

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

JULIA MÄKIVAARA JA NETTA VESANEN

Aggression Replacement Training (ART) osana pakohuonepeiliä

Mielenterveyskuntoutujan resilienssin
tukijana

HOITOTYÖN TUTKINTO-OHJELMA
2024

TIIVISTELMÄ

Mäkivaara, Julia & Vesanen, Netta: Aggression Replacement Training (ART) osana pakohuonepeliä: Mielen terveystuntoutujan resilienssin tukijana.

Opinnäytetyö, AMK

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Kesäkuu 2024

Sivumäärä: 39

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin Aggression Replacement Training (ART) menetelmän hyötyjä ja haasteita sekä mielen terveystuntoutujan resilienssin tukemista. Työ toteutettiin kirjallisuuskatsauksena ja tutkimukset avattiin sisällön analyysillä.

Työn tilaajana toimi Satakunnan ammattikorkeakoulu SAMK ja työ tehtiin yhteistyössä ”Yhdessä pakoon – yhdenvertaisuutta ja osallisuutta pelillisyydellä” -hankkeen kanssa. Opinnäytetyöprosessi aloitettiin keväällä 2023, mutta aihe vaihtui keväällä 2024 ja työ toteutettiin nopealla aikataululla kevään aikana.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ”Yhdessä pakoon – yhdenvertaisuutta ja osallisuutta pelillisyydellä” -hankkeen tekijöille, miten ART-menetelmää voidaan hyödyntää, millaisia haasteita ja hyötyjä menetelmän käyttöön liittyy sekä miten pakohuonepelillä voidaan vahvistaa mielen terveystuntoutujien resilienssiä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa kirjallisuuskatsaus ART-menetelmän soveltamisesta osana hanketta sekä selvittää pakohuonepelin vaikutuksista mielen terveystuntoutujien resilienssiin.

Sisältöä kerättiin aikaisemmista tutkimuksista ART-menetelmän hyödyistä ja haasteista sekä mielen terveystuntoutujan resilienssin vahvistamisesta. Sisällönanalyysi toteutettiin kahden tutkimuskysymyksen pohjalta. Tutkimustuloksista ilmeni ART-menetelmän haasteita ja hyötyjä ohjaajan, ohjattavan sekä menetelmän kannalta. Resilienssin vahvistamisessa pääluokiksi nousi itsensä hallitseminen, psyykinen terveys, myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen, vuorovaikutustaidot, minäpystyvyys, ohjattavien vapaus, kohderyhmälle muotoillut pelit, sosiaaliset terveysvaikutukset, fyysiset terveysvaikutukset ja palkitseminen.

Jatkotutkimus ideana esitetään, että seurattaisiin osallistujia pidemmällä aikavälillä ja tutkittaisiin, säilyykö ART:n positiivinen vaikutus myös jatkossa.

Avainsanat: ART, mielen terveys, pakohuonepeli, resilienssi

ABSTRACT

Mäkivaara, Julia & Vesanen, Netta: Aggression Replacement Training (ART) as a part of an escape room game: Supporting the resilience of mental health rehabilitation clients.

Bachelor's thesis

Bachelor of social services and healthcare

June, 2024

Number of pages: 39

In this thesis, the benefits and challenges of Aggression Replacement Training (ART) method and supporting the resilience of mental health rehabilitation clients were examined. The study was conducted as a literature review, and the findings were analyzed through content analysis.

The thesis was commissioned by Satakunta University of Applied Sciences (SAMK) and was conducted in collaboration with the "Escaping together–equality and inclusion through gamification" project. The thesis process was initiated in spring 2023, but the topic changed in spring 2024, and the work was completed quickly during the spring.

The purpose of the thesis was to describe to the stakeholders of the "Escaping together–equality and inclusion through gamification" project how the ART method can be utilized, what challenges and benefits are associated with its use, and how an escape room game can strengthen the resilience of mental health rehabilitation clients. The aim of the thesis was to produce a literature review on the application of the ART method as part of the project and to investigate the effects of the escape room game on the resilience of mental health rehabilitation clients.

The content was gathered from previous studies on the benefits and challenges of the ART method as well as strengthening the resilience of mental health rehabilitation clients. Content analysis was conducted based on two research questions. The research results revealed challenges and benefits of the ART method for the instructor, participant, and method. Main categories identified in strengthening resilience included self-control, mental health, positive outlook on the future, interpersonal skills, self-efficacy, participant autonomy, games tailored to the target group, social health effects, physical health effects, and rewards.

As a further research suggestion, it is proposed to follow the participants over a longer period and investigate whether the positive effects of ART persist in the long term.

