaminen.....	10
4.2	Pelien ja pelaamisen vaikutukset.....	11
4.3	Pelillisuus ja pelillistäminen	12
5	Lautapelit	13
5.1	Modernit lautapelit	14
5.2	Yleisiä pelimekaniikkoja	15
5.3	Lautapelien tuottamia kokemuksia, taitoja ja vaikutuksia	16
6	Roolipelit	17
6.1	Roolipelien terapeuttinen perinne.....	18
6.2	Pöytäroolipelit.....	18
6.3	Roolipelien sovelluksia ja vaikutuksia.....	19
7	Mielenterveys	20
7.1	Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät	21
7.2	Tunnetaitojen vaikutus mielenterveyteen.....	22
7.3	Yksinäisyyden vaikutus mielenterveyteen	23
7.4	Mielenterveyden edistäminen	23
7.5	Itsetunnon yhteys mielenterveyteen	24
7.6	Voimaantumisen yhteys mielenterveyteen	24
8	Opinnäytetyön menetelmät ja toteutus	25
8.1	Laadullinen tutkimus	26
8.2	Syvähaastattelu	27
8.3	Opinnäytetyön eteneminen ja haastattelut	28
8.4	Aineistoanalyysi	29
9	Tutkimustulokset	31
9.1	Sosiaalisuus	31
9.2	Oppiminen.....	34
9.3	Kontekstuaalisuus	37
10	Johtopäätökset	39
10.1	Lauta- ja roolipelien vaikutuksia sosiaalisuuteen.....	39
10.2	Lauta- ja roolipelit taitojen oppimisen välineinä ja voimaantumisen mahdollistajina	42
10.3	Kontekstit ja teemat tuottamassa ja tukemassa lauta- ja roolipelien vaikutuksia	47

10.4	Johtopäätökset suhteessa Emy ry:n tavoitteisiin	50
10.5	Sovelluksia johtopäätösten kautta	51
11	Pohdinta	53
11.1	Opinnäytetyön eettisyys	54
11.2	Opinnäytetyön luotettavuus	57
11.3	Jatkotutkimusaiheet	59
11.4	Opinnäytetyön merkitys itselleni	60
11.5	Toimeksiantajan palaute	61
	Taulukot	67
	Liitteet	68

1 Johdanto

Mielenterveyden häiriöt ovat Suomessa yleisiä. Vähintään yksi viidestä suomalaisesta kokee vuoden aikana mielenterveyden häiriötä ja yksi viidestä sairastuu elämänsä aikana masennukseen. Mielenterveyden häiriöiden kustannuksiksi on Suomessa arvioitu 11 miljardia euroa vuodessa. Summa koostuu työmarkkinoiden ja terveystalouden kustannuksesta sekä sosiaaliturvasta. (Mieli.fi 2022.) Kela maksoi vuonna 2019 sairauspäivärahaa mielenterveyden häiriöiden perusteella 5,2 miljoonasta päivästä, mikä on yli kolmannes kaikista maksetuista sairauspäivärahapäivistä (Kela 2020). Vuonna 2021 kolme prosenttia ei-eläkkeellä olevista työkäisistä - eli noin 95 000 henkilöä - sai sairauspäivärahaa mielenterveyden häiriön vuoksi, mikä on 11 000 enemmän kuin edellisvuotena (Kela 2022a). Samaan aikaan vuosina 2000-2017 psykiatrian osuus erikoissairaanhoidon menoista putosi yli kuudella prosenttiyksiköllä (Mieli.fi 2022). Mielenterveyspalveluihin ei siis ole panostettu samoin kuin muuhun terveydenhuoltoon. Mielenterveyskuntoutus on ruuhkautunut, mikä näkyy muun muassa Kelan kuntoutuspsykoterapian kasvaneessa kysynnässä. Kelan mielenterveyskuntoutusta saavien henkilöiden määrä on kolminkertaistunut vuodesta 2010 vuoteen 2021; Kelan piirissä olevia mielenterveyskuntoutujia oli vuonna 2021 103 100 henkeä (Kela 2022b).

Erityisesti nuoret ovat kokeneet kuntoutuspsykoterapiaan hakeutumisprosessin työlääksi, koska asiakas joutuu etsimään sopivan terapeutin itsenäisesti. Kuntoutuspsykoterapiahakemuksen käsittelyaika on myös pitkä, keskimäärin 27 vuorokautta. (Jäske 2018.) Näin ollen Kelan kuntoutuspsykoterapiaan pääsemisestä tulee helposti kuukausien mittainen prosessi, ja lisäksi psykoterapeuteista on Suomessa pula (Yle 2020). Tilanteessa vaikuttavat mielenterveyskuntoutuksen sosioekonomiset erot. Osa ihmisistä jää mielenterveyden palveluiden ulkopuolelle. Heikot mielenterveyspalvelut tuottavat eriarvoisuutta, sillä tällä hetkellä hyvin toimeentulevat saavat tehokkaimmin apua. (Mieli.fi 2022.) Edellisiin kappaleisiin peilaten kolmannen sektorin rooli varsinkin pienituloisten mielenterveyden tukemisessa vaikuttaa korostuneen.

Pelien merkitys on kaiken kaikkiaan kasvanut yhteiskunnassa muutaman viime vuosikymmenen aikana, ja niiden ymmärtämisestä on tullut keskeistä nyky-yhteiskunnan ymmärtämiseksi (Stenros & Särkijärvi 2018, 9). Suomalaisista 15-64-vuotiaista noin 97 % pelaa ei-digitaalisia pelejä ainakin joskus. Vastaava osuus digitaalisten pelien suhteen on noin 76 %. Aktiivisesti ei-digitaalisia pelejä pelaa noin 80 % suomalaisista ja digitaalisia pelejä noin 60 %. Pelillisyyden hyödyntäminen oppimisessa sekä omien voimavarojen löytämisen tai ryhmäytymisen tukena on lisääntynyt viime vuosikymmeninä. (Sipilä 2020.) Pelejä ja pelillisyyttä on viime vuosina hyödynnetty esimerkiksi oppimisen ja terveydenhuollon parissa, mutta myös sosiaalialalla tehdään aiempaa enemmän pelillisyyteen liittyvää kehittämistä ja kokeiluja (THL 2019). Viime

vuosina pelillisyyttä on alettu soveltaa työväliseksi myös mielenterveystyön ammattilaisille (Sipilä 2020).

Edellisen perusteella voi todeta, että vaikka pelaamisen yhteiskunnallinen merkitys ja positiiviset vaikutukset ovat tunnustettuja, pelillisyyden koko potentiaalia ei ole vielä hyödynnetty sosiaali- ja terveysalalla. Opinnäytetyöni kannalta on tärkeää tehdä ero digitaalisten ja ei-digitaalisten pelien välillä. Koska sosiaalinen kanssakäyminen on siirtynyt yhä enemmän virtuaaliseen maailmaan, ihmisillä on riski menettää interaktiivisia kokemuksia, joiden kautta rakentaa toisen ihmisen kohtaamisen taitoja. Nämä taidot ovat digitaalisuudesta huolimatta relevantteja tulevaisuuden kannalta. (Mayer & Harris 2010, luku 4.)

Opinnäytetyössäni selvitin Espoon mielenterveysyhdistys Emy ry:n asiakkaiden kokemuksia lauta- ja roolipelien hyödyntämisestä heidän kanssaan toteutettavassa työssä. Emy ry:n Valoemyn toimipaikassa on hyödynnetty lauta- ja roolipelejä usean vuoden ajan, joten oli perusteltua tutkia niiden vaikutuksia siellä. Opinnäytetyöni aihe kumpusi mielenterveyspalvelujen eriarvoisesta saavutettavuudesta. Vastasin opinnäytetyöni tavoitteeseen laadullisen tutkimuksen keinoin. Kokosin aineistoni haastatteleamalla Emy ry:n toiminnanohjaajaa ja kahta Emy ry:n asiakasta. Ryhmittelin induktiivisen sisällönanalyysin ja abstrahoinnin kautta lauta- ja roolipelien hyödyntämisen keskeisimmät vaikutukset, ja peilasin saamiani tuloksia pelaamisen, pelillisyyden, lauta- ja roolipelien ja mielenterveyden teoriapohjaan.

Näen, että opinnäytetyöni voi hyödyttää laajasti sosiaali-, terveys- ja kasvatusalaa. Koska kaikki eivät pääse osallisiksi ruuhkautuneista ja eriarvoistuneista mielenterveyspalveluista, on tärkeää kartoittaa kolmannelta sektorilta käyttäjilleen ilmaisten palveluiden hyödynnettävyyttä. Opinnäytetyöni antaa Emy ry:lle tarpeellista tietoa siitä, millainen vaikutus vuosien mittaisella lauta- ja roolipelien hyödyntämisellä on ollut Valoemyn asiakkaille. Emy ry voi käyttää tätä tietoa oman toimintansa kehittämiseen.

2 Espoon mielenterveysyhdistys Emy ry ja Valoemy-toimipiste

Opinnäytetyöni työelämäkumppani oli Espoon mielenterveysyhdistys Emy ry. Emy ry mahdollistaa vapaaehtoisuuteen ja vertaistukeen pohjaavaa toimintaa mielenterveyskuntoutujille ja muille toiminnasta kiinnostuneille. Emy ry:n toimintaa rahoittavat Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA ja Espoon kaupunki. Lisäksi Emy ry saa avustusta Viola Raninin säätiöltä, Espoon seurakuntayhtymältä sekä Kirkkonummen ja Kauniaisten kaupungeilta. Emy ry on Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistys. (Emy ry 2022.)

Emy ry:n tavoite on yhdistää ja aktivoida yhdistyksen kotipaikan ja lähikuntien psyykkisistä ongelmista kärsiviä henkilöitä, herättää ymmärrystä mielenterveyden ongelmista kärsiviä kohtaan sekä tehdä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä (Emy ry 2022). Tavoitteensa

täyttämiseksi Emy ry järjestää kokous- ja kuntoutustoimintaa, tuottaa psykiatristen potilaiden elämäntilannetta koskevia selvityksiä, informoi viranomaisia jäsentensä tarpeista ja harjoittaa julkaisu- ja opintotoimintaa. Emy ry myös järjestää keskustelu- ja valistustilaisuuksia, kerho- ja opintotoimintaa sekä retkiä ja matkoja jäsenilleen. (Emy ry 2022.)

Emy ry kertoo arvoikseen jäsenlähtöisyyden, yhdenvertaisuuden, yhteisöllisyyden, itsemääräämisoikeuden, avoimuuden ja toiminnallisuuden. Osallistumisen kynnys on matala, sillä asiakkailta ei vaadita lähetettä tai diagnoosia. Kuka tahansa voi osallistua Emy ry:n toimintaan ja halutessaan liittyä yhdistyksen jäseneksi. Kynnystä madaltaa myös se, että Emy ry:n työntekijät tavoittaa sähköpostitse, puhelimitse tai WhatsAppin välityksellä. Emy ry toimii myös laajasti monilla sosiaalisen median alustoilla. (Emy ry 2022.)

Toteutin haastattelut Espoon Olarissa sijaitsevan Valoemy-toimipisteen asiakkaiden kanssa. Valoemyn toiminnanohjaaja arvioi, että Valoemyssä on 120-140 yksittäistä kävijää. Toiminnanohjaajan mukaan Emy ry:n asiakkaiden haasteita ovat muun muassa yksinäisyys, työttömyys ja erilaiset mielenterveyden ongelmat. Haastatellut Valoemyn asiakkaat kertoivat omien haasteidensa vastaavan monen muun Emy ry:n asiakkaan haasteita. Haastatellut asiakkaat kertoivat olleensa mukana Emy ry:n toiminnassa useamman vuoden ja pelanneensa Valoemyssä lauta- ja roolipelejä lähes viikoittain. Asiakkaiden kokemukset lauta- ja roolipeleistä ennen Emy ry:n toimintaan liittymistään vaihtelivat vähäisen ja pitkän kokemuksen välillä.

Valoemyssä pelataan toiminnanohjaajan mukaan runsaasti lautapelejä, erityisesti niin sanottuja moderneja eurotyylisiä lautapelejä. Perinteisiä lautapelejä, kuten Monopolya tai Afrikan tähteä ei ole Valoemyssä koskaan pelattu. Valoemyn toiminnanohjaaja kertoi ohjanneensa roolipeliryhmiä aktiivisesti vuodesta 2019 alkaen. Hän kertoi, ettei hänen lähtökohtansa lauta- ja roolipelien hyödyntämiselle työssään ollut alun perin tavoitteellinen, mutta hän kuitenkin totesi huomanneensa jo aikaisessa vaiheessa, että lauta- ja roolipeleihin sisältyy paljon potentiaalia esimerkiksi arkisten taitojen simulointiin. Siitä huolimatta hän kertoi näkevänsä, että lauta- ja roolipelien hyödyntämisen tulisi lähtökohtaisesti kummuta siitä, että luodaan ryhmä, johon asiakkaat haluavat osallistua; taitojen kehittyminen on toissijaista. Hän mainitsi, ettei pelisessiota ohjatessaan lähtökohtaisesti luo tilanteita, joissa osallistujat pääsevät kokeilemaan tiettyjä taitoja, vaan oppimista tapahtuu ryhmäytymisen ja onnistuneen pelisesion sivutuotteena.

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kartoittaa Emy ry:n toiminnanohjaajan ja asiakkaiden kokemuksia lauta- ja roolipelien hyödyntämisestä asiakkaiden kanssa toteutettavassa työssä.

Kokosin aineistoni haastattelemalla Emy ry:n toiminnanohjaajaa ja asiakkaita saadakseni tarpeeksi monipuolisen kuvan tutkimastani ilmiöstä.

Opinnäytetyöni keskeisin tavoite oli tuottaa tietoa lauta- ja roolipelien vaikutuksista Emy ry:lle ja sosiaali-, kasvatusta- ja terveysalalle Emy ry:ssä toteutettavassa matalan kynnyksen mielenterveystyössä. Opinnäytetyöprosessin aikana toiseksi tavoitteeksi nousi selvittää, millaiset tekijät lauta- ja roolipeleissä tuottavat näitä vaikutuksia. Vastasin opinnäytetyöni tavoitteeseen laadullisen tutkimuksen keinoin. Ryhmittelin induktiivisen sisällönanalyysin ja abstrahoinnin kautta aineistosta nousseet lauta- ja roolipelien hyödyntämisen keskeisimmät vaikutukset. Peilasin saamiani tuloksia pelaamisen, pelillisyyden, pelillistämisen, lauta- ja roolipelien ja mielenterveyden teoriapohjaan.

Tutkimuskysymykseni oli: Millaisia vaikutuksia lauta- ja roolipelien pelaamisella on matalan kynnyksen mielenterveystyössä, ja millaiset tekijät lauta- ja roolipeleissä tuottavat näitä vaikutuksia?

4 Pelaaminen, pelit ja pelillisuus pelillistäminen

Pelaaminen, pelit, pelillisuus ja pelillistäminen ovat käsitteitä, joiden kautta voidaan selittää pelien vaikutuksia. Pelaaminen voidaan nähdä normaalin arjen ulkopuolisena olotilana, ja se on luonteeltaan sosiaalista, strukturoitua leikkiä. Tästä pohjasta nousevat pelien vaikutukset ja pelillisyyden sekä pelillistämisen sovellukset, joista kerron tässä luvussa.

4.1 Pelaaminen

Callois (2001) on kuvannut pelaamista vapaaehtoiseksi toiminnaksi, jonka keskeisiä ominaisuuksia ovat vapaus, erillisyys, epävarmuus, sääntöviitekehys ja mielikuvitus. Huizingan (2014) määritelmässä pelaaminen asettuu ”normaalin elämän” vastapuolelle. Prensbyn (2001) nykyaikaisempi näkökulma taas korostaa pelien olevan jotain, mitä henkilö valitsee tehdä, johon uppoutua ja joka edistää ryhmäytymistä. Yksinkertaisimmillaan pelaaminen on olotila normaalielämän toimintojen ulkopuolella. (Grace 2020, 14.)

Pelaaminen on strukturoitua leikkiä, joka koostuu tavoitteesta, esteestä ja keinoista. Pelaajat saavat tavoitteen, ja pelisuunnittelija antaa keinot sen saavuttamiseksi laittaen kuitenkin tielle esteitä. Pelaajien valinnat samalla muokkaavat esteitä heidän pyrkiessään kohti tavoitetta. (Grace 2020, 15-16.). Pelaaminen on luonteeltaan lähtökohtaisesti sosiaalista. Pelaaminen on pääasiassa sosiaalista toimintaa ja strukturoitua sääntöorientoitunutta leikkiä, joka voi vaatia korkeita sosiaalisen vuorovaikutuksen taitoja. Esimerkiksi roolipeli *Dungeons and Dragonsia* on vaikeaa pelata tuloksellisesti, jos pelaajalla on heikot sosiaaliset taidot. (Mayer &

Harris 2010, luku 2.) Tällainen roolipelikonteksti voi siis tuoda näkyville ihmisen sosiaaliset taidot, joita hän ei ole voinut muissa konteksteissa hyödyntää.

Leikki on lähtökohtaisesti mielenterveyttä vahvistavaa toimintaa. Leikki ei ole vastakohta vakavuudelle vaan masentuneisuudelle (Grace 2020, 36). Mikä tahansa peli, jolla on koulutuksellinen tavoite, on samalla mielenterveyttä edistävä peli; jos peli on opettavainen, sillä voi olla positiivinen vaikutus pelaajan mielenterveyteen (Grace 2020, 96). Pelaaminen luo omaalaatuisen mielen olotilan, joka auttaa pelaajia keskittymään, olemaan luovia ja toimimaan yhdessä eri tavalla kuin normaalissa arjessa. Biologit näkevät tällaisen leikin olotilan tärkeänä ihmisen kehitykselle, sillä se rohkaisee ihmisiä ottamaan riskejä ja kokemaan elämää eri näkökulmasta käsin. (Grace 2020, 85.)

4.2 Pelien ja pelaamisen vaikutukset

Pelit voivat tuottaa tunnepitoista voimaa tarinankerronnalla. Peleissä tarinankerronnassa on usein keskeisenä kokemuksellisenä osatekijänä valintojen tekeminen. Pelintekijöiden tarkoituksena on tarinavetoisissa peleissä kertoa tarinoita pelaajien toiminnan tai toimettomuuden kautta. Tämä tehostaa empatian kokemuksia, joissa keskeistä ovat esimerkiksi skaalatut tunteet ja perspektiivin muutos. (Grace 2020, 150.)

Peleissä potentiaali tunnepitoisen empatian muutoksille vaihtelee pelaajan valintojen myötä. Valinnan tunne tuo pintaan tarinan perspektiivin ja emotionaalisen kokemuksen; pelaajat eivät katso sivusta muiden hahmojen tunteita vaan kokevat niitä itse. (Grace 2020, 150-151.) Kun pelaajan ei odoteta tekevän valintaa, mutta hän tekee sen siitä huolimatta, hän paljastaa jotain itsestään itselleen. Tästäkin syystä empatiakeskeiset pelit antavat pelaajille mahdollisuuden kertoa tarinansa henkilökohtaisella merkityksellä höystettynä. Samalla pelaaja voi kokea valintojensa kautta muiden tunteita; kuinka hänen omat valintansa vaikuttavat muihin ja mitä tunteita se herättää. Näiden tunteiden ymmärtämisen ja niissä syntyvien konfliktien kautta syntyy potentiaali empatiaan. (Grace 2020, 151.)

Pelaamisella on suuri potentiaali myös vuorovaikutuksen tukemisessa. Varsinkin nuorten kanssa huolista keskusteleminen voi olla luontevampaa jonkin muun aktiviteetin ohessa kuin ainoastaan kasvotusten työhuoneessa. Esimerkiksi lautapeliä samanaikaisesti pelatessa kynnyksellä puhua saattaa madaltua. Tämän lisäksi peli antaa mahdollisuuden suunnata tarkkaavaisuus tarkaisiin tekemiseen, jos vaikeista tunteista keskusteleminen muuttuu kuormittavaksi. (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 139-140.) Peleillä on siis kommunikaatiota helpottavia vaikutuksia. Potilaiden ja läheisten yhteiset pelituokiot mahdollistavat yhdessä olemisen ilman sanoja. Teknologian kehittyminen on tuonut uusia mahdollisuuksia pelillistämiseen kuntoutuksessa. (Raitio, Kivinen & Hopia 2014, 207.)

Monet pelaamisen vaikutuksista vaikuttavat linkittyvän sen sosiaaliseen luonteeseen. On pidettävä mielessä, että joskus pelkästään empatian herättäminen voi tukea pelaajan mielen-terveyttä. Kun pelaajat eivät tunne olevansa yksin tai voivat pelin viitekehyksessä auttaa ihmisiä, jotka eivät kärsi esimerkiksi mielenterveysongelmista, se voi auttaa näkemään mielen-terveyden haasteet myös positiivisessa valossa. (Grace 2020, 96.) Tällainen vaikutus voi mahdollisesti muuttaa mielenterveyden haasteista kärsivän näkemyksiä itsestään toimijana ryhmässä; hän voi yllättäen huomata olevansa henkilö, jolla on voimavaroja tukea muita. Yhdessä pelaaminen voi harjaannuttaa myös kognitiivisia taitoja. Koska stressi hidastaa ihmisen kognitiivisia kykyjä (Grace 2020, 91), pelien stressiä lievittävä vaikutus voi tukea ihmisen kognitiivisia taitoja ja mahdollistaa oppimista. Kaikella pelaamisella on potentiaali vaikuttaa pelaamisen ulkopuolisessa maailmassa. Pelaaminen vähintäänkin voi helpottaa stressiä, mutta todennäköisemmin toimii mahdollisuutena harjoitella ja kokeilla. (Grace 2020, 15.) Lauta- ja roolipelien vaikutuksia avaan laajemmin niitä käsittelevissä osioissa.

4.3 Pelillisuus ja pelillistäminen

Vesterinen ja Mylläri (2014, 58) näkevät, että muista kielistä käännetty pelillisyyden käsite on haastava määritellä. Pelillisuus ja pelillistäminen (gamification) vaikuttavat olevan osittain rinnakkaisia käsitteitä, ja Vesterisen ja Myllärin (2014, 58) mukaan niiden lisäksi on käytetty muun muassa pelilähtöisen oppimisen (*game-based learning*) käsitettä. Pelillistämisen vaikuttaa erottavan pelillisyydestä sen selkeämpi tavoitteellisuus. Vesterinen ja Mylläri (2014, 64) näkevät, että pelillistämässä pelillisuus tuodaan osaksi jonkin tahon - kuten opetuksen - valmiita prosesseja. LaFondin (2012) mukaan pelillistämisen käsitteeseen sisältyy tietynlaista pakottamista (Vesterinen & Mylläri 2014, 58). DiCerbo (2012) onkin sanonut, että pelillistämässä pelit ja pelillisuus voidaan ajaa epäluontevasti organisaation toimintoihin (Vesterinen & Mylläri 2014, 58).

Pelillisyydellä tarkoitetaan pelien tavoitteellista hyödyntämistä tilanteissa, joissa asioita halutaan käsitellä mielekkäällä ja konkreettisella tavalla. Pelillisyyttä voi hyödyntää sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä - ja lasten ja nuorten lisäksi myös aikuisille suunnatussa toiminnassa. (THL 2021.) Vesterinen ja Mylläri (2014, 57) havainnollistavat pelillisyyden käsitettä käyttäen esimerkkeinä kouluarkea ja koulujärjestelmää, joissa liikutaan tiettyjen sääntöjen puitteissa tasolta toiselle. Myös esimerkiksi koulun kontekstissa on puhuttu siitä, että oppimiseen halutaan lisätä samankaltaista kokemuksellisuutta ja uppoutumista (immersiivisyys) kuin pelaamisessa (Vesterinen ja Mylläri 2014, 57). Tässä vaikuttaa näkyvän myös Prenslyn (2001) näkökulma pelaamisesta toimintana, joihin uppoudutaan (Grace 2020, 14). Pelillisuus kuulostaakin pelaamisen tuottamalta mielentilalta, jossa voidaan käsitellä tavoitteellisesti erilaisia asioita. Pelillistäminen taas vaikuttaa viittaavan pelien sisältöjen, kuten mekaniikkojen, integroimiseen osaksi valmiita prosesseja. Pelillistäminen näyttää olevan esillä erityisesti erilaisten hyötypelien muodossa. Järvensivun (2017, 256) mukaan eniten hyötypelejä käytetään

terveysteknologiassa ja että toinen pelillistämisen nouseva osa-alue on opetus, jolla hyötypelejä ja pelialustoja on käytössä yhä enemmän.

Pelillisyyteen liittyy leikillisuus, joka on tutkimuksissa yhdistetty positiivisiin vaikutuksiin muun muassa masennuksesta, ahdistuksesta ja sairauksista toipumisessa. Se on myös yhdistetty luovan ongelmanratkaisun kehittymiseen ja myönteisten ihmissuhteiden syntymiseen. Leikillisyyden avulla voidaan kohdata vaikeuksia ja siirtyä ongelma-keskeisestä ajattelusta voimavarakeskeiseen ajatteluun. (THL 2021.) Siksi pelit ja pelillisuus ovat hyviä toimintatapoja edistämään kaikkein heikoimmassa asemassa olevien osallisuutta ja hyvinvointia (THL 2021). Vakavien aiheiden kanssa voidaan leikkiä, koska leikki pitää vakavatkin aiheet leikinä. Leikin olotila sijaitsee tavanomaisen elämän ulkopuolella, mutta se on myös tapa tutkia ja kokeilla. Leikin avulla voi tutkia vakavia aiheita, ja eksperimentoida niitä suhteessa omaan itseen. (Grace 2020, 37.) Vakavat aiheet voidaan valjastaa pelillisyyden käyttöön kotoisalla ne kontrolloituun ympäristöön ja korostamalla tilaisuutta eksperimentoida (Grace 2020, 37-38).

Pelillisuus antaa välineitä vuorovaikutukseen, ja sen kautta ihmisen ääni saadaan kuuluviin; itsen ilmaisu myös muilla keinoin kuin puhumalla helpottuu (THL 2021). Tässä nähdään pelillisyyden sovellukset henkilöille, joiden kanssa kommunikaatio on erilaista - esimerkkinä autismin kirjon henkilöt, kehitysvammaiset ja ulkomaalaistaustaiset henkilöt, joiden kanssa ei ole yhteistä kielellistä kulttuuria. Kommunikaatio on yhteydessä sosiaalisiin suhteisiin. Sen kautta voidaan nähdä myös pelillisyyden ihmisiä yhteen tuova vaikutus; pelillisuus auttaa eläytymään toisen ihmisen kokemuksiin ja tutustumaan heihin (THL 2021). Ryhmämuotoinen pelillisuus luo yhteisöllisyyttä ja positiivisia kanssakäymisen kokemuksia tasavertaisessa ympäristössä (THL 2021). Esimerkiksi puheterapeutit hyödyntävät pelejä luodakseen rentoa ilmapiiriä (Mayer & Harris 2010, luku 2).

Pelillistämisen periaatteita on hyödynnetty jo kauan mielenterveyskuntoutuksessa. Kortti- ja lautapeliä pelaaminen potilaiden tai potilaiden ja ammattilaisten kesken on tarjonnut väylän yhdessä tekemiseen, sosiaalisten kontaktien luomiseen ja vuorovaikutuksen lisäämiseen pelaajien kesken. (Raitio, Kivinen & Hopia 2014, 207.) Leikilliset ja pelilliset menetelmät tulee valita aina asiakkaiden tarpeiden mukaan, ja niitä voi hyödyntää niin yksilö- kuin ryhmätyössä. Vaikka pelillisyyttä on totuttu käyttämään lasten ja nuorten kanssa, niin sitä voi hyödyntää aivan yhtä hyvin myös aikuisille suunnatussa toiminnassa. (THL 2021.)

