

Janne Haataja

# Nuorten kokemuksia Elämäni pelistä

Sairaanhoitaja (AMK)

Kevät 2016



KAJAANIN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## TIIVISTELMÄ

**Tekijä:** Haataja Janne

**Työn nimi:** Kokemuksia Elämäni pelistä

**Tutkintonimike:** Sairaanhoidtaja (AMK)

**Asiasanat:** hyötypeli, elämänhallinta, nuoret, terveystyö

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa nuorten kokemuksia ja ajatuksia Elämäni Pelistä. Tavoitteena oli tuottaa laadullista tietoa pelin mahdollista jatkokehittämistä varten. Tutkimuksella vastattiin tutkimustehtäviin, joita ovat: Mitä on nuorten elämänhallinta? Millaisia ajatuksia nuorilla herää elämänhallintaa tukevan pelin teemoista?

Opinnäytetyön teoreettisena viitekehysenä toimi nuorten elämänhallintaan pohjautuva teoriatieto. Teoriatiedolla vastattiin ensimmäiseen tutkimustehtävään, eli siihen, mitä on nuorten elämänhallinta. Opinnäytetyössäni tutkin, millaisia ajatuksia nuorilla heräsi elämänhallintaa tukevasta pelistä, ja tähän hankin vastauksia haastattelemalla. Tutkimukseen osallistui yhdeksän nuorta, jotka ovat iältään 18–22-vuotiaita. Nuoria yhdisti se, että he kokivat jonkinasteisia puutteita elämänhallinnassaan. Tutkimuksessa pelasin nuorten kanssa Elämäni peliä yhden polun ajan, jonka jälkeen haastattelin heitä pelikokemuksesta. Kysymyksillä halusin selvittää millaisia ajatuksia nuorilla heräsi pelissä esiintyvistä teemoista ja kuinka he perustelivat valintojaan.

Tuloksista käy ilmi, että nuoret osaavat tunnistaa elämänhallinnalle keskeisiä riski- ja haittatekijöitä. Nuoret tunnistivat teemoja hyvin ja kertoivat huomioistaan avoimesti. Nuoret tekivät huomioita elämänhallinnalle keskeisistä haasteista ja kertoivat kuinka itse toimisivat sellaisissa tilanteissa. Erityisesti nuoret tekivät huomioita kun kyseessä oli riittävään lepoon, koulukäyntiin tai päihdeongelmiin liittyviä ongelmatilanteita. Suurin osa nuorten tekemistä päätöksistä perustui kokeilunhaluisuuteen.

## ABSTRACT

**Author:** Haataja Janne

**Title of the Publication:** Young People's Experiences from the Game of My Life

**Degree Title:** Bachelor of Health Care, Nursing

**Keywords:** serious games, life management, young people, health games

The purpose of this thesis was to explore young people's experiences and thoughts regarding the Game of My Life. The aim was to provide qualitative information for possible follow-up study and development of the game. This thesis focused on the following research tasks: what was young people's life management, and what kind of thoughts did the themes of the game evoke in young people?

The theoretical frame of reference of this thesis, which is based on theories and knowledge of life management, answers the first research task. In order to find out what kind of thoughts the game evoked in young people, nine young people, who were 18-22 years old, were interviewed. What the interviewees had in common was that they did not have adequate life management skills. For this thesis I played one path of the Game of My Life with the interviewees and then interviewed them about their experiences to find out what kind of thoughts the game evoked and how they chose between the given options.

It is safe to assume from the results that young people are capable of recognizing possible risks and adverse factors regarding life management. The interviewees were able to recognize different themes within the game and were very open-minded in their responses. They observed the challenges related to life management (sufficient rest, problems at school and problems with substance abuse in particular) and described how they would personally act in those given situations. Most of the decisions were made only to see what would happen.

“When making a decision of minor importance, I have always found it advantageous to consider all the pros and cons. In vital matters, however, such as the choice of a mate or a profession, the decision should come from the unconscious, from somewhere within ourselves. In the important decisions of personal life, we should be governed, I think, by the deep inner needs of our nature.”

Sigmund Schlomo Freud

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	1
2 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT .....	2
3 HETTE-PROJEKTI JA ELÄMÄNI PELI .....	3
3.1 Hyötypelit ja terveyspelit.....	3
3.2 Hette-projekti.....	4
3.3 Elämäni peli.....	5
4 NUOREN KEHITYS JA ELÄMÄNHALLINTA .....	8
4.1 Nuoruuden kehitystehtävät .....	8
4.2 Itsenäistyvän nuoren roolikartta .....	9
4.3 Nuoret ja elämänhallinta .....	12
4.4 Nuorten mielenterveys ja mielenterveyshäiriöt.....	14
4.5 Nuorten päihteidenkäytön vaikutus elämänhallintaan .....	16
5 TUTKIMUSMENETELMÄT .....	18
5.1 Laadullinen tutkimusprosessi .....	18
5.2 Tutkimuksen osallistujat .....	18
5.3 Aineiston keruu .....	19
5.4 Aineistonanalyysi .....	21
6 TULOKSET .....	23
6.1 Pääteemana elämänhallinta .....	23
6.1.1 Päätöksenteko-osaaminen.....	24
6.1.2 Ajankäyttö .....	25
6.1.3 Päihteidenkäyttö .....	26
6.1.4 Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutustaidot.....	27
6.1.5 Stressinhallinta.....	29
6.1.6 Rahankäyttö .....	29
6.2 Johtopäätökset .....	30
7 POHDINTA.....	32

7.1 Tulosten pohdintaa .....	32
7.2 Eettisyys.....	35
7.3 Luotettavuus .....	36
7.4 Ammatillinen kasvu.....	38
LÄHTEET .....	39
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Hyötypelien mahdollisuuksia hoitotyössä on tutkittu ulkomailla ja tutkimusten tuloksista selviää että hyötypeleillä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia sairaanhoidossa (Kivinen 2015, 23–27). Nuorten pahoinvoinnista ja syrjäytymisestä on puhuttu paljon, ja ilmiöön liittyy monenlaisia kysymyksiä. Tämän vuoksi uusille keinoille ja menetelmille on tarvetta. Pelin idea lähti nuorisopsykiatrian tarpeesta tavoittaa nuori pelimaailman avulla. Hyötypeleillä on mahdollisuus toimia yhtenä keinona nuorten elämänhallinnan tukemisessa ja pahoinvoinnin sekä syrjäytymisen ehkäisyssä. Pelin keskeisin tehtävä on antaa elämyksiä ja tunnekokemuksia pelaajalle, riippuen pelin laadusta ja kategoriasta. Pelit haastavat nuoren kokemaan tunne-elämän eri ulottuvuuksia, ja tarjoavat turvallisen ympäristön kohdata myös vihaa ja jännitystä sekä mahdollistaa oppimisen näiden tunteiden hallitsemiseksi. Hyötypeleillä on viihteellisyytensä lisäksi myös opettavainen tavoite. (Nordic Serious Games 2006.)

Elämäni peli on Hette-projektin kehittämä hyötypelejä, joka on tarkoitettu apuvälineeksi mielenterveys- ja nuorisotyöhön sekä kuratiiviseen työskentelyyn esimerkiksi kouluissa tai mielenterveyspalveluissa. Pelin tavoitteena on herätellä nuoren ajatuksia pelin teemoihin liittyen ja edesauttaa keskustelua nuoren ja aikuisen välillä. Elämäni pelissä esiintyy nuorten elämänhallinnalle keskeisiä teemoja, joita ovat päätöksentekeminen, ajankäyttö, stressinhallinta, sosiaaliset suhteet, rahankäyttö sekä päihteet. Opinnäytetyössäni haastattelin nuoria heidän pelattuaan Elämäni peliä. Haastatteluilla kartoitettiin nuorten kokemuksia hyötypeleistä ja sen teemojen herättämistä ajatuksista. Haastatteluiden tuloksilla saatiin selvitystä siihen, kuinka peliä voitaisiin kehittää jatkossa.

Elämäni pelistä on jo aiemmin tehty yksi opinnäytetyö. Mikkosen, Seppäsen ja Salmen (2012) opinnäytetyössä tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, millainen hyötypelin tulisi olla nuorten näkökulmasta. Vastaavasti tässä opinnäytetyössä kartoitetaan nuorten kokemuksia siitä, millaiseksi he nyt kokevat pelin ja millaisia ajatuksia hyötypelin sisältö herättää nuorissa.

Valitsin syventäväksi ammattiopinnoikseni mielenterveystyön ja mielestäni opinnäytetyö syvensi hyvin opintojani. Opinnäytetyössä työskentelin nuorten kanssa ja keskustelin elämänhallinnasta, näin kehittämällä asiakasosaamistani. Syventyessäni nuoruuteen, nuorten elämänhallintaan ja siihen liittyviin käsitteisiin, kehitin terveyden edistämisen osaamistani. Kiinnostusta herätti mahdollisuus olla osana kehittämässä uutta keinoa nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi.

## 2 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa nuorten kokemuksia ja ajatuksia Elämäni Pelistä. Tavoitteena on tuottaa laadullista tietoa pelin mahdollista jatkokehittämistä varten. Materiaali luovutetaan Kajaanin ammattikorkeakoululle jatkokehittämistä varten.

Tutkimustehtäviä ovat:

1. Mitä on nuorten elämänhallinta?
2. Millaisia ajatuksia nuorella herää elämänhallintaa tukevan pelin teemoista?



### 3 HETTE-PROJEKTI JA ELÄMÄNI PELI

Opinnäytetyössä kartoitin peliteknologian vaikutuksia elämänhallinnan tukemisen keinona. Kajaanin ammattikorkeakoulun peli-, sosiaali- ja terveysalan yhteistyönä toteutunut monialainen kehittämisprojekti Hette-projekti edistää sosiaali- ja terveysalojen yhteistyötä yhdessä pelialan kanssa. Projektissa on kehitetty Elämäni Peli, jonka sisällöllä pyritään nuorten elämänhallintaa tukevaan hyvinvoinnin edistämiseen. Elämäni Peli on hyötypelisiin lukeutuva visuaalinen novelli, jossa pelaaja valitsee itselleen hahmon joka kohtaa tosielämään perustuvia haasteita ja tilanteita.

#### 3.1 Hyötypelit ja terveyspelit

Hyötypelit ovat videopelejä, jotka ovat pääasiassa kehitetty muuta kuin viihdekäyttöä varten. Viihdekäyttöön suunniteltujen pelien on tarkoitus saada pelaaja kiinnostumaan pelaamisesta viihdyttävyydellään. Hyötypelillä pyritään tuomaan pelaajalle uutta tietoa, lisäämään aktiiviteettia tai kehittämään ajattelua elämän eri osa-alueilla. Hyötypelissä opettavaisuus tai toiminta pyritään verhoamaan viihteellisuuden taakse, jolloin tiedon tai toiminnan lisääminen tuntuu mielekkäältä. (Nordic Serious Games 2006.) Tunnetuimpia hyötypelien muotoja ovat oppimispelit ja terveyspelit. Oppimispelejä käytetään esimerkiksi peruskouluissa matematiikan tai muun oppiaineen opettamisessa. Oppimispeleihin kuuluvat myös simulaatiopelit, joita käytetään monipuolisesti kotona, koulussa tai työpaikalla. (Kivinen 2008, 20–21.) Esimerkiksi autokouluissa käytetään simulaatiopeliä kehittämään ajamistaitoja.

Terveyspelit voidaan karkeasti jakaa terveyttä edistäviin peleihin ja liikuntapeleihin. Liikuntapeleissä pelaaja saadaan liikkumaan pelin mukaisesti. Tällaisia pelejä ovat esimerkiksi Nintendo Wii Fit ja Sport-pelit, joissa pelaaja voi harrastaa erilaisia urheilumuotoja käyttäen apuna peliohjainta. Terveyttä edistävissä peleissä pyritään lisäämään pelaajan tietoisuutta ja ajattelua esimerkiksi terveellisten ruokailutottumusten, hyvän hygienian tai sosiaalisten taitojen kehittämisessä. (Kivinen 2008, 20–21.) Terveyttä edistäviä pelejä on toistaiseksi vielä vähän. Joitakin tällaisia pelejä ovat esimerkiksi Leevi lopettaa, Terveellinen ateria, Kumita ja SPARX.

Leevi on nuorille suunnattu terveyspeli, jonka keskeisenä tavoitteena on auttaa nuorta lopettamaan tupakointi. Pelin ovat kehittäneet Sulake Oy yhteistyössä Elämä on Parasta Huumetta ry:n kanssa. (Mikkonen ym. 2012, 16.)

Terveellinen ateria on Opetushallituksen julkaisema interaktiivinen ohjelma, jossa lautaselle kootaan ravitsemussuositusten mukainen terveellinen ateria. Ohjelmassa voi rakentaa oman lautasmallin ja katsoa kuinka paljon energiaa erilaiset ateriat sisältävät. Ohjelma havainnollistaa hyvin monipuolisen ruokavalion hyötyjä. Terveellinen ateria on suunniteltu sekä nuorille että aikuisille. (Terveellinen ateria 2015.)

Kumita on yläkoululaisille suunnattu terveyspeli, jossa pyritään lisäämään nuorten seksuaalikasvatusta. Pelissä käydään läpi kondomeihin liittyviä ennakkoluuloja ja ehkäisyn merkitystä sukupuolitautien ehkäisemisessä. Kumita-kampanja on Väestöliiton sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen yhteistyöhanke, jonka keskeinen tavoite on nuorten seksuaaliterveyden edistäminen. (Kumita 2015.)

SPARX on fantasiapeli, joka on suunnattu kliinisestä depressiota sairastaville antamaan kognitiivista käyttäytymisterapiaa. Pelaaja valitsee alussa hahmon ja aloittaa seikkailun, jossa kohdataan haasteita pelin aikana. Tutkimusten mukaan peli on tehokas nuorille, joilla on depression oireita, ja on rinnastettavissa tehokkuudeltaan perinteiseen hoitoon. Peli on edullinen, helposti saatavilla ja tarjoaa erilaisen mahdollisuuden perinteisen terapian lisäksi. (Merry ym. 2012, 5, 16.)