Keywords: ART, mental health, escape room game, resilience

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KESKEISET KÄSITTEET	6
2.1 ART-menetelmä	7
2.2 Pakohuonepeli	8
2.3 Mielenterveyskuntoutuja	8
2.4 Resilienssi	9
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	10
4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	11
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	14
5.1 Kirjallisuuskatsaus	14
5.2 Aineiston haku	15
5.3 Aineiston valinta	15
5.4 Aineiston analyysi	16
6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	19
6.1 ART-menetelmän haasteet ohjaamisen näkökulmasta	19
6.2 ART-menetelmän haasteet ohjattavan näkökulmasta	20
6.3 ART-menetelmän haasteet menetelmän käytön näkökulmasta	20
6.4 ART-menetelmän hyödyt ohjaamisen näkökulmasta	21
6.5 ART-menetelmän hyödyt ohjattavan näkökulmasta	21
6.6 ART-menetelmän hyödyt menetelmän käytön näkökulmasta	23
6.7 Mielenterveyskuntoutujan resilienssin vahvistaminen	25
7 YHTEENVETO JA POHDINTA	28
7.1 Johtopäätökset	28
7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettiset näkökulmat	30
7.3 Kehittämisen- ja jatkotutkimusideat	31
7.4 Ammatillisuuden kehittyminen	32
LÄHTEET	33
LIITE 1: TIEDONHAKUTAULUKKO	35
LIITE 2 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	37

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme nimi on ”Aggression Replacement Training (ART) osana pakohuonepeliä”. ART-menetelmä eli Aggression Replacement Training tarkoittaa menetelmää, jossa toiminnallisten harjoitusten myötä sosiaalinen ja hyväksyty käyttö vahvistuu. Tavoitteena ART-menetelmässä on, että henkilö kehitty moraalisisessa ajattelussa ja oppii itsehillintää, sekä uusia sosiaalisia taitoja, jotta tulisi toimeen päivittäin jokapäiväisessä elämässään. Lähtökohtana ART-menetelmässä toimii se, että sosiaalista hyvää käyttäytymistä voidaan oppia ja opettaa muille. (ART, n.d.)

Päädyimme aiheeseen, sillä saimme kuulla, että tällaiselle työlle olisi tarvetta ja se innosti meitä. Opinnäytetyön tekijät ovat käyneet muutaman kerran pakohuonepelissä ennen opinnäytetyöprosessia eli jonkinlainen käsitys siitä mikä pakohuonepeli on, oli tiedossa. Päädyimme tekemään opinnäytetyön kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja analysoimme artikkeleita sisällönanalyysillä.

Opinnäytetyön tilaaja on Satakunnan ammattikorkeakoulu ja opinnäytetyö tehdään yhteistyössä ”Yhdessä pakoon – yhdenvertaisuutta ja osallisuutta pelillisyydellä” -hankkeen kanssa. Hanke on suunniteltu kuntoutuville nuorille aikuisille, joilla on mielenterveydellisiä ongelmia tai omaavat neuropsykiatrisia piirteitä. Hankkeen tavoitteena on kehittää uudenlaisia lähestymistapoja psykososiaalisen hyvinvoinnin, työelämätaitojen ja arjenhallinnan taitojen edistämiseen nuorten aikuisten parissa, jotka kamppailevat työ- ja toimintakyvyn haasteiden kanssa. Pää tavoitteena on vahvistaa nuorten ja nuorten aikuisten osallisuutta, resilienssiä ja yhdenvertaisuuden kokemusta kuntouttavien palvelujen käyttäjinä yhteiskehittämisen kautta, lisätä kohderyhmän psykososiaalista hyvinvointia ja ehkäistä syrjäytymistä parantamalla heikossa työmarkkina-asemassa olevien

työllistymisedellytyksiä, kehittää uudenlaisia työkaluja kohderyhmälle suunnattuun kuntouttavaan toimintaan, vahvistaa ammattilaisten ymmärrystä ja osaamista pelillisyyden mahdollisuuksista hoito- ja ohjaustyössä. Hankkeessa kohderyhmänä on 16-29 -vuotiaat mielenterveydellisiä ja/tai neuropsykiatrisia pulmia omaavat kuntoutujat, jotka osallistuvat pakohuonepelin sekä ammattilaisten koulutuspaketin suunnitteluun ja tuottamiseen. Tavoitteena on luoda kaksi konkreettista kuntouttavaa toimintaa monipuolistavaa työvälinettä: yhdessä suunniteltu ja toteutettu pakohuonepeli sekä ammattilaisille suunnattu materiaalipaketti, jotka tukevat kohderyhmää ja parantavat palvelujen saatavuutta sosiaalisessa- ja mielenterveyskuntoutuksessa. (Satakunnan ammattikorkeakoulu, 2024.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata hankkeen tekijöille, miten Aggression Replacement Training (ART) -menetelmää voidaan hyödyntää hankkeen pakohuonepelissä, millaisia haasteita ja hyötyjä menetelmän käyttöön liittyy pakohuonepeleissä sekä miten pakohuonepelillä voidaan vahvistaa mielenterveyskuntoutujien resilienssiä eli sopeutumiskykyä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa kirjallisuuskatsaus ART-menetelmän soveltamisesta pakohuonepeleissä sekä sen vaikutuksista mielenterveyskuntoutujien resilienssiin. Lisäksi tavoitteena on antaa käytännön suosituksia ja ohjeita hankkeen tekijöille siitä, miten ART-menetelmää voidaan hyödyntää pakohuonepeleissä mielenterveyskuntoutujien tukemiseksi.