5 Lautapelit

Erään määritelmän mukaan lautapelit ovat pelejä, joissa ennalta määritellyt säännöt rajoittavat laudalla olevien pelinappuloiden sekä pelinappuloille mahdollisten asemien ja siirtojen määrää. Pelinappuloiden siirtäminen vaikuttaa laudalla olevaan tilanteeseen, ja pelinappulat

ovat suhteessa toisiinsa laudalla. (Gobet, de Voogt & Retschitzki 2004, 2.) Tämä vaikuttaa kuitenkin varsinkin modernien lautapeliin suhteen varsin ohuelta määritelmältä. Tässä luvussa kerron modernien lautapeliin historiasta ja pelifilosofiasta, yleisistä pelimekaniikoista ja lautapeliin tuottamista kokemuksista, taidoista ja vaikutuksista.

5.1 Modernit lautapelit

Perinteiset amerikkalaistyylliset lautapelit sisältävät usein nopanheittoa, pelinappulan liikuttamista ja katsomista, mitä saavuttuun ruutuun pääsemisestä seuraa. Tällaisia lautapelejä ovat esimerkiksi *Chutes and Ladders* ja *Monopoly*. (Mayer & Harris 2010, luku 1.) Näissä peleissä sattumalla on valtava vaikutus; arpakuutio enemmän tai vähemmän päättää pelin lopputuloksen, ja pelaajien todellisille valinnoille jää vähän tilaa. Nämä pelit olivat hyvin erilaisia moderneihin lautapeleihin verrattuna.

Tässä opinnäytetyössä keskityin moderneihin lautapeleihin, jotka seurasivat perinteisiä amerikkalaistyyllisiä lautapelejä. Tein tämän rajauksen, koska työelämäkumppanini Emy ry:n Valoemy-toimipaikassa pelataan nimenomaan moderneja lautapelejä, jonka vuoksi niiden tuottamia vaikutuksia oli perusteltua tutkia.

Moderneja lautapelejä kutsutaan tyyliin - ei aina välttämättä alkuperäpaikkansa - vuoksi europeleiksi tai eurooppalaistyyllisiksi lautapeleiksi. Tämä viittaa lautapeliin suunnittelun renessanssiin Saksassa, joka johti lautapeliin uuteen aaltoon. (Mayer & Harris 2010, luku 1.) 1980-luvun puoliväliin mennessä saksalaiset pelinkehittäjät olivat etäännyneet ”heitä noppaa ja liiku” -tyylisistä peleistä. Saksalaisten lautapeliin keskeinen ajatus oli, että pelin lopputulokseen tulisi vaikuttaa tuurin sijaan pelaajien päätökset. (Donovan 2018, 279-280.) Saksalais-tyyppisille lautapeleille tyypillistä oli se, ettei pelaajia saatettu suoriin konflikteihin keskenään. Tällainen rauhanomainen ja vapautta korostava lähestymistapa lautapeleihin voi juontua Saksan karmaisevasta sotahistoriasta. (Donovan 2018, 276.) Myöskään pelaajien eliminointia kesken pelin ei nähty hyvänä saksalaisissa lautapeleissä, koska nimenomaan yhdessä pelaaminen ja ajan viettäminen nähtiin tärkeänä (Donovan 2018, 281). Esimerkiksi moderneihin lautapeleihin laskettavassa saksalaisessa *Settlers of Catanissa* ei olla välittömässä konfliktissa muiden pelaajien kanssa, vaan voitto voidaan saavuttaa ainoastaan käymällä kauppaa muiden pelaajien kanssa, joten pelin voittajakin on riippuvainen muista pelaajista (Donovan 2018, 276-277). *Settlers of Catanin* pelimekaniikkaan sisältyi jo siis lähtökohtaisesti jossain määrin yhteistoiminnallinen pohjavire.

Saksalaistyyllisissä peleissä voittajaa ei voinut varmasti nähdä ennen pelin loppua, sillä pelaajilla oli mahdollista olla omia tavoitteita, jotka paljastettaisiin vasta pelin lopussa (Donovan 2018, 281). Moderneissa peleissä onkin usein loppupisteitys ja voittopisteet, joita saa suorittamalla pelin edetessä tavoitteita ja esimerkiksi keräämällä resursseja. Tämä tarkoittaa sitä,

ettei pelistä putoa kukaan pois kesken kaiken, ja kaikki saavat pelata peliä sen loppuun asti. (Mayer & Harris 2010, luku 1.)

Moderneja lautapelejä kutsutaan myös suunnittelijakeskeisiksi peleiksi (*Designer Games*), joka juontuu siitä, että moderneja lautapelejä kategorisoidaan myös niiden suunnittelijan mukaan (Mayer & Harris 2010, luku 1). Samoin kuin esimerkiksi kirjailijoita myös tiettyjä lautapelisuunnittelijoita seurataan heidän työnsä vuoksi. Ajatus suunnittelijakeskeisistä lautapeleistä liitetään myös korttipeleihin, joissa ei käytetä pelilautaa. (Mayer & Harris 2010, luku 1.) Tässä opinnäytetyössä käsittelen suunnittelijakeskeisiä, saksalaistyyllisiä, eurotyylisiä ja moderneja lautapelejä samana asiana, koska ne pääosin vaikuttavan noudattavan samanlaista pelisuunnittelua, jossa keskeisintä on irtautuminen sattumakeskeisyydestä.

Perinteisille amerikkalaistyyllisille lautapeleille tyypillinen nopanheitto ei tarjoa paljoa sisältöä peliin pitkäaikaiselle sitoutumiselle ja uudelleenpeluuarvolle. Täyden sattuman pelit voivat muuttua tylsiksi, koska niissä ei ole tarpeeksi tilaa parantaa pelaajan suoritusta. (Mayer & Harris 2010, luku 1.) Grace (2020, 48) näkee, että pelaajat etsivät usein peleistä toimijuutta ja kontrollia. Verrattuna amerikkalaistyyllisiin lautapeleihin modernit pelit antavat pelaajalle erilaisia valintoja pelin mittaisessa jatkumossa. Nämä valintamahdollisuudet voivat liittyä sattumaan tai strategiaan. On myös huomattavaa, että pelisuorituksen parantaminen peleissä, jotka ovat täyttä strategiaa, voi vaatia suurta sitoutumista ja hallintaa. (Mayer & Harris 2010, luku 1.) Pelaajilla käytössä oleva rajaton ja vapaa informaatio vaikuttaa siihen, että peli voi olla täyttä strategiaa (Mayer & Harris 2010, luku 1).

Lisäksi useissa moderneissa lautapeleissä on teema, joka pelaa yhteen mekaniikan kanssa. Tämä teema luo pelille kontekstin, jonka kautta pelin sääntöjä voidaan selittää helpommin. (Mayer & Harris 2010, luku 1.) Esimerkiksi tästä Mayer ja Harris (2010, luku 1) mainitsevat *Stone Age* -lautapelin, jossa pelaajat koettavat selvitä kiviläiskautisena heimona. Europelit ovat tuoneet lautapelikokemuksen lähestyttävämmäksi myös aikuisille samaistuttavien teemojen ja mielenkiintoisten pelimekaniikkojen ja -kokemusten kautta (Donovan 2018, 289). Lautapelit tuovat ihmiset samaan tilaan, mikä osaltaan vaikuttaa niiden menestykseen älypuhelimien ja pelikonsolien aikakaudella (Donovan 2018, 290).

5.2 Yleisiä pelimekaniikkoja

Monimutkaisissa suunnittelijakeskeisissä peleissä on usein eri lautapeleissä toistuvia yleisiä pelimekaniikkoja. Niitä voivat esimerkiksi olla - myös joissain europeleissä - nopanheitto ja liikkuminen, avoin liikkuvuus ja työläisenasettelu (*worker placement*). (Mayer & Harris 2010, luku 1.) Nämä pelimekaniikat tarjoavat pelaajille erilaisia mahdollisuuksia vaikuttaa, toimia, tehdä päätöksiä ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten pelaajien kanssa.

Työläisenasettelussa pelaajat eivät liiku laudalla, vaan laittavat työläispelinappuloita laudalla sijaitseviin toimintaruutuihin saadakseen etuja, kuten resursseja, joiden avulla pelaajat keräyttävät voittopisteitä. Esimerkiksi *Stone Age* -pelissä pelataan kivikauden heimon ponnisteluja, jonka vuoksi pelaajilla on rajallinen määrä työläisiä ja vuoroja, mikä tekee jokaisesta työläisenasettamisesta tärkeää. (Mayer & Harris 2010, luku 1.)

Samanaikainen toiminto (*simultaneous action*) on pelimekaniikka, jossa pelaajat valitsevat toisiltaan salassa toiminnon, jonka paljastavat yhtäaikaaisesti. Esimerkiksi peli *Roborally* opettaa ohjelmoimisen perusteita tämän mekaniikan kautta. Roolin valitseminen -pelimekaniikassa (*role selection*) pelaaja taas voi valita roolin, jonka avulla toteuttaa siihen kytkeytyvä tietty toiminto, kuten rakentaminen. (Mayer & Harris 2010, luku 1.)

Yhteistoiminnallisissa peleissä (*cooperative play*) pelaajat pelaavat ryhmänä peliä vastaan. Tässä mekaniikassa keskeistä on keskustelu ja kommunikaatio pelaajien kesken. Tästä syystä yhteistoiminnallisia pelejä on hyödynnetty esimerkiksi puheterapiassa ja englannin kielen opettamisessa. Yhteistoiminnallisissa peleissä on kaksi tyyppiä: *true cooperative* ja *traitor-based cooperative*, joista jälkimmäinen luo kilpailullisen asetelman yhteistoiminnan kehykseen. *Battlestar Galactica* on esimerkki tällaisesta *traitor-based cooperative* -mekaniikkaa hyödyntävästä pelistä. (Mayer & Harris 2010, luku 1.)

5.3 Lautapeliä tuottamia kokemuksia, taitoja ja vaikutuksia

Modernit suunnittelijakeskeiset pelit luovat videopeleihin verrattavia monimutkaisia kokemuksia, mutta ennen kaikkea ne luovat sosiaalisen ympäristön, jossa pelaajat ovat vuorovaikutuksessa tai yhteistoiminnassa keskenään. Nämä pelit sisältävät mekaniikkoja, jotka vahvistavat pelaajien taitoja, ja niiden teemat antavat erilaisia konteksteja oppimiselle. (Mayer & Harris 2010, luku 1.)

Suunnittelijakeskeisillä peleillä on suuri potentiaali erityisesti nykyisellä alati lisääntyvän digitalisaation aikakaudella. Sosiaalisen kanssakäymisen siirtyessä yhä enemmän virtuaaliseen maailmaan ihmisillä on riski menettää tärkeitä toisen ihmisen kohtaamisen taitoja, jotka ovat relevantteja tulevaisuuden kannalta digitaalisuudesta huolimatta (Mayer & Harris 2010, luku 4). Suunnittelijakeskeiset pelit voivat vahvistaa sosiaalisia taitoja ja elämän taitoja kasvavan digitaalisuuden maailmassa (Mayer & Harris 2010, luku 2). Suunnittelijakeskeiset pelit luovat erityisesti mekaniikkojensa kautta sosiaalisen kokemuksen. Erityisesti yhteistyöpelit vaativat usein korkeaa kommunikaation tasoa, joten sosiaalisia taitoja voidaan oppia näiden pelien kautta. Pelien sosiaalisuutta ja ryhmäytymistä lisäävä vaikutus näkyy myös siinä, että jaettu pelikokemus pöydän ympärillä luo väliaikaisen yhteisökokemuksen. (Mayer & Harris 2010, luku 2.)

Suunnittelijakeskeiset pelit käyttävät usein rikasta tematiikkaa, jolla luodaan konteksti, jossa voidaan hyödyntää erilaisia taitoja (Mayer & Harris 2010, luku 2). *Agricola* simuloi viljelijäperheen elämää 1600-luvulla. Kuten *Stone Age* myös *Agricola* asettaa pelaajan tekemään ratkaisuilla vaihtoehtoja vaikeita päätöksiä. Pelissä täytyy sadonkorjuuvuoron yhteydessä ruokkia oma perhe, jota voi kasvattaa hankkimalla lapsen ja sitä myötä saada lisää toimintoja. Siten *Agricola* opettaa pelaajalle taitoja, kuinka olla osana perhettä. (Mayer & Harris 2010, luku 2.)

Suunnittelijakeskeiset pelit tarjoavat autenttisia ja rikkaita oppimiskokemuksia. Koska suunnittelijakeskeiset pelit ovat avoimempia toimintojensa ja mahdollisuuksiensa suhteen, ne tukevat korkeamman tason ajattelua. Ne opettavat niin sanottuja *Twenty-First-Century Learning Skills* -taitoja, joita opetetaan lapsille peruskoulussa. (Mayer & Harris 2010, luku 2.) *Twenty-First-Century Learning Skills* -taidot sisältävät kehittyntä ajattelua, joustavaa ongelmanratkaisua sekä yhteistyö- ja kommunikaatiotaitoja, jotka ovat keskeisiä elämässä ja työelämässä menestymiselle (Binkley ym. 2018, 18). Näitä taitoja ovat muun muassa luovuus ja innovointi, kriittinen ajattelu, ongelmanratkaisu ja päätöksentekokyky, oppimaan oppiminen, kommunikaatio, ryhmätyöskentely, sisälukutaito, kansalaistaidot, elämä- ja urataidot sekä sosiaalinen vastuullisuus (Binkley ym. 2018, 18-19).

Koska suunnittelijakeskeisissä peleissä harvoin eliminoidaan pelaajia pelin aikana, ne pehmentävät vastakkainasettelua ainoan voittajan ja muiden pelaajien välillä. Tätä tukee se, että pelin aikana suoritettavat pienemmät tavoitteet demonstroivat pelaajien menestystä kertoen siitä, että pelaajat ovat oppineet taitoja, joita tarvitaan peliin osallistumiseen. (Mayer & Harris 2010, luku 4.) Tälläkin tavalla lautapelit antavat positiivisia kokemuksia ja tukevat sinnikkyyttä. Ne luovat tunnetta siitä, että on hyväksyttävää epäonnistua ja että virheistä voi oppia. (Mayer & Harris 2010, luku 4.)

Lisäksi pelit opettavat muitakin oikean maailman taitoja ja lainalaisuuksia, kuten eettisiä valintoja ja niiden seurauksia. Huijaako joku saadakseen hyötyä pelissä? Murskaako kokenut pelaaja kokemattoman silkasta mielihyvästä? Tällä lailla voidaan oppia epäeettisten valintojen seurauksia turvallisessa ympäristössä, ennen kuin niitä tehdään itse pelien ulkopuolisessa maailmassa. (Mayer & Harris 2010, luku 4.)

6 Roolipelit

Roolileikeillä on pitkä historia. Lapsi oppii teeskentelyleikin (*pretend play*) toisen elinvuotensa aikana. Myös sosiodramaattinen roolileikki (*socio-dramatic play*) kehittyy varhain ja näkyy esimerkiksi prinsessa- ja ritarileikkeinä. Sosiaalista neuvottelua vaativan sääntöpohjaisen leikin taidot kehittyvät keskimäärin 12 ikävuoden tienoolla. (Stenros 2018, 10-11.) Tässä

luvussa esittelen roolipelien terapeuttista historiaa ja pöytäroolipelaamisen periaatteita sekä kuvaan roolipelien sovelluksia ja vaikutuksia.

6.1 Roolipelien terapeuttinen perinne

Roolipeli kumpuaa terminä terapeuttisesta perinteestä (Stenros 2018, 11). Roolipeli-termin loi romanialaissyntyinen psykiatri Jacob L. Moreno 1920-luvulla. Hän kehitti psykodraaman ja muita terapiatyökaluja, joiden kautta termi alkoi levitä. Morenon kehittämässä psykodraamassa potilaat kuvailevat ja näyttelevät menneisyytensä sisäisiä konflikteja ryhmän avulla, jonka jälkeen refleктоivat niitä ja kartoittavat samalla vaihtoehtoisia tapoja toimia niiden kanssa (Bowman & Lieberoth 2018). Morenon vaikutus sosiaalitieteisiin ja terapiaan oli merkittävä, ja hänellä oli epäsuora vaikutus myös improvisaatioteatterin kehitykseen sekä sosiaalipsykologiaan. Muun muassa Stanfordin vankilakokeeseen liittyy roolipelimäisiä elementtejä. (Stenros 2018, 11.)

6.2 Pöytäroolipelit

Tässä opinnäytetyössä keskityin roolipelien suhteen pelkästään pöytäroolipeleihin. Stenros ja Särkijärvi (2018, 8) määrittelevät pöytäroolipelit (*pen 'n paper roleplaying* tai *tabletop roleplaying*) pienellä pelaajamäärällä pelattaviksi, pelinjohtajan ohjaamiksi roolipeleiksi. Tein tämän rajauksen ensinnäkin siksi, että työelämäkumppanini Emy ry:n Valoemy-toimipisteessä on pelattu roolipelejä pöytäroolipelien muodossa vuosia. Toinen syy oli se, että ei-digitaaliset pelit voivat kasvavan virtuaalimuotoisen sosiaalisen kanssakäymisen maailmassa rakentaa tärkeitä ihmisen kohtaamisen taitoja (Mayer & Harris 2010, luku 4). Pöytäroolipeleissä luodaan pelikirjojen, noppien, kynien, papereiden ja muiden apuvälineiden kanssa yhdessä jaetua kokemusta, jossa painopiste on verbaalisessa tapahtumien kuvailussa pelimekaniikan tukemana (Stenros & Särkijärvi 2018, 6).

Stenros (2018) näkee kaupalliset harrasteroolipelit inhimillisen roolinoton sääntöjen luomana tuotteistuksena. Nykymuotoisen roolipelin (*role-playing game*) syntyä pidetään Yhdysvalloissa vuonna 1974 julkaistua *Dungeons & Dragons* -pöytäroolipeliä. (Stenros 2018, 11.) *Dungeons & Dragonsin* ”punalaatikko”-painoksen pelikirja määrittelee roolipelaamisen näin: ”*Tämä on roolipeli. Se tarkoittaa sitä, että sinä olet kuin näyttelijä, kuvittelet olevasi joku toinen ja käyttäydyt kuin tuo hahmo. Et tarvitse näyttämöä, pukuja tai käsikirjoitusta. Tarvitset vain mielikuvitusta.*” (Pettersson 2018, 87.)

Roolipelit saapuivat Suomeen 1970-luvun lopulla ja vakiinnuttivat asemansa seuraavan vuosikymmenen aikana. Nykyään roolipelejä harrastaa pieni mutta intohimoinen joukko, jonka koko on parhaiden arvioiden mukaan noin 80 000 aktiivista pöytäroolipelaajaa (Stenros 2018, 10). Suomalaisessa roolipelikulttuurissa pöytäroolipelejä ei voi täysin erottaa

miniatyyripeleistä, keräilykorttipeleistä tai lautapeleistä, koska ne ovat kehittyneet pöytäroolipelien rinnalla ja vaikuttaneet toisiinsa (Stenros & Särkijärvi 2018, 7).

Bowmanin (2010) mukaan roolipelaaminen muodostuu sosiaalisesta kanssakäymisestä ja tilanteista fiktiivisessä ympäristössä, ja siinä keskeistä on usein ryhmätyöskentely (Meriläinen 2012, 53). Roolipeleissä pelinjohtaja ja pelaajat ovat kiinteässä vuorovaikutuksessa keskenään, jolloin pelinjohtaja voi muokata pelitilannetta siten, että pelaajakokemus olisi pelaajille mahdollisimman hyvä - säännöistä tai tarinasta riippumatta (Kemppainen 2018, 84). Roolipelit ovat demokraattinen ja osallistava ilmaisumuoto, joka kannustaa ihmisiä tekemään itsen sijaan, että he kuluttaisivat valmiita kulttuurituotteita (Stenros & Särkijärvi 2018, 8). Ne ovat siis lähtökohtaisesti aktiivinen ja luovuuteen kannustava ilmaisumuoto. Roolipelien demokraattista ja yhteistoiminnallista luonnetta korostaa se, että roolipeleissä kaikilla osallistujilla on suuri rooli tilanteen osaluojina. Jokainen osallistuja vaikuttaa omalla panoksellaan pelin lopputulokseen (Stenros & Harvianen 2011, 68).

Roolipeleissä on tyypillistä esittää pelaajalle yksinkertaistettuja esityksiä pelimaailman toimivuudesta pelikokemuksen sujuvoittamiseksi ja pelaajan päätöksenteon hallitsemiseksi. Mitä enemmän pelaajalla on käytössään tietoa, sitä monimutkaisemmaksi päätöksenteko pelissä muodostuu. Tämä voi olla hyvä tai huono asia pelaajasta riippuen. Toisaalta haastattelujen perusteella muuttujien määrän vähentäminen nähdään parantavan pelikokemusta. (Kemppainen 2018, 84-85.)

Roolipeleissä osallistujat omaksuvat fiktiivisen hahmon roolin kuvitteellisessa pelimaailmassa (Stenros & Harvianen 2011, 63). Erityisesti pohjoismaisissa pelikulttuureissa hahmoon eläytyminen, eli pelaajan ohjastaman fiktiivisen henkilön sielunelämän mallintaminen, on koettu tärkeäksi (Stenros & Harvianen 2011, 63). Roolipeleissä arvostetaan vahvoja, hahmoon eläytymisen kautta koettuja tunteita, eläytymistä hahmon tilanteeseen, hienoviritteisiä sosiaalisia tilanteita, monimutkaisia kampanjoita ja yhteisen historian omaavien hahmojen ryhmädynamiikkaa (Pettersson 2018, 92). *Dungeons & Dragons*issa pelaajia jopa rohkaistaan tulemaan hahmokseen (Blackmon 1994, 629). Roolipeleissä siis lähtökohtaisesti kannustetaan kokemaan, käsittelemään ja näyttämään tunteita sekä osallistumaan sosiaalisiin tilanteisiin oman hahmon kautta.

6.3 Roolipelien sovelluksia ja vaikutuksia

Roolipelejä voidaan käyttää erilaisten oikeiden elämänvaiheiden, kuten ensimmäisten oikeiden ihmissuhteiden ja vanhemmuuden, käsittelyyn (Pettersson 2018, 95). Roolipeleillä voi olla jopa maailmankuvaa muuttava vaikutus. Esimerkiksi viktoriaanisen ajan naishahmoa pelaava mies voi henkilökohtaisesti kokea pelin kautta viktoriaanisen ajan naiseen kohdistuvan kontrollikulttuurin, jonka myötä hänen näkemyksensä naisten asemasta pelien ulkopuolella maailmassa voi laajentua. (Pettersson 2018, 95.) Roolipelejä on esimerkiksi hyödynnetty

Yhdysvalloissa koulujen iltapäivätoiminnassa niin sanottujen 2e-lasten sosiaalisten taitojen kehittämisessä. 2e-lapsilla tarkoitetaan lapsia, joilla on epätasainen lahjakkuusprofiili; he ovat usein akateemisilta taidoiltaan huipputasoa, mutta sosiaalisesti heikkotasoisia. Heidän sosiaaliin haasteisiinsa vastaamiseen on käytetty muun muassa roolipeliä nimeltä *Mouse Guard*, jossa pelaajat kehittävät hiirihahmonsa kykyjä vastaamalla asianmukaisin tunneilmauksin toisten hiirihahmojen tilanteisiin. (Donovan 2018, 218.)

Blackmonin (1994) mukaan *Dungeons & Dragonsia* on voitu hyödyntää itsemurha-alttiin nuoren aikuisen, jolla on pakkomielteinen ja jakomielinen persoonallisuus, kanssa työskennellessä. Hänen tapauksessaan fantasiamaailmassa pelaaminen vapautti peloista, vahvisti egon kehitystä, paransi potilaan vuorovaikutustaitoja ja lisäsi potilaan mukavuuden tuntoa itseään kohtaan. (Bowman & Lieberoth 2018.) Zayas ja Lewis (1986) näkevät, että roolipelit vähentävät merkityksettömyyden tunteita, jonka vuoksi roolipeleillä voi olla vaikutusta mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Nämä positiiviset vaikutukset voivat nousta toveruudesta ja saavuttamisen tunteesta. (Bowman & Lieberoth 2018.) Roolipelin avulla ihminen voi näyttää tunteitaan turvallisesti sääntörakenteessa, kehittää itsetuntoaan ja saada ystäviä. Roolipelaaminen voi myös kehittää emotionaalista avoimuutta ja auttaa tulemaan ulos eristäytymisestä. (Blackmon 1994, 628.)

Terapeutit käyttävät fantasiaa työssään (Blackmon 1994, 629). Hahmon kautta voi projisoida hahmon ajatuksia, tunteita ja motiiveja. Tätä kautta on mahdollista löytää yhteyksiä näille ajatuksille omasta lapsuudesta. Roolipelien kautta voi tuoda käsiteltäväksi vaikeita tunteita. (Blackmon 1994, 627.) Blackmon (1994, 628) mainitsee esimerkiksi tästä pelaajan, joka purki vihaansa hahmonsa kautta polttamalla roolipelissä maataloja. Edellä mainitun kaltaisessa tilanteessa pelaajat Montolan ja Holopaisen (2012) mukaan vapauttavat itsensä vastuusta hahmonsa toimien suhteen. Heidän mukaansa pelaajat perustelevat hahmonsa negatiivisiksi koetut teot korostamalla niiden sopivuutta hahmonsa yleiseen toimintaan tai muistuttamalla, että roolipeli on vain peliä. (Bowman & Lieberoth 2018.)

Bowmanin (2010) mukaan pelaajat näkevät roolipeleihin liitetystä aikuisten mielikuvitusleikin stigmasta huolimatta roolipelien hyödyiksi yhteisönrakennuksen, ongelmanratkaisun ja identiteetin kartoittamisen. Meriläisen (2012) mukaan hyödyiksi nähdään myös empatian ja itsetietoisuuden kehittyminen. (Bowman & Lieberoth 2018.)

7 Mielenterveys

Nuorten mielenterveys ja sitä uhkaavat tekijät ovat olleet viime vuosina esillä yhteiskunnallisessa keskustelussa yleisesti tiedostettuna huolenaiheena. Tutkimusten mukaan nuorten pahoinvointi on lisääntynyt, ja yhä useampi nuori on vaarassa syrjäytyä. Tämän lisäksi nuorten

kanssa työskentelevien työhyvinvointi on heikentynyt ja sairauspoissaolot lisääntyneet. (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 133-134.) Maailman terveysjärjestö WHO:n (2010) määritelmän mukaan mielenterveys on keskeinen osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jonka ansioista ihminen kykenee paitsi toimimaan omien kykyjensä mukaisesti myös selviytymään elämään sidoksissa olevasta kuormituksesta, työskentelemään onnistuneesti ja antamaan kontribuutionsa omalle yhteisölle. (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 132.) Mielenterveys ei ole vakaa tai muuttumaton ominaisuus vaan se muuttuu elämän eri vaiheissa ja voi vaihdella jopa päivittäin (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 133).

Karila-Hietalan, Wahlbeckin, Heiskasen, Stengårdin ja Hannukkalan (2013) mukaan on tärkeää tiedostaa, että mielenterveys ja mielisairaus ovat eri käsitteitä. Mielisairauksia hoidetaan lääketieteen ja terapian keinoin. Mielenterveyttä tuetaan eri tavoin, ja siihen kytkeytyviä taitoja harjoitellaan. Mielenterveystaitojen harjoittelu ja vahvistaminen edesauttaa sairauksista toipumista. Psykkinen tai fyysinen sairaus eivät estä näiden taitojen harjoittelua. (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 132.) Mielenterveys kytkeytyy siis käsitteenä elämäntaitoihin. Se on ihmisen kokemus omasta hyvinvoinnistaan ja näkyy elämänilon tunteena, toiveikkuutena ja luottamuksena elämää kohtaan. (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 133.) Tässä luvussa esitellään opinnäytetyöni kannalta relevantin mielenterveyden teoriapohjan.