### 3.2 Hette-projekti

KAMK'20-strategia on Kajaanin ammattikorkeakoulun strategia, jonka visiona on tehdä Kajaanin ammattikorkeakoulusta Suomen tekevin korkeakoulu. Strategia kehittää koulun toimintaa, edistää koulun asemaa ja vaikuttavuutta Suomen korkeakoulujärjestelmässä. Yhtenä keskeisenä tavoitteena strategiassa on osaamisalueiden yhteistyön lisääminen ja innovaation kehittäminen. (Suomen tekevin korkeakoulu 2015, 4.) Tähän pyritään myös monialaisessa yhteistyöprojektissa eli Hette-projektissa. Projektissa yhdistyvät terveys-, teknologia- ja liiketoimintaosaamisen koulutusalat niin opiskelijoiden kuin opettajien osalta. (Ravelin, Korhonen & Kempainen 2015.)

Projektin keskeisinä tavoitteina on selvittää ja luoda malli siitä, miten hyötypelien tuottaminen saataisiin kannattavaksi liiketoiminnaksi, ja kehittää Elämäni peli. Projekti järjesti terveystelkilpailun KAMK Health Game Award 2014, jossa haettiin parhaita peli-ideoita ja prototyyppejä hyötypelisiin liittyen. Kilpailun tarkoituksena oli kehittää monialaista yhteistyötä ja löytää uusia, innovatiivisia terveystelien aihioita. (Kempainen, Korhonen & Ravelin 2013, 5.)

Projektin ensimmäisessä vaiheessa yhteistyökumppanina toimi myös Verkkoterkkarit-hanke. Verkkoterkkarit on Helsingissä kehitetty moniammatillinen hanke terveystelkeskuksen sekä nuoroasiainkeskus Netari:n kanssa. Verkkoterkkarit-hankkeessa terveystelhoitajat työskentelevät verkossa nuorten suosimilla sivustoilla ja ovat näin helpommin nuorten tavoitettavissa. (Tuovinen 2013.)

Hyöty- ja terveystelit nähdään uutena mahdollisuutena terveystel edistämistessä. Nuorten elämäntalinnasta ja sen puutteista on noussut esiin piirteitä, jotka huolestuttavat erityisesti mielenterveystelpalveluiden toimialueella. Tilanteiden ja nuorten moniongelmaisuus tuo entistä enemmän haasteita hoitotyöhön, joten uusia auttamismenetelmiä ja apukeinoja tarvitaan. Nuorten mielenterveystelpalveluiden puolella nousi huoli nuorten elämäntalinnasta ja idea Elämäni peliin sai alkunsa. Pelin kehitykseen on osallistunut opiskelijoita peli-, liiketoiminta- ja hoitoalalta. Yhteistyötä on tehty myös psykiatristen hoitajien ja yhdystalalaisen psykologian opiskelijan sekä pelaajakohderyhmään kuuluvien nuorten taholta. (Ravelin, Korhonen & Kempainen 2015.)

### 3.3 Elämäni peli

Elämäni peli – Game of My Life on nuorille 16–19-vuotiaille suunniteltu hyötyteli, jonka tavoitteena on tukea nuorten elämäntalintaa. Teli on toteutettu visuaalisena novellina ja on toistaiseksi englanninkielinen. Teli sijoittuu erilaisiin ympäristöihin kuten kotiin, kouluun ja juhliin. Ympäristöt toimivat kenttinä, joissa nuori kohtaa erilaisia elämään liittyviä ongelmia ja tilanteita. Alussa pelaaja valitsee kolmesta eri roolihahmosta mieleisensä hahmon. Hahmoja ovat toistaiseksi kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastava Emma, juhlimisesta paljon nauttiva Jack ja alkoholisoituneesta vanhemmasta sekä lukemisvaikeudesta kärsivä Arthur. Hahmon

valinnan jälkeen pelaaja valitsee itselleen ympäristön minne valittu hahmo sijoittuu. Vaihtoehtoina ovat koti, koulu tai vapaa-aika. Kaiken kaikkiaan valittavia vaihtoehtoja on yhteensä yhdeksän, ja jokainen johtaa erilaiseen tarinaan. Kun hahmo ja kenttä on valittu, peli alkaa. Elämäni peli on toteutettu visuaaliseksi novelliksi, jossa pelin pääpaino on tekstissä. Tekstin takana on tarinan mukaan muuttuva tausta, joka muodostuu valitusta hahmosta sekä ympäristöstä. Esimerkiksi Jack viettää vapaa aikaansa bileissä, jolloin taustalla näkyvässä kuvassa etualalla on Jack ja hänen takanaan esiintymislava sekä juhlivia ihmisiä. Peli toteutettiin visuaalisena novellina terapeutin hyödyn tukemiseksi. (Korhonen & Ravelin 2015, 12.)

Pelin edetessä hahmolle tulee mahdollisuuksia valita, kuinka toimia esille tuoduissa tilanteissa. Valinnat vaikuttavat siihen kuinka peli etenee ja millaisille poluille hahmo etenee pelissä. Yhden kentän pelaamisaika on noin 10–20 minuuttia. Pelin lopussa on tiivistelmä pelaajan tekemistä valinnoista, ja listattu linkkejä auttaville verkkosivuille. Pelin teoriapohja, jonka mukaan hahmot on kehitetty, perustuu löyhästi itsenäistyvän nuoren roolikarttaan. (Kempainen, Korhonen & Ravelin 2014, 5.)

Elämäni peli on tarkoitettu käytettäväksi mielenterveys- ja nuorisotyöhön sekä kuratiiviseen työskentelyyn esimerkiksi kouluissa tai mielenterveyspalveluissa. Kuratiivisella työskentelyllä tarkoitetaan parantumiseen tähtäävää työmuotoa. Pelillä pyritään mahdollistamaan avoin keskustelu nuoren ja aikuisen välille yhteisen tekijän avulla. Esimerkiksi koulukuraattori voi pyytää opiskelijaa pelaamaan hyötypeliä, jonka jälkeen keskusteltaisiin pelissä esiintyneistä teemoista tai tilanteista. Hyötypeliä voidaan hyödyntää sekä yksilö- tai ryhmätyöskentelyssä. Nuori voi pelata peliä yksin tai yhdessä muiden kanssa, jolloin aikuinen voi johdatella keskustelua käyttäen apuna pelissä esiintyneitä teemoja. (Ravelin 2015, 1.)

Pelin demoversio valmistui vuonna 2011 ja avoin verkkoversio syksyllä 2014. Demoversiota on testattu Kainuussa ja Etelä-Suomessa nuorisopsykiatrisen hoidon alueilla ja eri oppilaitoksissa syksyllä vuonna 2012. Testausvaiheessa toimi mukana myös Verkkoterkkarit-hanke. Mielenterveystyön ammattilaiset ovat olleet mukana kartoitusvaiheessa ja pelin sisällön suunnittelussa. Pelialan opiskelijat ovat vastanneet pelin muiden alueiden, kuten grafiikan ja rakenteen kehityksestä. (Mikkonen, Salmi & Seppänen 2012, 3-4.)

Elämäni peli – Game of my Life -verkkopeli on julkaistu ja löytyy osoitteesta [www.elamanipeli.com](http://www.elamanipeli.com). Peli toimii parhaiten Mozilla Firefox ja Google Chrome selaimilla, ja tarvitsee Java-verkkosovelluksen. Peli on ilmainen ja vaatii Internet-yhteyden.

Elämäni pelistä on tehty alustava tutkimus Kajaanin ammattikorkeakoulusta liittyen nuorten toiveisiin ja odotuksiin peliä koskien. Mikkonen, Seppänen ja Salmi (2012) tutkivat nuorten tarpeita tulevalle Elämäni pelille haastatteleamalla nuoria elämäntilanteiden keskeisistä teemoista. Teemat nousivat nuorten elämäntilanteille keskeisimmistä kohteista, joita olivat arjen taidot, sosiaaliset suhteet, päihteet, stressin hallinta ja tuki vaikeaksi koetuissa tilanteissa. Lisäksi nuoret saivat esittää toiveita pelin kehitykselle. Opinnäytetyössä haastateltiin kuutta nuorta ja tulokset analysoitiin deduktiivisella menetelmällä. Tuloksista kävi ilmi, että nuoret kokivat tarvitsevansa eniten tukea ajankäytön hallintaan ja taloudellisuuden hoitamiseen. Osa nuorista koki myös päihteidenkäytön hallinnan tärkeäksi aiheeksi. Nuoret toivoivat peliin sisällytettävän ajankäyttöön, päihteisiin ja raha-asioihin liittyviä teemoja. (Mikkonen, Seppänen & Salmi 2012, 22–23.)

## 4 NUOREN KEHITYS JA ELÄMÄNHALLINTA

Nykyisten käsitysten mukaan fyysinen ja psyykinen kehitysvaihe, jota nuoruudeksi kutsutaan, sijoittuu ikävuosien 12-25 väliin. Nuoruus on muutosten aikaa kaikkien vaiheiden mukaisesti. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 72.) Lapsuudessa koetut tapahtumat ja niistä saadut kokemukset ovat keskeisessä roolissa nuoruutta (Marttunen & Rantanen 2001, 517–519). Nuoruudessa ihminen harjoittaa elämänhallintaansa, ja saa kokemuksistaan tietoa ja taitoa. Nuorten elämänhallinnan keskeisimpiä perustoja ovat opitut toimintamallit ja roolimallit, kuten esimerkiksi vanhemmat tai sisarukset. (Lyytinen, Korkeakangas & Lyytinen 2000, 265.) Siirtyessään nuoruudesta kohti aikuisuutta nuori käy läpi nuoruuden kehitystehtävät ikäkausien mukaisesti. Itsenäistyvän nuoren roolikartta havainnollistaa nuoren monipuolista kehitystä lapsesta ensin nuoreksi ja sitten aikuiseksi. (Nurmi 2003, 256.)

### 4.1 Nuoruuden kehitystehtävät

Lasten ja nuorten kehityksessä on huomattavissa merkittäviä eroja miesten ja naisten välillä. Kehityksen kannalta on havaittavissa myös kaksi merkittävää vaikuttajaa: varhaislapsuus ja murrosikä. Murrosikä etenee tyypillisesti suhteellisen tasaisesti vaikka ajoittain voikin esiintyä kuohuntavaiheita. Nämä vaiheet voivat olla haasteellisia niin nuorelle kuin vanhemmille. Fyysinen kasvu ja kehonmuutokset nuoresta aikuiseksi voivat aiheuttaa hämmennystä, levottomuutta, ylpeyttä ja ahdistusta. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 39–44.)

Nuoren mieliala voi vaihdella, ja abstrakti ajattelu kehittyy yksilöllisesti. Seksuaalinen identiteetti löytyy kokeilujen kautta, minkä vuoksi ihastumiset ovat oleellisia. Ihastumiset johtavat suhteisiin, joissa nuori alkaa muodostamaan käsitystään seksuaalisesta identiteetistään. Varsinaisuusnuoruus alkaa, kun nuori pystyy käsittelemään sisäisiä tunteitaan tuomatta niitä esiin toiminnallaan. Pienen lapsen rakkauden ja tunteiden tyydytyksen kohteena ovat useimmiten vanhemmat. Seksuaalisesti kypsä nuori pyrkii eroon tästä tunnesuhteesta vanhempiinsa viettämällä aikaa saman ikäistensä kanssa. Näin nuoren identiteetti vahvistuu ja käsitys omasta itsestä nuorena vakinaistuu. Nuoren arvomaailma ja maailmankatsomus muotoutuu pohdinnan

ja uuteen tutustumisen myötä. Nuori arvioi arvomaailmaansa rinnastamalla sitä yhteiskunnan, yhteisön ja lähipiirinsä arvoihin. (Hietala ym. 2010, 43–47.)

#### 4.2 Itsenäistyvän nuoren roolikartta

Nuoruutta pidetään siirtymävaiheena lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruuden aikana yksilö kehittyy fyysisesti aikuiseksi ja itsenäistyy sekä kasvaa erilleen vanhemmistaan. Nuori oppii yhteisön keskeiset normit ja roolit sekä etsii ja valitsee myöhemmän aikuisuuden roolit. Näiden kokemuksien kautta nuori muodostaa käsityksen omasta itsestään. (Nurmi 2003, 256.)

Nuoren itsenäistymisen tukemiseksi on kehitetty itsenäistyvän nuoren roolikartta (Ranta 2012). Roolikartta koostuu viidestä eri osa-alueesta: arkipäivän pyörittäjä, elämästä oppija, rajojen asettaja, suhteiden kehittäjä ja itsensä arvostaja (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013). Roolikartan avulla nuori voi pohtia valmiuksiaan itsenäiseen elämään, hahmottaa vahvuuksiaan eri elämänalueilla, ja toisaalta havainnoida millä elämän osa-alueilla kehittämisen varaa voisi vielä olla (Ranta 2012). Nuoren valinnat, ja niiden myötä koettu epäonnistuminen tai menestys elämän eri alueilla, ohjaavat myöhempää kehitystä ja hyvinvointia monin eri tavoin (Nurmi 2003, 258). Roolikartan kautta ammattihenkilö voi virittää keskustelua nuoren kanssa, ja se sopii työvälineeksi esimerkiksi koulukuraattorille heränneen huolen puheenottamiseksi. Roolikartasta käydään läpi erilaisia rooleja nuoren kanssa. Työntekijä auttaa nuorta erittelemään omia vahvuuksiaan sekä niitä puolia, joissa tarvitsee tukea. Roolikartan kautta nuorelle voidaan konkretisoida miksi ja mistä asioista ammattihenkilö on huolissaan. Roolikarttaa voi yhdistää lukuisiin työskentelymenetelmiin kuten esimerkiksi ratkaisukeskeiseen ajatteluun. (Itsenäistyvän nuoren roolikartta 2015.) Kuvio 1 kuvaa itsenäistyvän nuoren roolikartan viisi keskeistä osa-aluetta.