2 KESKEISET KÄSITTEET

Ensimmäisenä kirjallisuuskatsauksessa on määriteltävä keskeiset käsitteet, jotta voidaan paneutua syvemmin tarkoituksiin, tavoitteisiin sekä tutkimuskysymyksiin. Päätetään siis aihe, jota tutkitaan ja siihen liittyvät tärkeät termit sekä kenelle tuotos on suunniteltu. (Ajanko, 2019)

Keskeisiksi käsitteiksi olemme valinneet opinnäytetyöhön seuraavat: ART-menetelmä, pakohuonepeli, resilienssi ja mielenterveyskuntoutuja.

2.1 ART-menetelmä

ART-menetelmä tulee englannin kielen sanoista Aggression Replacement Training, joka tavoitteena on, että asiallinen hyväksytyt sosiaalinen käytös vahvistuu sekä harjoitteiden avulla henkilö oppii uusia taitoja, joita käyttää omassa elämässään. (ART, n.d.)

ART-menetelmässä on kolmella tasolla harjoitteita, ensimmäisenä vihanhallinta ja tunnetaso, toisena sosiaaliset taidot sekä käyttäytymisen taso ja viimeisenä moraalinen perustelu ja arvojen ja ajattelun taso. Harjoitteet toteutetaan ryhmissä ja menetelmä on avuksi, jos nuoren tai aikuisen käytös/käyttäytyminen on epäsosiaalista, liian vetäytyvää tai aggressiivista. (ART, n.d.)

Menetelmästä tekee toimivan sen rakenne, mallintaminen, monikanavaisuus, yksilöllisyys, kotitehtävät, positiivinen vahvistaminen ja realismi. ART-menetelmässä rakenne tarkoittaa sitä, että harjoitteet ovat tehty sellaisiksi missä koetaan, että ne ovat parhaiten hyödyksi. Rakenne pysyy usein samanlaisena, jolloin nuorten on helppo keskittyä harjoitteisiin ja oppia uutta. Se helpottaa myös ohjaajana työskentelyä sekä menetelmän hyödyntämistä useassa erilaisessa toimintaympäristössä. Mallintamisella tarkoitetaan, että kun oppii mallista, on se huomattavasti tehokkaampaa kuin puheella ohjaaminen. Ohjaajat opettavat siis nuorille uusia taitoja tarjoamalla tarkkaan mietityn ja esitetyllä mallilla. Käytöshäiriöissä otetaan huomioon monikanavaisuus eli niitä lähestytään kolmella rintamalla: toiminnan, tunteiden ja ajattelun kautta. Yksilöllisyydellä tarkoitetaan sitä, että kohdennus tapahtuu aina osallistuvaan henkilöön sekä heidän ryhmäänsä ja tarpeisiin. Kotitehtävät ovat sitä varten, että annetaan jatkoon tehtäviä, joista voidaan myöhemmin saada selville, onko henkilö ottanut niitä käyttöön omassa elämässään ja vahvistanut siten omaa osaamistaan. Positiivinen vahvistaminen on osana

menetelmää todella tärkeä, sillä kaikki toimimme sen mukaan, minkä koemme itselle palkitsevaksi. Siksi ryhmässä ohjaajat kehuvat ja palkitsevat osallistujia, jotta käyttäytyminen muuttuisi kaikista tehokkaammin. Viimeisenä realismiin vetoaminen, jolla kerrotaan, että jos muutosta haluaa elämässä tehdä, on siihen sitouduttava. On hyvä siis muistaa, että kaikki ei tapahdu hetkessä vaan se vaatii sinnikästä työtä ja paljon harjoittelua. (ART, n.d.)