7.1 Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät

Hyvän mielenterveyden taustalla on erilaisia suojaavia tekijöitä: hyvät kognitiiviset taidot, rauhallinen luonne, ulospäin suuntautunut persoonallisuus, psykososiaalinen terveys, hyvät osallistumisen ja ongelmanratkaisun taidot, positiivinen käytös ja tunne oman elämän tarkoituksellisuudesta ja mielekkyydestä (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 29). Lehtinen (2008) jakaa mielenterveyteen kytkeytyvät tekijät neljään kategoriaan: yksilöllisiin tekijöihin, sosiaaliseen vuorovaikutukseen, yhteisön rakenteisiin ja voimavaroihin sekä kulttuuriin arvoihin (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 9). Yksilöllisiä tekijöitä ja kokemuksia ovat esimerkiksi tunteet, itsetunto, toiminta, kognitiot, identiteetti, selviytymistaidot, itsenäisyys, sopeutumiskyky, sosiaaliset verkostot ja fyysinen terveys (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 9). Sosiaalisen vuorovaikutuksen tekijöitä ovat henkilökohtainen tila, koulu, opinnot, perhe, yhteisö, vapaa-aika ja ympäristö (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 9). Yhteisön rakenteet ja voimavarat sisältävät yhteisön toiminnan, koulutusresurssit, työelämän, asunotilanteen, taloudelliset voimavarat ja organisaation (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 9). Kulttuuriin arvoihin sisältyvät säännöt, vallalla olevat yhteisön arvot, vuorovaikutusta kontrolloivat säännöt, mielenterveyden ja -sairauden kriteerit, erilaisuuden suvaitseminen ja mielenterveyden ongelmiin liittyvät stigmaat (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 9).

Edellä mainittujen kategorioiden tekijät voivat toimia sekä riskitekijöinä että suojaavina tekijöinä mielenterveydelle. Suojaavina tekijöinä ne vahvistavat positiivista mielenterveyttä pienentäen riskiä mielenterveyshäiriöille. Riskitekijöinä ne lisäävät alttiutta mielenterveyden häiriöille. Suojaavat tekijät ja riskitekijät toimivat yksilön, perheen, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla. (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 9.) Bernardin (2008) mukaan mielenterveyden positiivista kehitystä haittaavat muun muassa terveysongelmat, psykofysiologiset ongelmat, alhainen syntymäpaino ja hermoston kehityksen viiveet, haastava luonne ja sopeutumisongelmat (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 29).

Mielenterveyttä kuormittavat esimerkiksi syrjäytyminen, köyhyys sekä erilaiset elämän kriisit, kuten menetykset ja huonot ihmissuhteet. Tämän kuormituksen kasvaessa seurauksena voi olla mielenterveyden häiriö. Mielenterveyden häiriöt tarkoittavat tilannetta, jossa henkilön tunteet, mieliala, ajatukset tai käytös vaikeuttavat hänen toimintakykyään, ihmissuhteitaan tai aiheuttavat kärsimystä. (Mieli 2021.) Mielenterveyden häiriö on lääketieteellinen käsite, joka viittaa diagnosoitavissa olevaan sairauteen. Mielenterveyden häiriöt vaikuttavat ihmisen ajatteluun, tunne-elämään, käyttäytymiseen, kykyyn tehdä työtä, arjen toimintakykyyn ja kykyyn olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Mieli 2021.) Vuositasolla 1,5 prosenttia suomalaisista sairastuu johonkin mielenterveyden häiriöön, ja joka viides suomalainen sairastaa jotakin mielenterveyden häiriötä (Duodecim 2017).

7.2 Tunnetaitojen vaikutus mielenterveyteen

Tunnetaidoilla on keskeinen rooli mielenterveydessä. Jokainen tunne viestittää tiettyä asiaa ja merkitystä. Erilaiset tunneviestit auttavat ihmisiä reitittämään toimintaansa vuorovaikutus- ja päätöksentekotilanteissa ja tekemään rajauksia tunnetasapainon ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 137.) Aktiivinen yhteys omiin tunteisiin tarkoittaa kykyä tunnistaa, sanoittaa ja ilmaista tunteita rakentavalla tavalla. Tällaista yhteyttä kutsutaan tunnetaidoiksi. Tunnetaidot vapauttavat energiaa ja auttavat hallitsemaan ahdistusta ja stressiä. (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 137.)

Tunnetaitoja opitaan ja harjoitellaan syntymästä lähtien, ja niitä tulee vahvistaa koko elämän ajan. Kasvuympäristöllä on tärkeä merkitys tunnetaitojen kehittymisen kannalta, eikä kaikilla lapsilla ja nuorilla ole mahdollisuutta harjoitella tunnetaitoja omassa ympäristössään. (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 137.) Ihmiset, tarvitsevat ymmärrystä siitä, että kaikenlaisten tunteiden kokeminen on paitsi täysin luonnollista myös sallittua, mutta osa niihin liittyvistä käyttäytymismalleista ei ole (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 137). Esimerkiksi nuorisotyössä toteutetaan tunnekasvatusta aktiivisesti. Ohjaajan tehtävänä on sanoittaa ja ilmaista omia tunteitaan, mukaan lukien haastavat tunteet. Tämän lisäksi tunnekasvatukseen kuuluu osoittaa rakentavalla toiminnalla, että tunteiden kokeminen ja ilmaiseminen on normaali osa elämää.

Tällaisen rakentavan mallin kautta nuori saa työkaluja tunteiden nimeämiseen, ilmaisemiseen ja säätelyyn. (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 137.)

Korkeilan (2008) mukaan tunnetaidot ovat keskeisiä myös positiivisen minäkuvan ja itsetunnon rakentamisessa. Niiden avulla ihminen voi luottavaisesti kohdata elämään kuuluvia tapahtumia ja niiden tuottamia tunteita ilman pelkoa tasapainon järkkymisestä. Korkeila (2008) näkee, että tunteiden tukahduttaminen ja torjuminen kuormittavat ihmistä, altistavat hänet pahoinvoinnille ja kasvattavat riskiä erilaisille psyykkisille ja psykosomaattisille oireille. (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 137.)

7.3 Yksinäisyyden vaikutus mielenterveyteen

Sosiaaliset suhteet tai niiden vajaus vaikuttavat ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin, resursseihin ja kokemuksiin vaikutusmahdollisuuksista (THL 2020). POMELA-tutkimuksen mukaan varsinkin yksinasujien mielen hyvinvointi on yhteydessä aktiiviseen vapaa-ajan toimintaan, sosiaalisiin suhteisiin, osallistumiseen kerho-, yhdistys- tai seurakuntatoimintaan, ystävien lukumäärään ja yhteydenpidon tiiviyteen. Tämä liittyy siihen, että yksinasuvilla on samassa taloudessa vähemmän automaattisia kontakteja. (THL 2020.) Lisäksi kun sosiaalinen kanssakäyminen on siirtynyt yhä enemmän virtuaaliseen maailmaan, ihmisillä on riski menettää interaktiivisia kokemuksia, joiden kautta rakentaa toisen ihmisen kohtaamisen taitoja. Tämä taidot ovat digitaalisuudesta huolimatta relevantteja tulevaisuuden kannalta. (Mayer & Harris 2010, luku 4.)

7.4 Mielenterveyden edistäminen

Ihmiset tekevät arjessaan pieniä valintoja ajankäyttönsä suhteen. Arjen valinnoilla, säännönmukaisuudella ja rutiineilla on vaikutusta jokapäiväiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin. (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 135.) Asiat, kuten levon ja unen määrä, ravinto, liikunta, kohtaukset toisten ihmisten kanssa, tunteiden ja ajatusten jakaminen sekä itsensä toteuttaminen, vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin. Arjen valintoihin vaikuttavat päivittäiset tapahtumat ja olosuhteet, kuten työn tai koulun vaatimukset. Valintojen taustalla vaikuttavat myös arvot, jotka kuvaavat asioita, joita pidämme tärkeinä. (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 135.)

Mielenterveyden edistäminen on hyvinvointia kasvattavaa toimintaa. Siinä tuetaan ihmisen voimavaroja ja vahvuuksia. Voimavarat taas ovat tekijöitä, jotka suojaavat mielenterveyttä ja elämän tasapainoa ja jotka kertyvät pitämällä huolta omasta jaksamisesta: lepäämällä riittävästi ja toteuttamalla iloa ja energiaa tuovia asioita omassa elämässä. Koska voimavaroja käytetään ja kulutetaan päivittäin, niitä on myös vahvistettava päivittäin. (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 133.)

Kinnusen (2011) mukaan mielenterveyden edistämisen toimenpiteisiin tulisi ryhtyä varhain ja nuorten mielenterveyttä tulisi edistää heille keskeisissä ympäristöissä, kuten kodissa, koulussa ja vapaa-ajan harrastuksissa. Nuoren mielenterveyttä voidaan tukea heitä kuuntelemalla, olemalla kiinnostuneita heidän asioistaan, kannustamalla ja rohkaisemalla. Suuri osa nuorten ongelmista olisi Kinnusen (2011) mukaan ratkaistavissa arkitason toiminnalla ilman terapiaa tai koulutuksia. (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 134.) Yksilön mielenterveyttä on mahdollista vahvistaa kehittämällä hänen itsetuntoaan, tunne- ja sosiaalisia taitojaan, selviytymisstrategioitaan ja stressinsietokykyään (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 26).

7.5 Itsetunnon yhteys mielenterveyteen

Hyvä itsetunto, eli luottamus omaan itseensä ja kykyihinsä, on yksi mielenterveyden suojatekijöistä. Ihminen, jolla on hyvä itseluottamus, uskoo kykyihinsä, tuntee hallitsevansa elämänsä ja uskoo pystyvänsä toteuttamaan toiveensa ja suunnitelmansa. Hyvän itsetunnon perusteet ovat onnistumisen elämyksissä, joka auttavat ihmistä kohtaamaan vaikeuksia. (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 30.)

Nuoren itsetuntoa vahvistetaan mahdollistamalla hänelle tilaisuuksia saada onnistumisen kokemuksia ja tukemalla häntä vaikeuksien kohtaamisessa. Nuoruudessa harjoitellaan ja opitaan uusia taitoja usein yrityksen ja erehdyksen kautta, mikä voi johtaa pettymyksiin ja epäonnistumisiin. Pettymykset tuottavat suuria tunteita, kuten alakuloa, surua ja vihaa. Epäonnistuminen voi myös herättää häpeää. (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 138.) Pettymyksen kokemus on yksilöllinen, ja ihmiset tarvitsevat eri määrän tukea niistä selviytyäkseen. Ihmisen itsetunnon vahvistaminen antaa hänelle luottamusta tarttua haasteisiin, rohkeutta ottaa riskejä ja uskoa siihen, että hän voi selvitä mahdollisista pettymyksistä. (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 138-139.)

7.6 Voimaantumisen yhteys mielenterveyteen

Empowermentin käsite on käännetty suomeksi usealla tavalla viime vuosien aikana. Kivipellon (2008) mukaan sitä on kutsuttu esimerkiksi valtaistumiseksi, valtautumiseksi ja voimavaraistumiseksi. Lassander, Solin, Tamminen ja Stengård (2013, 685) näkevät, että termi voimaantuminen on jäänyt muita käsitteitä enemmän käyttöön raporteissa ja poliittisissa ohjelmissa, joten käytän sitä myös tässä opinnäytetyössä.

Hokkasen mukaan Adams (1996) on määritellyt, että voimaantumisen avulla yksilöt, ryhmät ja yhteisöt voivat vaikuttaa elinolosuhteisiinsa, saavuttaa haluamiaan asioita, parantaa elämänlaatuaan ja auttaa myös toisia näissä pyrkimyksissä (Hokkanen 2009, 317). Voimaantuminen voidaan nähdä sekä prosessina että päämääränä. Sosiaalityössä se määritellään usein prosessiksi, jonka lähtökohta on toimijoiden epätydyttäväksi tulkitsema elämäntilanne. Päämääränä on tällöin tila, joka on lähtötilannetta parempi. (Hokkanen 2009, 319.) Muun muassa

Brownin (1992) mukaan voimaantumisen tuntemus ja positiivinen itsekuva ovat avaintekijöitä elämänlaadun suhteen (Fitzsimons & Fuller 2002, 483).

Adamsille (1996) voimaantuminen on prosessi, jossa on läsnä päämäärä, toimijoiden kollektiivisuus, omaehtoisuus ja prosessin tavoitteellisuus. Nämä kaikki tuovat prosessiin mukaan yhteiskunnallisuuden ja mahdollisuuden toimia toisen puolesta. (Hokkanen 2009, 317.) Sitä voi kuvata myös hyvän - eli voimaantumisen - laittamisella eteenpäin. Tässä näkyy voimakas yhteys voimaantumisen ja vertaistuen välillä. Miley, O'Melia ja DuBois (2004) sanovatkin, että vertaisryhmän tuen avulla tapahtuva yksilön tietoisuuden ja toimijuuden uudelleenkirjoittaminen on yksilöllisessä voimaantumisessa yleisesti tunnistettu ilmiö (Hokkanen 2008, 318).

Mullalyn (2007) yhteisöllisen näkökulman mukaan voimaantuminen on prosessi, jonka avulla alisteisessa asemassa olevien ihmisryhmien jäsenet vähentävät vieraantuneisuuden ja vallattomuuden tunteitaan ja saavuttavat suurempaa hallinnan tunnetta (Hokkanen 2009, 318). Opinnäytetyöni suhteen keskeisiä olivat jossain määrin yhteiskunnan ulkopuolella olevat ihmisryhmät, kuten mielenterveyskuntoutujat, työttömät, eristäytyneet ja yksinäiset. Muun muassa Baileyn ja Bhagatin (1987) mukaan krooniset kuormittajat, kuten köyhyys, pitkäaikais-työttömyys, työstressi ja roolien muutos, ovat suuria mielenterveyden ennustajia (Fitzsimons & Fuller 2002, 481).

Voimaantumisella on yhteys mielenterveyteen. Rogers (1997) ynnä muut kertovat, että aikuis-mielenterveystyön kentällä on nähty voimaantumisen yhteys elämänlaatuun, yhteisöön osallistumiseen, lisääntyneeseen työllisyyteen ja vähentyneeseen perinteisten mielenterveyspalvelujen hyödyntämiseen (Fitzsimons & Fuller 2002, 492). Voimaantuminen siis vaikuttaa yksilöön ja sitä kautta yhteisöön ja yhteiskuntaan. Yksilön kannalta keskeisiksi nousevat sosiaaliset suhteet. Wortman ja Crofton ynnä muut (1990) ovat sanoneet, että psykologisiin häiriöihin liittyy usein häiriöitä yksilön sosiaalisissa suhteissa, ja ne luonnostaan vaikuttavat siihen, kuinka yksilö toimii sosiaalisesti (Fitzsimons & Fuller 2002, 482). Tämän vuoksi erityisesti voimaannuttamisen sosiaaliset ulottuvuudet vaikuttavat tärkeiltä yksilön mielenterveyden suhteen.

8 Opinnäytetyön menetelmät ja toteutus

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kartoittaa Emy ry:n toiminnanohjaajan ja asiakkaiden kokemuksia lauta- ja roolipelien hyödyntämisestä asiakkaiden kanssa toteutettavassa matalan kynnyksen mielenterveystyössä. Opinnäytetyöni keskeisin tavoite oli tuottaa Emy ry:lle ja sosiaali-, kasvat- ja terveysalan sektoreille tietoa lauta- ja roolipelien vaikutuksista Emy ry:ssä toteutettavassa mielenterveystyössä. Toiseksi tavoitteeksi opinnäytetyöprosessini aikana nousi selvittää, millaiset tekijät lauta- ja roolipeleissä tuottavat näitä vaikutuksia. Vastasin

opinnäytetyöni tavoitteeseen laadullisen tutkimuksen keinoin. Kokosin aineistoni haastattelemalla Emy ry:n toiminnanohjaajaa ja kahta Emy ry:n asiakasta. Ryhmittelin induktiivisen sisällönanalyysin ja abstrahoinnin kautta lauta- ja roolipelien hyödyntämisen keskeisimmät vaikutukset. Peilasin saamiani tuloksia pelien, pelaamisen, pelillisyyden, pelillistämisen sekä lauta- ja roolipelien ja mielenterveyden teoriapohjaan. Tutkimuskysymykseni oli: Millaisia vaikutuksia lauta- ja roolipelien pelaamisella on matalan kynnyksen mielenterveystyössä, ja millaiset tekijät lauta- ja roolipeleissä tuottavat näitä vaikutuksia?

Rajasin tässä opinnäytetyössä roolipelit pöytäroolipeleihin, jotka Stenros ja Särkijärvi (2018, 8) määrittelevät pienellä pelaajamäärällä pelattaviksi, pelijohtajan ohjaamiksi roolipeleiksi. Tein tämän rajauksen, koska työelämäkumppanini Emy ry:n Valoemy-toimipisteessä on pelattu roolipelejä pöytäroolipelien muodossa vuosia ja koska Mayerin ja Harrisin (2010, luku 4) mukaan ei-digitaaliset pelit voivat kasvavan virtuaalimuotoisen sosiaalisen kanssakäymisen maailmassa rakentaa tärkeitä ihmisen kohtaamisen taitoja. Rajasin tässä opinnäytetyössä lautapelit moderneihin lautapeleihin, koska Valoemyssä pelataan yksinomaan sellaisiksi kategorisoitavia lautapelejä.

8.1 Laadullinen tutkimus

Toteutin opinnäytetyöni laadullisena tutkimuksena. Muun muassa Fossey (2002) on sanonut, että laadullisessa tutkimuksessa kohteena on todellisuus subjektiivisesta, sosiaalisesta tai kulttuurisesta näkökulmasta käsin (Kylmä & Juvakka 2007, 24). Laadullisessa tutkimuksessa keskeistä on vuorovaikutus tutkijan ja osallistujan välillä. Keskeisiä ovat myös luonnolliset olosuhteet, esimerkiksi havainnoidessa tilannetta sosiaaliohjaajan ja hänen asiakkaansa välillä. (Kylmä & Juvakka 2007, 28.)

Tieto nähdään laadullisessa tutkimuksessa kontekstuaalisena eli sidoksissa tutkimukseen osallistuvien elämäntilanteeseen, aikaan ja paikkaan. Todellisuus voi siis näyttäytyä erilaisena eri ihmisille, mikä on hyväksyttävää. (Kylmä & Juvakka 2007, 28.) Draperin (2004) mukaan laadullisessa tutkimuksessa korostetaan asioille annettuja merkityksiä. Koska ihmiset antavat asioille erilaisia subjektiivisia merkityksiä, ei nähdä olevan vain yhtä totuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 28-29.)

Kylmän (2003) mukaan aineistonkeruussa on laadullisessa tutkimuksessa usein läheinen kontakti osallistujiin, mikä nostaa pintaan vaateet eettisyydelle. Laadullisessa tutkimuksessa osallistujiksi valitaan tarkoituksenmukaisesti ihmisiä, joilla on kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä. Osallistujia on yleensä vähän, sillä laadullinen tutkimus keskittyy nimensä mukaisesti tutkittavan ilmiön laatuun, ei määrään. (Kylmä & Juvakka 2007, 26-27.)

Laadullinen lähestymistapa oli perusteltu tutkittaessa ihmisten kokemuksia lauta- ja roolipelien hyödyntämisestä heidän kanssaan toteutettavassa työssä. Keräsin haastatteluilla Emy ry:n

asiakkaiden subjektiivista, kokemusperäistä tietoa keskittyen pieneen määrään haastateltavia. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 86) näkevät, että tutkimusraportissa on kerrottava, kuinka haastateltavien valintaa on harkittu ja kuinka haastateltavat täyttävät tutkimuksen sopivuuden kriteerit. Tähän peilaten näen, että oli perusteltua opinnäytetyöni tutkimustehtävien kannalta kerätä aineisto nimenomaan lauta- ja roolipelejä Emy ry:n toiminnassa pelanneilta henkilöiltä, joilla on historiaa psyykkisten sairauksien tai mielenterveyttä kuormittavien sosiaalisten haasteiden suhteen.

8.2 Syvähaastattelu

Valitsin tätä opinnäytetyötä varten aineistonkeruumenetelmäksi syvähaastattelun. Haastattelun etu aineiston muodostamisessa on sen joustavuus, sillä haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymyksensä tai täsmentää sitä, oikaista väärinkäsityksiä, selventää kysymyksiä tai käydä keskustelua haastateltavan kanssa. Haastattelussa on tärkeää saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta asiasta, joten on perusteltua lähettää haastattelukysymykset haastateltavalle etukäteen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.)

Haastattelun vahvuuksia on se, että haastatteluun voidaan valita henkilöt, joilla on tietoa tutkittavasta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74). Tämä oli keskeistä opinnäytetyöni kannalta, sillä tarkoitukseni oli koostaa aineisto nimenomaan lauta- ja roolipelejä Emy ry:n toiminnassa pelanneiden henkilöiden kokemuksista. Haastattelu mahdollistaa myös verrattain korkean vastausvarmuuden. Kun haastatteluluvasta sovitaan henkilökohtaisesti, haastateltavat harvoin kieltäytyvät haastattelusta tai kieltävät haastattelunsa käytön tutkimusaineistona (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74).

Syvähaastattelu on ääripäässään täysin strukturoimaton. Sitä kutsutaan myös avoimeksi haastatteluksi, ja siinä hyödynnetään avoimia kysymyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.) Avoimessa haastattelussa keskeistä on tutkittavan ilmiön mahdollisimman perusteellinen kuvaaminen, jolloin haastateltavia voi olla vain muutama. Ilmiökeskeisen avoimen haastattelun ajatuksena on, että tutkimuksen viitekehys - eli se, mitä tutkittavasta ilmiöstä jo tiedetään - helpottaa tutkijaa hahmottamaan tutkittavaa ilmiötä. Tämä tieto voi suunnata haastattelua, mutta avoimessa haastattelussa sallitaan myös tutkijan intuitiiviset ja kokemusperäiset lähestymiset. Tutkijan tulee pitää haastattelu koossa, mutta antaa haastateltavan kertoa vapaasti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 76.) Avoimessa haastattelussa haastateltavien annetaan kertoa tutkittavasta ilmiöstä oman ymmärryksensä mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 77).

Tutkimukseen osallistuvien taustatietojen avulla tutkimuksen tulokset voidaan asettaa tiettyyn kontekstiin (Kylmä & Juvakka 2007, 76). Keräsin tutkimustani varten haastateltavilta pienen määrän taustatietoa, kuten psyykkisen sairauden diagnoosin tai lyhyen koonnin mielenterveyden haasteista ja muista haasteista, mutten hyödyntänyt näitä tietoja tämän raportin tutkimustuloksissa haastateltujen asiakkaiden anonymiteetin varmistamiseksi. Tiedustelin

taustatiedoksi haastateltavilta myös heidän summittaista osallistumistaan lauta- ja roolipelisessioihin Emy ry:ssä ja Emy ry:n asiakkuutensa pituutta. Lisäksi tiedustelin heidän aiemasta lauta- ja roolipelitaustastaan, lauta- ja roolipelien pelaamisestaan myös muualla kuin Emy ry:ssä ja mieluisimmista lauta- ja roolipeleistään.

8.3 Opinnäytetyön eteneminen ja haastattelut

Toteutin haastattelut opinnäytetyötäni varten Espoon Olarissa sijaitsevan Valoemy-toimipisteessä tai sen asiakkaiden kanssa etänä Microsoft Teamsin välityksellä. Emy ry:n toiminnanohjaaja ohjasi minut Emy ry:n Discord-kanavalle nimeltä *Messissä!*, jota hän käyttää yhteydenpitoon ja tiedottamiseen asiakkaiden kanssa. *Messissä!*-Discord-kanava sisältää erilaisia keskusteluhuoneita, jotka on jaoteltu aiheittain. Esittelin itseni huoneissa *#yleinen* (173 asiakasta) sekä roolipeleihin keskittyvissä huoneissa *#dunkku* (13 asiakasta) ja *#cyberpunk2020* (5 asiakasta). Asiakkaiden määrät on laskettu vähentämällä botit ja sosiaalialan ammattilaiset huoneiden käyttäjien kokonaismäärästä. Sosiaalialan ammattilaiset on tunnistettu siitä, että heidän nimimerkissään mainitaan organisaatio, jolle he työskentelevät. Siksi asiakasmäärät eivät ole välttämättä tarkkoja. Kerroin edellä mainituissa huoneissa opinnäytetyöstäni, ja tiedustelin käyttäjien kiinnostusta osallistua tutkimukseeni. Lopulta kaksi haastateltavaa asiakasta vastasivat kutsuuni.

Haastattelin opinnäytetyötäni varten siis kolmea henkilöä. Kaksi heistä olivat Emy ry:n asiakkaita ja kolmas Emy ry:n toiminnanohjaaja. Kutsun heitä tässä opinnäytetyössä asiakkaiksi ja toiminnanohjaajaksi. Solmin opinnäytetyön toimeksiantosopimuksen toiminnanohjaajan kanssa 1.7.2022. Ensimmäisenä haastateltu asiakas allekirjoitti suostumuslomakkeen opinnäytetyöni tutkimukseen osallistumisesta 2.7.2022 (Liite 1). Toiminnanohjaaja allekirjoitti suostumuslomakkeen tutkimukseen osallistumisesta 5.7.2022 (Liite 1). Toinen asiakas allekirjoitti suostumuslomakkeen 22.7.2022 (Liite 1). Tarjosin haastateltaville mahdollisuutta saada haastattelukysymykset etukäteen. Toinen asiakkaista ei halunnut tutustua niihin etukäteen. Toinen asiakas ja toiminnanohjaaja saivat haastattelukysymykset etukäteen sähköpostilla. Haastattelut toteutettiin 4.7.2022, 5.7.2022 ja 22.7.2022.

Taustatietokysymyksilläni pyrin selvittämään haastateltavieni taustoja: heidän haasteitaan, aiempaa lauta- ja roolipelikokemustaan, käyntihistoriaansa ja lauta- ja roolipelaamistiheyttä Valoemyssä ja mieluisimpia lauta- ja roolipelejänsä. Varsinaisten haastattelukysymysteni aiheita olivat lauta- ja roolipelien pelaamiseen liittyvät vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin, hyvinvointiin, henkilökohtaisiin haasteisiin, taitojen oppimiseen, elämään ja osallistumiseen Emy ry:n toimintaan. Edellisten lisäksi kartoitin haastattelukysymyksilläni haastateltujen kokemuksia ja mielipiteitä hyvän lauta- tai roolipelisession ominaispiirteistä, ja siitä, kuinka he toivoisivat lauta- ja roolipelejä hyödynnettävän jatkossa Emy ry:n toiminnassa (Liite 2). Haastattelukysymykset olivat hieman erilaiset toiminnanohjaajalle kuin asiakkaille (Liite 3). Tämä

oli tarkoituksenmukaista, sillä tarkoitukseni oli selvittää erikseen myös toiminnanohjaajan näkemyksiä lauta- ja roolipelien vaikutuksista asiakkaisiinsa.

Haastattelut toteutettiin joko kasvotusten Valoemyn toimipisteessä tai videopuheluna Microsoft Teamsin välityksellä. Haastattelut nauhoitettiin Microsoftin puheentallennusohjelmalla tai Microsoft Teamsilla. Haastattelujen pituudet vaihtelivat 35-55 minuutin välillä, ja niiden pohjalta tehtyjen litterointien pituudet vaihtelivat neljästä kuuteen Word-liuskaan.

En raportissani henkilöi aineistosta nostamiani sitaatteja ja sisältöjä haastattelemini asiakkaiden välillä heidän anonymiteettinsa suojelemiseksi. Olen tutkimustuloksia raportoidessani niputtanut asiakkailta saamani sitaatit yhteen ja nimennyt ne asiakas-nimimerkin alle. Toiminnanohjaajalta saamani sisällöt ja sitaatit ovat hänen suostumuksellaan merkitty toiminnanohjaaja-nimimerkillä. Pyysin opinnäytetyöprosessin loppuksi työelämän palautteen toiminnanohjaajalta.