Kuvio 1. Itsenäistyvän nuoren roolikartta

Arkipäivän pyörittäjänä nuori osaa rytmittää vuorokauden, ylläpitää kotia ja laittaa ruokaa sekä huolehtia hygieniasta. Näiden lisäksi nuori osaa huolehtia raha-asioistaan, vaalia terveyttään, pyytää ja vastaanottaa apua, sinnitellä, hoitaa koulun tai työn ja toimia itsensä innostajana. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013.) Menestyksen oman elämän hallinnassa on todettu luovan pohjaa nuoren myönteiselle kehitykselle ja hyvälle itsetunnolle sekä hyvinvoinnille. Nuoren ongelmakäyttäytymistä on havaittu selittävän nuoren kielteiset tunteet tehtävää kohtaan, tai toiminta, joka ei vie tehtävää eteenpäin. Esimerkiksi jos opiskeleva nuori pelkää epäonnistumista eri tilanteissa, ja tehtävänratkaisun sijaan keskittyy erilaisten verukkeiden kehittämiseen pelätylle epäonnistumiselle, hän menestyy koulussa huonommin kuin omiin kykyihinsä uskovat nuoret. (Nurmi 2003, 268–269.)

Elämästä oppija tarkoittaa sitä, että nuori muodostaa arvomaailmaansa, pohtii periaatteita, erottaa oikean väärästä ja tekee päätöksiä. Nuori kehittyy pettymysten sietäjänä, suuntautuu tulevaisuuteen ja kehittyy pitkäjänteisyydessä. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013.) Aikuisuuden kynnyksellä nuori on fyysisesti ja psyykkisesti valmis kohtaamaan maail-



man haasteet, mutta hyvin monet nuoret viettävät vuosikaudet pohtien, etsien omaa paikkaansa yhteiskunnasta, ja omaan itseensä tutustuen. Nuoret matkustavat, kokeilevat erilaisia opiskelu- ja työpaikkoja, ja haaveilevat tulevaisuudesta. (Dunderfelt 1999, 99.) Nuoruuden kehitystä on kuvattu käsitteellä identiteetin kehittyminen, jossa nuori päätyy tekemään valintoja ja päätöksiä yhteiskunnan vaatimuksien kautta. Nuoren elämässä tämä näkyy erilaisina kriiseinä elämän eri osa-alueilla, niiden ratkaisemisena ja sitoutumisena tehtyihin valintoihin. (Nurmi 2003, 262.) Kokemusten kautta nuori omaksuu hyväksi kokemansa identiteetin, ja vähitellen vakiinnuttaa käsityksen itsestään sen mukaiseksi. Selkeän identiteetin rakentaminen edellyttää itse sisäistettyjä ratkaisuja. (Nurmiranta ym. 2009, 79–80.)

Rajojen asettajana nuori on oman itsensä kunnioittaja, kokemuksista oppija ja itsensä suojeleja sekä heikkouksien tunnustaja. Nuori on myös sääntöjen ja sopimusten noudattaja sekä omien rajojen tunnustaja. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013.) Nuori tarvitsee murrosiässä minuutensa rakentamiseen monia vertailukohteita, kuten esimerkiksi vanhempia ja ystäviä. Nuori tarvitsee erityisesti vanhempiaan rajojen asettajaksi, sillä jos nuori saa itse määrätä rajansa täysin vapaasti, tasapainoisen minuuden kehittyminen vie kauan, tai ei välttämättä onnistu koskaan. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 78.)

Suhteiden kehittäjänä nuori kehittää ihmissuhteitaan ja sosiaalisia taitojaan, ja sietää sekä selvittää ristiriitoja. Lisäksi nuori kehittää neuvottelutaitojaan, kunnioittaa toisia ihmisiä ja vaalii läheisverkostoaan. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013.) Nuoren sosiaalinen kehitys näkyy selkeästi suhteessa vanhempiin ja ystäviin. Hiljalleen nuori etäännyttää vanhemmistaan, ja ystävien merkitys korostuu. Riidat vanhempien kanssa liittyvät usein kysymyksiin rajoista ja vapauksista, kuten kotiintuloajoista. Hyvin usein nuoret kokevat, etteivät vanhemmat ymmärrä heitä, ja ystävien merkitys kokemusten jakajina korostuu. Nuori voi voimakkaasti kapinoida ja vaikuttaa siltä, ettei koe vanhempiansa läsnäoloa tärkeäksi. Hyvin usein kuitenkin nuori tarvitsee vanhemman tukea nuoruuden myllerryksissä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että nuoret odottavat vanhemmiltaan neuvoja, ohjausta ja tukea sekä yhdessäoloa. (Nurmiranta ym. 2009, 86–87.) Ranta (2012) toteaa elämän pienten ristiriitojen kehittävän neuvottelutaitoja, ja ihmissuhteiden avartavan nuoren käsitystä itsestään ja maailmasta. Nuori voi kokea läheisyyttä monin tavoin, joissa nuoren ystävyysuhteet toimivat harjoitteluna tulevia ihmissuhteita varten. Ystävyysuhteet kehittävät nuoren sosiaalisia taitoja tunne-elämän ja ajattelun

alueella. Ystävyysuhteiden kautta nuoren roolinottokyky paranee, jolloin nuori kykenee ajatella asioita toisen ihmisen näkökulmasta. Lisäksi nuoren kyky empatiaan kehittyy eli eläytyminen toisen ihmisen tunteisiin. (Nurmiranta ym. 2009, 87.)

Itsensä arvostaja tarkoittaa sitä, että nuori on omien tunteidensa tunnustaja ja hyväksyjä, hellyyden vastaanottaja ja antaja sekä sinut itsensä kanssa. Sen lisäksi nuori on lohduttautuja, oman seksuaalisuuden hyväksyjä, juuriensa tietäjä ja itseensä luottaja sekä ulkonäkönsä hyväksyjä. (Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 2013.) Osa identiteetin kehitystä on kokemus oman kehon kypsyydestä. Joidenkin tutkimusten mukaan tytöt kokevat hieman enemmän epävarmuutta fyysisistä muutoksista poikiin verrattuna. Oma seksuaalisuus voi samanaikaisesti sekä kiinnostaa että hämmentää nuorta. Nuoren tulisi kohdata seksuaalisuutensa omalla tavallaan silloin kun kokee olevansa siihen valmis. (Nurmiranta ym. 2009, 73–74.) Nuoressa tapahtuvat hormonaaliset muutokset vaikuttavat ulkonäköön ja siten nuoren kokemukseen omasta itsestä. Myös ulkoiset muutokset ovat nuoresta sekä kiehtovia että hämmentäviä. (Lehtovirta, Huusari, Peltola & Tattari 1997, 163.) Nuori voi kokea läheisyyttä monin tavoin, joissa nuoren ystävyysuhteet toimivat harjoitteluna tulevia ihmissuhteita varten. Ystävyysuhteet kehittävät nuoren sosiaalisia taitoja tunne-elämän ja ajattelun alueella. Ystävyysuhteiden kautta nuoren roolinottokyky paranee, jolloin nuori kykenee ajatella asioita toisen ihmisen näkökulmasta. Lisäksi nuoren kyky empatiaan eli eläytyminen toisen ihmisen tunteisiin kehittyy. (Nurmiranta ym. 2009, 87.) Nuoruudessa muodostettujen parisuhteiden kautta nuori löytää uusia muotoja ja kohteita hellyydelle ja kosketukselle (Lehtovirta ym. 1997, 164).

#### 4.3 Nuoret ja elämänhallinta

Kasvuun keskittyvää psykologiaa tutkineet tutkijat ovat kehittäneet ideaa siitä, millainen on terve persoonallisuus. Useimmat teorioista eroavat toisistaan enemmän tai vähemmän, mutta eräs yhteinen piirre on havaittavissa kaikissa näissä teorioissa: psykologisesti terve kykenee hallitsemaan ja olemaan vastuussa elämästään. Psykologisesti terve ihminen on tietoinen sekä vahvuuksistaan että heikkouksistaan ja hyväksyy itsensä sellaisenaan. (Raitasalo 1996, 16–17.)

Raitasalo (1996, 22) toteaa elämänhallinnan lähtökohtana olevan yksilön oma autonomia. Autonomia kuitenkin edellyttää kapasiteettia ja oikeutta itsehallintaan. Kapasiteetilla tässä tarkoitetaan kykyä tehdä rationaalisia päätöksiä ja valintoja. Yksilöillä on erilaisia tarpeita autonomialle ja näiden tarpeiden tyydyttäminen on elintärkeää, esimerkiksi nesteytys, ravitseminen ja hengitys. Oleelliseksi tarpeiksi voidaan lukea rakkauden ja turvallisuuden tarpeet sekä arvostetun tulehmissen tarve. Hyvinvointi edellyttää näiden tarpeiden tasapainoista ja säännöllistä tyydyttämistä.

Roosin mukaan (1987, 65–67) elämänhallinta voidaan käsitteenä jakaa sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan. Sisäinen elämänhallinta tarkoittaa tunteiden käsittelyä, ongelmanratkaisua sekä kykyä sopeutua haasteellisissakin elämäntilanteissa. Ulkoisella elämänhallinnalla tarkoitetaan omien tavoitteiden ja tarpeiden saavuttamista. Raitasalon (1996, 29) mukaan ulkoinen elämänhallinta taas tarkoittaa sitä, että yksilö pystyy torjumaan tai väistämään haitalliset ja hyvinvointia järkyttävät tekijät. Ulkoiseen elämänhallintaan vaikuttavat erinäiset piirteet ja tekijät kuten sukupuoli, koulutus ja ammatti. Keskeisiä vaikuttajia ovat myös taloudellinen asema ja omaisuus. Sisäiselle elämänhallinnalle ominaisinta on yksilön mielessä tapahtuvat ratkaisut. Ulkoiselle elämänhallinnalle taas keskeistä ovat tarpeiden ja tavoitteiden tyydyttäminen.

Raitasalon (1996, 26) mukaan elämänhallintaan vaikuttavia häiritsevyyksiä voivat olla esimerkiksi tarpeiden tyydyttämättömyys, jos resursseja tarpeiden mukaiseen elämään ei ole, tai tietoisuus on puutteellista. Myös normaalista poikkeavat tavat tyydyttää tarpeita, kuten ahneus, ylpeys ja laiskuus, voivat aiheuttaa ongelmia elämänhallinnassa. Nuoren tarpeiden tyydytys pohjaa nuoren ajattelun kehitykseen ja päätöksentekoon.

Piaget'n teorian mukaan nuoruudessa yleistyy deduktiivinen päättely tapa, jolloin nuori kykenee soveltamaan aiemmista kokemuksista muodostuneita yleisiä lainalaisuuksia yksittäisten ongelmien ratkaisemiseen. Formaalisten eli muodollisten operaatioiden kausi taas tarkoittaa viimeistä vaihetta ajattelun kehityksessä, jolloin ajattelu saa aikuisen ajattelun piirteitä. Nuoren kohdalla tämä voi esimerkiksi näkyä siten että hän kykenee kaupassa käydessä ratkaisemaan mitä ruokaa ostaa vertaamalla määrää suhteessa tuotteen hintaan ja laatuun. Myös monimutkaisten laskutoimituksien ymmärrys kasvaa, ja käsitteellisyys taso lisääntyy, jolloin nuori oppii ymmärtämään vertauskuvia. Vastaavasti nykypäivänä tutkijat ajattelevat, että ajattelu muuttuu laadullisesti läpi elämän, jolloin puhutaan postformaalista eli jälkimuodollisten operaatioiden vaiheesta. Tällöin ihminen ymmärtää ratkaisun luonteen suhteessa tietoon, ajatteluun ja

päätelyyn. Esimerkiksi arkiseen elämään kuuluvat ongelmat voivat olla monimutkaisia, jolloin niiden ratkaiseminen vaatii ymmärrystä ratkaisujen monimutkaisesta luonteesta. Tutkijat kuitenkin korostavat, että ihmiset saavuttavat muodollisten operaatioiden vaiheet hyvin yksilöllisesti, ja kaikki välttämättä eivät saavuta sitä koskaan. Kansainvälisten tutkimusten mukaan postformaalisen tason ajatteluun kykenee vain kolmannes peruskoulun päättävistä nuorista. (Nurmiranta ym. 2009, 83.)

Nuoren päätöksentekoon vaikuttavia keskeisiä tekijöitä ovat aiemmat kokemukset ja hankittu tietoa aiheesta. Esimerkiksi aiemmat kokemukset perheestä ja ihmissuhteista luovat nuorelle esiymmärrystä sosiaalisissa tilanteissa. Päätöksistä johtuvat seuraukset kertovat nuorelle oliko päätöksestä enemmän hyötyä vai haittaa. Pääsääntöisesti huonoksi todettuja päätöksiä pyritään välttämään ja hyväksi koetut päätökset nähdään hyödyllisinä. Aiempien kokemusten lisäksi nuoren päätöksentekoa ohjaavat tulevaisuudenkuvat. Nuorelle kehittyvä visio siitä, millaiseksi hän haluaa kasvaa aikuisena, millaisessa työssä hän näkee itsensä tai esimerkiksi millainen auto hänellä on. Nämä mielikuvat ohjaavat nuorta ammatinvalinnassa, ystävyys-suhteissa ja ajoluvan suorittamisessa. (Rubin 2004.) Nuoruudessa ajattelu on myös hyvin minäkeskeistä, jolloin maailmankuva keskittyy vahvasti oman itsen ympärille. Nuori voi olettaa että hänen kokemuksensa ovat ainutlaatuisia ja koskevat vain häntä, jolloin nuori voi esimerkiksi ottaa riskejä alkoholin käytössä ajatellen, etteivät sen aiheuttamat haitat koske häntä. (Nurmiranta ym. 2009, 84.)