2.2 Pakohuonepeli

Pakopeli on joukkuepeli, jossa yleisimmin on 2-6 pelaajaa. Peliä voidaan pelata esimerkiksi huoneessa, kaupungissa, pakettiautossa tai lähes missä vain. Pakohuonepeli voi perustua ongelmanratkaisuun tai olla vain monipuolinen kokemus. Pelissä useimmiten yritetään päästä ulos tilasta ratkomalla pulmia ja päättämällä ratkaisuja. Peliä seuraa kameroiden avulla ohjaaja, joka voi jakaa pelaajille tarvittaessa vinkkejä esimerkiksi äänimerkeillä tai näytön välityksellä. Peli päättyy, kun aika loppuu tai pelaajat pääsevät ulos tilasta. (Kortesuo, 2018, s.10)

Satakunnan ammattikorkeakoulun hankkeessa tuotettava pakohuonepeli on lautapelin muodossa. Lauta- sekä noppapelit voivat pelaajalleen antaa ainutlaatuisia kokemuksia uuden oppimiselle sekä oppimisympäristön, joka syventää ilmiöiden käsittelemistä ja niiden ymmärtämistä. Opetuskäytössä lautapelit lisäävät pelaajien välistä vuorovaikutusta keskenään pelitilanteessa. (Krokkfors ym., 2014, s. 217)

2.3 Mielenterveyskuntoutuja

Mielenterveyskuntoutujalla tarkoitetaan psyykkisesti sairasta ja mielenterveydellisestä sairaudesta paranevaa henkilöä. Käsitettä voidaan myös käyttää henkilöistä, jotka eivät enää ole kuntoutuksessa vaan heidän sairautensa on tasapainossa tai oireeton. (Vähäkylä, 2009, s.194)

Kuntoutujaa pidetään oman sairautensa asiantuntijana ja päätöksentekijänä mielenterveyshoitotyössä. Kuntoutus on aina tavoitteellista ja sillä pyritään parempaan elämänlaatuun ja sen ylläpitoon sekä elämönhallinnan lisäämiseen. Mielenterveydestä kuntoutuminen voi olla monen vuoden työ ja erilaista tukea tarvitaan sen kaikissa vaiheissa. Kuntoutuja tarvitsee tukea läheisiltä, ammattiauttajilta sekä vertaisilta mutta ennen kaikkea tärkeintä on oma motivaatio (Hämäläinen ym., 2017, s. 197, 198)

2.4 Resilienssi

Resilienssi tarkoittaa yksilötasolla hyvää sopeutumiskykyä stressaavissa tilanteissa sekä olosuhteissa. Resilienssin voimavaroja arvioidaan sen kestävyydellä. Resilientti persoona on sellainen, joka on vahva, eriytynyt sekä omistaa hyvän minäkuvan itsestään. Resilientin persoonan ominaiset piirteet edistävät vahvoja, sosiaalisia sekä vastavuoroisia ihmissuhteita. Resilienssiin kuuluu kielteisen käyttäytymisen ja omien tunteiden hallitseminen sekä puolustusmekanismien käyttö. Itsetunteminen, itseluottamus, minäkokemus, itsensä hallitseminen sekä myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen, ovat myös resilienssin piirteitä. (Poijula, 2018, s. 123, 124)

Resilienssiä voidaan käyttää kuvaamaan yksilöitä, perheitä, organisaatioita ja yhteisöjä. Yksilön ja perheen resilienssi voi ilmetä esimerkiksi hankalissa elämänvaiheissa tai vaativissa tapahtumissa, jotka voivat aiheuttaa stressiä tai kykyä sopeutumaan tilanteeseen uudelleen. Organisaatioissa resilienssi ilmenee siten, kun tarvitaan kykyä selviytyä muutoksista tai kriiseistä. Yhteisöissä resilienssi on tärkeä, sillä se vastaa yleensä turvallisuusnäkökulmasta. (Poijula, 2018, s. 16, 17)

Resilienssissä erityispiirre yksilöiden ja ryhmien tasolla on päättäväisyys tietää, kuinka toimia sellaisissa tilanteissa, joita ei itse pysty hallitsemaan. Resilienssiä siis tarvitaan siihen, jotta olisi kyky nähdä tai tuottaa merkitys vastoinkäymisille tai pettymykselle, sillä se mahdollistaa hyvän suunnitelman kohti tulevaisuutta. Resilientti persoona keksii toimintatapoja, joilla nähdä oma

mahdollinen epäonnistuminen positiivisena, jottei se olisi niin ylitsepääsemätön. Omistautuminen asioihin sekä itsensä jatkuva osallistaminen parantaa kykyä nähdä nykyhetki uudella tavalla sekä mahdolliset vastoinkäymiset osana elämäkokemusta. Tulisi löytää merkitys sekä yhteinen uskomus, jotta ne auttaisivat yksilöä, perhettä tai ryhmää näkemään mahdollinen kriisi haasteena, josta selvitään sekä millä on merkitys. (Poijula, 2018, s.17)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata hankkeen tekijöille, miten Aggression Replacement Training (ART) -menetelmää voidaan hyödyntää, millaisia haasteita ja hyötyjä menetelmän käyttöön liittyy sekä miten pakohuonepelillä voidaan vahvistaa mielenterveyskuntoutujien resilienssiä.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa kirjallisuuskatsaus Aggression Replacement Training (ART) -menetelmän soveltamisesta osana hanketta sekä selvittää pakohuonepelin vaikutuksista mielenterveyskuntoutujien resilienssiin.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia haasteita tai hyötyjä ART-menetelmän käyttöön liittyy?
2. Miten pakohuonepelin avulla voidaan vahvistaa mielenterveyskuntoutujien resilienssiä?