8.4 Aineistoanalyysi

Analysoin aineistoni aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on kolmivaiheinen prosessi, jossa aineisto pelkistetään, ryhmitellään ja abstrahoidaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Tuloksena on kuvaus tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka 2007, 29). Mayring (2000) on sanonut, että induktiivisessa sisällönanalyysissä luokitellaan tekstin sanoja ja niistä koostuvia ilmauksia niiden teoreettisen merkityksen perusteella (Kylmä & Juvakka 2007, 112-113). Kohlbacherin (2006) mukaan sisällönanalyysissä on ratkaisevaa tunnistaa aineistosta sisällöllisiä väittämiä, jotka kertovat jotain tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka 2007, 113). On myös hyvä muistaa, että laadullisessa tutkimuksessa tutkimustehtävät voivat tarkentua aineiston keräämisen tai sen analysoimisen aikana (Kylmä & Juvakka 2007, 113). Tässä korostuu myös aineistonkeruumenetelmän vaikutus. Aineiston kerääminen ja analysointivaihe saattavat ohjata tutkimusta uuteen suuntaan.

Hsieh ja Shannon (2005) näkevät, että induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia voidaan kutsua myös konventionaaliseksi sisällönanalyysiksi, mikä tarkoittaa aineiston osiin purkamista, sisällöllisesti samankaltaisten osien yhdistämistä ja tiivistämistä kokonaisuudeksi, joka vastaa tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin. Keskeistä tässä prosessissa on aineiston tiivistyminen ja abstrahoituminen. (Kylmä & Juvakka 2007, 113.) Abstrahoinnissa aineistosta erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto, josta muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahoinnissa eli käsitteellistämässä liikutaan aineiston alkuperäisilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.) Pelkistämisen, ryhmittelyn ja abstrahoinnin avulla koottu synteesi antaa vastauksen tutkimuksen tarkoitukseen ja tehtäviin (Kylmä & Juvakka 2007, 119).

Käytännössä induktiivinen sisällönanalyysi tarkoittaa sitä, että aineistosta poimitaan tutkimuskysymyksen kannalta keskeisiä otteita. Analysoin kaikki kolme aineistoksi keräämääni haastattelua yhdessä. Taulukossa 1 näkyy, kuinka poimin sisällönanalyysissäni aineistostani tutkimuskysymyksen kannalta keskeisiä yksittäisiä lauseita, suoria lainauksia. Asiakkaiden alkuperäiset ilmaukset on merkitty A-kirjaimella ja toiminnanohjaajan alkuperäisilmaukset T-kirjaimella. Tämän jälkeen pelkistin valitsemani otteet muun muassa Hsiehin ja Shannonin (2005) näkemyksen mukaisesti eli niin, ettei niiden olennainen sisältö muuttunut (Kylmä & Juvakka 2007, 117). Seuraavaksi Kylmän ja Juvakan (2007, 118) mukaan vertaillaan pelkistettyjä ilmauksia, ryhmitellään samankaltaiset pelkistetyt ilmaukset samaan luokkaan ja nimetään luotu alaluokka niin, että sen nimi kattaa kaikki sen sisältämät ilmaisut. Taulukossa 1 näkyy, kuinka loin pelkistettyjen ilmausten kautta alaluokan, jonka nimi kattaa kaikki sen sisältämät ilmaisut.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
T: Että uskaltaa tulla ulos sieltä kuoresta ja tavata uusia ihmisiä.	Lauta- ja roolipelit ovat rohkaisseet tapaamaan uusia ihmisiä.	Lauta- ja roolipelit ovat rohkaisseet ja helpottaneet uusiin ihmisiin tutustumista, helpottaneet olemaan sosiaalisia, madaltaneet keskustelukynnystä, vahvistaneet sosiaalisia suhteita
A: Ne on sellanen... hyvin vahvistava tekijä sosiaaliin suhteisiin, varsinkin mun kaveriporukassa. Ja täällä mä oon uusiin ihmisiin ja ystäviin tutustunu lautapeliin parissa.	Lauta- ja roolipelit ovat vahvistaneet sosiaalisia suhteita ja helpottaneet uusiin ihmisiin tutustumista.	
A: Kyllä niinku jos sosiaalista elämää aattelee, niin kyllä mä oon pelaamalla ollu hyvinkin sosiaalinen. Mä en oo niin sosiaalinen sillon, jos pitää vaan keskustella, eikä tarvii pelata mitään.	Lauta- ja roolipelejä pelatessa on helpompaa olla sosiaalinen.	
A: Madaltaa keskustelukynnystä, kun siinä ollaan pelin ääressä.	Lauta- ja roolipelit ovat madaltaneet keskustelukynnystä.	
T: Ihmiset on tutustunu uusiin ihmisiin, luonu merkityksellisiä ihmissuhteita ja sitä kautta myös uskon et hyvinvointi on lisääntynyt	Ihmiset ovat lauta- ja roolipeliin kautta tutustuneet uusiin ihmisiin	

Taulukko 1: Alkuperäisilmausten pelkistäminen ja ryhmittely

Jatkoin ryhmittelyä Kylmän ja Juvakan (2007, 118) näkemysten mukaisesti yhdistämällä samansisältöisiä alaluokkia yläluokiksi, joiden nimet kattoivat myös alle tulevien luokkien sisällöt. Taulukossa 2 näkyy, kuinka yhdistin taulukossa 1 luomani alaluokan muiden asiaan kuuluvien alaluokkien kanssa yläluokaksi. Lopuksi abstrahoin eli loin pelkistetyistä ja ryhmitellyistä ilmauksista käsitteitä. Taulukossa 2 näkyy yksi kolmesta aineistoanalyysini kautta luoduista

yläluokista abstrahoituna. Kolme abstrahoitua yläluokkaa olivat sosiaalisuus, oppiminen ja kontekstuaalisuus. Arvioni mukaan ryhmittelin aineistoni tarpeeksi pitkälle voidakseni vastata tutkimukseni tavoitteeseen ja tutkimuskysymykseeni.

Alaluokka	Yläluokka
Lauta- ja roolipelit ovat rohkaisseet ja helpottaneet uusiin ihmisiin tutustumista, helpottaneet olemaan sosiaalisia, madaltaneet keskustelukynnystä, vahvistaneet sosiaalisia suhteita	Sosiaalisuus
Lauta- ja roolipelit ovat auttaneet toisilleen tuntemattomia ihmisiä tutustumaan ja ryhmäytymään.	
Lauta- ja roolipelit ovat tukeneet sosiaalisen elämän luomista ja sosiaalisten taitojen hyödyntämistä myös pelien ulkopuolisessa maailmassa.	
Roolipeleissä kaikki osallistujat pelinjohtajaa myöten tukevat toisiaan.	
Lauta- ja roolipelit ovat tukeneet asiakkaita sosiaalisten pelkojen ja eristäytymisen voittamisessa.	

Taulukko 2: Alaluokkien yhdistäminen yläluokaksi ja abstrahointi

9 Tutkimustulokset

Päädyin haastatteluaineistoni analyysissä kolmeen yläluokkaan, jotka yhdessä vastasivat opin- näytetyöni tavoitteeseen ja tutkimuskysymykseen. Kolme yläluokkaa olivat sosiaalisuus, oppi- minen ja kontekstuaalisuus. Kolmas yläluokka eli kontekstuaalisuus nousi muista yläluokista erilliseksi siinä, että se vaikutti mahdollistavan tai tuottavan kahden ensimmäisen yläluokan sisältöjä ja vaikutuksia.

9.1 Sosiaalisuus

Sosiaalisuuden yläluokka sisältää aineistosta nousseet lauta- ja roolipelien kommunikaatiota, toisiin ihmisiin tutustumista ja ryhmäytymistä edistävät vaikutukset. Nämä vaikutukset perus- tuivat muun muassa siihen, että pelaamisen koettiin keventävän keskustelutilannetta ja sii- hen että pelatessa keskustelu ei ole tilanteessa ainoa asia, johon tulee keskittyä.

Mä en tiiä, että keventääkö ne pelit mun ajattelussa sitä sosialisointia, että jos mul on... niinku sosialisoida samalla muista asioista, kun siinä on se peli. Ja sitten siinä on se, että jotkut pelit, varsinkin sellaset rennot ja kevyemmät, joissa ei tarvii keskittyä niin paljon siihen itse peliin, niin ne keventää sitä keskustelua, ja niinku madaltaa keskustelukynnystä, kun siinä ollaan pelin ääressä. (Asiakas)

Erkko, Hannukkala ja Pruuki (2013, 139-140) toteavatkin, että lauta- ja roolipelejä pelatessa on helpompaa olla sosiaalinen ja kommunikoida toisten ihmisten kanssa, minkä lisäksi peli antaa mahdollisuuden suunnata tarkkaavaisuus takaisin tekemiseen, jos keskusteleminen tuntuu kuormittavalta. Haastateltu asiakas näki, että pelin ääressä keskusteleminen on helpompaa, koska tilanteessa ei tarvitse ainoastaan keskustella. Tämä vaikuttaa yhtenevältä Erkon, Hannukalan ja Pruukin näkemyksen kanssa. Seuraavassa sitaatissa haastateltu asiakas kuvaa laajemmin sosiaalista elämäänsä, jossa toimimisen suhteen pelaamisella vaikuttaa olevan suuri merkitys.

Kyllä niinku jos sosiaalista elämää aattelee, niin kyllä mä oon pelaamalla ollu hyvinkin sosiaalinen. Mä en oo niin sosiaalinen sillon, jos pitää vaan keskustella, eikä tarvii pelata mitään. (Asiakas)

Aineistosta nousi näkemys siitä, että kommunikaatio on yhteydessä sosiaalisiin suhteisiin. Koska lauta- ja roolipelien pelaaminen on helpottanut heidän kommunikaatiotaan, haastatellut ovat kyenneet luomaan sosiaalisia suhteita. Toinen haastatelluista asiakkaista koki lauta- ja roolipelien tukeneen häntä ihmissuhteiden muodostumista edistävän vaikutuksensa kautta niin, ettei hän ole enää samalla lailla yksinäinen kuin ennen.

Ne tukee mua elämässä siinä, että mä en oo enää niin yksin kauheesti. Varsinkin Emyssä käyminen autto mun yksinäisyyteen tosi paljon. (Asiakas)

Haastateltu asiakas kertoi, että hänellä oli ennen Valoemyssä käymistään vahva taipumus eristäytyä. Sen vuoksi hän koki merkittäväksi sen, että lauta- ja roolipelien pelaaminen on auttanut häntä hallitsemaan sosiaalisten tilanteiden pelkoaan ja vähentämään eristäytymistään. Tämä vaikuttaa olevan linjassa Blackmonin näkemyksen kanssa. Blackmonin (1994, 628) mukaan roolipelit voivat tukea ihmistä tulemaan ulos eristäytymisestä. Alla olevassa aineistositaatissa toinen asiakkaista kertoo lauta- ja roolipelien vaikutuksista edellä mainittuihin haasteisiin.

Toi sosiaalisten tilanteiden pelko on yks osa, jossa se on auttanut tosi paljon. Mä oon sitä kautta kyennyt altistamaan itseäni matalalla kynnyksellä. (Asiakas)

Sitaatissa haastateltu viittaasi lauta- ja roolipelien vaikutuksiin matalan kynnyksen sosiaalisena toimintana, joka voi toimia alkupisteenä laajemmille sosiaalisille vaikutuksille. Näistä laajemmista vaikutuksista kerron lisää seuraavissa alaluvuissa.

Haastatellun toiminnanohjaajan näkemys lauta- ja roolipelien kommunikaatiota helpottavista vaikutuksista vastasi haastateltujen asiakkaiden näkemyksiä. Toiminnanohjaaja kertoi, että

ohjaamansa roolipeliryhmän lisäksi muutkin Valoemyn asiakkaat ovat tutustuneet lauta- ja roolipelien kautta uusiin ihmisiin ja luoneet merkityksellisiä ihmissuhteita. Toiminnanohjaaja kuvasi ohjaamansa roolipeliryhmän nopeaa ryhmäytymistä seuraavassa aineistositaatissa, joka nostaa esiin myös roolipelien yhteistoiminnallisuutta edistäviä vaikutuksia.

Siin me pelattiin ja kukaan ei paljoo tuntenu toisiaan, ja ihmiset silti alko ottaa erilaisia rooleja ja pohtii yhes ongelmaa ja miten sitä lähestytään. (Toiminnanohjaaja)

Koska pelit vaikuttavat helpottaneen kommunikaatiota, toimivan kommunikaation ja ryhmäytymisen välillä näyttäisi olevan yhteys. Kuulostaa poikkeukselliselta, että toisilleen tuntemattomat ihmiset ovat ryhmäytyneet noin nopeasti. Tämä esimerkki ei tietenkään vielä kerro paljonkaan ryhmän jatkosta, mutta on mielekästä miettiä, millaiset tekijät ovat vaikuttaneet nopeaan yhteistoiminnalliseen ryhmäytymiseen. Haastateltu asiakas mainitsi toiminnanohjaajan heittäytymisen vaikuttaneen positiivisesti ryhmän ryhmäytymiseen ja toimintaan.

Vetäjän olemus ja tapa tehdä sitä työtä. Hän heittäytyy ite siihen. (Asiakas)

Hyvä ryhmähenki nähtiin ryhmäytymisestä nousevana asiana. Seuraavassa sitaatissa haastateltu asiakas kuvasi ryhmäytymistä ryhmähengen käsitteen kautta.

Hyvä ryhmähenki tarkoittaa sitä, että saa olla omana itsenään. Saa epäonnistua ja myöskin kokea pettymystä ja sellasia asioita, että ihmiset käyttäytyy hyvin toisiaan kohtaan. (Asiakas)

Haastateltu asiakas koki, että ryhmähenki mahdollistaa sen, että hän voi olla ryhmässä omana itsenään ja antaa itselleen luvan kokea myös negatiivisia tunteita. Asiakas myös näki hyvän ryhmähengen tarkoittavan pelaajien asiallista käyttäytymistä toisiaan kohtaan. Tämä viittaa keskinäiseen hyväksyntään pelaajien kesken. Sillä, että pelillisuus auttaa eläytymään toisen ihmisen kokemuksiin ja tutustumaan heihin (THL 2021), voi olla vaikutusta keskinäisen hyväksynnän ja ryhmähengen muodostumiseen. Ryhmähengen muodostumisesta kertoessaan haastateltu asiakas mainitsi jälleen toiminnanohjaajan vaikutuksen, mutta laajensi pian näkemyksensä koskemaan kaikkia pelaajia.

Kylhän tietysti roolipeleissä vaikuttaa se vetäjä, mut ei se oo siitä kiinni. Kaikkihan ne osallistuu sen hyvän ryhmähengen luomiseen. (Asiakas)

Haastateltu asiakas kertoi, että on erityisesti roolipelien kautta nähnyt, kuinka ryhmädynamiikka tarttuu muihin. Ryhmä usein vahvistaa kokemuksen intensiteettiä (Kopakkala 2008, luku 1). Tämän perusteella positiivinen kokemus ryhmäytymisestä voi ennestään ruokkia ryhmäytymistä ja positiivista ryhmädynamiikkaa. Haastateltu myös kertoi oppineensa näkemään tunteiden siirtymisen tarkemmin pelien ulkopuolellakin.

Siis... ihan vaan, miten sosiaalisuus toimii, miten oma sulkeutuneisuus vaikuttaa muihin ihmisiin. Ropet antaneet päinvastaista kokemusta. Mitä vapautuneempi on, sitä helpompi toisen on vapautua. (Asiakas)

Sitaatissa näkyy haastatellun tietoisuus siitä, kuinka oma toiminta vaikuttaa muihin ympärillä olijoihin. Se sisältää myös ajatuksen siitä, kuinka omalla toiminnalla voi vaikuttaa positiivisesti muihin ihmisiin. Ryhmädynamiikan tunteita siirtävässä vaikutuksessa voi myös näkyä toiminnanohjaajan heittäytyvä esimerkki ryhmäytymisen tehostajana.

9.2 Oppiminen

Oppimisen yläluokka sisältää aineistosta nousseet näkemykset erilaisten taitojen oppimisesta lauta- ja roolipelien kautta. Esittelen tässä alaluvussa ensin erilaisia aineistosta nousseita lauta- ja roolipelien kautta opittuja yksittäisiä taitoja ja siirryn sitten tarkastelemaan niitä suurempana kokonaisuutena.

Aineiston perusteella lauta- ja roolipelit vaikuttivat positiivisesti itsevaativuuteen, oman toiminnan rajaamiseen ja epäonnistumisten hyväksymiseen. Merkitykselliseksi lautapelien suhteen koettiin se, kuinka niiden parissa on mahdollista sanottaa omia tunteita ja saada niille hyväksyntää. Lautapelien nähtiin siis vahvistavan tunnetaitoja.

Joo, se on parasta, kun voi sanallistaa niitä tunteita ja saada hyväksynnän, ettei se oo mikään ongelma. (Asiakas)

Tässä voi näkyä yhteys edellisessä sosiaalisuuden alaluvussa käsittelemiini lauta- ja roolipelien kommunikaatiota ja ryhmäytymistä edistäviin vaikutuksiin, mutta myös kolmannessa alaluvussa käsittelemiini lauta- ja roolipelien luomiin konteksteihin; ryhmäytyminen voi luoda tilanteen tai kontekstin, jossa saada hyväksyntää omille tunteille. Myös lautapelien epäonnistumisen sietämistä helpottavat vaikutukset näyttivät liittyvän edellä mainitsemini tunnetaitoihin. Tunnetaidot nousivat aineistosta myös roolipelien kautta opittavina taitoina. Seuraavassa aineistositaatissa näkyy tunnetaitojen lisäksi roolipelien hahmon pelaamisen konteksti, josta kerron enemmän seuraavassa alaluvussa.

Tunneilmaisun estyneisyys on ollut tosi iso haaste, edelleenkin, niin toi... nimen omaan roolipelit tarjoaa sellaisen turvallisen ympäristön kokeilla ja heittäytyä siihen tunneilmasuun, koska sen voi tehdä sen roolihahmon kautta. (Asiakas)

Lauta- ja roolipelien ongelmanratkaisutaitojen oppimiseen vaikuttavat ulottuvuudet olivat yksi keskeisimmistä aineistosta nousseista teemoista. Aineiston perusteella lauta- ja roolipelit ovat mahdollistaneet monipuolisesti ongelmanratkaisutaitojen opettelemista. Haastateltu asiakas kuvasi seuraavassa sitaatissa ryhmäytötaitojen, sosiaalisten- ja vuorovaikutustaitojen ja ongelmanratkaisun oppimisen mahdollisuuksia roolipelin kautta.

Esimerkiksi siin yhdessä sessiossa, mikä oli se ylipitkään kestävä... kun mä olin vielä mukana siinä, niin mulla oli taikurihahmo, niin siinä tuli yhestä vivusta - kun sitä sitä yritettiin väärin aktivoida - niin sieltä tuli valtava määrä pieniä hämähäkkejä kimppuun maata pitkin. Niin mä sit kerroin, et mul on taikakeino saada tota rasvaa maahan. Niin mä rasvasin sen pikkuhyönteisten maan. Ja sit

toisel oli sellanen tulitaika, ja se sytytti sen... niin niistä ei ollu sit paljoo harmia. (Asiakas)

Sitaatissa kuvatussa tilanteessa näkyy lisäksi roolipelien yhteistoiminnallinen luonne; haastavaan ja yllättävään pelitilanteeseen löytyi ratkaisu kommunikoinnin ja taitojen yhdistämisen avulla. Aineistosta ei myöskään noussut näkemyksiä siitä, että vivun väärin aktivoiminen olisi johtanut epäonnistumisen tunteisiin, mikä voi viitata esimerkiksi harjaantuneisuuteen epäonnistumisten sietämisessä tai erityisen turvalliseen ryhmähenkeen.

Haastateltu asiakas kuvasi ongelmanratkaisutaitojen oppimista myös loogisen ajattelun käsitteellä. Haastateltu asiakas kertoi kehittyneensä paitsi loogisessa ajattelussa myös sosiaalisissa taidoissa nimenomaan moderneja eurotyylisiä lautapelejä pelaamalla. Asiakas nimesi moderniksi lautapeliksi laskettavan *Terraforming Mars* -lautapelin hyväksi alustaksi mieltä luovasti erilaisia lähestymistapoja ongelmanratkaisuun.

Toiminnanohjaaja kertoi, että Valoemyssä pelataan nimenomaan moderneiksi lautapeleiksi luettavia ei-sattumakeskeisiä lautapelejä, joissa merkittävät ajavat voimat ovat pelaajan toimijuus ja vaikutusmahdollisuudet. Mayerin ja Harrisin (2010, luku 2) mukaan suunnittelijakeskeiset lautapelit tarjoavat autenttisia ja rikkaita oppimiskokemuksia. On siis mahdollista, että moderneilla lautapeleillä on ollut yhteys Emy ry:n asiakkaiden erilaisten taitojen oppimiseen.

Aineistosta voidaan nähdä, että kaiken kaikkiaan lauta- ja roolipelien kautta opittiin tunnetaitoja, sosiaalisia taitoja, organisointitaitoja, aikataulutustaitoja, ongelmanratkaisutaitoja, johtamistaitoja, itseilmaisutaitoja, ryhmätyötaitoja, luovuutta ja loogista ajattelua. Erityisesti erilaisten sosiaalisten taitojen oppiminen lauta- ja roolipelien kautta nousi korosteisesti esiin haastatteluista. Seuraavassa sitaatissa toiminnanohjaaja luettelee joitain taitoja, joita kokee asiakkaidensa oppineen lauta- ja roolipelien kautta.

Sosiaalisia taitoja, itseilmaisua ja rohkeutta. Mut sit organisaatiotaitoi, johtamistaitoi, tiimityötaitoi, erilaisii taitoi keskusteluissa tai pulmanratkontaa. (Toiminnanohjaaja)

On huomionarvoista, että tässä alaluvussa käsittelemäni taidot vaikuttavat vertautuvan *Twenty-First-Century Learning Skills* -taitoihin. Tämä näyttää merkittävältä, koska *Twenty-First-Century Learning Skills* -taidot vaikuttavat vastaavan hyvän mielenterveyden suojatekijöitä.

Aineistosta nousi yhdeksi mielenkiintoiseksi teemaksi lauta- ja roolipeleistä opittujen taitojen laajentuminen myös pelien ulkopuoliseen maailmaan. Haastateltu asiakas kuvasi sitaatissa lauta- ja roolipelien kautta saatujen sosiaalisten kokeilujen ja altistusten laajentumista omassa elämässään.

Mä oon alkanu tekemään sitä samaa altistusta ja kokeilua muualla. Oon kokeillu erilaisia harrastusryhmiä ja kokeillu sosiaalisuutta muutenkin eri tavalla

elämässä. Niin kyl toi on ihan ratkasevaa... Se et on saanu... että on ylipäättään tullu sosiaalinen elämä, joka kehittyy tiettyyn suuntaan ja mun omasta vaikutuksesta. (Asiakas)

Lauta- ja roolipelien vaikutusten siirtyminen pelien ulkopuoliseen maailmaan viittaa siihen, että ne ovat voineet olla vaikuttamassa asiakkaiden voimaantumiseen. Haastatellun asiakkaan maininta siitä, että hän on tietoisesti alkanut altistaa itseään pelien ulkopuolisessa maailmassa, viittaa voimaantumisen tietoiseen prosessiin. Haastatellut asiakkaat myös näkivät lauta- ja roolipelien sisältävän luovuutta, jonka kautta he ovat rohkaistuneet olemaan luovia myös pelien ulkopuolisessa maailmassa. Luovuus itsessään on Binkleyn ynnä muiden (2018, 18) mukaan yksi *Twenty-First-Century Learning Skills* -taidoista. Haastatellut asiakkaat yhdistivät luovuuden erityisesti itseilmaisuuksiin erilaisten taiteellisten harrastusten parissa. Luovuuden lisäksi aineistosta nousi näkemyksiä siitä, että lauta- ja roolipelien kautta opittuja sosiaalisia taitoja on hyödynnetty esimerkiksi koulunkäynnin ja erilaisten haastattelujen suhteen.

Voimaantuminen voi tuottaa vertaistukea. Vertaistuki nousi haastatteluaineistosta esimerkiksi pelitoverin negatiivisten tunteiden validoinnin ja seuraavan aineistositaatin kautta.

Kun roolipeleissäkin on paljon sellasia hiljaisia ihmisiä, niin mä yritän olemaan sellanen kohtuu sosiaalinen, jos mä huomaan, ettei peli etene mihinkään ja on sellanen hiljanen hetki, ettei kukaan keksi mitään, niin mä pyrin keksimään jotain. Mulla siis oli yhes pelis sellanen hiljanen Dragonborn-barbaari, jonka tarkoitus oli vaan hymistä. Mut mä tulín sit puhuneeks paljon enemmän, koska siinä porukassa oli paljon sellasia hiljaisia ja ei sosiaalisesti uskaltavia, ujoilevia ihmisiä, niin mä päädyin sitten puhumaan, että mitä kannattaa tehdä. (Asiakas)

Sitaatista voi nähdä, että roolipelissä hahmon pelaamista tärkeämmäksi asiaksi nousi muiden pelaajien tukeminen. Tässä esimerkissä voi nähdä Stenrosin ja Särkijärven (2018, 8) näkemyksen pöytäroolipeleistä demokraattisena ja osallistavana ilmaisumuotona. Vaikuttaa siltä, että roolipeleissä tärkeää on jokaisen pelaajan panos ja osallistuminen. Tämä voi myös mahdollistaa vertaistukea roolipeliryhmässä. Tähän voi vaikuttaa se, ettei roolipeleissä ole voittajia ja häviäjiä. Sellainen ympäristö kuulostaa otolliselta kokeilla uusia asioita, millä voi olla voimaantumisen kannalta suuri merkitys.

Roolipeleissä ei oo voittajii tai häviäjii. Pelijohtaja pelaa niissä pelaajien kanssa, koettaa pitää ne pelaajat hengissä. (Toiminnanohjaaja)

On siis mahdollista, että koska asiakkaat ovat oppineet lauta- ja roolipelejä pelaamalla erilaisia elämässä keskeisinä pidettyjä taitoja saaden onnistumisen kokemuksia, se on tuottanut heissä voimaantumista, joka taas on tuottanut vertaistukea eli toisten asiakkaiden voimaantumisen tukemista. Siitä, millaiset asiat ovat voineet mahdollistaa taitojen oppimista, kerron enemmän seuraavassa alaluvussa.

Pelien kautta opittujen taitojen laajentumisen suhteen aineistosta nousi voimaantumisen rinnalle itsetunnon käsite. Itsetunto eli luottamus omaan itseensä ja kykyihinsä on yksi

mielenterveyden suojatekijöitä (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 30). Blackmonin (1994, 628) mukaan ihminen voi roolipelin avulla näyttää tunteitaan turvallisesti sääntörakenteessa, kehittää itsetuntoaan ja saada ystäviä. Roolipelaaminen voi kehittää myös emotionaalista avoimuutta sekä tukea ihmistä tulemaan ulos eristäytymisestä (Blackmon 1994, 628). Aineistosta nousi vahva vastaavuus Blackmonin näkemykselle.

Mulla... silloin ku toi alko, oli vahva taipumus eristäytyä... (Asiakas)

Mä oon alkanu tekemään sitä samaa altistusta ja kokeilua muualla. Oon kokeillu erilaisia harrastusryhmiä ja kokeillu sosiaalisuutta muutenkin eri tavalla elämässä. Niin kyl toi on ihan ratkasevaa... Se et on saanu... että on ylipäättään tullu sosiaalinen elämä, joka kehittyy tiettyyn suuntaan ja mun omasta vaikutuksesta. (Asiakas)

Haastateltu asiakas kertoi aloittaneensa opinnot Valoemyssä käymisensä aikana. Peilaten Emy ry:n asiakkaiden yleisiin haasteisiin tällainen muutos tunteessa omasta pystyvyydestä vaikuttaa suurelta käännteeltä. Hyvän itsetunnon perustukset ovat onnistumisen kokemuksissa (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 30). Lauta- ja roolipeleissä vaikuttaa olevan sisältöjä, jotka tukevat itsetunnon vahvistamista. Esimerkiksi pelin sisällä olevien pienempien tavoitteiden täyttäminen kertoo siitä, että pelaajat ovat oppineet taitoja, joita tarvitaan peliin osallistumiseen (Mayer & Harris 2010, luku 4). Tällaiset pienet onnistumiset pelin sisällä antavat onnistumisen kokemuksia koko pelin ajan, ja niillä voi olla itsetuntoa kohottava vaikutus. Myös tässä voi näkyä Valoemyssä pelattujen modernien lautapeliin yrittämistä ja osallistumista edistävä vaikutus, sillä ne antavat mekaniikkojensa kautta tunteen siitä, että on hyväksyttävää epäonnistua ja että virheistä voi oppia (Mayer & Harris 2010, luku 4).