#### 4.4 Nuorten mielenterveys ja mielenterveyshäiriöt

Mielenterveyttä on pyritty määrittämään lukuisien tutkijoiden toimesta. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee mielenterveyden sosiaalisen ja älyllisen hyvinvoinnintilaksi, jossa yksilö pystyy sietämään normaalia stressiä, ymmärtää oman kapasiteettinsa, ja kykenee työskentelemään tulosta tuottavasti sekä pystyy toimimaan yhdessä yhteisössä. Yksilö pystyy tekemään havaintoja, ymmärtämään ja tulkitsemaan huomioitaan sekä ympäristöään. Mielenterveyden määrittäjät voidaan jakaa neljään alueeseen: yksilölliset vaikuttajat ja kokemukset, sosiaalinen vuorovaikutus, yhteiskunnan rakenne ja resurssit ja kulttuurin arvomaailma. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014.) Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, jolla pidetään yllä hyvää mielenterveyttä tai edesautetaan sen kehittymistä. Edistämällä mielenterveyttä lisätään nuoren

henkistä kestäkykyä sekä vahvistetaan itsetuntoa ja elämäntaitoja. Mielenterveydenhäiriöiden ennaltaehkäisy ja sen edistäminen ovat toisiaan edesauttavia ja tarvitsevia toimia. Nuorten mielenterveyden edistämisestä puhuttaessa tarkoitetaan nuoren kehityksen tukemista ja varmistamista. Kehitystä varmistetaan ympäristöllisesti perheen elinolojen ylläpidolla, koulun ja asuin-ympäristön toimivuudella, vapaa-ajan toimintojen mahdollistamisella sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden laadulla. Nuoren kuuntelu, tunteiden huomioiminen ja psyykkinen sekä sosiaalinen tuki edesauttavat nuoren kehitystä. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 77–80.)

Mielenterveyden ollessa hyvässä tasapainossa, nuori pystyy oppimaan ja ottamaan vastaan uusia kehityshaasteita (Halonen 2006, 8–11). Nuori kärsii mielenterveydenhäiriöstä, jos hänen kehityksensä on pysähtynyt. Oireet tällaisessa tilanteessa ovat monimuotoisia, ja nuorella voi olla vaikeuksia opiskelussa tai sosiaalisissa suhteissa. Yleensä nuoren käyttäytyminen poikkeaa normaalista, jolloin nuori on esimerkiksi vetäytynyt ja sulkeutunut. Oireiden määrä kertoo onko kyseessä kehitysvaikeus vai mielenterveydellinen ongelma. Kyseessä voi olla hetkellinen kehityksen häiriintyminen, jota voidaan myös pitää normaalina kehityksenä. Vakavat psyykkiset häiriöt tulee kuitenkin erottaa normaaleista kehityskriiseistä, vaikka tämä voi osoittautua joissain rajatapauksissa haastavaksi. Nuoren kehitys on yksilöllistä ja siksi on haastavaa arvioida mikä on normaalia. Ongelmien määrittelyssä ja diagnoosin luomisessa tukeudutaan nuoren omaan tunnemaailmaan sekä vanhempien ja koulun näkemukseen. (Hietala ym. 2010, 70–74.)

Yleisin nuorten mielialanhäiriöistä on masennus, jonka kehittymiseen vaikuttavat useat eri tekijät. Perintötekijät ja ympäristö, stressi, riittämätön lepo, sosiaalisten suhteiden ongelmat, päihteet, suru ja menetys ovat kaikki merkittäviä tekijöitä masennuksen syntymisessä. Masennuksen keskeisinä oireina ovat pitkäaikainen mielialan alhaisuus, itsetunnon menettäminen, uupumus ja mielihyvän tunteiden vähäisyys. Nuori voi menettää ruokahalunsa ja menettää käsityksen riittävästä levosta. Vaikeassa masennuksessa toimintakyky laskee merkittävästi ja masentunut voi kokea erilaisia kiputiloja kehon eripuolin. Masennus on keskeinen riskitekijä nuorten itsemurhissa. (Hietala ym. 2010, 72–76.)

Ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisiä nuorten mielialahäiriöitä. Näihin kuuluu erinäiset pelkotilat, kuten esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelko, paniikkihäiriö ja pakko-oireinen häiriö. Kun nuori on jännittävä, on normaalia että nuori tuntee pientä sydämen tykytystä, vatsavaivoja ja nuori voi nukkua huonosti yöllä. Ahdistuneisuushäiriössä nuori kokee ahdistusta ja jännitystä

arkisissa asioissa, kuten esimerkiksi ruokailuissa. Ahdistusoireilu muuttuu iän ja kehityksen myötä. On tärkeää tutkia, etteivät ahdistuneisuuden oireet johdu somaattisista sairauksista. Myös huumeet ja lääkkeet aiheuttavat ahdistuneisuutta. Pakko-oireilu taas on toistuva tarve tai tunne, jonka täyttäminen tuntuu tärkeältä. Se voi olla laskemista, asioiden koskemista tai tekemistä tietyssä järjestyksessä. (Hietala ym. 2010, 76–79.)

Paniikkihäiriö on mielenterveyden häiriö, jossa nuori voi tuntea voimakasta sydämen tykytystä, heikotusta ja tunnetta siitä ettei saa hengitettyä tarpeeksi. Paniikkikohtaukset voivat kaventaa nuoren elämää aiheuttamalla pelkoa paniikkikohtaamisen saamisesta julkisella paikalla, kuten kaupassa tai liikenteessä. Paniikkikohtausta voi lievittää läheisen läsnäolo ja turvallisuuden tunne. Kuitenkin mahdollisten tilanteiden jatkuva karttaminen voi johtaa rajoittuneeseen elämään. Paniikkihäiriöihin käytetään ennakoivaa lääkehoitoa ja keskusteluapua. (Hietala ym. 2010, 76–78.)

#### 4.5 Nuorten päihteidenkäytön vaikutus elämänhallintaan

Päihteet ovat keskeinen riskitekijä nuorten elämänhallinnan ongelmissa. Päihteiksi määritellään sellaiset aineet, jotka vaikuttavat aivojen välittäjäaineisiin ja aikaansaavat mielihyvän tunnetta ja sekavuutta. Käytön jatkuessa päihteet aiheuttavat riippuvuutta. (Kinnunen 2011, 36.) Päihteiden käyttö on sidoksissa kulttuuriin, elinympäristöön, perimään ja lähipiiriin. Riskitekijät voidaan jaotella perheeseen, yksilöön ja ympäristöön liittyviin tekijöihin. Vanhempien päihdekäyttö, ongelmat ja suhtautuminen päihteisiin ovat nuorelle esimerkki perheensisäisistä riskitekijöistä. Päihteisiin kannustava ja hyväksyvä kaveripiiri on ympäristöllinen riskitekijä. Yksilöllinen riskitekijä voi olla esimerkiksi alttius riippuvuudelle tai halu korvata tunteita päihdeistä saadulla hyvinolontunteella. Useimmat nuoret kokeilevat päihteitä murrosiässä, enimmäkseen alkoholia ja tupakkaa, mutta myös muita huumausaineita. Pitkäaikainen päihdekäyttö voi altistaa nuoren monille elämänhallinnallisille ongelmille, kuten syrjäytymiselle, arjen taitojen heikkenemiselle ja yleisen elintason ylläpitämiselle. Sosiaaliseen kehitykseen ja taitoihin voi tulla puutteita, jotka voivat johtaa nuoren eristäytymiseen muista. Arjen selviytyminen voi heikentyä, kuten riittävä lepo, monipuolinen tai edes riittävä ruokavalio, koulutus tai työssä käy-

minen, yhteisön jäsenenä toimiminen, taloudellisen aseman säilyttäminen ja muut arjen elin-  
ehdot. Runkas päihdekäyttö voi altistaa itsetuhoisuudelle ja pitkittyessään psykosomaattiselle  
oireilulle. (Marttunen ym. 2001, 537–540.)

## 5 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimusmenetelmän valintaa ohjaavat tutkimustehtävät. Tutkimuksen tarkoituksena oli kertoa nuorten kokemuksia ja ajatuksia Elämäni pelistä. Tavoitteena oli tuottaa laadullista tietoa, jonka mukaan peliä voidaan jatkossa kehittää.

### 5.1 Laadullinen tutkimusprosessi

Elämäni peli on nuorille suunnattu hyötypeli, jonka tavoitteena on vastata työelämän tarpeisiin edistää nuorten elämäntaitoja. Pelillä pyritään luomaan keskustelua nuoren ja aikuisen välille käyttäen pelin teemoja ja tilanteita. Tavoitteenani on tutkia miten ja millä tavalla nuorella herää pelattaessa, joten valitsin kvalitatiivisen tutkimustavan opinnäytetyöhöni. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa voidaan tutkittavaa ilmiötä lähestyä monin erilaisin keinoin ja tavoin. Kun määritellään laadullista tutkimusta, huomataan, että siinä korostuvat ihmisten kokemukset, tulkinnat, käsitykset sekä näkemykset. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 49.) Opinnäytetyön toimeksiantajaa kiinnostavat nimenomaan nuorten kokemukset ja näkemykset pelin sisällöstä, jolloin tämä vahvistaa laadullisen tutkimustavan valintaani.

Laadulliselle tutkimukselle tärkeää on ymmärtää tutkimukseen osallistuvia subjektiivisesta näkökulmasta, koska tutkimus keskittyy uskomuksiin ja asenteisiin. Laadullisen tutkimuksen käyttöalueiksi sopivat hyvin sellaiset tutkimusalueet, joista ei vielä tiedetä juuri mitään. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan ilmiön tai tutkittavan kohteen laatua, piirteitä ja ominaisuuksia, ei niinkään määrällisyyttä. Laadullinen tutkimusote sopii silloin kun ennestään tutkitusta aiheesta halutaan uudenlainen näkökulma. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 49–50.)

### 5.2 Tutkimuksen osallistajat

Tutkimukseen osallistuivat yhdeksän nuorta, jotka olivat iältään 18–22-vuotiaita. Nuorten valikoituminen tapahtui yhteistyössä Kajaanin kaupungin nuorisotyön sekä Etsivän Nuorisotyön



nuoriso-ohjaajien kanssa. Kohderyhmänä ovat nuoret, jotka kokevat omaavansa puutteita elämänhallinnassa tai arkisen elämän päätösten teossa. Nuoriso-ohjaajat tuntevat nuoret ja ovat tietoisia pääpiirteittäin nuoren elämänhallintaan liittyvistä taidoista ja puutteista. Yhdessä nuorisotyöntekijöiden kanssa valikoimme nuoria, joille tarjottiin mahdollisuus osallistua pelaamiseen ja haastatteluun. Yhteydenotto nuoriin tapahtui ensisijaisesti nuoriso-ohjaajien kautta nuoren anonyymiyden säilyttämiseksi. Pelin englanninkielisyyden ja tekstipainotteisuuden vuoksi nuorilta vaadittiin kohtalaista englanninkielen taitoa sekä keskittymiskykyä. Nämä kriteerit otettiin huomioon yhdessä nuorisotyöntekijöiden kanssa kohdejoukkoa kartoittaessa. Kaikkien osallistujien ollessa täysi-ikäisiä, ja osallistumisen ollessa vapaaehtoista, tutkimuksen luvan saanti tapahtui nuorelta itseltään kirjallisesti. Nuorille kerrottiin asiasta etukäteen ja heille annettiin tiedote opinnäytetyöhön osallistumisesta. Tiedote sisältää keskeisimmät tiedot sekä suostumuksen haastatteluun allekirjoituksella (ks. Liite 3).

### 5.3 Aineiston keruu

Laadullisessa tutkimuksessa on monenlaisia tapoja kerätä aineistoa tutkimukseen. Pitäen mielessä Elämäni pelin käyttötarkoituksen toimia osana keskustelua, on tällöin soveliaasta käyttää haastattelua aineistonkeruun menetelmänä. Haastattelun suurimpana etuna on myös sen joustavuus. Kysymyksiin voidaan palata, lauseiden sanamuotoja voidaan selventää ja väärinkäsityksiä voidaan oikaista tarpeen mukaan. Haastattelu voidaan toteuttaa lomakehaastatteluna, teemahaastatteluna tai syvähaastatteluna. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73–77.)

Aineiston kerääminen, tässä tapauksessa kokemusten kartoittaminen, tapahtui teemahaastattelulla. Teemahaastattelussa edetään etukäteen valittujen teemojen mukaisesti, ja haastattelussa pyritään saamaan kattavia vastauksia teemoihin liittyen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Valitsin teemahaastattelun aineistonkeruumenetelmäksi pelissä esiintyvien teemojen vuoksi. Teemahaastattelun teemat nousevat Elämäni pelin teemoista, joita ovat päätöksentekemisen prosessi, rahankäyttö, ajanhallinta, päihteet, stressinhallinta ja sosiaaliset suhteet. Teemahaastattelun kysymykset olivat avoimia ja väljiä, joka mahdollisti monipuolisten tulosten keräämisen. Ennen kohderyhmän valikoimista ja aineistonkeräämistä, haastattelurunkoa testattiin koeryhmällä, joka muodostui neljästä vapaaehtoisesta 18–23-vuotiaasta sairaanhoidon ja liikunnanalojen

opiskelijoista. Testaamisella kehitettiin haastattelurungon käytännöllisyyttä ja haastattelijan taitoja. Kun haastattelurunko oli testattu, sovittiin nuorten kanssa yhteiset ajat aineistonkeräykselle.

Tapaamiset etenivät niin, että nuori pelasi Elämäni peliä yhden polun ajan, jonka jälkeen alkoi haastattelu. Yhden polun pelaaminen kesti noin 5-20 minuuttia. Nuorille kerrottiin ennen pelin kokeilua, että haastatteluissa tarkoitus olisi saada heidän kokemuksiaan pelin sisällöstä, ei niinkään ulkonäöstä tai pelattavuudesta. Näin nuoret ymmärsivät, että pelin sisällöllä on pääpaino haastattelutilanteessa. Elämäni peli on tarkoitettu käytettäväksi mielenterveys- ja nuoriso-, ja kuratiiviseen työhön luomaan ja kehittämään keskustelua nuoren ja aikuisen välille (Ravelin 2015, 1). Pelaamisen aikana nuorelle varattiin rauhallinen ilmapiiri, jotta hän sai keskittyä rauhassa peliin ja sen sisältöön. Hyötypelin kokeilu sekä haastattelu tapahtuivat nuorisotilalla. Haastattelijana olin nuoren kanssa samassa tilassa pelaamisen ajan, siltä varalta että nuori olisi tarvinnut käänösapua englanninkieleessä. Kukaan haastateltavista ei kuitenkaan tarvinnut apua pelaamisen aikana.