4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Haapa-ahon (2012) ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyön aiheena oli ”Nuorisokodin ART-menetelmään perustuva kiukunhallintaryhmä, nuorten, ohjaajien ja työyhteisön kokemuksia”. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa arvioitavaa tietoa ART-ryhmästä, joka palvelisi mahdollisia seuraavia ART-ryhmiä sekä olisi hyödyksi työyhteisölle käytännön työskentelyssä. Tavoitteena tuottaa käytännöllistä tietoa työyhteisön tarpeisiin, jotta kehitys olisi mahdollista. Opinnäytetyön tekijä oli haastatellut sekä nuoria että työntekijöitä. Tuloksista selvisi, että menetelmän vaikutus nuoriin oli rohkaiseva ja toiminta koettiin osin hyvänä, mutta se ei asettunut osaksi nuorisokodin arkea. Muutama nuorista koki, että ART-ryhmästä oli ollut heille apua aggressiivisuuden hallinnassa sekä he olivat oppineet tapoja, kuinka kiukku voi hallita. Muutama ohjaajista kertoo, että ART-ryhmästä on ollut muutamille nuorille hyötyä positiivisesti, sillä he osaavat nyt tunnistaa omia tunteitaan paremmin sekä hillitä omaa käytöstään haastavissa tilanteissa. Ohjaajat myös kertoivat ART-ryhmän toiminnasta tulevaisuudessa sen, että he tarvitsevat aikaa sekä resursseja oppiakseen uusia tapoja. (Haapa-aho, 2012, s. 2, 8, 53, 61, 66)

Lindroosin (2011) ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyössä tutkittiin kokemuksia sosiaalisten taitojen harjoittelusta ART-menetelmän avulla. Työn tarkoituksena oli tutkia ART-menetelmän avulla harjoiteltavien sosiaalisten taitojen kokemuksia. Opinnäytetyön tavoitteena oli koota ja analysoida Raholan perhetukikeskuksen ART-ryhmään osallistuneiden nuorten ja osaston työntekijöiden kokemuksia sosiaalisten taitojen harjoittelusta ART-menetelmää hyödyntäen. Tuloksista selvisi, että ART on hyvä menetelmä sosiaalisten taitojen harjoittelussa, mutta edellyttää nuorten hyvää motivaatiota ja sitoutuneisuutta. Osa nuorista koki ryhmässä harjoittelun mukavaksi ja rentouttavaksi, ja työntekijät näkivät nuorten saavan siitä positiivisia kokemuksia. Ryhmässä oli myös muutamia, jotka eivät olleet osallistuneet ryhmän toimintaan. Kehittämisehdotuksena esitettiin yksilöllisiä istuntoja niille, jotka eivät sovi ryhmään, sekä harjoitusten integroimista

arkeen. Tulosten perusteella tarvitaan lisää tietoa ja koulutusta sekä nuorille että työntekijöille. (Lindroos, 2011, s. 5, 7, 34)

Seppäsen (2020) kandidaatintutkielmassa tarkoituksena oli kuvata miten mielenterveyskuntoutujan resilienssiä voidaan vahvistaa. Tavoitteena oli tuotetun tiedon avulla tukea mielenterveyskuntoutujaa resilienssin vahvistamisessa.

Tuloksista selvisi, että tärkeimmät osa-alueet resilienssin vahvistamisessa, joihin tulisi kiinnittää huomiota olivat kehollisuuden vahvistaminen, psyykkisten oireiden lievittyminen, arjenhallinta, sisäisen tasapainon vahvistuminen ja johonkin kuulumisen tunne. Tuloksista selvisi myös, että mielenterveysongelmasta toipumisessa resilienssin vahvistumisella oli hyötyä. Myös jo yhden osa-alueen resilienssin vahvistuminen, saattaa vaikuttaa positiivisesti toisilla alueilla. Mielenterveyskuntoutujan on oltava motivoitunut resilienssin vahvistamiseen ja avun vastaanottamiseen. Mielenterveyskuntoutuja tarvitsee tietoa ja ohjausta ammatillisen ja vertaistuen näkökulmasta. (Seppänen, 2020, s. 9, 22)