9.3 Kontekstuaalisuus

Kontekstuaalisuuden yläluokka käsittää aineistosta nousseet lauta- ja roolipeliin tarjoamat kontekstit, jotka tukevat pelaajia yrittämään uusia asioita, hyväksymään epäonnistumisia, tutustumaan uusiin ihmisiin ja olemaan sosiaalisia. Nämä kontekstit vaikuttavat mahdollistavan kommunikaatiota, ryhmäytymistä ja erilaisten taitojen oppimista, joista olen kirjoittanut kahdessa edellisessä aluvuossa. Erityisesti kontekstuaalisuuden yläluokka vastaa opinnäytetyöni tavoitteeseen selvittää, mitkä tekijät lauta- ja roolipeleissä mahdollistavat niiden tuottamia vaikutuksia. Kuten edellisissä aluvuissa kuvasin, pelit ovat voineet olla luomassa yhteistoiminnallista ja osallistavaa kontekstia, jossa on helppoa kommunikoida ja tutustua uusiin ihmisiin. Tämän pelillisyyteen laajemmin liittyvän kontekstin lisäksi aineistosta nousi erilaisia lauta- ja roolipeliin tuottamia konteksteja, jotka muun muassa vievät pelaajan tarpeeksi kauas tosimaailmasta, vähentävät tilanteen vakavuutta tai sisältävät helposti lähestyttävää teemoja ja sosiaalisuuteen kannustavia pelimekaniikkoja.

Roolipeliin suhteen aineistosta nousut keskeinen vaikuttava konteksti liittyi vahvasti pelaajan pelaamaan hahmoon. Toiminnanohjaaja näki, että fiktiivisen hahmon pelaaminen

vapauttaa pelaajan sosiaalisista kahleistaan ja rohkaisee häntä toimimaan eri tavalla kuin tosimailman kontekstissa.

Varsinkin täs sotekentällä on asiakkaita, joil voi olla haasteita sosiaalisten taitojen kanssa, voi olla rohkeuden kans. Mut sit ku sä pelaat sitä hahmo, niin se voi antaa sulle vapauden niist sun sosiaalisist kahleista. (Toiminnanohjaaja)

Tässä näkyy roolipelien ihmisen itseilmaisua tukeva vaikutus, sillä sosiaalialalla monilla asiakkailla voi olla haasteita sosiaalisten taitojen ja sosiaalisen rohkeuden kanssa. Toiminnanohjaajan mukaan myös yhteiskunnan ulkopuolella olevat henkilöt - jotka voivat olla esimerkiksi työttömiä, yksinäisiä tai psyykkisesti sairastuneita - voivat saada roolipelien kontekstista tosimailmasta tarpeeksi etäänntyneen ympäristön, jossa toteuttaa ja ilmaista itseään vailla ahdistusta tosimailman lainalaisuuksista. Toiminnanohjaaja kuvasi roolipelien hahmokokon kontekstin vaikutusta erilaisten taitojen oppimiseen seuraavalla tavalla.

Mut samat taidot sä voit oppia tyyliin niin, että sä oot palkkasotilas ja mä oon huumelordi Los Angelesissa 2048. Täysin samat taidot, mut se on varmaan paljon mielenkiintoisempaa ja mielekkäämpää asiakkaalle. (Toiminnanohjaaja)

Toiminnanohjaaja viittasi sitaatissa siihen, että matalaan sosioekonomiseen yhteiskunnalliseen asemaan jämähtäneelle henkilölle voi olla epämotivoivaa ja ahdistavaa alkaa opetella yhteiskunnan vaatimia taitoja, kuten työnhakua, tosimailman kontekstissa. Toiminnanohjaaja kertoi tämän johtuvan siitä, että nämä ihmiset eivät koe osallisuutta yhteiskuntaan. Tältäkin osin hahmon pelaaminen tosimailmasta erilaisessa ympäristössä voi tarjota helpommin lähestyttävän kontekstin, jossa harjoitella erilaisia taitoja. Bowman ja Lieberoth (2018) näkevätkin, että fantasiamaailmassa pelaaminen voi vapauttaa peloista, vahvistaa egon kehitystä, parantaa vuorovaikutustaitoja ja lisätä mukavuuden tuntoa itseään kohtaan.

Kyllä mä tosta heittäytymisestä haluisin sanoa. Se et pystyy vapautuun. Se toiestyneisyys... tai tunneilmaisun estyneisyys on ollu tosi iso haaste, edelleenkin, niin toi... nimenomaan roolipelit tarjoaa sellasen turvallisen ympäristön kokeilla ja heittäytyä siihen tunneilmasuun, koska sen voi tehdä sen roolihahmon kautta. (Asiakas)

Aineistosta noussut näkemys hahmon pelaamisen vaikutuksista tunneilmaisuuun vastaa myös Blackmonin (1994, 628) näkemyksiä, joiden mukaan hahmon kautta pelaaja voi purkaa ja näyttää tunteitaan turvallisesti roolipelin sääntörakenteessa. Haastatellun asiakkaan lisäksi myös toiminnanohjaaja mainitsi kokeilevan heittäytymisen, joka yhdistettiin henkilön normaalista toiminnasta eroavaan positiiviseen toimintaan. Tämä voi viitata voimaantumiseen. Vaikuttaa siltä, että hahmon pelaaminen voi mahdollistaa voimaantumista.

Lautapelien suhteen korostein konteksti nousi aineistosta jaettuna kokemuksena siitä, ettei lautapelien pelaaminen tunnu niin vakavalta. Tämä viittaa pelillisyyteen yhdistettyyn leikkillisyyteen. Tämä leikin olotila sijaitsee tavanomaisen elämän ulkopuolella, ja sen kautta voidaan myös tutkia ja kokeilla (Grace 2020, 37). Leikin konteksti mahdollistaa siis kokeilun

matalalla kynnyksellä. Haastateltu asiakas kertoikin alkaneensa tehdä erilaisia sosiaalisia ko-keiluja pelien kontekstissa kutsuen sitä itsensä altistamiseksi. Haastateltu kuvasi epäonnistumisten sietämisen opettelua lautapelien leikillisessä kontekstissa seuraavassa aineistositaitissa.

Mutta se, että jos puhutaan nimenomaan epäonnistumisista, niin lautapelit tarjoaa turvallisen alustan sille, koska siinä ei oo panoksia. Se ei tunnu niin isolta asialta kuin opiskelu tai työ tai henkilö, koska se on vaan peli. (Asiakas)

Lisäksi lautapelien sisältämät teemat ja videopelien kaltaisuus nousivat esiin aineistosta lautapelien lähestyttävyyttä lisäävinä tekijöinä. Useissa moderneissa lautapeleissä on teema, joka pelaa yhteen mekaniikan kanssa. Teema vaikuttaa tukevan pelien lähestyttävyyttä myös siten, että sen kautta pelin säännöt voidaan omaksua helpommin. Mayerin ja Harrisin (2010, luku 1) mukaan modernien lautapelien teemat luovat pelille kontekstin, jonka kautta pelin sääntöjä voidaan selittää helpommin. Lisäksi modernien lautapelien pelien teemat antavat erilaisia konteksteja oppimiselle (Mayer & Harris 2010, luku 1). Haastatellun mainitsemassa *Terraforming Mars* -lautapelissä Mars-planeettaa maankaltaistetaan kohottamalla sen lämpötilaa ja luomalla sinne meriä sekä viheralueita, jotka nostavat planeetan happitasoa. Jo tällaiset tieteelliset määreet voivat herättää mielenkiintoa uusien asioiden oppimista kohtaan.

10 Johtopäätökset

Opinnäytetyöni keskeisin tavoite oli tuottaa tietoa lauta- ja roolipelien vaikutuksista Emy ry:ssä toteutettavassa matalan kynnyksen mielenterveystyössä. Toiseksi tavoitteekseni nousi opinnäytetyöprosessin aikana selvittää, millaiset tekijät lauta- ja roolipeleissä tuottavat näitä vaikutuksia. Tutkimuskysymykseni oli: Millaisia vaikutuksia lauta- ja roolipelien pelaamisella on matalan kynnyksen mielenterveystyössä, ja millaiset tekijät lauta- ja roolipeleissä tuottavat näitä vaikutuksia?

Aineistoanalyysissäni päädyin aineiston perusteella kolmeen yläluokkaan, joiden kautta vastasin opinnäytetyöni tavoitteeseen ja tutkimuskysymykseen. Yläluokat olivat sosiaalisuus, oppiminen ja kontekstuaalisuus. Näiden yläluokkien soveltamisen lisäksi peilaan tässä luvussa tutkimukseni johtopäätöksiä Emy ry:n tavoitteisiin ja pohdin erilaisia ympäristöjä, joissa lauta- ja roolipelejä voisi hyödyntää tuloksellisesti. Lisäksi mietin, millä painotuksilla lauta- ja roolipelejä olisi järkevää hyödyntää näissä ympäristöissä. Pohdin myös eri tahoja, joille jakaa tietoa lauta- ja roolipelien vaikutuksista, jotta ne tavoittaisivat valitsemani asiakasryhmät.

10.1 Lauta- ja roolipelien vaikutuksia sosiaalisuuteen

Aineistosta nousivat yhtenä suurena teemana lauta- ja roolipelien sosiaalisuutta edistävät vaikutukset. Ne liittyivät haastatteluissa kommunikaatioon, jonka suhteen pelaamisen koettiin

madaltavan keskustelukynnystä. Sosiaalisuutta edistävät vaikutukset liittyivät myös siihen, että lauta- tai roolipeliä pelatessa keskustelu ei ole tilanteessa ainoa asia, johon tulee keskittyä. Tälle näkemykselle löytyy vastaavuutta teoriasta. Erkko, Hannukkala ja Pruuki (2013, 139-140) näkevät, että lauta- ja roolipelejä pelatessa on helpompaa olla sosiaalinen ja kommunikoida toisten ihmisten kanssa, jonka lisäksi peli antaa mahdollisuuden suunnata tarkkaavaisuus takaisin tekemiseen, jos keskusteleminen tuntuu kuormittavalta.

Lauta- ja roolipelit siis ovat edistäneet kommunikaatiota ihmisten välillä esimerkiksi laskeamalla kynnystä puhua ja luomalla turvallista tilannetta. Nämä vaikutukset ovat tukeneet Valoemyn asiakkaita uusien ihmissuhteiden luomisessa, sosiaalisen piirin laajentamisessa sekä sosiaalisten tilanteiden pelon ja yksinäisyyden vähentämisessä. Kommunikaatiolla on ollut yhteys sosiaalisten suhteiden muodostumiseen. Peleillä vaikuttaakin olevan yhteisöllisyyttä luovia vaikutuksia, joiden suhteen keskeiseksi tekijäksi nousee tasavertaisuus. Ryhmämuotoinen pelillisuus luo yhteisöllisyyttä ja positiivisia kanssakäymisen kokemuksia tasavertaisessa ympäristössä (THL 2021). Myös Mayer ja Harris (2010, luku 2) näkevät, että pelaamisen tasapäisvä luonne ja jaettu pelikokemus pöydän ympärillä luovat väliaikaisen yhteisökokemuksen.

Toisilleen tuntemattomien ihmisten ryhmäytyminen vaikuttaa olleen Valoemyn roolipeliryhmässä erityisen onnistunutta. Lauta- ja roolipeleihin liittyy voimakkaita ihmisiä ryhmäyttäviä vaikutuksia, jotka mahdollistavat yhteistoiminnan ja sosiaalisten sekä muiden taitojen harjoittelun turvallisessa ympäristössä. Prensky (2001) näkee pelit merkityksellisinä, koska ne lähtökohtaisesti edistävät ryhmäytymistä ja ovat jotain, mitä henkilö valitsee tehdä (Grace 2020, 14). Pelit siis tämän näkemyksen mukaan sisältävät vahvan sosiaalisen ja vapaaehtoisen päätöksenteon ulottuvuuden. Bowman (2010) täsmentää tätä ajatusta roolipelien suhteen sanoen, että roolipelaaminen muodostuu sosiaalisesta kanssakäymisestä ja tilanteista fiktiivisessä ympäristössä, ja siinä keskeistä on usein ryhmätyöskentely (Meriläinen 2012, 53). Lauta- ja roolipelaaminen nähdään siis lähtökohtaisesti vapaaehtoisena, tasavertaisena sosiaalisena toimintana. Tämän vuoksi lauta- ja roolipelaamisen aineistosta nousseet sosiaaliset vaikutukset kommunikaation, toisiin ihmisiin tutustumisen ja ryhmäytymisen suhteen vaikuttavat vastaavan valitsemieni teorioita.

Ryhmäytymistä voidaan arvioida eri tavoin, mutta aineistosta noussut kuvaus roolipeliryhmässä vallitsevasta ilmapiiristä, joka mahdollistaa omana itsenä olemisen, luvallisen epäonnistumisen ja pettymyksen tunteet, viittaa siihen, että ryhmä on toimiva. Vaikuttaa siltä, että aineistossa mainittu roolipeliryhmä on kehittynyt nopeasti hyvin toimivan ryhmän vaiheeseen (ks. Kopakkala 2008, luku 1). Kopakkalan (2008, luku 1) käsittelemistä ryhmänmuodostuksen muista vaiheista, kuten kuohuntavaiheesta ja sopimisvaiheesta, ei noussut aineistosta tietoa. Simkinsin ja Steinkuehlerin (2008) mukaan roolipelien tuottaman simuloitun sosiaalisen tilan ja roolien kautta voidaan tuottaa suurta empatiaa, suvaitsevaisuutta ja ymmärrystä muita ihmisiä kohtaan sekä refleктоimaan omaa suhtautumista, vastuuta ja valtaa muihin ihmisiin

(Meriläinen 2012, 62-63). Pelien luomasta olotilasta puhuu myös Grace (2020, 85), jonka mukaan pelaaminen luo tietynlaisen mielen olotilan, joka auttaa pelaajia keskittymään, olemaan luovia ja toimimaan yhdessä eri tavalla kuin normaalissa arjessa. Kaikki nämä asiat viittaavat tietoisuuden ja ymmärryksen kasvamiseen muita ihmisiä kohtaan. Tällä pelien ja pelaamisen luomalla hyväksyvällä, itsereflektiivisellä ja yhteistoiminnallisella olotilalla on voinut olla vaikutusta roolipeliryhmän ryhmäytymiseen.

Aineiston perusteella on epäselvää, tapahtuiko ryhmäytymistä pääosin pelien ja pelaamisen kautta, vai oliko ohjaajalla vaikutusta siihen ja kuinka paljon. Aineiston mukaan toiminnanohjaajan olemuksen ja heittäytymisen koettiin vaikuttaneen hyvän ryhmähengen syntymiseen. Aineistosta kuitenkin nousi vahva näkemys, että vaikka pelin ohjaajalla on ollut vaikutusta ryhmähengen luomiseen, ryhmähengi lopulta syntyi kaikkien osallistujien panostuksesta. Roolipelien suhteen tällä voi olla yhteys Stenrosin ja Harviaisen (2011, 68) näkemykseen siitä, että roolipeleissä jokaisen osallistujan nähdään vaikuttavan omalla panoksellaan pelin lopputulokseen. Kopakkalan (2008, luku 1) mukaan on myös luonnollista, että ryhmän muodostusvaiheessa johtajuuden vaikutus ja tarve on vahvempaa. Tämän perusteella vaikuttaa siltä, että toiminnanohjaajan rooli ryhmäytymisessä on myöhemmin vähentynyt, mikä viittaa ryhmänmuodostuksen edistymiseen.

Ryhmäytymisen suhteen on syytä miettiä, mitä ohjaaja tuo ryhmään sen alkuvaiheessa. Lauta- ja roolipelien suhteen keskeistä on se, että joku tuntee pelattavan pelin säännöt ja kykenee opettamaan ne muille pelaajille. Aineiston perusteella vaikuttaa siltä, että säännöt osaava henkilö voi olla kuka vain. Toiminnanohjaajan kuvaus siitä, että lauta- ja roolipelejä pelataan Valoemysssä myös silloin, kun hän ei ole ohjaamassa kyseistä peliä, voi kertoa siitä, että toimijuutta on siirtynyt häneltä asiakkaille. Siihen on mahdollisesti vaikuttanut toiminnanohjaajan heittäytyminen, mikä nousi aineistosta ryhmäytymistä edistävänä tekijänä. Tällaisesta voimaantumiseen viittaavasta vaikutuksesta kerron enemmän seuraavassa alaluvussa.

Mielenterveystyön näkökulmasta katsottuna kommunikaation, ryhmäytymisen ja sosiaalisten suhteiden muodostumisen vaikutuksia on syytä verrata niiden mielenterveyttä edistäviin vaikutuksiin. Sosiaaliset suhteet tai niiden vajuus vaikuttavat ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin, resursseihin ja kokemuksiin vaikutusmahdollisuuksista (THL 2020). Aineistosta nousi sosiaalisten suhteiden vahva yhteys hyvinvointiin, sillä haastatellut näkivät nimenomaan lauta- ja roolipelien kautta tutustuneensa uusiin ihmisiin. Lisäksi pelien nähtiin vahvistaneen myös olemassa olevia sosiaalisia suhteita. Zayas ja Lewis (1986) yhdistävät roolipelien mielenterveyttä vahvistavat vaikutukset siihen, että roolipelit vähentävät merkityksettömyyden tunteita. Nämä positiiviset vaikutukset voivat nousta toveruudesta ja saavuttamisen tunteesta. (Bowman & Lieberoth 2018.) Toveruus voi tässä suhteessa viitata ryhmäytymiseen ja merkityksellisiin sosiaalisiin suhteisiin, joiden muotoutumista lauta- ja roolipelien kautta olen tässä luvussa avannut.

Merkityksettömyyden tunteen vähentäminen nousi aineistosta näkemyksinä siitä, että toiset ihmiset hyväksyvät yksilön esimerkiksi hänen negatiivisiksi kokemistaan tunnereaktioistaan huolimatta; se, että asiakkaat ovat voineet olla ryhmässä omina itsenään, voi kertoa siitä, että ovat olleet muiden tiedostamia yksilöitä osana ryhmää. Vaikuttaa siis siltä, että muiden ihmisten hyväksynnälle altistuminen on lisännyt ryhmäytymistä. Lauta- ja roolipelien yhteenkuuluvuutta lisäävistä vaikutuksista empatia voi olla yksittäisenäkin kytköksissä mielenterveyden tukemiseen. Grace (2020, 96) näkeekin, että joskus pelkästään empatian herättäminen voi tukea pelaajan mielenterveyttä.

Lauta- ja roolipelit vaikuttavat voivan edistää ihmisten välistä kommunikaatiota, joka voi mahdollistaa sosiaalisten suhteiden luomista. Lauta- ja roolipelit voivat edistää ryhmäytymistä ja sosiaalisten suhteiden muodostumista luomalla tasavertaisuutta, suvaitsevaisuutta, ymmärrystä ja empatiaa pelaajien välille. Lisäksi pelaamisen vapaaehtoinen luonne voi olla tässä tärkeä vaikutin. Keskeinen tekijä ryhmäytymisen suhteen - ainakin prosessin alkuvaiheessa - voi olla myös ohjaajan heittäytyminen ja tuki.

10.2 Lauta- ja roolipelit taitojen oppimisen välineinä ja voimaantumisen mahdollistajina

Aineistosta nousi esiin erilaisten taitojen oppiminen lauta- ja roolipelien kautta. Esiin nousseet taidot käsittivät tunnetaitoja, sosiaalisia taitoja, organisointitaitoja, aikataulutusta, ongelmanratkaisutaitoja, johtamistaitoja, itseilmaisutaitoja, ryhmätyötaitoja ja loogista ajattelua. Nämä taidot vaikuttavat olevan linjassa pelaajien yleisten näkemysten kanssa roolipelien hyödyistä. Bowmanin (2010) mukaan pelaajat näkevät roolipelien hyödyksi yhteisönrakennuksen, ongelmanratkaisun, identiteetin kartoittamisen. Meriläisen (2012) lisää edellä mainittuihin myös empatian ja itsetietoisuuden kehittymisen. (Bowman & Lieberoth 2018). Pelaajien kokemat hyödyt vaikuttavat liittyvän henkilökohtaiseen kehitykseen, ihmistenvälisiin taitoihin ja ryhmäytymiseen.

Käytän esimerkkinä aineistosta nousutta lautapelien helpottavaa vaikutusta epäonnistumisten hyväksymisen ja sietämisen suhteen. Myös Mayer ja Harris (2010, luku 4) ovat sanoneet lautapelien antavan tunteen siitä, että on hyväksyttävää epäonnistua ja että virheistä voi oppia. Nämä vaikutukset vaikuttavat liittyvän tunnetaitoihin. Aktiivinen yhteys omiin tunteisiin tarkoittaa kykyä tunnistaa, sanoittaa ja ilmaista tunteita rakentavalla tavalla. Tällaista yhteyttä kutsutaan tunnetaidoiksi. (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 137.) Tunnetaidot nousivat erityisenä teemana pelien kautta opituista taidoista. Tämä vaikuttaa olevan linjassa esimerkiksi Blackmonin näkemysten kanssa. Roolipelihahmon kautta voi projisoida sen ajatuksia, tunteita ja motiiveja. Roolipelien kautta voi tuoda käsiteltäväksi vaikeita tunteita. (Blackmon 1994, 627.) Tunnetaitojen oppiminen tuli aineistosta ilmi myös tunteiden sanottamisen muodossa. Mielenterveyden vahvistamisen suhteen Erkko, Hannukkala ja Pruuki (2013, 137) sanovat, että tunnetaidot vapauttavat energiaa ja auttavat hallitsemaan ahdistusta ja stressiä.

Tässä vaikuttaa olevan yhteys Gracen (2020, 15) näkemykseen siitä, että pelit helpottavat stressiä. Ei ole ihme, että roolipelien kautta voidaan harjoitella tunnetaitoja, sillä Petterssonin (2018, 92) mukaan roolipeleissä arvostetaan vahvoja hahmoon eläytymisen kautta koettuja tunteita. Tähän liittyvistä hahmokokontekstin vaikutuksista kerron lisää kolmannessa aluvuossa.

Sosiaalisten taitojen oppiminen lauta- ja roolipelien kautta nousi esiin haastatteluista korostetusti. Sosiaaliset taidot yhdistettiin haastatteluissa kommunikaatioon ja toisiin ihmisiin tutustumiseen. Haastatellut kertoivat sosiaalisten taitojensa vahvistuneen lauta- ja roolipelejä pelaamalla, mikä vaikuttaa sopivan yhteen Mayerin ja Harrisin (2020, luku 2) näkemyksen kanssa siitä, että modernit lautapelit voivat vahvistaa sosiaalisia taitoja kasvavan digitaalisuuden maailmassa. Haastatellut pitivätkin tärkeänä sitä, että lauta- ja roolipelejä pelatessa ollaan saman pöydän ääressä. Sosiaaliset taidot vaikuttivat yhdistyvän roolipelien suhteen ryhmätyöskentelyyn ja ongelmanratkaisuun. Tämä sopii yhteen Bowmanin (2010) näkemyksen kanssa roolipelaamisesta ryhmätyöskentelykeskeisenä sosiaalisena kanssakäymisenä (Meriläinen 2012, 53).

Aineiston perustella voidaan nähdä, että kaikkiaan lauta- ja roolipelien kautta opittiin tunnetaitoja, sosiaalisia taitoja, organisointitaitoja, aikataulutustaitoja, ongelmanratkaisutaitoja, johtamistaitoja, itseilmaisutaitoja, ryhmätyötaitoja, luovuutta ja loogista ajattelua. On huomattavaa, että suuri osa aineistosta nousevista taidoista rinnastuu niin sanottuihin *Twenty First-Century Learning* -taitoihin, joita Mayerin ja Harrisin (2010, luku 2) mukaan opetetaan lapsille jo peruskoulussa. Nämä taidot nähdään merkittävinä elämässä ja työelämässä menestymisen kannalta, ja niihin lukeutuvat muun muassa joustava ongelmanratkaisu, yhteistyö- ja kommunikaatiotaidot, luovuus, kriittinen ajattelu, päätöksenteko, ryhmätyöskentely, sisälukutaito, kansalaistaidot, elämä- ja urataidot sekä sosiaalinen vastuullisuus (Binkley ym. 2018, 18-19).

Mielenterveystyön kannalta on keskeistä, että *Twenty First-Century Learning* -taidot vaikuttavat vastaavan suurelta osin hyvän mielenterveyden suojatekijöitä. Hyvän mielenterveyden taustalla on erilaisia suojaavia tekijöitä; hyvät kognitiiviset taidot, rauhallinen luonne, ulospäin suuntautunut persoonallisuus, psykososiaalinen terveys, hyvät osallistumisen ja ongelmanratkaisun taidot, positiivinen käytös ja tunne oman elämän tarkoituksellisuudesta ja mielekkyydestä voivat suojata ihmisen mielenterveyttä (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 29). Lauta- ja roolipelien kautta opittavat *Twenty First-Century Learning* -taidot vaikuttavat siis voivan tukea ihmisen mielenterveyden suojatekijöitä. Tätä löydöstä tukee Gracen (2020, 96) näkemys, että mikä tahansa peli, jolla on koulutuksellinen tavoite, on samalla mielenterveyttä edistävä peli; jos peli on opettavainen, sillä voi olla positiivinen vaikutus ihmisen mielenterveyteen. Erkon, Hannukkalan ja Pruukin (2013, 132) mukaan mielenterveyttä voidaan tukea harjoittelemalla siihen kytkeytyviä taitoja. Mielenterveys kytkeytyy siis

käsitteenä elämäntaitoihin. Elämäntaitojen harjoittelusta mielenterveyden tukemiseksi nousee uusi yhteys *Twenty First-Century Learning* -taitoihin. Taitojen oppimisen lisäksi lauta- ja roolipelien mielenterveyttä vahvistavat mekanismit voidaan yhdistää esimerkiksi niihin liittyvään leikin ulottuvuuteen. Leikki ei ole vastakohta vakavuudelle vaan masentuneisuudelle (Grace 2020, 36).

Lehtisen (2008) erittelyssä mielenterveyteen kytkeytyvät tekijät voidaan jakaa yksilöllisiin tekijöihin, sosiaaliseen vuorovaikutukseen, yhteisön rakenteisiin ja voimavaroihin sekä kulttuurisiin arvoihin (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 9). Aineistosta korostuivat erityisesti Lehtisen (2008) yksilölliset tekijät, kuten tunnetaidot, toiminta, itsetunto, sopeutumiskyky ja sosiaaliset verkostot (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 9). Lehtisen (2008) sosiaalisen vuorovaikutuksen tekijöistä korostuivat yhteisö ja vapaa-aika (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 9). Lauta- ja roolipelien pelaaminen vaikuttaa muokanneen haastateltujen asiakkaiden vapaa-ajan viettoa, sillä he kertoivat käyvänsä Valoemyssä ensisijaisesti pelaamassa. Haastateltu asiakas näki lauta- ja roolipelien pelaamisen luoneen hänelle säännöllisen tavan viettää vapaa-aikaa ja sitä kautta lisänneen hänen voimavarojaan. Yhteisö mielenterveyden tekijänä näkyi roolipeliryhmän ryhmäytymisessä, sosiaalisten suhteiden solmimisessa ja esimerkiksi toimintana Emy ry:n *Messissä!*-Discord-kanavalla, jonka kautta Emy ry:n asiakkaat sopivat roolipelisessioidensa ajankohdista. Lehtisen (2008) kulttuuristen arvojen kategoriasta nousi esiin erityisesti erilaisuuden suvaitseminen (Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013, 9). Sen voi nähdä liittyvän lauta- ja roolipelien ryhmäyttäviin vaikutuksiin, joista olen tässä opinnäytetyössä kertonut.