Elämäni pelissä eri poluilla esiintyy erilaisia teemoja. Jotkut teemat kuten päätöksenteko-osaaaminen esiintyy kaikilla poluilla. Sekaantumisien ehkäisemiseksi haastattelut aloitettiin kysymällä minkä hahmon ja ympäristön nuori valitsi. Näiden valintojen mukaisesti katsoin teemakartasta (Taulukko 1) mitkä teemat kyseisellä polulla ilmenevät ja mistä teemoista nuorta haastatellaan. Näin vältettiin potentiaalisia sekaantumisia, joissa nuorelta olisi kysytty teemasta jota kyseisellä polulla ei olisi ilmennyt. Kysymyksiä tarkennettiin välillä niin, etteivät ne olleet nuorelle väärin ymmärrettävissä. Tarvittaessa esitin jatko- tai tarkentavia kysymyksiä. Haastattelut kestivät noin 15–30 minuuttia. Haastattelut olivat yksityishaastatteluita nuorten anonyymiyden säilymiseksi ja rauhallisen ympäristön luomiseksi sekä luottamuksellisen keskustelun turvaamiseksi. Yhdessä tapaamisessa nuoriso-ohjaaja oli läsnä sen aikaa että nuori pelasi pelin. Tapaamiset pyrittiin pitämään mahdollisimman samanlaisina ja neutraaleina vastausten luotettavuuden vuoksi. Keskustelut nauhoitettiin ja kirjoitettiin puhtaaksi analysointia varten, ja tämän jälkeen nauhat hävitettiin.

	JACK	ARTHUR	EMMA
KOTI	Ajankäyttö Pähitteet Päätöksenteko Sosiaaliset suhteet	Ajankäyttö Pähitteet Päätöksenteko Sosiaaliset suhteet Stressinhallinta	Ajankäyttö Päätöksenteko Rahankäyttö Sosiaaliset suhteet Stressinhallinta
KOULU	Ajankäyttö Pähitteet Päätöksenteko Sosiaaliset suhteet	Ajankäyttö Päätöksenteko Sosiaaliset suhteet	Ajankäyttö Päätöksenteko Sosiaaliset suhteet Stressinhallinta
VAPAA- AIKA	Ajankäyttö Pähitteet Päätöksenteko Sosiaaliset suhteet	Ajankäyttö Pähitteet Päätöksenteko Sosiaaliset suhteet Stressinhallinta	Ajankäyttö Pähitteet Päätöksenteko Sosiaaliset suhteet

Taulukko 1. Teemakartta: Elämäni pelissä esiintyvät teemat poluittain (Elämäni peli 2014).

#### 5.4 Aineistonanalyysi

Laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä on sisällönanalyysi. Analyysi voidaan yleensä toteuttaa deduktiivisesti eli teorialähtöisesti tai induktiivisesti eli aineistolähtöisesti. Teorialähtöisessä analyysissä teoriaa ja niihin liittyviä ilmiöitä tarkastellaan käytännössä. Teoria sekä

aiempi tieto luovat tutkittavalle ilmiölle viitekehyksen, jotka ohjaavat analyysin luokittelua. Teorialähtöisen analyysin ensimmäinen vaihe on analyysirungon muodostaminen. Analyysirunko rakentuu ylä- ja alakategorioista, jotka nousevat teemahaastattelun teemoista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97, 113.) Tässä tapauksessa viitekehyksenä toimivat Elämäni pelin teemat, jotka perustuvat suurempaan kokonaisuuteen, eli elämänhallintaan.

Analyysi aloitettiin litteroinnilla, eli äänitallennettu aineisto kirjoitettiin puhtaaksi sanasta sanan paperille. Tämän jälkeen perehdyin aineistoon useaan kertaan ja korostin sieltä keskeisimmät ajatukset. Aineisto voidaan jakaa erilaisiin osiin käyttäen erilaisia analyysitekniikoita. Näitä ovat tyypittely, luokittelu tai teemoittelu. Teemoittelussa kerätty aineisto jaetaan teemoihin, jotka muodostavat omat kategoriansa. Koska aineisto kerättiin teemahaastattelulla, on johdonmukaista käyttää analyysissä teemoittelua. Aineisto jaetaan teemoihin ja alkuperäisiä ilmauksia pelkistetään siten että lauseen keskeisin asia jää jäljelle. Aineistosta tehdään kokonaiskuva käyttäen kategorioita eli tässä tapauksessa teemoja. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93, 113–115.) Kun analyysi on valmis, aineiston tulokset luovutetaan Elämäni pelin jatkekehityksestä vastaaville tahoille. Aineistolla pyritään löytämään vastauksia opinnäytetyötä ohjaavaan tutkimustehtävään, jonka tarkoituksena on selvittää, että millaisia ajatuksia nuorilla herää elämänhallintaa tukevan pelin teemoista.

## 6 TULOKSET

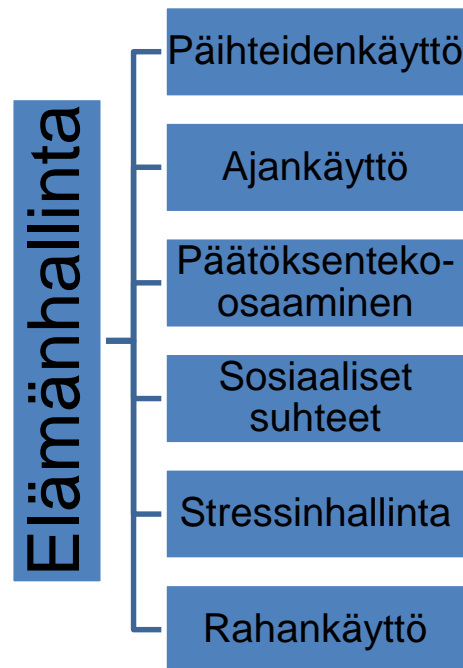
Seuraavissa kappaleissa kerron opinnäytetyön tuloksista ja siitä, mitä nuorilta on haastatteluilla haluttu selvittää. Esittelen kokonaiskuvaa haastatteluista ja muutamia esimerkkejä nuorten antamista vastauksista. Osiin teemoista on kertynyt enemmän vastauksia kuin toisiin, mutta tämä johtuu pelin eri polkujen teemoista. Kaaviolla havainnollistetaan vastausten lukumäärää kutakin haastattelun teemaa kohden (Kaavio 1).



Kaavio 1. Vastaukset teemaa kohden.

### 6.1 Pääteemana elämänhallinta

Elämänhallinta on pelissä pääteemana ja sen alateemoina pelissä toimivat ajanhallinta, päihteidenkäyttö, päätöksenteko-osaaminen, rahankäyttö ja sosiaaliset tilanteet sekä stressinhallinta (Kuvio 2). Jokaisella pelin hahmolla on havaittavissa näistä alateemoista vähintään kolme. Yleisimpinä päätöksenteko-osaaminen ja sosiaaliset suhteet, joita ilmenee pelin jokaisella polulla. Määrällisesti vähäisimpänä teemana on rahankäyttö, joka ilmenee vain yhdellä polulla.



Kuvio 2. Elämäni pelin yläteema ja sen alateemat.

### 6.1.1 Päätöksentekosaaminen

Pelin yksi keskeinen elementti on päätösten tekeminen. Pelin alussa päätetään hahmo ja sille ympäristö. Pelin edetessä eteen tulee tilanteita, joissa nuoren pitää tehdä päätös annettujen vaihtoehtojen väliltä. Kysyin nuorilta mikä vaikutti heidän päätöksentekoonsa ja millaisia ajatuksia päätökset herättivät nuoressa.

Kootessani nuorten perusteluja tehdyille päätöksille huomasin että yksi syy korostuu huomattavasti vastauksista. Suurin osa perusteli valintansa halulla nähdä mihin tilanne johtaa. Useimmiten nuoret sanoivat päätösten olevan pelissä niin sanotusti mustavalkoisia, joissa on oikea ja väärä tapa toimia. Tällöin nuoret kokivat mielenkiintoiseksi toimia päinvastoin kuin toimisivat omassa elämässään vastaavanlaisessa tilanteessa.

*”Spontaanisti, halusin kokeilla mihin päätös johtaisi. En tavallisesti ostaisi koryja kissanruoan sijaan, vaan ehdottomasti ostaisin ensin tarvittavat tarvikkeet lemmikille...”*

*”Päätin siinä pelissä juoda sitä vodkaa siltä tuntemattomalta, en oikeasti ottais tuntemattomalta mutta halusin saada jotain säpinää siinä aikaseksi ja nähä mihin se johtaa.”*

*”Uteliaisuudesta, kokeillakseni mihin päätökset johtaisivat. En tekisi samoin omassa elämässä.”*

Osa nuorista taas teki päätöksiä sen mukaan, miten itse toimisi samanlaisessa tilanteessa tai mikä olisi mahdollisesti hyväksi pelin hahmolle.

*”Ajattelin että en kehtaa mennä tuntemattomalle juttelemaan noin vain, en menisi oikeastikukaan.”*

*”Läpsäisin sitä hyypiötä siinä pelissä ja mietin et läpsäisisin varmasti tosi elämässäkin pitkin korvia.”*

*”Valitsin olla rebellinen ja myöntää ettei ollut reppua. Jos se valehtelis opettajalle niin siitä tulis varmaan ongelmia.”*

Suurimmalla osalla nuorista tuntui olevan jokin syy tai peruste tekemilleen valinnoille. Vain pari haastatelluista nuorista sanoi tehneensä päätökset ilman minkäänlaista tausta-ajatusta, ja he eivät kyenneet perustelemaan tekemiään valintoja mitenkään.

*”Eipä juuri ollut tausta-ajatusta päätösten teossa.”*

Päätöksen tekeminen oli nuorten mukaan helppoa. Suurin osa nuorista sanoi vaihtoehtoissa olevan kahtiajakoa oikean ja väärän välille, jossa oikealla tarkoitetaan hyvää ja kunniallista tapaa toimia, kun taas väärällä tarkoitetaan itsekästä ja vastuutonta tapaa toimia. Osa nuorista olisi toivonut kolmatta, neutraalia vaihtoehtoa edellä mainittujen rinnalle. Nuoret kokivat päätöksen tekemisen mielekkääksi ja muutaman nuoren mielestä jopa palkitsevaksi.

### 6.1.2 Ajankäyttö

Yleisenä teemana pelissä esiintyi ajankäyttö. Ajankäytöllä tässä tarkoitettiin vuorokausi rytmitystä, arkielämän osaamista, ja kuinka nuori käyttää aikaansa tarpeisiin ja haluihin. Kysyin nuorilta millaisia ajatuksia heillä heräsi pelissä pelihahmojen tavoista ajankäytön suhteen. Useimmat nuoret havaitsivat pelihahmoilla olevan puutteita ajankäytössä esimerkiksi riittävän unen saannin ja koulunkäynnin osalta. Kysyin nuorilta millaisia ajatuksia nämä havainnot herättivät heissä.

*”No selkeästi nukkumisessa näyttää olevan ongelmia kun koulussa haluaa nukkua. Ja alkoholin käytön kanssa näyttää olevan kans kun edellisiltana ollut juopottelemassa. Aloin miettimään et miksi tehdä tuolle kun on seuraavana aamuna koulua.”*

*”Kouluun lähtö aamulla, juhliminen yömyöhään vaikka seuraavana päivänä olisi koulua. Jackilla ei ole ajankäyttö hallinnassa. Olen itsekin käynyt keskellä kouluviikkoa keskiviikkona juhlimassa ja seuraavana päivänä oli kahdeksalta aamulla koulua. Toisaalta juhliminen on nuoruudessa normaalia, joidenkin keskuudessa jopa toivottua. Mutta jos elämä on jatkuvaa bailaamista niin silloin voi olla kyse jo jostain muusta ongelmasta, kuten riippuvuudesta.”*

Nuoret kiinnittivät huomiota erityisesti hahmojen koulunkäyntiin, riittävän levon saantiin ja alkoholin käyttöön liittyviin ongelmiin. Nuoret kertoivat huomanneensa ongelmia arkielämän osaamisessa esimerkiksi kodin siisteyteen ja vapaa-ajan käyttöön liittyvien.

*”Emman kotiympäristö näytti myös todella sotkuiselta. Sain sellaisen vaikutelman että Emmalla ei ole arki hallussa ja elämänhallinta muutenkin vaikeaa, sillä biuksset olivat sotkuiset ja koti likainen.”*

Nuorten mukaan ajankäyttö oli teemana vaikea, sillä muutamat kokivat haasteelliseksi hahmottaa ajankäyttöä pelin sisällöstä. Useimmat nuorista ymmärsivät mitä termillä tarkoitettiin ja he pystyivät tuomaan esille huomioitaan. Lähes kaikki nuoret tekivät huomioita ajankäyttöön liittyvistä ongelmista. Eniten huomioita nuoret tekivät hahmojen riittävästä levon saannista.

### 6.1.3 Päihteidenkäyttö

Teemana päihteidenkäyttö käsittää sisäänsä päihdyttävät aineet ja niiden käyttöön liittyvät tekijät. Päihteidenkäytön teema on havaittavissa kaikilla hahmoilla, mutta joillakin poluilla hieman eri tavalla. Kysyin nuorilta havaitsivatko he polulla päihteisiin viittaavaa sisältöä ja millaisia ajatuksia se heissä herätti.



Päihteidenkäyttö herätti nuorissa monenlaisia ajatuksia. Suurin osa vastanneista suhtautui päihteidenkäytön teemaan avoimesti ja toivat esiin tekemiään huomioita. Yksi nuori ei halunnut vastata tähän teemaan. Päihteidenkäyttöä esiintyy pelissä ainoastaan alkoholin muodossa.

*”Valitsin että juo vähän ja sit se joiki jo useamman siellä. Aloin miettiä et lähteekö se aina tuolleen lapasesta kun yhen korkkaa.”*

*”Juhlissa näytti alkoholi olevan keskeisimmässä osassa. Ajatuksia tuli mieleen et onko se juominen noin keskeistä aina? Minä ainakin menen juhlimaan kavereiden vuoksi, en sen alkoholin takia.”*

*”Heti kentän alussa Jack valitti krapulaansa ja kertoi käyneensä bilettämässä. Jack myös otti keventävän huikan lievittääkseen krapulaa. Herätti kysymyksen siitä, että onko päihteidenkäyttö Jackilla hallinnassa.”*

Nuoret toivat esille huomioita hahmojen alkoholin käytön tottumuksista ja tavoista. Nuorten mielipiteet alkoholista jakaantuivat monipuolisesti. Noin puolet vastanneista koki alkoholin käytön pelissä runsaaksi tai muuten huolestuttavaksi. Muutama nuorista ei nähnyt alkoholin käytössä mitään ongelmaa, mutta kertoivat pelattuaan pohtineensa alkoholin merkitystä tai hyötyjä.