Huotarin (2022) opinnäytetutkielmassa tarkoituksena oli kuvata opettajien kokemuksia ART-menetelmän käytöstä aggressiivisesti käyttäytyvien nuorten tukemiseksi kouluympäristössä. Tavoitteena oli haastattelujen myötä tuottaa tietoa opettajien kokemuksista liittyen ART-menetelmän käyttöön. Tutkimuksessa selvitettiin myös, miten laadukkaasti ART-menetelmää on käytetty opettajien keskuudessa. Tuloksista selvisi, että opettajat usein muokkasivat invertiomallia ja kokivat sen tarpeelliseksi. Opettajat kokivat, että ART-menetelmästä olisi hyötyä kaikille oppilaille eikä vain erityisoppilaille. Tuloksista selviää opettajien kokemuksia ART-menetelmän käytöstä aggressiivisesti käyttäytyvien oppilaiden tukena. Opettajat kokivat ART-menetelmän tärkeäksi ja jokainen haastatteluun vastannut opettaja koki sen hyväksi menetelmäksi työssään. (Huotari, 2022, s.23, 52.)

Isoviita-Kolsin (2018) ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä tarkoituksena oli kuvata osallisuuden ja minäpystyvyyden toteutumista Pelaten osalliseks- projektin Studiosessioihin osallistujilla. Tavoitteena oli tuottaa tietoa

minäpystyvyyden ja osallisuuden ilmenemisestä sekä niiden vahvistumiseen vaikuttavista, edistävästä ja estävästä tekijöistä. Tulokset jaettiin tutkimuskysymysten mukaisesti kahteen ilmiöön, jotka liittyivät minäpystyvyyteen sekä osallisuuteen. Niissä kuvattiin edistäviä sekä estäviä tekijöitä. (Isoviita-Kolsi, 2018, s.17)

Osallisuuteen liittyen henkilöillä oli esimerkiksi ryhmätehtäviä, joissa he osallistuivat järjestettyyn toimintaan pelaten, katsellen, kuunnellen sekä keskustellen. Osallistujat suhtautuivat tehtävään positiivisesti sekä hyvällä mielellä. Erityisesti osallistujat kokivat hyvänä yhdessä tehtävän tekemisen. Osallisuutta edisti tiedon antaminen osallistujille sekä hyvä toimintaan ohjaaminen. Osallisuutta esti tiedon ymmärtämättömyys sekä toimimaton ryhmädynamiikka. (Isoviita-Kolsi, 2018, s.18)

Minäpystyvyydessä henkilöt toimivat ja johtivat omaa toimintaansa tehtäviä ratkoessa, he myös johtivat omaa tiimiänsä ongelmien ratkaisussa. Positiivisina tuloksina koettiin, että osallistujat lähtivät toimintaan reippaasti mukaan ja kävivät avointa keskustelua samalla kehuen toisiaan ja antamalla palautetta. Minäpystyvyyttä edisti osallistujien kesken oleva positiivinen huomiointi toisiaan kohtaan sekä toisten tukeminen ja lohduttaminen. Positiivinen ote tehtävään hyödytti osallistujia. Minäpystyvyyttä myös horjutti epäonnistumisen pelko, epävarmuus omasta tekemisestä sekä ohjaajien tuen puute. (Isoviita-Kolsi, 2018, s.19)

Hiipakan ja Korpelan (2015) opinnäytetyössä tarkoituksena oli tuottaa tietoa, millaisia digitaalisia pelejä on hyödynnetty mielenterveystyössä sekä selvittää millaisia hyötyjä niillä on saavutettu. Tavoitteena koota yhteen tietoa digitaalisten pelien hyödystä mielenterveystyössä. Tuloksista selvisi, että kun pelejä on lisätty osaksi hoitotyötä, kohderyhmän motivoituminen hoitoon on parantunut. Opinnäytetyössä oli kerrottu erilaisista peleistä ja tuloksista selviää, että erilaiset pelit on tehty tiettyjä kohderyhmiä varten. Saavutettuja hyötyjä peleistä on esimerkiksi hoitomyönteisyys, hoitomotiivatio sekä sosiaalisten taitojen kohentuminen. Viihdekäyttöön tarkoitettujen pelien hyötyjä on pelaajan kognitiivisessa, emotionaalisessa ja sosiaalisessa

käytöksessä. Hyötyvaikutuksia myös pelaamisessa ovat nopeuden, tarkkaavaisuuden ja oppimiskyvyn parantuminen sekä toiminnallisten suoritusten kehittyminen. Fyysisen kunnon kehittymiseen liittyvät pelien avulla myös parempi fyysinen ja toiminnallinen suorituskyky. (Hiipakka & Korpela, 2015, s. 11, 23, 24, 25)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