Kaikella pelaamisella on potentiaali vaikuttaa pelaamisen ulkopuolisessa maailmassa. Pelaaminen vähintäänkin voi helpottaa stressiä, mutta todennäköisemmin myös toimii mahdollisuutena harjoitella ja kokeilla. (Grace 2020, 15.) Koska stressi hidastaa ihmisen kognitiivisia kykyjä (Grace 2020, 91), pelkästään pelien stressiä lievittävä vaikutus voi tukea ihmisen kognitiivisia taitoja ja mahdollistaa oppimista. Tämä vaikuttaa olevan yksi mekanismi, jonka kautta lauta- ja roolipelit mahdollistavat oppimista.

Lauta- ja roolipelejä pelaamalla opitut taidot ovat siirtyneet haastatelluilla myös pelien ulkopuoliseen maailmaan. Tämä viittaa voimaantumiseen. Aineistosta nousi näkemys, että lauta- ja roolipelit ovat toimineet sopivana matalan kynnyksen lähtöpisteenä sekä kokeilu- ja altistusalueena, jonka kautta kehittää omia taitoja. Sitä kautta Emy ry:n asiakkaat ovat voineet voimaantua tai aloittaa voimaantumisprosessin. Haastatellun kuvaus siitä, että hän on voinut vaikuttaa itse oman sosiaalisen elämänsä kehittymiseen, viittaa Adamsin (1996) määritelmään voimaantumisesta tuntemuksena siitä, että ihminen voi vaikuttaa elinolosuhteisiinsa, saavuttaa haluamiaan asioita ja parantaa elämänlaatuaan (Hokkanen 2009, 317). Haastatellun maininta siitä, että hän on tietoisesti alkanut altistaa itseään pelien ulkopuolisessa maailmassa, viittaa voimaantumisen tietoiseen prosessiin. Voimaantuminen voidaan nähdä sekä prosessina

että päämääränä. Sosiaalityössä se määritellään usein prosessiksi, jonka lähtökohta on toimijoiden tyydyttäväksi tulkitsema elämäntilanne. Päämääränä on tällöin tila, joka on lähtötilanetta parempi. (Hokkanen 2009, 319.) Pelien ulkopuolisen maailman vaikutukset heijastuivat aineistossa myös luovuuteen. Haastatellut kokivat lauta- ja roolipelien sisältävän luovuutta, joka on rohkaissut heitä olemaan luovia myös pelien ulkopuolisessa maailmassa. Luovuuden lisäksi pelien ulkopuolisessa maailmassa on hyödynnetty lauta- ja roolipelien kautta opittuja sosiaalisia taitoja esimerkiksi koulun ja erilaisten haastattelujen suhteen. Meriläisen (2012, 62) mukaan mielikuvituksen lisäksi luovuus on nähty keskeisenä myös empatian kehittämisessä roolipelien kautta.

Muun muassa Brownin (1992) mukaan voimaantumisen tuntemus ja positiivinen itsekuva ovat avaintekijöitä elämänlaadun suhteen (Fitzsimons & Fuller 2002, 483). Voimaantumisella on vahva yhteys mielenterveyteen. Rogers (1997) ynnä muut kertovat, että aikuismielenterveys-työn kentällä on nähty voimaantumisen yhteys elämänlaatuun, yhteisöön osallistumiseen, lisääntyneeseen työllisyyteen ja vähentyneeseen perinteisten mielenterveyspalvelujen hyödyntämiseen (Fitzsimons & Fuller 2002, 492). Voimaantuminen siis vaikuttaa yksilöön ja sitä kautta yhteisöön ja yhteiskuntaan. Tällä viitataan opinnäytetyöni johdantoon, jossa kerroin mielenterveyspalvelujen ruuhkautumisesta ja eriarvoisesta saavutettavuudesta. Jos esimerkiksi erilaisten taitojen oppimista tai toisiin ihmisiin tutustumista mahdollistamalla voidaan tuottaa voimaantumista, sitä kautta voi olla mahdollista vaikuttaa myös mielenterveyspalvelujen kuormitukseen.

Adamsin (1996) määritelmän mukaan voimaantumiseen liittyy olennaisena osana muiden ihmisten auttaminen voimaantumisen pyrkimyksissään (Hokkanen 2009, 317). Tämä vaikuttaa viittaavan vertaistukeen. Adamsille (1996) voimaantuminen on prosessi, jossa on läsnä päämäärä, toimijoiden kollektiivisuus, omaehtoisuus ja prosessin tavoitteellisuus. Nämä kaikki tuovat prosessiin mukaan yhteiskunnallisuuden ja mahdollisuuden toimia toisen puolesta. (Hokkanen 2009, 317.) Sitä siis voi kuvata myös hyvän - eli voimaantumisen - laittamisella eteenpäin. Aineistosta nousi esimerkkejä vertaistuen antamisesta pelitoverille pelin aikana, esimerkiksi pelitoverin negatiivisten tunteiden validoinnin ja toisten pelaajien kommunikation kannustamisen kautta. Tässä näkyy voimakas yhteys voimaantumisen ja vertaistuen välillä. Miley, O'Melia ja DuBois (2004) sanovatkin, että vertaisryhmän tuen avulla tapahtuva yksilön tietoisuuden ja toimijuuden uudelleenkirjoittaminen on yksilöllisessä voimaantumisessa yleisesti tunnistettu ilmiö (Hokkanen 2008, 318). Vertaistuen antaminen toiselle henkilölle voi siis muokata kuvaa itsestä. Tässä näkyy sen potentiaali erityisesti yhteiskunnallisesti alisteisessa asemassa olevien ihmisten hyvinvoinnin parantamiseksi.

Aineiston mukaan osa asiakkaista on Valoemyssä käymisensä aikana aloittanut koulunkäynnin. Peilaten asiakaskunnan kokemiin haasteisiin tällainen poikkeus tunteessa omasta pystyvyydestä vaikuttaa suurelta muutokselta. Nuorisotyössä nuoren itsetuntoa vahvistetaan

mahdollistamalla hänelle tilaisuuksia saada onnistumisen kokemuksia ja tukemalla häntä vaikeuksien kohtaamisessa (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 138). Lauta- ja roolipeleissä on sisältöjä, jotka voivat tukea itsetunnon vahvistamista. Mayerin ja Harrisin (2010, luku 4) mukaan pelien sisällä olevien pienempien tavoitteiden saavuttamisen kautta pelaajat voivat saada onnistumisen kokemuksia. Nämä onnistumiset kertovat siitä, että pelaajat ovat oppineet taitoja, joita tarvitaan peliin osallistumiseen. Lisäksi koska Mayerin ja Harrisin (2010, luku 4) mukaan moderneissa lautapeleissä ei usein eliminoida pelaajia kesken pelin, tällaiset pienet onnistumiset voivat kumuloitua koko pelin ajan, ja niillä voi olla itsetuntoa kohottava vaikutus. Myös Blackmon (1994, 628) näkee, että roolipelin avulla ihminen voi kehittää itsetuntoaan.

Twenty First-Century Learning -taitojen oppiminen ja itsetunnon vahvistuminen vaikuttavat linkittyvän roolipelien lisäksi nimenomaan moderneihin lautapeleihin. Mayer ja Harris (2010, luku 2) näkevät, että suunnittelijakeskeiset modernit lautapelit opettavat *Twenty-First-Century Learning Skills* -taitoja, koska ne tukevat korkeamman tason ajattelua olemalla avoimempia toimintojensa ja mahdollisuuksiensa suhteen. Käytän tästä esimerkkinä aineistosta esiin nousutta näkemystä lautapeleistä epäonnistumisten sietämisen opettelussa. Jotta voi oppia epäonnistumaan, on pystyttävä tekemään harkittuja päätöksiä, joiden mahdolliset seuraukset ovat tiedossa. Tämän vuoksi peli, jossa toiminnot ja vaikutusmahdollisuudet ovat kaikille avoimia, voi tukea epäonnistumisen sietämistä.

Toiminnanohjaajan mukaan Valoemyssä pelataan nimenomaan moderneiksi lautapeleiksi luettavia ei-sattumakeskeisiä lautapelejä, joissa tärkeät ajavat voimat ovat pelaajan toimijuus ja vaikutusmahdollisuudet. Haastatellut asiakkaat kokivat kehittyneensä loogisessa ajattelussa, ongelmanratkaisussa ja sosiaalisissa taidoissa nimenomaan moderneja eurotyylisiä lautapelejä pelaamalla. Haastatteluissa nimettiin moderniksi lautapeliksi laskettava *Terraforming Mars* hyväksi alustaksi miettiä luovasti erilaisia lähestymistapoja ongelmanratkaisuun. On siis mahdollista, että koska Valoemyssä pelataan nimenomaan moderneja lautapelejä, asiakkaat ovat voineet niiden kautta oppia *Twenty First-Century Learning* -taitoja. *Twenty First-Century Learning* -taitojen oppiminen taas on voinut tukea asiakkaiden voimaantumista ja itsetuntoa. Samalla tämä on voinut vahvistaa heidän mielenterveytensä suojatekijöitä ja antaa heille voimavaroja ja varmuutta voittaa sosiaalisia estojaan.

Se, että *Twenty First-Century Learning* -taitoja opetetaan lapsille jo peruskoulussa ja nähdään tarpeellisina elämässä ja työelämässä menestymiselle, kertoo modernien lautapelien suuresta potentiaalista ihmisen elämässä menestymisen tukemisen suhteen. Se, että erilaisen elämäntaitojen oppiminen voi välillisesti vahvistaa mielenterveyden suojatekijöitä, kuulostaa tutkimustulosteni ja teorian valossa mahdolliselta.

10.3 Kontekstit ja teemat tuottamassa ja tukemassa lauta- ja roolipelien vaikutuksia

Aineiston perusteella vaikuttaa siltä, että monia lauta- ja roolipelien vaikutuksia tukevat ja tuottavat niiden luomat kontekstit ja teemat. Osa näistä konteksteista liittyi laajemmin pelillisyyteen tai peleihin ja osa korosteisesti lauta- tai roolipeleihin. Käsittelen tässä aluvuossa kontekstuaalisuuden yläluokkaa, joka eritoten vastaa opinnäytetyöni tavoitteeseen selvittää, mitkä tekijät lauta- ja roolipeleissä mahdollistavat niiden tuottamia vaikutuksia.

Roolipelien suhteen aineistosta nousut keskeinen vaikuttava konteksti liittyi vahvasti pelaajan pelaamaan hahmoon. Roolipeleissä osallistujat omaksuvat fiktiivisen hahmon roolin kuvitteellisessa pelimaailmassa (Stenros & Harvianen 2011, 63). Aineiston mukaan fiktiivisen hahmon pelaaminen vapauttaa pelaajan sosiaalisista kahleistaan ja rohkaisee toimimaan eri tavalla kuin tosimaailmassa. Se siis antaa ihmiselle uudenlaisen kontekstin, jossa toteuttaa itseään. Ihmiset käyttäytyvät eri tilanteissa eri tavoin, ja esimerkiksi aktiivisuus, ujous, hiljaisuus ja seurallisuus ovat yhteydessä tilanteeseen (Kopakkala 2008, luku 2). Tässä näkyy roolipelien itseilmaisua tukeva vaikutus, sillä sosiaalialalla monilla asiakkailla voi olla haasteita sosiaalisten taitojen ja rohkeuden kanssa. Tulokset hahmon pelaamisen vaikutuksista vaikuttavat olevan linjassa muun muassa Blackmonin näkemysten kanssa. Blackmonin (1994, 627) mukaan pelaajat voivat hahmonsa kautta projisoida erilaisia ajatuksia, tunteita ja motiiveja. Tätä kautta on mahdollista löytää selityksiä haastaville ajatuksille. (Blackmon 1994, 627.) Blackmonin näkemyksissä näkyvät hahmon pelaamisen vaikutukset myös omien tunteiden käsittelyn ja tunnetaitojen harjoittelun suhteen. Olen tässä opinnäytetyössä kuvannut tunnetaitojen oppimista lauta- ja roolipelien kautta. Vaikuttaa siltä, että hahmon pelaaminen on tunnetaitojen oppimisen suhteen tärkeä konteksti. Blackmon (1994, 627) näkeekin, että roolipelien kautta voidaan käsitellä vaikeita tunteita. Osa hahmon pelaamisen vaikutuksista voi selittyä sillä, että kyseessä on peli eli tosimaailmaa kevyempää toimintaa. Montolan ja Holopaisen (2012) mukaan pelaajat vapauttavat itsensä vastuusta hahmonsa tekojen suhteen perustelluina hahmonsa toiminnan johdonmukaisuudella. Toinen pelaajien käyttämä perustelu on se, että roolipeli on vain peliä. (Bowman & Lieberoth 2018.) Aineistosta nousseet näkemykset hahmon pelaamisen vapauttavista ja kehittävästä vaikutuksista vaikuttavat vastaavan käyttämiäni roolipelaamisen teorioita.

Fiktiivisen hahmon pelaamiseen liittyy keskeisenä käsitteenä fantasia. Blackmonin (1994) mukaan *Dungeons & Dragonsin* pelaaminen voi vapauttaa peloista, vahvistaa egon kehitystä, parantaa vuorovaikutustaitoja ja lisätä ihmisen mukavuuden tuntoa itseään kohtaan (Bowman & Lieberoth 2018). Nämä vaikutukset näyttäytyvät laajoina ja terapeuttisina. Ei ole ihme, että Blackmon (1994, 629) näkee terapeuttien käyttävän fantasiaa työssään. Erityisesti fantasia vaikuttaa mahdollistavan sen, että pelaaja voi päästä sopivalla tavalla tosielämän lainalaisuuksien ulkopuolelle. Tällöin myös ne, jotka ovat jossain määrin etäänntyneet yhteiskunnasta, saavat kontekstin, jossa oppia erilaisia yhteiskunnassa toimimiseen tarvittavia taitoja ja saada

positiivisia kokemuksia. Tämä toistaa aineistosta noussutta näkemystä erityisesti roolipelien tosimaailmasta eroavasta kontekstista uusien taitojen oppimisen edistäjänä. Pelien luoma konteksti myös vaikuttaa antavan niille, joilla ei ole normaalisti voimavaroja tukea muita tosimaailman lainalaisuuksissa, mahdollisuuksia tukea muita ihmisiä. Kun esimerkiksi mielenterveysongelmista kärsivät pelaajat eivät tunne olevansa yksin ja voivat pelin viitekehyksessä auttaa ihmisiä, jotka eivät kärsi mielenterveysongelmista, se voi auttaa näkemään nuo haasteet myös positiivisessa valossa (Grace 2020, 96). Tämä voi antaa erilaisten haasteiden kanssa painiskeleville ihmisille tunteen siitä, että hekin voivat olla vahvoja ja etteivät he ole ainoita, jotka tarvitsevat tukea. Tämä viittaa aineistosta esiin nousseeseen pelien voimaannuttavaan ja vertaistukea lisäävään vaikutukseen.

Hahmon lisäksi varsinkin roolipeleissä keskeistä on tarinan konteksti, jossa pelaajat luovat tarinaa pelinjohtajan kanssa. Tarinan kautta pelit voivat nostaa pintaan tunteita, jotka voivat vaikuttaa pelaajien valintoihin tarinan edetessä. Pelaajan valinnat voivat herättää tunteita muissa pelaajissa, mikä antaa mahdollisuuden yrittää ymmärtää näiden valintojen seurauksia synnyttäen empatiaa. (Grace 2020. 150-151.) Valintojen tekeminen tarinan kontekstissa vaikuttaa voivan lisätä pelaajien välistä ymmärrystä, mikä tässä opinnäytetyössä yhdistettiin ryhmäytymisen ja ryhmähengen rakennusaineeksi. Tarinan merkitys kontekstina ei noussut haastattelujen kautta merkittävänä seikkana lauta- ja roolipelien vaikutusten suhteen. Aineiston mukaan tarina kuitenkin koettiin roolipeleihin selkeästi kuuluvaksi osatekijäksi. Lautapelien suhteen tarina ei noussut aineistosta laisinkaan. Onkin mahdollista, että teema nähtiin lautapeleissä vastaavana käsitteenä tarinalle.

Tosimaailmasta erillinen konteksti ei ole pelkästään roolipeleihin liittyvä asia, vaan pelaaminen itsessään vaikuttaa tuottavan normaalin elämän ulkopuolelle vieviä kokemuksia. Huizingan (2014) määritelmän mukaan pelaaminen asettuu ”normaalin elämän” vastapuolelle (Grace 2020, 14). Tähän liittyen lautapeleissä vaikuttava konteksti nousi aineistosta jaettuna kokemuksena siitä, ettei lautapelien pelaaminen tunnu niin vakavalta. Siinä korostuivat paitsi leikillisyyden myös lautapelien antamat mahdollisuudet eksperimentoida oman päätöksenteon kanssa. Pelillisyyteen liittyvä leikillisyyden on yhdistetty positiivisiin vaikutuksiin mielenterveyden ongelmista toipumisen, ihmissuhteiden syntymisen ja luovan ongelmanratkaisun suhteen (THL 2021). Tämä leikin olotila sijaitsee paitsi tavanomaisen elämän ulkopuolella, mutta sen kautta voidaan myös tutkia ja kokeilla. Leikin avulla voi tutkia vakavia aiheita, ja eksperimentoida niitä suhteessa omaan itseensä (Grace 2020, 37). Päätöksenteon ja vakavien aiheiden kanssa voidaan leikkiä, koska leikin kontekstissa tilanne pysyy leikkinä. Vakavat aiheet ja päätöksenteko voidaan valjastaa pelillisyyden käyttöön asettamalla ne kontrolloituun ympäristöön ja korostamalla tilaisuutta eksperimentoida (Grace 2020, 37-38). Toiminnanohjaajan näkemys siitä, että osa Valoemyn asiakkaista on haasteidensa vuoksi ainakin jossain määrin yhteiskunnan ulkopuolella, tuo esiin lauta- ja roolipeleihin liittyvän leikillisyyden. Leikillisyyden avulla voidaan kohdata vaikeuksia ja siirtyä ongelmakeskeisestä ajattelusta

voimavarakeskeiseen ajatteluun. Siksi pelit ja pelillisuus ovat hyviä toimintatapoja edistämään kaikkein heikoimmassa asemassa olevien osallisuutta ja hyvinvointia. (THL 2021.) Lauta- ja roolipelien kautta siis vaikuttaa olevan mahdollista tukea heikoimmassa asemassa olevien hyvinvointia nimenomaan lauta- ja roolipelien sisältämän leikillisyyden ulottuvuuden vuoksi.

Edellisessä aluvussa kerroin taitojen oppimisesta lautapelien kautta. Siihen liittyen modernien lautapelien teemat antavat erilaisia konteksteja oppimiselle (Mayer & Harris 2010, luku 1). Haastatteluissa mainitussa *Terraforming Mars* -lautapelissä Mars-planeettaa maankaltaistetaan luomalla sinne meriä, kohottamalla sen lämpötilaa ja rakentamalla sinne viheralueita, jotka nostavat planeetan happitasoa. Näiden arvojen kohotessa planeetalle voidaan pelata erilaisia alkueläimiä, kasveja ja lopulta eläimiä. Lämmön, hapen ja merien lisääntyminen mahdollistaa uusia korttien pelaamisen jokaiselle pelaajalle, joten *Terraforming Mars* -pelisäkin on Donovanin (2018, 276-277) näkemysten kaltainen saksalaistyyllisille lautapeleille ominainen yhteistoiminnallinen pohjavire.

Modernien lautapelien yhteistoiminnalliset ja tasapäistävät mekaniikat sekä säännöt vaikuttavat luovan sosiaalista kontekstia, jossa on helpompaa kommunikoida, tutustua, yrittää ja eksperimentoida. Modernit suunnittelijakeskeiset pelit luovat videopeleihin verrattavia monimutkaisia kokemuksia, mutta ennen kaikkea ne luovat sosiaalista ympäristöä, jossa pelaajat ovat vuorovaikutuksessa tai yhteistoiminnassa keskenään. Lisäksi nämä pelit sisältävät mekaniikkoja, jotka vahvistavat pelaajien taitoja. (Mayer & Harris 2010, luku 1.) Tähän peilaten teoria vaikuttaa tukevan aineistosta nousseita näkemyksiä lautapelien kommunikaatiota ja ryhmäytymistä edistävästä vaikutuksesta. Vaikuttaa siltä, että lautapelien suhteen erityisesti modernit eurotyyliset lautapelit luovat tätä sosiaalista kontekstia, koska näissä lautapeleissä on sisäänrakennettuina mekaniikkoja ja sääntöjä, jotka mahdollistavat kaikkien osallistumisen pelin alusta loppuun asti. Moderneissa lautapeleissä on usein loppupisteitys ja voittopisteet, joita saa suorittamalla tavoitteita ja esimerkiksi keräämällä resursseja. Tämä tarkoittaa sitä, ettei kukaan putoa pelistä kesken kaiken, ja kaikki saavat pelata peliä sen loppuun asti. (Mayer & Harris 2010, luku 1.) Koska toiminnanohjaaja kertoo Valoemyssä pelatun nimenomaan moderneja eurotyylisiä lautapelejä, voidaan nähdä niiden vaikuttaneen tämän sosiaalisen ja oppimista lisäävän kontekstin luomiseen.

Simkinsin ja Steinkuehlerin ajatukset toistavat samankaltaista näkemystä roolipelien suhteen. Simkinsin ja Steinkuehlerin (2008) näkemyksen mukaan roolipelien tuottaman simuloitun sosiaalisen tilan ja roolien kautta voidaan tuottaa suurempaa empatiaa, suvaitsevaisuutta ja ymmärrystä muista ihmisistä sekä reflektoidaan omaa suhtautumista, vastuuta ja valtaa muihin ihmisiin (Meriläinen 2012, 62-63). Tämä kuulostaa toisiin ihmisiin tutustumista edistävältä yhteisymmärryksen kasvattamiselta. Se vaikuttaa olevan yhteydessä myös tunnetaitoihin, joista olen kirjoittanut edellisessä aluvussa, ja ryhmäytymiseen, josta olen kirjoittanut ensimmäisessä aluvussa. Roolipelit ja modernit lautapelit vaikuttavat luovan kontekstia, jossa syntyy

empatiaa, suvaitsevaisuutta ja ymmärrystä ihmisten välille muun muassa helpotetun kommunikaation, sääntörakenteiden, tasavertaisuuden ja erilaisten pelimekaniikkojen vaikutuksesta. Vaikuttaa siltä, että tällaisessa lauta- tai roolipelien luomassa sosiaalisessa kontekstissa ihmiset voivat helpommin luoda sosiaalisia suhteita ja ryhmäytyä, mistä kirjoitin ensimmäisessä alaluvussa.

Kontekstin vaikutuksen suhteen mielenkiintoisen näkemyksen antavat Mayer ja Harris (2010, luku 2), joiden mukaan pelaaminen on lähtökohtaisesti sosiaalista toimintaa ja sääntöorientoitunutta leikkiä, joka voi vaatia korkeita sosiaalisen vuorovaikutuksen taitoja. Tämä tarkoittaa sitä, että sosiaalisilta taidoilta heikon ihmisen on vaikeaa pelata esimerkiksi *Dungeons and Dragonsia* tuloksellisesti (Mayer & Harris 2010, luku 2). Pelaaminen voi siis jo lähtökohtaisesti vaatia korkeita sosiaalisia taitoja. Onkin mahdollista, että vaikka haastattelemani asiakkaat ovat saaneet kokemuksensa sosiaalisten taitojensa kehittymisestä lauta- ja roolipelien luoman kontekstin kautta, niin sen sijaan, että lauta- ja roolipelit olisivat suoranaisesti kehittäneet heidän sosiaalisia taitojaan, ne ovat voineet nostaa kontekstillaan uinuneet sosiaaliset taidot pintaan. Kopakkalan (2008, luku 2) mukaan ihmiset käyttäytyvät eri tilanteissa eri tavoin, ja esimerkiksi aktiivisuus, hiljaisuus ja seurallisuus ovat yhteydessä tilanteeseen. Tällä lailla tulkituna lauta- ja roolipelien kontekstin vaikutus tuo esiin sen, että lähes kaikilla ihmisillä voi olla huomattava määrä elämässä tarvittavia taitoja, joita ei vain syystä tai toisesta ole voitu hyödyntää.

On kuitenkin myös muistettava, että tässä opinnäytetyössä esittelemiäni positiivisia vaikutuksia tuottavat nimenomaan ne pelit, joiden sisällöt, säännöt ja pelimekaniikat edistävät kommunikaatiota, toimijuutta ja osallistumista sekä tuottavat tasavertaista ilmapiiriä. Näiden pelien lisäksi on myös muita moderneja pelejä, joiden filosofia poikkeaa saksalaistyylisten lautapelien lähtökohtaisista pyrkimyksistä mahdollistaa yhdessä pelaaminen. Pelejä valitessa on siis tärkeää nähdä, millaisia vaikutuksia niiden säännöt ja pelimekaniikat mahdollistavat, jos tarkoituksena on antaa positiivisia sosiaalisia ja oppimisen kokemuksia.

10.4 Johtopäätökset suhteessa Emy ry:n tavoitteisiin

Tutkimustulosten pohjalta vaikuttaa siltä, että lauta- ja roolipelien pelaaminen on edistänyt Emy ry:n (2022) tavoitetta yhdistää ja aktivoida yhdistyksen kotipaikan ja lähikuntien psyykkisistä ongelmista kärsiviä henkilöitä. Lauta- ja roolipelien pelaaminen vaikuttaa edistäneen sisältöjensä, kontekstiansa ja vaikutustensa kautta Emy ry:n (2022) arvoja, kuten jäsenlähtöisyyttä, yhdenvertaisuutta, yhteisöllisyyttä, avoimuutta ja toiminnallisuutta. Lauta- ja roolipelit ovat myös edistäneet osallistumista ja kiinnittymistä Emy ry:n toimintaan, mistä kertoo muun muassa se, että vuonna 2019 aloitettu roolipeliryhmä on edelleen yhtenäinen ja että haastatellut asiakkaat käyvät kertoivat käyvänsä Emy ry:ssä ensisijaisesti pelaamassa. Tämän kaiken pohjalta on helppoa suositella Emy ry:tä paitsi panostamaan lauta- ja roolipelien

hyödyntämiseen jatkossakin myös kehittämään ja laajentamaan niiden hyödyntämistä. Lauta- ja roolipelit näyttävät olevan toimiva väline täyttämään Emy ry:n tavoitteita, edistämään Emy ry:n arvoja ja vaikuttamaan monien mekanismien kautta sen asiakkaiden hyvinvointiin.

10.5 Sovelluksia johtopäätösten kautta

Tutkimustulokset vaikuttavat olevan linjassa valitsemani pelien, pelaamisen, pelillisyyden, pelillistämisen ja mielenterveyden teoriapohjan kanssa. Aineistosta nousivat esiin erityisen vahvasti lauta- ja roolipelien sosiaaliset, taitoja opettavat ja mielenterveyttä edistävät vaikutukset. Nämä vaikutukset nousivat kuitenkin epätasaisesti siinä mielessä, että haastatellut nostivat niiden vaikuttavuuden pintaan erilaisin painotuksin. Sen vuoksi tutkimukseni vakuuttavuuden kannalta olisi ollut tärkeää tehdä useampi haastattelu. Toisaalta Valoemyn toiminnanohjaajan näkemykset vastasivat suurelta osin asiakkaiden näkemyksiä, mikä viittaa siihen, että lauta- ja roolipelien vaikutukset ovat olleet tarpeeksi suuria, jotta toiminnanohjaaja on voinut havainnoida niitä.