#### 6.1.4 Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutustaidot

Sosiaalisia tilanteita ilmenee jokaisella polulla ja on siten yksi pelin suurimmista teemoista. Tällä teemalla tarkoitettiin tilanteita, joissa pelihahmo oli vuorovaikutuksessa muihin henkilöihin tai pohti omia suhteitaan muihin ihmisiin. Kysyin nuorilta, millaisiksi he kokivat tällaiset tilanteet pelissä ja millaisia ajatuksia se heissä herätti.

Haastattelemissa nuorista kaikki kertoivat huomanneensa pelin hahmojen sosiaalisissa taidoissa, suhteissa tai tilanteissa jonkinlaisia puitteita tai kehittämisen varaa. Suurin osa nuorista myös kertoivat sosiaalisten tilanteiden vaikuttaneen ilmapiiriltään negatiivisilta tai muuten ongelmallisilta.

*”No se ensimmäinen tapaus jossa se hyppybeikki tuli vonkaamaan siinä alussa, niin se oli suoraan kuin tosielämästä jossain yökerhossa. Aina tulee tollasia tyyppejä jotka yrittää tosi ylikorostellusti tulla hakemaan tanssimaan. Se oli aika hermostuttavaa.”*

*”Aika outoja tilanteita oli, ne kaverit ei vaikuttanu kovin kavereilta ja sit se ihme tyyppi sen vodka pullon kanssa oli vähän outoa. Kuka kulkee juhlissa pitkässä takissa ja tarjoo tuntemattomille vodkaa takin alta?”*

Erityisesti nuoret kiinnittivät huomiota hahmojen vuorovaikutustaitoihin tai siihen, kuinka pe-  
lissä esille tuodut tilanteet ratkesivat.

*”No siinä ei ollut ku se yks tilanne, jossa se tyttö tuli juttelemaan sille siellä juhlissa. En muista mitä se tyttö sano mut se Arthur vastaili aika tylästi sille. Jos mulle tulis joku tuolla tavalla juttelemaan niin en purkais omaa pahaa oloa tuolleen tuntemattomaan.”*

*”No se keskustelu sen tytön kanssa ei ollu kovin ystävällinen, toisaalta tuo päähenkilö oli aika ilkeä. Ei se tyttökään mikään mukava ollut. Mietin että miten itse toimisi tuollaisessa tilanteessa, lähtisin varmaan vaan pois tai pyytäisin anteeksi ja poistuisin. Aika kiusallinen tilanne”*

*”Tilanne oli sellainen mikä voisi tapahtua kelle tahansa. Bileissä monesti tulee mietittyä et kenelle mennä puhumaan ja mitä jos se keskustelu jää sillee ’junnaamaan’. Alko mietityttään että menisinkö bileissä tolleen juttelemaan täysin tuntemattomalle tytölle.”*

Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutustaidot herättivät paljon keskustelua, ja nuoret toivat ajatuksiaan esille hyvin runsaasti. Puolet vastanneista kertoivat kokevansa sosiaaliset taidot elämänhallinnan kannalta tärkeäksi kulmakiveksi. Nuoret perustelivat sosiaalisuuden merkitystä sillä, että jos omaa edes jonkinlaiset vuorovaikutustaidot, on silloin helpompi pyytää apua tarvittaessa. Nuoret korostivat myös ystävien ja läheisten merkitystä elämänhallinnan tukemisessa.

### 6.1.5 Stressinhallinta

Teemana stressinhallinta on häilyvä ja rajat hyvin veteen pürrettyjä. Pelihahmoilla on huomattavissa stressiä erinäisissä tilanteissa. Joissakin tilanteissa stressinhallinta esiintyi syiden tai seurausten pohdiskeluna, toisissa tilanteissa stressin välttelynä tai stressin sietokyvyn hetkittäisenä alenemisena. Kysyin nuorilta, huomasivatko he polulla stressiin tai stressinhallintaan liittyviä tekijöitä ja kuinka sitä mahdollisesti pystyisi lievittämään.

Tähän teemaan vastasi kaksi nuorta, ja heistä molemmat kokivat helpoksi tunnistaa pelistä stressiin tai stressinhallintaan liittyviä teemoja. Stressinhallinta teemana herätti kohtalaisesti keskustelua esimerkiksi nuorten omista tavoista helpottaa stressiä.

*”Sillä tyypillä näytti olevan aika paljon stressiä, varsinkin sen isästä. Se juodessaan mielti vaan että onkoba se kohta isänsä kaltainen jos se vielä toisen kaljan juo. Tuollaisessa tilanteessa varmaan kaverit auttas tosi paljon, kun niille juttelis. Tai sit joku koulukuraattori tai ammattiauttaja.”*

*”Hetä herättyään Emma stressasi kissaa, joka jostain syystä oli ilmestynyt hänen luokseen. Hän vaikutti stressaantuneelta kun kissalla ei ollut mitään tarvikkeita ja neuvottomalta siitä että miten lemmikkiä tulisi hoitaa. Jos Emmalla olisi esimerkiksi ollut joku läheinen, jolta kysyä neuvoa.”*

Kavereiden, läheisten ja ulkopuolisten apu korostuivat nuorten vastauksista. Nuoret kokivat paremmaksi vaihtoehdoksi pyytää tai hakea apua verrattuna siihen, että jäisivät yksin asian kanssa.

### 6.1.6 Rahankäyttö

Rahankäyttöä esiintyi pelihahmoista vain yhdellä. Teema on kuitenkin tämän erään hahmon kannalta keskeinen ja oleellinen nuorten elämänhallinnan kannalta. Haastattelemista nuorista vain yksi pelasi tätä polkua. Kysyin nuorelta millaisia rahankäyttöön liittyviä valintoja hän teki ja miksi.

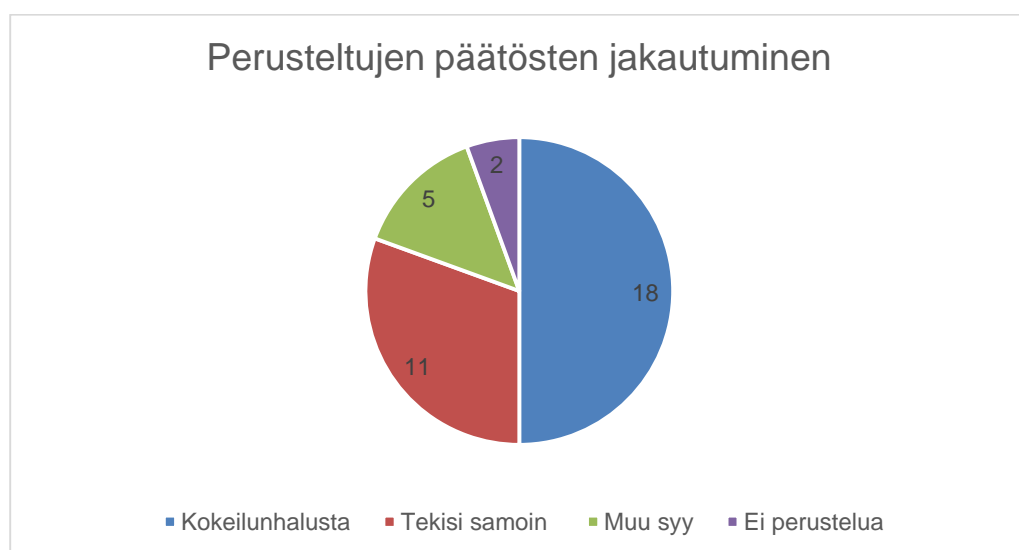
*”Ostin korun, jonka jälkeen Emma huomasi että rahat eivät riitä enää kaikkiin kissan tarvikkeisiin. Halusin kokeilla, että mitä tapahtuisi jos kävisin korukaupassa, enkä ostaisikaan kissalle tärkeitä asioita.”*

Nuori kertoi että omassa elämässään tekisi päätöksen toisin, ja asettaisi kotieläimen ruoan etusijalle sen sijaan että ostaisi korun itselle. Nuori kertoi olevansa hyvin tarkka omista raha-asioistaan, mutta koki osaavansa joustaa tarvittaessa.

## 6.2 Johtopäätökset

Nuorten tapa tehdä päätöksiä pelissä jakaantui monipuolisesti. Eniten nuoret perustelivat päätöksiään halulla nähdä mitä tapahtuu. Nuoret kertoivat tehneensä päätökset tahallisesti päinvastoin kuin normaalisti elämässään tekisivät. Joskus päätöksentekoon vaikutti mielenkiinto nähdä millaisia seurauksia päätöksellä olisi.

Suurin osa päätöksistä tehtiin siis kokeilunhalusta tai mielenkiinnosta. Toiseksi suurin osa päätöksistä tehtiin sillä perusteella, että he toimisivat omassa elämässään samoin. Joitain päätöksiä tehtiin myös erilaisista syistä kuten arpomalla. Vähiten päätöksiä tehtiin ilman minkäänlaisia perusteluita tai tausta-ajatusta. Kaaviossa esitetään nuorten perusteluja tekemilleen päätöksille suhteissa muihin, ja kuvataan nuorten tekemien päätösten määrää ja perusteluja niille (Kaavio 2).



## Kaavio 2. Perusteltujen päätösten jakautuminen.

Nuoret havaitsivat hyvin pelissä esiintyviä teemoja, ja toivat runsaasti esille ideoita, joita peli heissä herätti. Useimmiten nuorten huomio pelissä keskittyi ongelmakohtiin, kuten esimerkiksi päihdeongelmaan tai riittämättömään levon saantiin. Tämä kertoo sen, että nuoret kykenevät hyvin huomaamaan erilaisia elämänhallinnalle haitallisia tilanteita tai tekijöitä. Harva nuorista ei huomannut pelin polulla minkäänlaisia haasteita tai elämänhallinnalle haitallisia riskitekijöitä. Nuoret ehdottivat myös apukeinoja pelissä esiintyviin haasteisiin, kuten ammattiapu tai ystävien kanssa keskustelu. Nuoret osaavat siis hakea apua useammista eri lähteistä elämän haasteellisissa tilanteissa.

Ajankäytön osalta nuoret tekivät huomioita enimmäkseen koulunkäynnin, levon ja alkoholin käytön liittyviin ongelmiin. Päihteidenkäytössä nuoret kiinnittivät eniten huomiota alkoholin liikakäyttöön tai alkoholiin liittyviin ongelmiin. Sosiaalisten suhteiden teemassa enemmistö nuorista painotti vuorovaikutustaitojen tärkeyttä ja pelissä esiintyneiden sosiaalisten tilanteiden luonnetta. Enemmistö nuorista koki pelin hahmojen sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutustaidot vähäisiksi tai muuten riittämättömiksi. Stressinhallinnassa nuoret tunnistivat stressiä hyvin, ja tarjosivat omia ratkaisujaan kuten ammattiapu tai kavereiden kanssa keskustelu. Rahan käyttöön liittyvässä teemassa nuori kertoi priorisoivansa tärkeimmät asiat ensin, kuten elintarvikkeet ennen asusteita. Haastattelujen perusteella nuoret osaavat huomioida elämänhallinnalle haitallisia riskitekijöitä. Vastausten perusteella nuoret myös erottavat hyvin elämänhallinnan eri osa-alueita ja ymmärtävät niiden vaikutuksen kokonaisuuteen.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tulosten pohdintaa

Suomessa hyötypelien käyttö hoitotyössä on ilmiönä vielä vähäistä. Tästä kertoo mielestäni tutkitun tiedon rajallisuus, sillä koin haasteelliseksi löytää aiempaa tutkittua tietoa aiheesta. Jotakin opinnäytetöitä aiheesta on tehty kuten Kivisen ”Hyötypelit Masennuksen Hoidossa” sekä Hiipakan ja Korpelan ”Pelillisuus mielenterveyshoitotyössä.” Kumpikaan näistä ei kuitenkaan pohjautu kotimaisiin tutkimuksiin. Hiipakan ja Korpelan (2015, 23) opinnäytetyössä tavoitteena on ollut koota yhteen tietoa pelaamisen hyödyistä osana hoitotyötä. Työssään he kertovat kuinka ja millaisia pelejä mielenterveystyössä on hyödynnetty ja millaisia vaikutuksia niillä on ollut. Pelejä hyödyntämällä osana hoitokokonaisuutta on saavutettu positiivisia tuloksia kuten hoitomyynteisyyttä ja sosiaalisten taitojen paranemista. Edellytyksenä kuitenkin pelien käytölle on pelin sopivuus kohderyhmälle. Kivisen (2015, 23–27) opinnäytetyössä on pyritty lisäämään tietoa hyötypelin erilaisista mahdollisuuksista ja hyödyistä masennuksen hoidossa. Tutkimukseen on kerätty tietoa hyötypelien käytöstä nuorilla masennuspotilailla ja niistä saaduista tuloksista. Tuloksia tarkastellessa käy ilmi, että hyötypelillä on ollut vaihtelevia, kuitenkin enimmäkseen positiivisia, vaikutuksia nuoriin. Useimmissa tutkimuksissa on todettu, että masennuksen oireet vähenivät kokeilullisen hoidon aikana. Molemmat tutkimukset puoltavat tuloksillaan hyötypelien potentiaalisuutta osana tulevaisuuden hoitotyötä. Omassa opinnäytetyössäni kartoitan kuinka Elämäni peli -hyötypeliä voitaisiin jatkossa kehittää osaksi kokonaisvaltaista hoitoa.