5.1 Kirjallisuuskatsaus

Teimme työn kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jossa on laadullinen ja integroiva näkökulma. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta voidaan kuvata yleiskatsaukseksi, jossa ei ole tarkkoja tai tiukkoja sääntöjä. Aineistot, joita työhön käytetään ovat laajoja ja aineiston valinnassa ei ole tarkkoja metodisia sääntöjä. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkittava aihe voidaan kuvata hyvinkin laajasti tai tarvittaessa voidaan tutkia tarkemmin aiheen yksittäisiä ominaisuuksia. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymykset ovat yleensä laajoja. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa on kaksi erilaista tyyliä, integroiva katsaus sekä narratiivinen katsaus. Integroivaa katsausta käytetään, jos tutkittavasta aiheesta halutaan mahdollisimman monipuolinen näkemys. Narratiivisessa katsauksessa annetaan laaja näkemys tutkittavasta aiheesta ja myös sen historiasta sekä kehittymisestä. (Salminen, 2011, s. 6-8)

Kirjallisuuskatsaus tutkimustapana etsii tietoa tutkijoiden alkuperäistutkimuksia. Uusi tutkimus eli kirjallisuuskatsaus toteutetaan, jotta tunnistetaan, arvioidaan, tulkitaan ja yhdistetään jo olemassa olevat tiedot aiheesta. Kirjallisuuskatsauksen avulla tiivistetään alkuperäistutkimuksissa oleva tieto aiheena olevasta asiasta sekä tehdään keskeiset johtopäätökset ennalta tehtyihin tutkimuskysymyksiin. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on saada tutkittavasta aiheesta siis kokonaiskuva. (Vilkkä, 2023, s.10)

5.2 Aineiston haku

Käytimme aineistonhakuun Google Scholar -hakukonetta sekä Satakunnan ammattikorkeakoulun verkkokirjastoa SAMK-Finnaa. Apua tiedonhakuun saimme Satakunnan ammattikorkeakoulun kirjaston informaatikolta. Hakusanoiksi rajautui Art-menetelmä OR art-toimintamalli OR art-malli OR art-ryhmä OR "Aggression Replacement Training") AND (pakohuone OR pakohuonepeli OR pakopeli OR lautapeli OR seikkailupelit OR pelillistäminen OR peli) AND (mielenterveyskuntoutuja OR nuori OR mielenterveys) AND (resilienssi or sopeutumiskyky). Taulukon 1 Hakusanat -kohdasta näkee millä hakusanoilla olemme etsineet tietoa. Liite 1 Tiedonhakutaulukko havainnollistaa kuinka paljon tutkimuksia on löytynyt ja millä hakusanayhdistelmillä olemme tietoa etsineet.

Taulukko 1. Hakusanat

Keskeiset käsitteet	ART-menetelmä	Pakohuone	Resilienssi	Mielenterveyskuntoutuja
Muita hakusanoja:	art-toimintamalli, art-malli, art-ryhmä, "Aggression Replacement Training"	pakohuonepeli, pakopeli, lautapeli, seikkailupelit, pelillistäminen	sopeutumiskyky	nuori, mielenterveys

5.3 Aineiston valinta

Viisi tutkimusta kuudesta oli sellaisia, jotka valittiin otsikon perusteella ja todettiin hyväksi lukiessa. Yksi tutkimuksista ei välttämättä otsikon perusteella ollut mukaan valittava vaihtoehto, mutta sen sisältö antoi vastauksia tutkimuskysymyksiimme, joten sekin tuli valituksi.

Aluksi ajatuksena oli tutkia enemmän ART-menetelmän käyttöä pakohuonepeleissä, mutta siitä ei löytynyt juuri tutkimustietoa, joten jouduimme muokkaamaan aineiston valintaa sekä tutkimuskysymyksiä. Tutkimukset on valittu opinnäytetyöhön niin, että niissä on selkeästi ja

kattavasti kuvattu ART-menetelmän käyttö, pakohuonepelit osana kehittämistä tai resilienssin vahvistaminen mielenterveyskuntoutujilla.

Tutkimuksissa poissulkukriteereinä käytettiin aineistoa, joka oli muun kuin suomen- tai englanninkielinen, aineisto oli maksullista tai se oli sähköisessä muodossa. Tutkimus oli julkaistu ennen vuotta 2010, hoitotyön näkökulmaa ei huomioitu, tutkimus ei vastannut yhteenkään tutkimuskysymykseen tai se oli epäluotettavasta lähteestä. (Taulukko 2.)