On huomattavaa, että Valoemyssä ei lähtökohtaisesti hyödynnetä lauta- ja roolipelejä tavoitteellisesti esimerkiksi tiettyjen vaikutusten aikaansaamiseksi tai tiettyjen taitojen opettamiseksi. Aineiston perusteella voidaan todeta, että koska toiminnanohjaajan tavoite on ollut ennen muuta ryhmäyttää asiakkaitaan pelaamisen kautta, hänen työskentelynsä voidaan nähdä pelillisyytenä. Se, että Valoemyssä lauta- ja roolipelien positiiviset vaikutukset ovat tulleet siis ikään kuin yhdessä tekemisen kylkiäisinä, viittaa nimenomaan pelillisyyteen. Nähdäkseni se korostaa lauta- ja roolipelien suunnitelmallisemmän hyödynnettävyyden potentiaalia. Tässä suhteessa on myös muistettava ero pelillisyyden ja pelillistämisen välillä.

Näen, että tutkimustulosten pohjalta lauta- ja roolipelien laajamittaisempi hyödyntäminen esimerkiksi peruskouluissa ja niiden opiskelijahuollossa voisi vahvistaa peruskoulussa jo muutenkin opettavien *Twenty First-Century Learning* -taitojen oppimista ja sitä myötä edistää esimerkiksi oppilaiden tunnetaitoja, sosiaalisia taitoja, itsetuntoa, ryhmäytymistä, toisiinsa tutustumista ja lopulta mielenterveyttä. Lauta- ja roolipelien sekä pelillisyyden hyödyntämisestä voisi järjestää täydennyskoulutuksia koulujen opetus- ja opiskelijahuoltohenkilökunnalle. Näen, että esimerkiksi koulukuraattorit olisivat otollisessa asemassa hyödyntämään lauta- ja roolipelejä psykososiaalista tukea oppilaille antaessaan. Myös kouluissa toimivat ryhmäytymistä edistävät yhteisöohjaajat voisivat hyödyntää pelillisyyttä. Tällaisella toiminnalla voisi olla laajoja ennaltaehkäiseviä vaikutuksia paitsi yksilöiden kannalta myös yhteiskunnallisesti.

Toisaalta herää kysymys, että kuinka paljon lauta- ja roolipelien vaikutuksista Valoemyssä kumpuaa nimenomaan niiden ei-tavoitteellisesta hyödyntämisestä, jossa keskeistä on vapaa-ajan toiminnan vapaaehtoisuus. Teoriasta nousi pelien luonne vapaaehtoisena normaalien arjen ulkopuolisena toimintana, mikä omalta osaltaan tuottaa pelaamisen positiivisia vaikutuksia.

Olisi siis tärkeää, että peruskouluympäristössä lauta- ja roolipelien tavoitteellinen hyödyntäminen perustuisi pelaajien vapaaehtoisuuteen niin, ettei esimerkiksi kouluympäristö vaikuttaisi heidän päätöksentekoonsa. On myös syytä käyttää harkintaa, käytetäänkö tässä toiminnassa pelillisyyttä vai pelillistämistä. Koska tutkimuksessani painottui huomattavasti pelillisyyden näkökulma, en voi opinnäytetyöni perusteella arvioida juurikaan pelillistämisen vaikutuksia. Myös käytettävien pelien valinnassa olisi oltava huolellinen, jotta niiden sisällöt olisivat tilanteeseen ja tavoitteisiin nähden tarkoituksenmukaisia, teemat mahdollisimman kiinnostavia ja mekaniikat samaan aikaan sekä helppoja omaksua että tarpeeksi haastavia opettavaisen ja mielenkiintoisen pelikokemuksen mahdollistamiseksi. Näen, että peruskouluympäristössä myös ohjaajan vaikutus ryhmäytymisen suhteen on korostunut, myös useiden pelien englanninkielisyyden vuoksi. Lautapelien suhteen kielimuuriin voi vaikuttaa valitsemalla pelejä, jotka käyttävät rikasta ja intuitiivista symboliikkaa toimintojensa ja mahdollisuuksiensa kuvaamiseen.

Lauta- ja roolipelien sovellukset työikäisille vaikuttavat yhteiskunnallisesta näkökulmasta käsin liittyvän *Twenty First-Century Learning* -taitojen oppimiseen. Muun muassa Baileyn ja Bhagatin (1987) mukaan krooniset kuormittajat, kuten köyhyys, pitkäaikaistyöttömyys, työstressi ja roolien muutos, ovat suuria mielenterveyden ennustajia (Fitzsimons & Fuller 2002, 481). Jos siis joitain reittejä pitkin on mahdollista vaikuttaa näihin seikkoihin, voidaan vaikuttaa myös mielenterveyteen. Vaikuttaa siltä, että monia työelämään ja henkilökohtaiseen taloudelliseen tilanteeseen vaikuttavia tekijöitä voidaan yhdistää *Twenty First-Century Learning* -taitojen oppimiseen tai oppimattomuuteen. Tässä voi näkyä taas yksi linkki *Twenty First-Century Learning* -taitojen ja hyvän mielenterveyden välillä.

Olen tässä opinnäytetyössä kuvannut, kuinka *Twenty First-Century Learning* -taitojen oppiminen on voinut mahdollistaa voimaantumista Emy ry:n asiakkaisissa. Voimaantuminen itsessään vaikuttaa mahdollistavan merkityksellisiä muutoksia ihmisten elämässä, erityisesti niiden, jotka ovat yhteiskunnallisesti alisteisessa asemassa. Mullalyn (2007) yhteisöllisen näkökulman mukaan voimaantuminen on prosessi, jonka avulla alisteisessa asemassa olevien ihmisryhmien jäsenet vähentävät vieraantuneisuuden ja vallattomuuden tunteitaan ja saavuttavat suurempaa hallinnan tunnetta (Hokkanen 2009, 318). Opinnäytetyöni suhteen keskeistä osaa näyttelivät alisteisessa asemassa olevat ihmiset, kuten mielenterveyskuntoutujat, työttömät, eristäytyneet ja yksinäiset. Voimaantuminen vaikuttaa erityisesti näiden ihmisryhmien suhteen tehokkaalta muutosprosessilta. Aineistosta nousikin lauta- ja roolipelien kautta mahdollistuneen voimaantumisen yhteydessä näkemyksiä haastateltujen asiakkaiden elämäntilanteen muuttamisesta huomattavasti entistä paremmaksi.

Millaisin painotuksin lauta- ja roolipelien kautta tulisi tähdätä voimaantumisen tukemiseen? Koska Wortman ja Crofton ynnä muut (1990) ovat sanoneet, että psykologisiin häiriöihin liittyy usein häiriöitä yksilön sosiaalisissa suhteissa, ja ne luonnostaan vaikuttavat siihen, kuinka

yksilö toimii sosiaalisesti, sosiaalisten suhteiden merkitys mielenterveydelle voidaan nähdä erityisen tärkeänä. Tämä korostaa erityisesti sosiaalisten taitojen, kommunikaation ja ryhmäytymisen merkitystä voimaantumisessa. Tässä vaikuttaa näkyvän myös toiminnanohjaajan pelityöskentelyn lähtökohta: tuoda ihmisiä saman pöydän ääreen ja tukea heitä ryhmäytymisessä. Tämän lähtökohdan ja tutkimustulosteni perusteella voi nähdä, että koska sosiaaliset suhteet tai niiden puutos vaikuttavat huomattavasti mielenterveyteen, toiminnanohjaajan lähtökohta lauta- ja roolipelien hyödyntämiselle on ollut perusteltu. Aineiston perusteella ei voi tarkasti sanoa, onko taitojen oppiminen vai sosiaalisten suhteiden luominen tuottanut voimaantumista ja millä painotuksella. Aineiston perusteella kuitenkin voidaan nähdä, että sosiaalisten suhteiden vahvistuminen ja erilaisten taitojen oppiminen ovat vaikuttaneet positiivisesti haastateltujen asiakkaiden hyvinvointiin - jopa niin, että nämä pelikontekstissa syntyneet vaikutukset ovat laajentuneet pelien ulkopuoliseen maailmaan. Ja koska mielenterveys-työssä sosiaalisilla suhteilla nähdään olevan erityinen asema, on luonnollista nähdä niiden vahvistuminen alkupisteenä muiden taitojen oppimiselle. Ryhmän vaikutus ryhmäytymiseen, omana itsenä olemiseen, tunteiden käsittelyyn ja näyttämiseen, oppimiseen sekä ryhmän jäsenten keskinäiseen tukeen nousi aineistosta suurena teemana. Ryhmä usein vahvistaa kokemuksen intensiteettiä (Kopakkala 2008, luku 1). Ihmisiä ryhmäyttävien vaikutusten aikaan saamiseksi olisi tärkeää lauta- ja roolipelejä hyödynnettäessä painottaa sosiaalisia vaikutuksia tuottavien pelien valitsemista. Voimaantuminen kaiken kaikkiaan nousi aineistosta niin suurena teemana, että sitä voisi olla hedelmällistä jatkotyöstää.

Tutkimustulosteni perusteella ajattelen, että tiedon jakaminen lauta- ja roolipelien vaikutuksista ja potentiaalista voisi hyödyttää monia sosiaali-, terveys- ja kasvatustalon asiakkaita. Näen, että edellä mainitun peruskouluesimerkkini suhteen tietoa voisi jakaa johtopäätöksistäni kirjoitetun artikkelin muodossa esimerkiksi SOLA ry:n ja Suomen sosionomit ry:n viestintäkanavien kautta. Näiden yhdistysten kautta voisi tavoittaa myös sosionomeja, jotka työskentelevät koulukuraattorina. Peruskouluympäristön suhteen myös opetusalan yhdistykset, kuten Suomenopettajat ry ja HOAY, voisivat olla potentiaalisia tiedon vastaanottajia. Myös monitieteellisen Suomen pelitutkimuksen seura ry:n kautta voisi olla mahdollista levittää tietoutta lauta- ja roolipelien vaikutuksista, joskaan silloin se ei välttämättä kulkeutuisi esimerkiksi sosiaalialan ammattilaisten tietoon.

11 Pohdinta

Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus ovat tärkeitä tutkimuksen validiteetin ja arvon mittareita. Tässä luvussa pohdin opinnäytetyöhöni liittyviä eettisiä ja luotettavuuteen liittyviä seikkoja sekä mahdollisia näkökulmia jatkotutkimukselle. Mietin myös opinnäytetyöprosessin merkitystä itselleni ja avaan sanallisesti saamaani työelämäpalautetta.

11.1 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimuksen uskottavuus perustuu siihen, että tutkijat noudattavat hyvää tieteellistä käytäntöä, joka tuo eettisyyden vaatimuksen kattamaan koko tutkimuksen elinkaarta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132). Hyvän tieteellisen käytännön laiminlyönti voi johtaa tutkimustulosten vääristymiseen. Hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden mukaan tutkimuksessa noudatetaan tiedeyhteisön tunnistamia toimintatapoja: rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa, esittämisessä sekä tulosten arvioinnissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Tutkimustulosten tallentaminen ja raportointi lähtee haastattelujen litteroinnista. On tärkeää pitää yllä tarkkuutta ja rehellisyyttä ensimmäisistä kirjaamisista lähtien, jotta tutkimuksen lopulliset tulokset eivät vääristy. Arvioni mukaan olen raportoinut tulokseni rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti opinnäytetyöprosessini alusta asti.

Hyvän tieteellisen käytännön periaatteisiin kuuluu myös se, että tutkimukseen sovelletaan tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkimuksessa on myös toteutettava tieteellisen tiedon luonteeseen linkittyvää avoimuutta ja vastuullista viestintää tutkimuksen tulosten julkaisemisen suhteen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Olen tutkimuksessani soveltanut laadullisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tämä on näkynyt muun muassa vapaaehtoisuuden korostamisena haastatteluissani sekä keräämäni aineiston rehellisenä kirjaamisena ja tulkitsemisena.

Hyvää tieteellistä käytäntöä on ottaa muiden tutkijoiden työ huomioon asianmukaisella tavalla, viitata heidän julkaisuihinsa asianmukaisesti sekä antaa heidän saavutuksilleen niille kuuluva arvo ja merkitys omissa tutkimuksissa ja niiden tuloksia julkaistessa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Tutkimus on suunniteltava, toteutettava ja raportoiva sekä siinä syntyneet tietoaineistot tallennettava tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Tutkimukseen tarvittavat tutkimusluvut on hankittava ja tietyillä aloilla vaadittava ennakoarviointi tehtävä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Olen toteuttanut opinnäytetyössäni Laurea-ammattikorkeakoulun lähdeviittaustekniikkaa asianmukaisesti. En kuitenkaan odottanut Laurean allekirjoitusta toimeksiantosopimukseen, ennen kuin aloitin haastatteluni Emy ry:ssä. En myöskään palauttanut opinnäytetyösuunnitelmaa Laurean Canvas-alustalle ennen tutkimuksen aloittamista, koska työelämäkumppanini ei sitä vaatinut; opinnäytetyöohjaajani mukaan tämä menettelytapa oli hyväksyttävä. Nämä toimintapäätökset kumpusivat aikataulullisista haasteista, jotka nousivat opinnäytetyöni toteuttamisesta kesällä, jolloin sekä opinnäytetyöohjaajani että Emy ry:n toiminnanohjaaja olivat osan ajasta kesälomalla. Kompensoidakseni sitä, etten voinut saada opinnäytetyösuunnitelmastani palautetta, täytin toimeksiantosopimuksen perinpohjaisesti, esittelin ja solmin sen Emy ry:n kanssa. Arvioni mukaan nämä menettelytavat eivät ole

vääristäneet tutkimustani, sillä olen ollut avoin siihen liittyvästä prosessista ja muutoin toteuttanut hyvää tieteellistä käytäntöä tarkasti.

Tutkimushankkeessa tai tutkimusryhmässä on sovittava ennen tutkimuksen aloittamista ja tutkijoiden rekrytointia kaikkien osapuolten oikeudet, tekijyyttä koskevat periaatteet, vastuut ja velvollisuudet sekä aineistojen käyttöoikeutta koskevat asiat kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Varmistin työelämäkumppanini, oppilaitokseni ja haastateltavieni hyväksynnän edellä mainittujen seikkojen suhteen toimeksiantosopimuksen ja suostumuslomakkeiden läpikäynnillä ja allekirjoituksilla.

Rahoituslähteet ja tutkimuksen toteuttamisen kannalta merkitykselliset muut sidonnaisuudet on ilmoitettava asianosaisille ja tutkimukseen osallistuville, ja raportoitava tutkimuksen tuloksia julkaistaessa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). Tutkijoiden on pidättäydyttävä kaikista tieteeseen ja tutkimukseen liittyvistä arviointi- ja päätöksentekotilanteista, jos on syytä epäillä heidän esteellisyyttään (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 7). Nämä seikat eivät olleet opinnäytetyöni kannalta relevantteja, sillä tutkimukseeni ei liittynyt rahoi-
tusta, sidonnaisuuksia tai esteellisyyksiä.

Tutkimusorganisaatiossa on noudatettava hyvää henkilöstö- ja taloushallintoa sekä otettava huomioon tietosuojaa koskevat kysymykset (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 7). Tietosuojalla oli merkitystä opinnäytetyössäni, sillä sain haastattelujen kautta tietooni haastattelemani henkilöiden nimet ja jonkin verran heidän henkilökohtaisia terveystietojaan heidän kertomanaan. Se tuotti vaatimuksen paitsi näiden tietojen vastuulliselle säilyttämiselle myös sille, ettei haastateltavia voisi tunnistaa valmiista opinnäytetyöstä. Sen vuoksi häivyin aineistosta haastateltujen asiakkaiden henkilökohtaiset tunnisteet, enkä henkilöinyt esimerkiksi tiettyjä sitaatteja tai sanomisia tietyn asiakkaan mukaan, vaikka se olisi ollut opinnäytetyöni kannalta relevanttia. Toiminnanohjaajan mukaan Valoemyssä on 120-140 yksittäistä kävijää. Halusin varmistaa, ettei haastateltujani voisi tunnistaa tästä määrästä ihmisiä opinnäytetyöni kautta. On huomattavaa, että Emy ry:n toiminnanohjaaja, jonka kautta sain kontaktiin haastateltuihin asiakkaisiin, tunnistaa heidät suurella todennäköisyydellä tästä opinnäytetyöstä. Tätä ei näin pienen otoksen suhteen voinut arvioni mukaan välttää. Toiminnanohjaajan vai-
tiolovelvollisuus kuitenkin estää häntä kertomasta asiakkaidensa henkilökohtaisia asioita ulkopuolisille. Sensuroin anonymiteetin varmistamiseksi myös tämän opinnäytetyön liitteissä olevan suostumuslomakkeen allekirjoituksen ja päivämäärän.

Opinnäytetyössäni oli keskeistä tarkastella tutkittavaa ilmiötä sekä asiakkaiden että toiminnanohjaajan näkökulmasta. Ulkopuolisten on mahdollista tunnistaa tutkimuksessani haastattelemani toiminnanohjaaja, sillä Valoemyssä ei työskentele montaa toiminnanohjaajaa. Haastattelemani toiminnanohjaaja kuitenkin suostui siihen, että esitän hänet tässä opinnäytetyössä toiminnanohjaajana enkä osana kaikkia haastateltuja.

Alueen eettiselle ajattelulle ja toiminnalle muodostivat tutkimuksessani haastateltavien henkilöiden ainutlaatuiset tilanteet. Kylmän (2003) mukaan aineistonkeruussa on laadullisessa tutkimuksessa usein läheinen kontakti osallistujiin, mikä asettaa vaateet eettisyydelle (Kylmä & Juvakka 2007, 27). Steinken (2004) mukaan eettisyys on merkittävä osa tutkimusta, ja epäonnistuminen eettisissä seikoissa saattaa viedä tutkimukselta pohjan (Kylmä & Juvakka 2007, 136). Suomen Lääkäriliiton (2006) mukaan Nürnbergin säännöstö korostaa tutkimuksen eettisinä periaatteina kokeisiin osallistuvien vapaaehtoisuutta, tutkimuksen yhteiskunnallista hyötyä, tutkimuksen oikeutusta aiempien tutkimustulosten perusteella, tarpeettoman kärsimyksen välttämistä, kokeen lopettamista tarvittaessa ja tutkijoiden tieteellistä pätevyyttä (Kylmä & Juvakka 2007, 137-138). Toiminnanohjaajan mukaan hänen asiakaskunnassaan on yhteiskunnallisesti alisteisessa asemassa olevia henkilöitä, kuten mielenterveyskuntoutujia, työttömiä ja yksinäisiä. Tällaiset henkilöt voivat kokea yhteiskunnassa muun muassa voimattomuuden tunnetta. Tästä syystä korostin opinnäytetyöprosessini aikana haastatteluun osallistumisen vapaaehtoisuutta mainiten sen myös suostumuslomakkeessa. Arvioin myös tutkimukseni yhteiskunnallista hyötyä tämän opinnäytetyön aikana. Näen, että tutkimukseni hyödyttää paitsi Emy ry:tä myös sosiaali- ja terveysalan kenttää sekä kasvatusalaa. Erityisesti löydös peruskouluissa opetettavien *Twenty First-Century Learning* -taitojen ja mielenterveyden suojatekijöiden välillä puhuu sen puolesta, että lauta- ja roolipelejä voisi hyödyntää monissa muissakin toimintaympäristöissä.

Muun muassa Leino-Kilpi ja Tuomaala (1989) ovat sanoneet, että tutkimuksen menetelmien suhteen on arvioitava, voidaanko haluttu tieto saavuttaa käytettävillä menetelmillä (Kylmä & Juvakka 2007, 146). Tutkimukseen osallistuvilta on saatava tietoon perustuva suostumus osallistumisestaan, ja heitä on informoitava muun muassa tutkimuksen tarkoituksesta, kestosta, menettelytavoista ja tutkimustiedon käyttökohteesta (Kylmä & Juvakka 2007, 149). Sain tutkimukseeni osallistuvilta allekirjoituksen suostumuslomakkeeseen, jonka keskeisen sisällön kävin heidän kanssaan läpi allekirjoitushetkellä. Suostumuslomakkeessa kuvasin tutkimukseni tarkoitusta, menetelmiä ja tutkimustiedon käyttökohdetta. En kuitenkaan kertonut lomakkeessa tutkimukseni kestosta, joten siltä osin lomake oli vajavainen. Leino-Kilven ja Tuomaalan (1989) mukaan myös tutkimustulosten analyysissä on käytettävä eettistä harkintaa ja muun muassa suojeltava haastateltavina olevia ihmisiä (Kylmä & Juvakka 2007, 153). Suojelin haastateltuja asiakkaita varmistamalla parhaani mukaan, ettei heitä voisi tunnistaa tästä opinnäytetyöstä. Kylmä ja Juvakka (2007, 154) näkevät, että tutkimustulosten raportointi on tutkijan eettinen velvoite. Siitä syystä sovin välittäväni valmiin opinnäytetyön Emy ry:n toiminnanohjaajalle, joka kertoi linkittävänsä sen Emy ry:n internet-sivustolle. Lupasin myös antaa linkin valmiiseen opinnäytetyöhön kaikille haastatelluille.

Vilppi tieteellisessä tutkimuksessa tarkoittaa tiedeyhteisön harhauttamista. Se on väärin tietojen tai tulosten esittämistä tai levittämistä, esimerkiksi erilaisissa julkaisuissa tai esitelmissä. Vilppiä on myös toisen tutkijan työn anastaminen tai esittäminen omanaan.

(Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8.) Vilppi jaetaan neljään kategoriaan: sepittämiseen, havaintojen vääristelyyn, plagiointiin ja anastamiseen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8-9). Vilppiä voi välttää noudattamalla hyvän tieteellisen käytännön periaatteita ja toimintatapoja sekä tiedeyhteisön tunnustamia tutkimusmenetelmiä. Jo tietoisuus vilpin kategorioiden määritelmistä ohjasi minua tutkijana välttämään niitä.

Piittaamattomuus hyvistä tieteellisistä käytännöistä ilmenee törkeinä laiminlyönteinä tutkimuksen eri vaiheissa. Piittaamattomuutta on muiden tutkijoiden osuuden vähättely julkaisuissa, tutkimustulosten tai käytettyjen menetelmien huolimaton ja siten harhaanjohtava raportointi, tulosten ja tutkimusaineistojen puutteellinen kirjaaminen ja säilyttäminen, samojen tulosten julkaiseminen useita kertoja näennäisesti uusina ja tiedeyhteisön johtaminen harhaan muulla tavoin oman tutkimustyön suhteen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 9.) Olen tässä opinnäytetyössä lainannut asianmukaisesti muiden tutkijoiden tutkimustuloksia, kuvannut huolellisesti käyttämiäni menetelmiä, raportoinut ja kirjannut tutkimukseni sääntillisesti ja säilyttänyt aineistoni turvallisesti. Näin ollen arvioin toteuttaneeni tutkimuksessani hyvää tieteellistä käytäntöä.

11.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita, mutta tutkimuskokonaisuuden arvioinnissa painottuu esimerkiksi sen sisäinen johdonmukaisuus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140). Tutkimuksen luotettavuutta voidaan siis arvioida sen sisäisen johdonmukaisuuden kautta eli tutkimuksen eri osa-alueiden keskinäisen johdonmukaisuuden suhteen. Nämä tutkimuksen osa-alueet ovat tutkimuksen kohde ja tarkoitus, tutkijan omat sitoumukset, aineiston kerääminen, tutkimuksen tiedonantajat, tutkija-tiedonantajasuhde, tutkimuksen kesto, aineiston analyysi, tutkimuksen eettinen luotettavuus ja tutkimuksen raportointi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140-141). Tällaiseen koko tutkimuksen lävistävään arviointiin viittaa myös muun muassa Malterud (2001), joka on sanonut, että laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella myös tutkimuksen eri vaiheissa, jolloin luotettavuutta arvioidaan tutkimuksen lähtökohdista raportointiin. Tästä esimerkkinä voidaan mainita tutkittavan ilmiön tunnistaminen ja selkeä nimeäminen tutkimuksen alkuvaiheessa sekä se, millä lailla tutkimus on perusteltu. (Kylmä & Juvakka 2007, 130.) Pyrin kuvaamaan opinnäytetyössäni tarkastelemani ilmiön mahdollisimman tarkasti. Perustelin tutkimukseni mielenterveysongelmien yleisyydellä sekä mielenterveyskuntoutuksen eriarvoisuudella ja ruuhkautuneisuudella. Tämän vuoksi näin lauta- ja roolipelien vaikutusten tutkimisen erityisesti kolmannella sektorilla on perustelluksi. Näen, että on yhteiskunnallisesti perusteltua tutkia tahoja, joiden palvelut avautuvat lähtökohtaisesti mahdollisimman monelle.

Toinen tapa arvioida tutkimuksen luotettavuutta on sen uskottavuuden, vahvistettavuuden, refleksiivisyyden ja siirrettävyyden kautta (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Uskottavuuden

suhteen tutkimuksen tekijän on varmistettava, että tutkimustulokset vastaavat tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden käsityksiä tutkimuskohteesta. Uskottavuutta voidaan vahvistaa pyytämällä tutkimukseen osallistuneita arvioimaan tuloksen tuloksien paikkaansa pitävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Toinen mahdollisuus on keskustella tutkimuksen prosessista ja tuloksista muiden samaa aihetta tutkivien henkilöiden kanssa. Uskottavuutta vahvistaa myös se, että tutkija on pitkän aikaa tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa; laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita erityisesti tutkimukseen osallistuvien näkökulmista, ja niiden ymmärtäminen vaatii aikaa. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Uskottavuutta voi vahvistaa myös pitämällä tutkimuspäiväkirjaa, jonka kautta tutkija reflektoi valintojaan ja kokemuksiaan tutkimuksen yhteydessä (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Oma tarkoitukseni oli hyödyntää uskottavuuden vahvistamisessa triangulaatiota. Triangulaatiolla hahmotetaan tutkittavaa ilmiötä eri näkökulmasta, koska laadullisessa tutkimuksessa on olennaista näkemys todellisuuden moninaisuudesta (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Tämän vuoksi haastattelin opinnäytetyössäni Emy ry:ssä lauta- ja roolipelejä pelaavien asiakkaiden lisäksi myös toiminnanohjaajaa, joka on pelannut heidän kanssaan kyseisiä pelejä ja voinut seurata niiden vaikutuksia asiakkaisiinsa. Triangulaation kannalta oli myös hyödyllistä, että toisella haastattelemani asiakkaalla on huomattavasti pidempi lauta- ja roolipelihistoria kuin toisella.

Yardleyn (2000) mukaan tutkimuksen vahvistettavuus kytkeytyy koko tutkimusprosessiin ja edellyttää prosessin kirjaamista niin, että toinen tutkija voi seurata sen kulkua pääpiirteittäin. Vahvistettavuutta voi kasvattaa tutkimuspäiväkirjalla, josta tutkija voi nostaa tutkimukseensa muistiinpanoja, oivalluksia, valintoja ja oivalluksia. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Malterud (2001) on sanonut, että erilaiset tulkinnat kohdeilmioista eivät välttämättä tarkoita tutkimusongelmaa, koska ne lisäävät samanaikaisesti ymmärrystä ilmiöstä. Siitä syystä vahvistettavuus voi olla haasteellinen kriteeri. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Varmensin opinnäytetyöni vahvistettavuutta kirjaamalla sen kulkua tasaisesti koko opinnäytetyöprosessin ajan ja merkitsemällä aktiivisesti muistiinpanoja leipätekstin joukkoon, jolloin pystyin tarvittaessa hyödyntämään niitä prosessin myöhemmissä vaiheissa.

Muun muassa Malterud (2001) on sanonut, että tutkimuksen refleksiivisyyden edellytys on tutkimuksen tekijän tietoisuus omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Tämä tarkoittaa tietoisuutta siitä, kuinka tutkija vaikuttaa aineistoonsa ja tutkimusprosessiinsa. Tutkijan on kuvattava nämä lähtökohdat tutkimusprosessissaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Refleksiivisyyden suhteen tiedostan oman läheisen suhteeni lauta- ja roolipeleihin. Olen pitkäaikainen lauta- ja roolipeliharrastaja. Minulla on myös aiempaa työkokemusta pelillisyyden ja erityisesti lautapelien hyödyntämisen positiivisista vaikutuksista sosiaalialan työssä. Otin tämän huomioon haastattelukysymyksiä muotoillessani. Arvioni mukaan loin syvähaastattelussa käyttämäni avoimet kysymykset siten, etteivät ne johdatelleet vastaajia tiettyyn suuntaan.