Opinnäytetyössäni yhtenä tutkimustehtävänäni oli kartoittaa millaisia ajatuksia nuorilla herää elämänhallintaa tukevan pelin teemoista. Elämäni peli on suunnattu 16–19-vuotiaille nuorille tukemaan elämänhallintaa. Pelin elämänhallintaa tukevan tarkoituksen vuoksi valikoin kohderyhmäkseni nuoria, jotka kokevat jonkinasteisia puutteita elämänhallinnassa. Tämän vuoksi päätin nojautua kohderyhmän hankinnassa Etsivään Nuorisotyöhön. Ikäryhmässä päätin keskittyä täysi-ikäisiin, sillä alaikäisten kohdalla haastatteluiden toteuttaminen olisi vaatinut huoltajien osallistumisen ja tämä olisi voinut vaikeuttaa haastateltavien hankintaa. Alun perin tarkoitus oli saada noin kymmenen iältään 18–19-vuotiasta nuorta, mutta ikähaitari osoittautui liian tiheäksi ja haastatteluun suostuvia nuoria oli vain muutama. Tästä syystä nostin ikärajan

22 ikävuoteen asti. Useiden peruuntumisien vuoksi, ja jälleen vähäisen osallistujaryhmän takia jouduin laajentamaan kohderyhmän hankintaa Nuorisotyön puolelle, josta nuoria valittiin heidän taustojensa mukaan. Tässä auttoivat nuorisotyöntekijät, jotka tunsivat kyseiset nuoret usean vuoden ajalta. Nuoria osallistui tutkimukseeni yhteensä yhdeksän, ja he olivat iältään 18–22-vuotiaita.

Tutkijana koin pelin käytön helpoksi ja hyödylliseksi osana keskustelua. Tilanteissa, joissa keskustelu saattoi riistäytyä liiaksi tai niin sanotusti luisua raiteiltaan, oli keskustelu helppo palauttaa takaisin peliin ja sen teemoihin. Haasteellisuutta taas puolestaan toivat jotkut teemat, kuten ajankäyttö ja päihteet. Ajankäytön teemaa olisi voinut pilkkoa pienemmäksi tai selkeyttää ennen haastatteluja, sillä aluksi osa nuorista koki vaikeaksi käsittää mitä teemalla tarkoitettiin. Päihteiden osalta taas kysymysten muotoilu tai niistä keskustelu osoittautui jokseenkin haastavaksi. Aihe voi olla kovin arka nuorille, joten hienotunteisuus ja asiallisuus olivat tässä teemassa keskeisimmät tavoitteeni. Toisaalta osa teemoista olivat nuorille itsestään selviä, kuten päätöksenteon osaaminen, sosiaaliset tilanteet ja vuorovaikutustaidot. Näissä teemoissa nuorten keskustelu oli runsasta ja avointa. Haastatteluihin osallistuneet nuoret olivat minulle tuntemattomia. Tällä saattoi olla keskeinen merkitys haastatteluiden luonteessa. Aluksi nuoret vaikuttivat varautuneilta, osittain johtuen pöydällä olleesta nauhurista, mutta keskusteluiden edetessä tilanne vaikutti rentoutuneelta ja luontevalta. Toiset nuorista jännittivät haastatteluissa enemmän kuin toiset. Uskon, että osaa nuorista saattoi jännittää ajatus tuntemattomasta ihmisestä haastattelemassa heitä. Toisaalta on mahdollista, että jotkut nuoret kokevat helpommaksi keskustella tuntemattoman ihmisen kanssa. Jos nuoret olisivat olleet minulle ennestään tuttuja tai haastattelun olisi tehnyt vaikka koulun kuraattori tai nuorisotyöntekijä, on mahdollista että vastaukset olisivat olleet erilaisia. Uskon, että Elämäni pelillä on kuitenkin hyvät mahdollisuudet toimia ammattilaisen työvälineenä keskustelussa nuorten kanssa, esimerkiksi koulukuraattorilla tai terveydenhoitajalla. Tätä puoltaa myös Kivisen tutkimus, jossa hyötypeleillä todettiin olevan positiivisia vaikutuksia nuorten hoidossa (Kivinen 2015, 30).

Tutkiessani haastatteluista saamaani materiaalia, kaksi asiaa herättivät kiinnostukseni. Ensimmäisenä se, että puolet nuorten tekemistä päätöksistä perustuivat kokeilunhaluisuuteen. Kuten monet nuorista itse kuvasivat, he tekivät tietoisesti vääriä ratkaisuja nähdäkseen mihin tulokseen tilanne johtaa. Nuorten kokeilunhaluisuus on oletettavasti tässä ollut taustavaikuttajana.

Toinen mielenkiintoinen huomio nousi nuorten avoimuudesta keskusteluun pelistä. Tutkimukseen osallistuneista reilu enemmistö keskusteli avoimesti ja oma-aloitteisesti pelistä ja sen herättämistä ajatuksista. Osa nuorista myös kertoi avoimesti samankaltaisista kokemuksistaan kuin mitä pelissä kohtasivat. Koen pelillä olleen keskeinen vaikutus keskustelun aloituksessa ja luonteessa. Yllätyksekseni oli myös kysymyksiä, joihin jotkut nuoret eivät halunneet vastata. Nuorille oli painotettu haastattelun alussa että he saavat kieltäytyä kysymyksistä ja myös poistua haastattelusta kertomatta mitään syytä. Uskon, että osa teemoista kuten päihteidenkäyttö ja stressinhallinta voivat olla hyvin henkilökohtaisia, ja näistä keskustelu ei ole aina yksinkertaista tai helppoa. Nuorista kukaan ei kuitenkaan keskeyttänyt haastattelua.

Elämäni pelillä pyritään mahdollistamaan avoimeen keskustelu nuoren ja aikuisen välille yhteisen tekijän avulla (Ravelin 2015, 1). Haastatteluiden perusteella koen, että peli onnistuu tässä hyvin. Pelin interaktiivisuus ja valinnanvapaus luovat pohjaa keskustelulle ja mahdollistavat erilaisista aiheista keskustelemisen pelissä esiintyvien teemojen kautta. Erityisesti jotkut teemat, kuten päihteet tai stressinhallinta, voivat olla aiheita, joista on vaikea luoda keskustelua nuoren kanssa. Hiipakka & Korpelan (2015, 23) opinnäytetyössä listattiin hyötypelien positiivisia vaikutuksia pelaajilla ja eräänä vaikutuksena on potilaan ja terapeutin välinen vuorovaikutus. Tässä Elämäni peli onnistuu hyvin, sillä pelin käyttäminen apuvälineenä mahdollistaa aiheista keskustelun yhteisen tekijän eli pelihahmon kautta. Näin keskustelu ei kohdistu aluksi nuoren omaan päihteidenkäyttöön tai stressiin, joka voisi saada nuoren varautuneeksi tai ahdistuneeksi. Keskustelun edetessä aikuinen voi johdatella keskustelua haluttuun suuntaan.

Joissakin tilanteissa haastattelun anti, toisin sanoen aineisto jäi niukaksi. Haastattelussa useimmiten huomasi, että nuori pyrki ensin antamaan pinnallisia ja lyhyitä vastauksia kysymyksiin, jotta haastattelu menisi ohi nopeammin. Muutamissa haastattelutilanteissa taas keskustelu riistäytyi raiteiltaan ja haastattelijana pyrin palauttamaan takaisin aiheeseen. Keskustelun pääpaino säilyi siis pelissä ja siellä havaituissa ongelmissa, jolloin toisaalta nuoren syvemmät, omasta elämästä kumpuavat ajatukset ja kokemukset jäivät olemattomiksi. Tämä oli tosin tarkoituksellista, sillä tavoitteena ei ollut pelin käyttäminen työvälineenä vaan sen piirteiden tutkiskelu. Joissakin tilanteissa keskustelua olisi voinut jatkaa pidemmälle, jossa pääpaino olisi siirtynyt nuoreen ja syvää luotaavampien ajatusten tutkiskelu olisi ollut mahdollista. Tavoitteenani oli tutkia millaisia ajatuksia pelin teemat nuoressa herättivät, joten syvällisemmät ajatukset olisivat



tuoneet oman erikoisuutensa tutkimukseen. Toisaalta nuori olisi voinut kokea tämän ahdistavaksi tai hyökkääväksi, keskustelun tarkoitus kun oli muualla. Tästä syystä päädyin pitämään keskustelut pääsääntöisesti pelin ympärillä.

Haastatteluilla kerätty aineisto kertoo, millaisia ajatuksia nuorilla herää pelin teemoista ja sen sisällöstä. Aineistoa hyödyntäen peliä voidaan mahdollisesti kehittää jatkossa esimerkiksi tuomalla peliin enemmän sellaisia tilanteita, joissa nuori saa tehdä päätöksiä useamman vaihtoehdon välillä. Nuoret kertoivat vaihtoehtojen olleen mustavalkoisia, oikein tai väärin vastauksia. Jos vaihtoehtoihin lisättäisiin kolmas, neutraali vaihtoehto, se saattaisi lisätä nuorilla päätöksentekemisen vaikeutta, joka taas voisi rikastuttaa pelaamisen jälkeistä keskustelua nuoren ja aikuisen välillä. Toisaalta taas arkisemmat elämän valintatilanteet, kuten esimerkiksi valinta tumman ja vaalean leivän väliltä, saattaisi tuoda kevennystä muiden vakavampien keskusteluiden väliin. Opinnäytetyötä voidaan myös hyödyntää työelämässä, jossa Elämäni peliä voitaisiin käyttää kommunikaatio apuna nuorten saavuttamiseksi. Opinnäytetyöhön on kerätty teoreettista taustatietoa ja erilaisia keinoja pelin käyttömahdollisuuksiksi.

Elämäni peliin liittyen on tehty kaksi opinnäytetyötä. Ensimmäisenä Mikkosen, Salmen ja Sepäsen opinnäytetyö ”Nuorten elämänhallinnan tukeminen peliteknologian keinoin”, jossa karotoitettiin pohjaa Elämäni pelin kehitystä varten. Oma opinnäytetyöni on jatkumoa tästä, jossa tutkin kuinka peli tässä vaiheessa toimii nuorilla ja miten peliä voitaisiin vielä kehittää. Jatko-tutkimushankkeena voitaisiin tutkia Elämäni pelin käyttöä esimerkiksi työelämässä siitä kuinka pelin käyttö toimii nuoren ja aikuisen välillä. Peliä voisi myös kokeilla varsinaisessa hoitotyössä, esimerkiksi osastohoidossa. Näin pelin vaikutuksia voitaisiin arvioida pidemmällä aikavälillä ja sen hyödyistä saataisiin empiirisempiä tuloksia.

## 7.2 Eettisyys

Tutkimusetiikka eli normatiivinen etiikka pyrkii selvittämään mitä sääntöjä tutkimuksessa tulee noudattaa. Tutkimuksen eettisyys on yksi tieteellisen toiminnan keskeisimmistä piirteistä. Tutkimuksen eettisiä vaatimuksia ovat älyllisen kiinnostuksen, tunnollisuuden, rehellisyyden ja sosiaalisen vastuun vaatimukset. Myös ihmisarvon kunnioittaminen, ammatinharjoituksen edistäminen, kollegoiden arvostaminen ja vaaran eliminaatio ovat tutkijoille asetettuja vaatimuksia.

(Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172.) Tutkimusetiikka voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen etiikkaan. Sisäisellä etiikalla tarkoitetaan luotettavuutta ja totuudellisuutta tutkimuksessa, esimerkiksi ettei tutkimusaineistoa luoda tyhjästä. Ulkoinen etiikka on ulkoisten tekijöiden vaikutusta tutkimukseen, esimerkiksi lahjonta. Suomessa tutkimuksen eettisyyttä turvataan Helsingin julistuksella (1964) jossa listataan tarkoin tutkimuseettisyyden velvollisuuksia ja yksilön oikeuksia. Opinnäytetyössä tulee kunnioittaa näitä vaatimuksia sekä sääntöjä, jotta tutkimus on eettinen. Kohdatessa ja haastatellessa nuoria on tärkeää huomioida luottamuksellisuus sekä rehellisyys. Nuorille tulee kertoa ymmärrettävästi mihin haastattelun aineistoa käytetään ja miksi. Tietojen luottamuksellinen säilyttäminen ja nuoren anonyymiys tulee huomioida tarkoin sekä vapaaehtoisuutta tulee painottaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 173–174, 176–177.)

Opinnäytetyössäni aineiston kerääminen tapahtui nuorilta, jotka kokevat jonkinlaisia puutteita elämänhallintaan liittyvissä tiedoissa tai taidoissa. Nuorilla on asiakassuhde nuorisotyöntekijöihin, jonka huomioin tutkimuksen eettisyydessä. Kunnioitin nuorten anonyymiyttä sekä luottamuksellisuutta vaativaa suhdetta nuorisotyöntekijöihin. Painotin nuorille tutkimuksen vapaaehtoisuutta, ja kerroin tarkoin miten ja mihin haastattelun aineistoja käytetään. Kerroin nuorelle, että kysymyksistä saa kieltäytyä ja haastattelutilanteen saa keskeyttää syytä kertomatta. Nuorille annettiin myös haastattelun alussa erillinen allekirjoitettava tiedote (ks. Tiedote 1), jossa selvennän tutkimuksen taustoja ja syitä. Allekirjoitettava tiedote ja ääninauhat säilytettiin lukitussa tilassa erillisenä muusta tutkimusmateriaalista, jolloin nuorten henkilöllisyys suojattiin paremmin. Tutkimusnauhat tuhottiin puhtaaksikirjoituksen jälkeen. Nuorisotyöntekijöiden henkilöllisyydet eivät myöskään tulleet ilmi missään vaiheessa tutkimusta.

### 7.3 Luotettavuus

Arvioitaessa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kriteereinä toimivat uskottavuus, riippuvuus, vahvistettavuus ja siirrettävyys. Uskottavuudella tarkoitetaan, että tulokset esitetään selkeästi, ja tavalla, josta lukija ymmärtää kuinka analyysi on tehty. Uskottavuutta voidaan parantaa kerätyn aineiston luokittelulla ja kategorioinnilla. Luotettavuuden arviointia helpottaa taulukointi ja havainnollistaminen siitä miten tutkimus on edennyt alkuperäisestä aineistosta aina

analysoituihin tuloksiin asti. Siirrettävyyden edellytyksiä ovat tarkat piirteet tutkimuksen tapahtuman kulusta, kuten aineistonkeräämisen ympäristö, osallistujien taustat ja valikoituminen sekä analyysin eteneminen pääpiirteisesti tuloksiin ja johtopäätöksiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160–161.)

Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen (2009, 161–163) mukaan laadullista tutkimusta voidaan arvioida käyttäen neljää seikkaa, joita ovat kuvauksen elävyys, metodologinen sopivuus, analyttinen täsmällisyys ja teoreettinen loogisuus. Kuvauksen elävyydellä tarkoitetaan tekstin monipuolista, tarkkaa ja havainnoivaa kirjoittamista. Metodologisesti sopiva tutkija on tietoinen ja perehtynyt sekä tutkimuksen että ilmiön taustoihin ja oikeaan lähestymistapaan. Kun tutkimuksen taustat ja eteneminen on esitetty tarkasti, ja menettelytavat on valittu hyvin perusteiden, on tutkimus metodologisesti sopiva. Analyttinen täsmällisyys selventää loogisesti ja selkeästi sen miten tutkimuksen analyysiprosessi on edennyt. Jos tutkimuksen tulokset ovat ristiriitaiset analyysin kanssa, voi ongelma todennäköisesti johtua analyttisestä täsmällisyydestä. Teoreettisella loogisuudella tarkoitetaan sitä että tutkimuksen teoria ja toiminta ovat loogisesti perusteltua ja oleellista tutkimuksen kannalta.

Opinnäytetyössä luotettavuuden toteutumista pyritään lisäämään työn jokaisen vaiheen aikana eri tavoin. Aiheeseen perehtyminen ja kattava teoriatausta pohjustavat opinnäytetyötä. Tämä edistää metodologista sopivuutta. (Kankkunen ym. 2009, 160–164.) Opinnäytetyössäni metodologista sopivuutta lisäsi pelin käyttötarkoituksen mukainen aineistonkerääminen, haastattelu ja dialogisuus. Haastattelurungon testaaminen ennen varsinaista aineistonkeräämistä kehitti haastattelurungon käytettävyyttä. Testauksen tarkoituksena oli selvittää kuinka haastattelurunko toimii ja olisiko sitä tarpeellista kehittää. Myös haastattelijan taitojen kokeileminen mahdollisti sen, että aineistonkeruussa haastattelutilanteet olisivat samanlaisia ja näin luotettavia. Haastateltavat valikoitiin yhdessä Kajaanin Nuorisotyön ja Etsivän Nuorisotyön kanssa, ja haastateltavia yhdisti yksi yhteinen piirre: he kokivat jonkinasteisia puutteita elämänhallinnassaan. Elämäni peli on elämänhallintaa tukemaan suunniteltu hyötypeli, joten haastattelijat kuuluivat pelin kohderyhmään. Haastateltavien samankaltaisuus lisäsi tutkimuksen siirrettävyyttä ja luotettavuutta. Haastattelutilanteiden samankaltaisuus niin dialogisuuden kuin ympäristön kannalta lisäsivät siirrettävyyttä entisestään. Haastattelutilanteet kerrottiin seikkaperäisesti ja yksityiskohtaisesti näin lisäten opinnäytetyön siirrettävyyttä ja kuvauksen elävyyttä. Analyysivaiheessa kerätty aineisto teemoiteltiin ja jaettiin kategorioihin, jotka selventävät materiaalia.

Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen (2009, 161) kertovat taulukoinnin ja havainnollistavan kuvioinnin lisäävän uskottavuutta sekä antavan ymmärrystä tuloksista. Tähän olen pyrkinyt havainnollistamalla tuloksia kaavioiden avulla.

#### 7.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyössäni työskentelin nuorten kanssa Elämäni pelin pelaamisessa ja haastattelutilanteissa. Näissä tilanteissa minun tuli kiinnittää huomiota erityisesti omaan toimintaani, sanavaliointihini ja kehonkieleeni. Haastattelurungon testaaminen etukäteen auttoi suuresti haastattelijan roolin kehittämässä. Kokonaisuudessaan tämä kehitti omaa osaamistani asiakaspalvelutyössä. Kajaanin Ammattikorkeakoulun (2011, 4) opinto-oppaassa hoitotyön asiakkuusosaaminen on yksi hoitotyön opiskelijan kompetensseista. Asiakkuusosaamisessa asiakaslähtöisyys ja vuorovaikutus ohjaavat hoitotyöntekijän toimintaa.

Terveyden edistämisen kompetenssiin kuuluvat asiakkaan voimavarojen tukeminen ja taidot edistää terveyttä muuttuvassa ympäristössä (Kajaanin Ammattikorkeakoulu 2011, 4). Perehtyessäni tutkittavan ilmiön taustoihin ja teoriaan, keskeisesti elämänhallintaan, kehitin osaamistani terveyden edistämisen osa-alueella. Teorian avulla sain kattavan kokonaiskuvan terveyden edistämisen eri osa-alueista ja niiden merkityksestä kokonaisuuteen. Nuoria haastatellessani sain konkreettista harjoitusta siitä, millaisia haasteita keskustelussa voi kohdata. Ymmärsin, että erinäiset aiheet voivat olla toisille itsestään selvyiksiä, kun taas toisille ne voivat olla hyvin arkoja keskustelunaiheita.

## LÄHTEET

Dunderfelt, T. 1999. Elämänkaaripsykologia. Porvoo: Kirjapainoyksikkö WSOY.

Halonen, M. 2006. Nuorten mielenterveyden edistäminen kouluterveydenhuollossa. Terveystenhoitajan valmiudet nuorten mielenterveyden arvioinnissa ja tukemisessa. Pro gradu- tutkielma. Kuopion yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos, hoitotyön johtaminen.

Hette-projekti, Kajaanin ammattikorkeakoulu & Taiga Studios. 2014. Elämäni peli. Viitattu 15.9.2015. <http://www.elamanipeli.fi>

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli - koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.

Hiipakka, A., Korpela, M. 2015. Pelillisuus mielenterveyshoitotyössä. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Itsenäistyvän nuoren roolikartta. 2015. Terveys- ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 6.9.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyovalineet/itsenaistyvan-nuoren-roolikartta>

Kajaanin Ammattikorkeakoulu. 2011. Opinto-opas. Viitattu: 23.9.2015. <https://www.kamk.fi/loader.aspx?id=179791d7-8863-4469-9b44-51dc2f63776a>

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kemppainen, J., Korhonen, T. & Ravelin, T. 2013. Nostetta terveysalaan teknologian ja liiketoimintaosaamisen avulla – HetTe (Health, Technology & Business). Projektisuunnitelma. Kajaanin Ammattikorkeakoulu.

Kemppainen, J., Korhonen, T. & Ravelin, T. 2014. Developing Health Games requires multidisciplinary expertise. Kajaanin Ammattikorkeakoulu.

- Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Väitöskirja. Tampere: Tampere University Press.
- Kivinen, J. 2008. Pohjoismaiset hyötypelit. Tietotekniikan pro gradu. Jyväskylän yliopisto.
- Kivinen, J. 2015. Hyötypelit masennuksen hoidossa. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Korhonen, T. & Ravelin, T. 2015. Game of My Life. Powerpoint esitys. Kajaanin ammattikorkeakoulu.
- Kumita. 2015. Väestöliitto. Viitattu 15.4.2015. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/kumita/>
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lehtovirta, M., Huusari, M., Peltola, L. & Tattari, K. 1997. Kasvurenkaita: psykologia ja kehityspsykologia. Porvoo: Kirjapainoyksikkö WSOY.
- Luhtala, K., Silvennoinen, I. & Taskinen, T. 2011. Nuoret pelissä. Tietoa kasvattajille lasten ja nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. Tampere: Juvenes Print.
- Marttunen, M. & Rantanen, P. 2001. Nuorisopsykiatria. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. Psykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Merry, S., Stasiak, K., Shepherd, M., Frampton, C., Fleming, T. & Lucassen, M. 2012. The effectiveness of SPARX, a computerised self-help intervention for adolescents seeking help for depression: randomised controlled non-inferiority trial. BMJ.
- Mikkonen, H., Seppänen, M. & Salmi, R. 2012. Nuorten elämänhallinnan tukeminen peliteknologian keinoin. Opinnäytetyö. Kajaanin Ammattikorkeakoulu.
- Nordic Serious Games. 2006. Viitattu 28.12.2014. [http://nsg.jyu.fi/index.php/Serious\\_Games](http://nsg.jyu.fi/index.php/Serious_Games)

- Nurmi, J-E. 2003. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytinen, P., Korkiakangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissään. Porvoo: WS Bookwell Oy. 256–274.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Opinto-opas 2011-2012. Kajaanin Ammattikorkeakoulu.
- Raitasalo, R. 1996. Elämänhallintaa etsimässä. Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 13. Helsinki: Kansaneläkelaitos.
- Ranta, M. 2012. Itsenäistyminen. Viitattu 6.9.2015.  
<http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsenaistyminen>
- Ravelin, T. 2015. Elämäni peli – Game of My Life – hyödyntäminen. Kajaanin Ammattikorkeakoulu.
- Ravelin, T., Korhonen, T. & Kempainen, J. 2015. Monialainen ja kansainvälinen KAMK terveysteliosajana. Artikkelit. Kainuun sanomat 11.01.2014. Kajaani.
- Roos, J.P. 1987. Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämänkerroista. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Rubin, A. 2004. Tulevaisuuden tutkimusta koskevat artikkelit. Tulevaisuuden kuvat elämänhallinnan välineenä. Viitattu 15.9.2015.  
[http://www.tulevaisuus.fi/topi/topi\\_vanha/tekstit/tutu%20artikkelit/nuoret.htm](http://www.tulevaisuus.fi/topi/topi_vanha/tekstit/tutu%20artikkelit/nuoret.htm)
- Suomen tekevin korkeakoulu. 2015. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.1.2015.  
<http://kamk.fi/fi/Esittely/Toiminta/Strategia>
- Terveellinen ateria. 2015. Edu.fi. Viitattu 16.5.2015. [http://www.edu.fi/verkko\\_oppimateriaalit/terveellinen\\_ateria](http://www.edu.fi/verkko_oppimateriaalit/terveellinen_ateria)

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2014. Mielen hyvinvointi. Viitattu 5.9.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>

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

Tuovinen, P. 2013. Verkkoterkkarit – Sun kanssa verkossa! Viitattu 5.9.2015. <http://nuortenkriisipiste.blogspot.fi/2013/02/verkkoterkkarit-sun-kanssa-verkossa.html>

Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. 2013. Itsenäistyvän nuoren roolikartta. Viitattu 6.9.2015. <http://www.vslk.fi/index.php?id=21>

Väestöliitto. n.d. Nuoruuden kehitystehtävät. Viitattu 28.12.2014. [http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoaseksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/nuoruuden\\_kehitystehtavat/](http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoaseksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/nuoruuden_kehitystehtavat/)



## TEEMAHAASTATTELU

1. Kenet hahmot valitsit? Entä ympäristön? (Teemat katsoa taulukosta 1.)

### **PÄÄTEEMA** Elämänhallinta

#### **Alateema 1** Päätöksenteko

- Millaisia päätöksiä teit polulla?
  - o Miksi ym. päätökset?
- Millaisia ajatuksia pelissä heräsi päätöksiä tehdessä?

#### **Alateema 2** Ajankäyttö

- Millaisia ajankäyttöön liittyviä haasteita pelissä oli?
- Millaisia ajankäyttöön liittyviä ajatuksia heräsi?

#### **Alateema 3** Stressinhallinta

- Oliko pelissä hahmolla tilanteita joissa näkyi stressiä?
- Miten mielestäsi stressiä olisi voinut lievittää?

#### **Alateema 4** Rahankäyttö

- Millaisia rahankäyttöön liittyviä valintoja teit polulla?
  - o Miksi juuri nämä valinnat?

#### **Alateema 5** Sosiaaliset suhteet

- Millaisia ajatuksia vuorovaikutustilanteet herättivät?

#### **Alateema 6** Päihteidenkäyttö

- Miten päihteidenkäyttö näkyi pelissä?
- Millaisia ajatuksia peli herätti päihteistä?

## TIEDOTE OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUVALLE

Hei

Opiskelen Kajaanin Ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan hoitotyön koulutusohjelmassa. Olen aloittanut opintoni syksyllä 2011 ja olen valinnut syventäviksi ammattiopinnoikseni mielenterveystyön. Työstän opinnäytetyötä jossa kartoitan nuorten kokemuksia Hette-projektin Elämäni pelistä.

Elämäni peli – Game of my Life on hyötypeleihin kuuluva interaktiivinen ohjelma, jonka keskeisenä tavoitteena on toimia nuorten elämänhallintaa tukevana ja lisäävänä keinona. Elämäni peli on suunniteltu 16–19 vuotiaalle nuorille.

Opinnäytetyössäni pyytäisin Sinua pelaamaan Elämäni peliä jonka jälkeen haastattelisin sinua pelin antamista kokemuksista ja ajatuksista. Haastattelut nauhoitetaan myöhempää analysointia varten. Haastatteluihin osallistuminen on vapaaehtoista ja tulokset käsitellään luottamuksellisesti. Henkilötietojasi ei missään vaiheessa tuoda ilmi ja nauhoitetut keskustelut hävitetään kun tulokset ovat valmiit. Tulokset luovutetaan pelinkehittäjien käyttöön pelin jatkokehityksen edistämiseksi. Antamasi kokemukset ja ajatukset ovat arvokkaita pelin kehittämisen edistämiseksi.

**Terveisin**

Janne Haataja, sairaanhoitajaopiskelija

Tarvittaessa minuun voi ottaa yhteyttä sähköpostilla: [jannehaataja@kamk.fi](mailto:jannehaataja@kamk.fi).

**Suostumus haastatteluun**

Suostun vapaaehtoisesti haastatteluun, jonka aiheena ovat Elämäni Pelistä saamani kokemukset ja syntyneet ajatukset. Olen saanut tietoa miten, mihin ja miksi haastattelussa antamani tietoa käytetään. Minulle on kerrottu että saan keskeyttää haastattelun, kertomatta syytä.

Paikka ja aika: \_\_\_\_\_

Haastateltavan allekirjoitus: \_\_\_\_\_