Lincolnin ja Cuban (1985) mukaan tutkimuksen siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimuksen tulosten siirrettävyyttä muihin vastaavanlaisiin tilanteisiin. Tässä vaatimuksessa korostuu se, että tutkija antaa riittävästi kuvailevaa tietoa tutkimuksen osallistujista ja ympäristöstä, joiden kautta lukija voi arvioida tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Selvitin tässä opinnäytetyössä Emy ry:n asiakkaiden haasteita ja mielenterveyden teoriaa voidakseni tutkia lauta- ja roolipelien vaikutuksia niiden suhteen. Tutkin myös pelaamisen, pelillisyyden ja pelillistämisen teoriaa selvittääkseni, millaisia vaikutuksia ne tarjoavat sosiaalialan työssä. Lisäksi kartoitin lauta- ja roolipelien teoriaa ja historiaa verratakseni erilaisia pelimekaniikkoja ja vaikutuksia pelillisyyden ja mielenterveyden teoriaan ja selvittääkseni, millaiset tekijät peleissä voivat tuottaa tutkimiani vaikutuksia. Kuvasin anonymiteetin suojelemisen puitteissa mahdollisimman tarkasti tutkimukseni kohteen ja valitsemani tutkimusmenetelmät. Määrittelin myös selkeästi käyttämäni teoreettisen viitekehyksen. Tämä kaikki mahdollistaa arvioni mukaan tutkimukseni siirrettävyyden.

11.3 Jatkotutkimusaiheet

Ensinnäkin tutkimustani voisi jatkaa toistamalla sen suuremmalla otannalla laajemman aineiston saamiseksi ja tutkimustulosten vahvistamiseksi. Lisäksi, koska tutkimuksessani nousi lauta- ja roolipelien yhteys *Twenty First-Century Learning* -taitojen oppimiseen ja sitä kautta mielenterveyden suojaiteijöiden vahvistamiseen, olisi luontevaa, että jatkotutkimus suuntautuisi lauta- ja roolipelien hyödyntämiseen peruskouluympäristössä. Tällöin lauta- ja roolipelien hyödyntäminen kohdistuisi ryhmäyttämiseen, elämän taitojen opettamiseen ja sitä kautta ennaltaehkäisevässä mielenterveystyöhön. Kinnusen (2011) mukaan mielenterveyden edistämisen toimenpiteisiin tulisi ryhtyä varhain ja että nuorten mielenterveyttä tulisi edistää heille keskeisissä ympäristöissä, kuten kodissa, koulussa ja vapaa-ajan harrastuksissa (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 134). Tämän näkökulman mukaan esimerkiksi koulu ja vapaa-ajan toiminta olisivat otollisia ympäristöjä lauta- ja roolipelien hyödyntämiselle. Kinnunen (2011) myös näkee, että suuri osa nuorten ongelmista olisi ratkaistavissa arkitason toiminnalla ilman terapiaa tai koulutuksia (Erkko, Hannukkala & Pruuki 2013, 134). Tähän näkemykseen ja tutkimustuloksiini peilaten lauta- ja roolipelit voisivat toimia sopivana työkaluna myös peruskouluissa. Ensin olisi kartoitettava, millaisia haasteita lapset ja nuoret kokevat peruskouluympäristössään. Myös pelillisyyden ja pelillistämisen hyötyjen vertailu peruskouluympäristössä voisi olla hyödyllistä. Järvensivun (2017, 256) mukaan hyötypelejä käytetään yhä enemmän opetuksessa, joten olisi mielenkiintoista vertailla oppimiskeskeistä pelaamista pelaamiseen, jossa oppimista tapahtuu pelaamisen sivutuotteena.

Näen, että lauta- ja roolipelien hyödyntämisen tutkimusta tulisi jatkaa myös muissa matalan kynnyksen sosiaali-, mielenterveys- ja kasvatustyön ympäristöissä, jotta voitaisiin selvittää laajemmin vapaaehtoisuuden yhteyttä lauta- ja roolipelien tuottamiin vaikutuksiin. Koen, että olisi myös tärkeää tutkia lauta- ja roolipelien yhteyttä voimaantumiseen, joka nousi

tutkimuksessani suurena teemana aineistosta. Voisi olla hedelmällistä selvittää tarkemmin, millaiset tekijät lauta- ja roolipeleissä tuottavat voimaantumista tai millaiset tekijät voivat laittaa voimaantumisprosessin alulle. Sitä kautta joihinkin sosiaaliin ja psyykkisiin haasteisiin voitaisiin alkaa vastata kohdentamalla tietyllä tavalla voimaannuttavia lauta- ja roolipelejä tietyntylaisille asiakkaille.

Jatkotutkimusta voisi tehdä selvittämällä erilaisten lauta- ja roolipelien sovelluksia erilaisiin tilanteisiin ja asiakasryhmiin - niin yksilö-, ryhmä- kuin yhteisötasolla. Tällaisen kartoituksen kautta luotu koulutusmateriaali helpottaisi sopivan lautapelin valitsemista ja sitä myötä mataltaisi kynnystä sosiaali- ja terveysalan työntekijöille hyödyntää lauta- ja roolipelejä eri ympäristöissä. Koulutusmateriaalin yhteyteen voisi koota eri pelien hyödyntämisen keskeisimmät osa-alueet ja ohjekoosteita sääntöjen opettamisen helpottamiseksi.

Näen, että edellä mainitut jatkotutkimukset palvelisivat paitsi yksilöitä myös yhteiskuntaa. Tässä palaan johdannossani kuvailemaani tilanteeseen mielenterveysongelmien lisääntymisestä ja mielenterveyspalvelujen eriarvoistumisesta. Pohdin, olisiko hedelmällistä kartoittaa lauta- ja roolipelien vaikutuksia suhteessa mielenterveyspalvelujen tarpeeseen ja kysyntään. Tämän jatkotutkimusnäkökulman voisi arvioni mukaan yhdistää esimerkiksi Emy ry:n asiakkaisiin, joista osa on valmiiksi julkisten mielenterveyspalvelujen piirissä. Käyttäjilleen ilmaisena matalan kynnyksen palveluna Emy ry mahdollistaisi yhteyden sekä niihin, jotka eivät ole julkisten mielenterveyspalvelujen piirissä, että niihin, jotka ovat. Myös Emy ry:n vankka lauta- ja roolipelaamiskulttuuri voisi toimia tässä perusteltuna alustana.

11.4 Opinnäytetyön merkitys itselleni

Opinnäytetyöni yhteiskunnallinen merkitys liittyy ensisijaisesti tiedon lisäämiseen lauta- ja roolipelien vaikutuksista. Koska julkiset mielenterveyspalvelut ovat kuormittuneet ja ruuhkautuneet, yhä harvempi saa hoitoa ajoissa. Ja toisaalta tarpeeksi varakkaat voivat hakea tarvitsemansa palvelut yksityisiltä palveluntarjoajilta. Tässä näkyy mielenterveyspalvelujen eriarvoisuus. Siksi kolmannen sektorin merkitys on mielenterveyspalvelujen eriarvoisuusnäkökulmasta käsin korostainen. Tulosteni perusteella lauta- ja roolipeleillä on suuri potentiaali tukea asiakkaita matalan kynnyksen mielenterveystyössä. Tämän pohjalta voidaan nähdä lauta- ja roolipelien kohottavan kolmannen sektorin toimijoiden potentiaalia asiakkaidensa mielenterveyden tukemisessa. Ja jos kolmannen sektorin potentiaalia voidaan kasvattaa, se voi tukea mielenterveyspalvelujen eriarvoisuuden vuoksi hoidon ulkopuolelle jäävien ihmisten hyvinvointia yhä paremmin. Koen tämän yhteiskunnallisesti tärkeänä erityisesti, koska julkisen sektorin pienentyessä ja yksityisen sektorin sosiaali- ja terveyspalveluntuottajien lisääntyessä sosioekonomisesti heikossa asemassa olevat jäävät helposti vaille palveluja tulevaisuudessaakin.

Näen myös merkitykselliseksi, että tutkimustulosteni valossa lauta- ja roolipelejä voisi olla mahdollista soveltaa tuloksellisesti kasvatus- ja opetusallakin. Lauta- ja roolipelejä olisi luonnollista soveltaa peruskouluissa siellä jo valmiiksi opettavien *Twenty First-Century Learning* -taitojen vuoksi, jolloin lauta- ja roolipelien kautta voisi vahvistaa näiden taitojen oppimista. *Twenty First-Century Learning* -taitojen oppimisen kyljessä lauta- ja roolipelit voisivat vahvistaa oppilaiden mielenterveyden suojatekijöitä. Lauta- ja roolipelit toimisivat näin ennaltaehkäisevänä mielenterveystyönä.

Mielenterveyspalvelujen eriarvoistumisen lisäksi pelien yhteiskunnallisen merkityksellisuuden kasvaminen lisää opinnäytetyöni ajankohtaisuutta. Pelien ymmärtämisestä on tullut keskeinen osa nyky-yhteiskuntaa. Digipelien lisäksi myös lauta- ja roolipelit ovat kasvattaneet suosiotaan. Digipeleihin verrattuna lauta- ja roolipelit kuitenkin tarjoavat erilaisia oppimiskokemuksia, sosiaalisia kokemuksia ja ryhmäytymistä. Lautapelien kyky tuoda ihmisiä samaan tilaan on älypuhelin- ja pelikonsolien aikakaudella niiden suuri etu, jonka vuoksi lautapelit menestyvät tällä hetkellä. Olen itse pitkän linjan lauta- ja roolipeliharrastaja ja hyödyntänyt ei-tavoitteellisesti sosiaalialan työssä lautapelejä, jonka vuoksi tämän opinnäytetyön tekeminen sisälsi itselleni tärkeitä aiheita myös pelikiinnostukseni vuoksi. Tutkimukseni myös vahvisti ja selitti työssäni tekemiäni havaintoja.

Tämä opinnäytetyöprosessi on vahvistanut tiedon soveltamisen ja yhdistämisen taitojani. Opinnäytetyö on myös tukenut henkilökohtaista kasvuani oppijana, ja sitä kautta antanut uusia näkökulmia tulevien työmahdollisuuksieni suhteen. Se on antanut minulle eväitä ja rohkeutta miettiä lauta- ja roolipelitutkimuksen jatkamista esimerkiksi hanketyön muodossa. Koen, että opinnäytetyöni voi toimia sopivana pohjana lauta- ja roolipelien vaikutusten jatkotyöstölle. Tämän opinnäytetyöprosessin kautta olen luonut yhteyden suuren mielenkiinnonkohteeni ja työelämän välille.

11.5 Toimeksiantajan palaute

Toimeksiantaja eli Emy ry:n toiminnanohjaaja kertoi opinnäytetyön antavan syvemmän, erinomaisen ja perusteellisen katsauksen roolipelitoiminnan vaikutuksista ja hyödyistä Emy ry:n asiakkaiden suhteen. Toimeksiantaja kertoi voivansa hyödyntää tätä tietoa toiminnan suunnittelussa ja raportoinnissa. Hänen mukaansa opinnäytetyötä voi hyödyntää myös perehdytysmateriaalina Emy ry:n uusille ohjaajille, koska se avaa seikkaperäisesti roolipelaamista, sen historiaa, tutkimusta ja potentiaalisia hyötyjä. Toimeksiantaja myös totesi, etteivät opinnäytetyön tulokset sisältäneet tietoa, joka ei olisi tullut esille hänen omassa työssään.

Toimeksiantaja kuvasi opinnäytetyöprosessiin liittyvää yhteistyötä sujuvaksi, itsenäiseksi ja ammattimaiseksi. Hän piti tärkeänä asiana haastattelujen joustavaa toteuttamista, sillä esimerkiksi videopuhelumuotoiset haastattelut vastasivat joidenkin hänen asiakkaidensa tarpeisiin. Toimeksiantaja koki tärkeäksi myös sen, että sai opinnäytetyön kautta palautetta siitä,

millaisia kokemuksia hänen asiakkaansa ovat saaneet Valoemyssä ja millaisia vaikutuksia hänen omalla työllään on ollut asiakkaisiinsa.

Lähteet

Painetut

Donovan, T. 2018. *It's All a Game: A Short History of Board Games*. Lontoo: Atlantic Books.

Grace, L. 2020. *Doing Things with Games: Social Impact Through Play*. CRC Press.

Hokkanen, L. 2009. Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa Mäntysaari, M., Pohjola, A. & Pösö, T. (toim.) *Sosiaalityö ja teoria*. Jyväskylä: PS-kustannus, 315-334.

Kempainen, J. 2018. Pelinjohtajasta pelisuunnittelijaksi. Teoksessa Stenros, J. & Särkijärvi, J. (toim.) *Seikkailuja ja sankareita: Katsauksia suomalaisen roolipelaamisen historiaan ja nykyhetkeen*. Tampere: Juvenes Print, 76-86.

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

Petterson, J. 2018. Hahmoon eläytyminen roolipelin ytimessä. Teoksessa Stenros, J. & Särkijärvi, J. (toim.) *Seikkailuja ja sankareita: Katsauksia suomalaisen roolipelaamisen historiaan ja nykyhetkeen*. Tampere: Juvenes Print, 87-96.

Raatikainen, E. Rahikka, A., Saarnio, T. Vepsä, P. 2019. *Ammattina sosionomi*. 3. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Stenros, J. & Särkijärvi, J. 2018. Esipuhe. Teoksessa Stenros, J. & Särkijärvi, J. (toim.) *Seikkailuja ja sankareita: Katsauksia suomalaisen roolipelaamisen historiaan ja nykyhetkeen*. Tampere: Juvenes Print, 6-9.

Stenros, J. 2018. Suomalaiset roolipelit. Teoksessa Stenros, J. & Särkijärvi, J. (toim.) *Seikkailuja ja sankareita: Katsauksia suomalaisen roolipelaamisen historiaan ja nykyhetkeen*. Tampere: Juvenes Print, 10-33.

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

Vesterinen, O. & Mylläri, J. 2014. Peleistä pelillisyyteen. Teoksessa Krokfors, L., Kangas, M. & Kopisto, K. (toim.) *Oppiminen pelissä*. Tampere: Vastapaino, 56-66.

Sähköiset

Blackmon, W. 1994. Dungeons and Dragons: The Use of a Fantasy Game in the Psychotherapeutic Treatment of a Young Adult. *American Journal of Psychotherapy* 48 (4), 624-632. Viitattu 10.8.2022. https://www.researchgate.net/publication/15327650_Dungeons_and_Dragons_The_Use_of_a_Fantasy_Game_in_the_Psychotherapeutic_Treatment_of_a_Young_Adult

Binkley, M., Erstad, O., Herman, J., Raizen, S., Ripley, M., Miller-Ricci, M. & Rumble, M. 2018. Defining Twenty-First Century Skills. Teoksessa Patrick, G., McGaw, B. & Care, E. (toim.) *Assessment and Teaching of 21st Century Skills*. Springer, 17-66. Viitattu 14.7.2022.

https://zu.principalmanual.com/_files/ugd/cab42a_2ef-badb25e3e423d97ee44dafa7d969e.pdf#page=34

Bowman, S. & Lieberoth, A. 2018. Psychology and role-playing games. Teoksessa Zagal, J. & Deterding, S. (toim.). Role-Playing Game Studies: Transmedia Foundations. New York: Routledge, 245-264. Viitattu 10.8.2022. https://www.researchgate.net/publication/331758159_Psychology_and_Role-Playing_Games

Duodecim 2017. Mielenterveyden häiriöt. Viitattu 1.7.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/lam00002>

Emy ry 2022. Yhdistys ja yhteystiedot. Viitattu 23.6.2022. <https://emy.fi/yhdistys/>

Erkko, A., Hannukkala, M. & Pruuki, T. 2013. Nuorten voimavaroja lisätään mielenterveystaitoja vahvistamalla. Teoksessa Tapio, M. & Kuula, T. (Toim.) Selkenevää myötätuulta - ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö nuorisosalalla. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 132-144. Viitattu 14.7.2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-456-162-4>

Fitzsimons, S. & Fuller, R. 2002. Empowerment and its implications for clinical practice in mental health: A review. Journal of Mental Health 11 (5), 481-499. Viitattu 8.8.2022. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09638230020023?journalCode=ijmh20>

Gobet, F., de Voogt, A. & Retschitzki, J. 2004. Moves in Mind: The Psychology of Board Games. E-kirja. Hove and New York: Psychology Press. Viitattu 12.7.2022.

Järvensivu, A. 2017. Pelillistäminen ja digitaaliset pelit työelämän kehittämismenetelminä. Aikuiskasvatus 37 (4), 256-269. Viitattu 30.8.2022. <https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/88440/47619>

Jäske, U. 2018. Nuoret kokevat kuntouttavaan psykoterapiaan hakeutumisen hankalaksi - Kela etsii uusia malleja tilanteen helpottamiseksi. Aamulehti 12.4.2018. Viitattu 15.3.2021. <https://www.aamulehti.fi/uutiset/art-2000007299284.html>

Kela 2020. Mielenterveyshäiriöistä johtuvien sairauspoissaolojen kasvu jatkuu jyrkkänä. Viitattu 29.6.2022. <https://www.kela.fi/-/mielenterveyden-hairioista-johtuvien-sairauspoissaolojen-kasvu-jatkuu-jyrkkana>

Kela 2022a. Pitkä sairauspoissaolot mielenterveyssyistä kääntyivät jälleen kasvuun. Viitattu 29.6.2022. <https://www.kela.fi/-/pitkat-sairauspoissaolot-mielenterveyssyista-kaantyyvat-jalleen-kasvuun>

Kela 2022b. Tilasto Kelan kuntoutuksesta. Viitattu 29.6.2022. <https://www.kela.fi/tilastot-aiheittain-kelan-kuntoutus>

Kopakkala, A. 2008. Porukka, jengi, tiimi: Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. E-kirja. Julkaistu sähköisenä 2018. Helsinki: Edita.

- Lassander, M., Solin, P., Tamminen, N. & Stengård, E. 2013. Asiakkaan voimaantuminen mielenterveyspalveluissa: Tarkastelussa WHO:n voimaantumisen indikaattorit. Yhteiskuntapolitiikka 78 (6). Viitattu 5.8.2022. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116040/lassander.pdf?sequence>
- Mayer, B. & Harris, C. 2010. Libraries got Game: Aligned Learning through Modern Board Games. E-kirja. Chicago: American Library Association. Viitattu 12.7.2022.
- Meriläinen, M. 2012. The self-perceived effects of the role-playing hobby on personal development - a survey report. International Journal of Role-Playing 3, 49-68. Viitattu 10.8.2022. [\(PDF\) The self-perceived effects of the role-playing hobby on personal development-a survey report \(researchgate.net\)](#)
- Mielenterveyden edistäminen kouluissa 2013. Työpaperi 24/2013. Helsinki: THL. Viitattu 14.7.2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-949-7>
- Mieli ry. 2021. Yleistä mielenterveyden häiriöistä. Viitattu 1.7.2022. <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/mielenterveyden-hairiot/>
- Mieli ry 2022. Tilastotietoa mielenterveydestä. Viitattu 29.6.2022. <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>
- Raitio, K., Kivinen, T. & Hopia, H. 2014. Pelillistämisen mahdollisuudet nuorten mielenterveyskuntoutujien arjessa. Finnish Journal of EHealth and EWelfare 6 (4), 206-208. Viitattu 29.6.2022. <https://journal.fi/finjehew/article/view/48214>
- Sipilä, M. 2020. Hyvät, pahat pelit – tarkastelussa pelaamisen mielenterveysvaikutukset. Metropolia. Viitattu 16.8.2022. <https://blogit.metropolia.fi/tikissa/2020/12/10/hyvat-pahat-pelit-tarkastelussa-pelaamisen-mielenterveysvaikutukset/>
- Stenros, J. & Harviainen, T. 2011. Katsaus pohjoismaalaiseen roolipelitutkimukseen. Teoksessa Suominen, J., Koskimaa, R., Mäyrä, F., Sotamaa, O. & Turtiainen, R. (toim.) Pelitutkimuksen vuosikirja 2011. Tampere: Tampereen yliopisto, 62-72. Viitattu 10.8.2022. https://www.academia.edu/3008235/Katsaus_pohjoismaiseen_roolipelitutkimukseen
- THL 2019. Pelejä ja pelinkehittämistä voi hyödyntää myös sosiaalityössä. Viitattu 16.8.2022. <https://thl.fi/fi/-/peleja-ja-pelinkehittamista-voi-hyodyntaa-myo-sosiaalityossa>
- THL 2020. Sosiaalisten suhteiden merkitys on korostunut yksinasujien mielen hyvinvoinnissa. Viitattu 30.6.2022. <https://thl.fi/fi/-/sosiaalisten-suhteiden-merkitys-on-korostunut-yksinasujien-mielen-hyvinvoinnissa>
- THL 2021. Pelillisyyden hyödyntäminen sosiaalityössä. Viitattu 30.6.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asetassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/pelillisyyden-hyodyntaminen-sosiaalityossa>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 30.6.2022. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Yle 2020. Psykkisesti sairastunut joutuu etsimään terapeuttinsa itse - terapiaan pääsystä tulee helposti kuukausien projekti. Viitattu 15.3.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11145659>

Taulukot

Taulukko 1: Alkuperäisilmausten pelkistäminen ja ryhmittely

Taulukko 2: Alaluokkien yhdistäminen yläluokaksi ja abstrahointi

Liitteet

Liite 1: Haastattelun suostumuslomake	69
Liite 2: Asiakkaan haastattelukysymykset.....	70
Liite 3: Toiminnanohjaajan haastattelukysymykset	71

Liite 1: Haastattelun suostumuslomake

Suostumuslomake tutkimukseen osallistumiseen

Hei!

Olen sosionomiopiskelija Ville Mutka Laurea-ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyönäni selvitän Emy ry:n asiakkaiden kokemuksia lauta- ja roolipelien käytöstä heidän kanssaan toteutettavassa toiminnassa. Opinnäytetyöhön vaadittavat haastattelut pyrin toteuttamaan alustavasti heinäkuun 2022 aikana.

Opinnäytetyöni on tutkimuksellinen ja laadullinen, ja se koostuu haastatteluista liittyen lauta- ja roolipelien pelaamiseen Emy ry:ssä. Haastatteluissa selvitän, millaisia vaikutuksia lauta- ja roolipelien pelaamisella on voinut olla Emy ry:n asiakkaiden elämässä. Siitä syystä etsin haastateltavakseni sellaisia henkilöitä, jotka ovat pelanneet lauta- ja roolipelejä Emy ry:ssä vähintään kerran. Haastattelu on avointa ja hyvin vapaamuotoista, eikä siihen tarvitse valmistautua etukäteen. Toimitan kuitenkin haastattelukysymykset haastateltaville etukäteen.

Haastattelun taustatiedoiksi kysyn haastateltujen ikää ja mahdollista diagnoosia tai historiaa mielenterveyden haasteiden suhteen. Keräämäni aineisto on täysin luottamuksellista, ja käytän haastatteluista saatuja sisältöjä ainoastaan tähän opinnäytetyöhön. Poistan aineistosta kaikki mahdolliset tunnistetiedot, kuten nimet, jonka myötä julkaisusta ei voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. Opinnäytetyöprosessin päätyttyä tuhoan aineiston.

Osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista, ja se vie aikaa maksimissaan tunnin. Haastattelun kesto riippuu myös siitä, kuinka paljon haluat kertoa. Nauhoitan haastattelun, jotta voimme keskustella keskeytyksettä. Jos et halua vastata johonkin kysymykseen, se on täysin hyväksyttävää. Vastaan tarvittaessa kaikkiin tutkimukseeni liittyviin kysymyksiin. Tutkimukseen osallistumisen voi perua.

Allekirjoituksella tutkimukseen osallistuja kertoo osallistuvansa tutkimukseen.



Päiväys

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Jos tutkimukseen osallistuva on alaikäinen, hänen huoltajansa allekirjoitus.

Päiväys

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Liite 2: Asiakkaan haastattelukysymykset

Taustatiedot:

- Minkä ikäinen olet?
- Onko sinulla diagnosoitu psyykkinen sairaus?
- Millaisia mielenterveyden haasteita sinulla on?
- Kuinka kauan olet ollut mukana Emy ry:n toiminnassa?
- Onko sinulla aiempaa lauta- ja roolipelikokemusta ennen Emy ry:tä?
- Kuinka usein arvioit pelanneesi lauta- ja roolipelejä Emy ry:ssä?
- Missä muualla pelaatko lauta- ja roolipelejä myös kuin Emy ry:ssä?
- Mitkä lauta- ja roolipelit ovat sinulle mieluisimpia? Millaiset asiat tekevät niistä peleistä sinulle mieluisia?

Haastattelukysymykset:

- Millaisia vaikutuksia lauta- ja roolipelien pelaamisella Emy ry:ssä on ollut elämääsi?
- Millainen vaikutus rooli- ja lautapeleillä on ollut osallistumiseesi Emy ry:n toimintaan?
- Millainen vaikutus lauta- ja roolipeleillä on ollut sosiaalisiin suhteisiisi?
- Millä lailla lauta- ja roolipelit ovat tukeneet sinua elämässäsi tai haasteidesi kanssa?
- Millainen vaikutus lauta- ja roolipeleillä ollut vaikutusta hyvinvointiisi?
- Millainen vaikutus lauta- ja roolipeleillä on ollut haasteisiisi?
- Millaisia taitoja olet oppinut lauta- ja roolipelejä pelaamalla?
- Millainen on hyvä lauta- ja roolipelisessio? Mitä asioita on hyvässä lauta- ja roolipelisessiossa? Minkä vuoksi nämä asiat ovat sinulle tärkeitä?
- Millä lailla toivoisit lauta- ja roolipelejä hyödynnettävän jatkossa Emy ry:n toiminnassa ja miksi?

Liite 3: Toiminnanohjaajan haastattelukysymykset

Taustatiedot:

- Minkä ikäinen olet?
- Mikä on koulutustaustasi?
- Kuinka kauan olet työskennellyt Emy ry:ssä?
- Millainen historia sinulla on rooli- ja lautapelien suhteen?

Haastattelukysymykset:

- Millä lailla olet hyödyntänyt lauta- ja roolipelejä työssäsi?
- Kuinka usein arvioit peluuttaneesi lauta- ja roolipelejä työssäsi?
- Mitkä lautapelit ovat sinulle mieluisimpia? Millaiset asiat tekevät niistä sinulle mieluisia?
- Millaisia vaikutuksia rooli- ja lautapeleillä on ollut asiakkaidesi toimintakyvyn suhteen?
- Millainen vaikutus rooli- ja lautapeleillä on ollut asiakkaidesi osallistumiseen Emy ry:n toimintaan?
- Millainen vaikutus lauta- ja roolipeleillä ollut asiakkaidesi sosiaalisiin suhteisiin?
- Millä lailla lauta- ja roolipelit ovat tukeneet asiakkaidesi pärjäämistä elämässään tai haasteidensa kanssa?
- Millainen vaikutus lauta- ja roolipeleillä on ollut asiakkaidesi hyvinvointiin?
- Millaisia taitoja asiakkaasi ovat oppineet lauta- ja roolipelejä pelaamalla?
- Millainen on hyvä lauta- ja roolipelisessio? Mitä asioita liittyy hyvään lauta- ja roolipelissioon? Minkä vuoksi nämä asiat ovat sinulle tärkeitä?
- Millaisia tavoitteita sinulla on vetäessäsi lauta- ja roolipelissiota?
- Millaiset asiat lauta- ja roolipelissiossa tekevät sessioista sellaisia, että ne hyödyntävät asiakkaitasi?
- Millä lailla haluaisit lauta- ja roolipelejä hyödynnettävän jatkossa Emy ry:n toiminnassa ja miksi?