Tutkimuksissa sisäänottokriteereinä käytettiin aineistoa, joka on suomen- tai englanninkielinen, julkaistu vuosina 2010–2023, aineiston tuli olla maksuton ja sähköinen. Hoitotyön näkökulma on huomioitu ja tutkimus vastaa vähintään yhteen tutkimuskysymykseen. Tutkimuksen on oltava myös luotettavasta lähteestä. (Taulukko 2.)

Taulukko.2 Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Poissulkukriteerit	Sisäänottokriteerit
Muu kuin suomen- tai englanninkielinen materiaali	Suomen- tai englanninkielinen materiaali
Maksullinen materiaali	Maksuton materiaali
Ei sähköiset julkaisut	Sähköiset julkaisut
Julkaistu ennen 2010	Julkaistu 2010-2024
Hoitotyön näkökulmaa ei huomioitu	Hoitotyön näkökulma huomioitu
Ei vastaa yhteenkään tutkimuskysymykseen	Vastaa vähintään yhteen tutkimuskysymykseen
Tieto on epäluotettavasta lähteestä	Tieto on luotettavasta lähteestä

5.4 Aineiston analyysi

Työssä käytimme aineiston läpikäyntiin sisällönanalyysia. Analyysi muodostaa kategorioita, laskee ja tutkii esiintymistä sekä tekstin merkitystä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2017, s. 72)

Sisällönanalyysi on niin sanottua tekstianalyysia. Menetelmällä voidaan käydä läpi aineistoja systemaattisesti sekä objektiivisesti. Sisällönanalyysi käy myös epäjäsenellyn aineiston analyysiin. Sisällönanalyysin avulla pyritään tekemään kattava tiivistelmä ja kuvaus tutkittavasta aiheesta. Menetelmän

avulla saadaan kuitenkin vain koottua materiaali järjesteltynä yhteen, jotta se auttaa johtopäätösten tekemisessä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 117)

Kun sisällönanalyysi aloitetaan, tulee määritellä analyysiyksikkö. Analyysiyksikkö voi olla sana, lause, lausuma tai ajatus, joka koostuu useista lauseista. Analyysiyksikön määrittämisestä vastaa tutkimustehtävä sekä aineiston laatu. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 122)

Ensimmäinen vaihe sisällönanalyysissä on alkuperäisen kerätyn tiedon pelkistäminen eli redusointi. Redusointi karsii tutkimukselle epäolennaisen tiedon pois. Se voidaan tehdä joko aineistoa tiivistämällä tai jakamalla osiin. Redusointia voi myös tehdä siten, että avatusta aineistosta etsitään tutkimustehtävää kuvaavia asioita. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 123)

Toinen vaihe on klusterointi eli ryhmittely. Klusteroinnissa aineistosta löydetyt alkuperäisilmaukset selvitetään sekä etsitään vastaavia tai eriäviä käsitteitä. Aineistosta löydetyt samankaltaiset käsitteet ryhmitellään ja kootaan eri luokiksi, joka muodostaa alaluokat. Luokittelu jatkuu siten, että alaluokkia yhdistämällä muodostuu yläluokkia ja niitä yhdistämällä pääluokkia, lopuksi syntyy yhdistävä luokka, joka liittyy tutkimustehtävään. Luokittelussa aineisto tiivistyy. Klusteroinnissa luodaan siis pohja tutkittavan asian perusrakenteelle sekä alustavaa tietoa tutkittavasta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 124, 125)

Kolmantena on aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen. Abstrahoinnissa olennainen tutkimukseen liittyvä tieto erotetaan ja valitun tiedon myötä muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Eteneminen tapahtuu alkuperäisen tiedon käyttämisellä kielellisissä ilmaisuissa, käsitteissä sekä johtopäätöksissä. Luokituksia yhdistetään abstrahoinnilla siihen asti kuin se sisällön näkökulmasta onnistuu. Analyysiä tarkastellaan koko ajan, että aineisto täsmää alkuperäiseen etsittyyn tietoon. Abstrahointia voidaan siis kuvata siten, että tutkija rakentaa etsimillään käsitteillä näkemyksen tutkittavana olevasta kohteesta. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä,

yhdistyy siis käsitteitä, joiden avulla saadaan vastaus tutkittavaan aiheeseen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 127)

Valitsimme integroivan sisällönanalyysin työhömmä, sillä sen avulla saamme vastaukset tutkimuskysymyksiimme löydettyjen tutkimusten pohjalta. Taulukossa 3 Esimerkki sisällön analyysistä- kohdassa näet, miten sisällönanalyysi on toteutettu.

Taulukko.3 Esimerkki sisällönanalyysistä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka (yhdistäviä tekijöitä)	Yläluokka ("pitää sisällään alaluokat")	Vastaako Tutkimuskysymys 1 vai 2
"Ohjaajat kokivat, että nuoret kehittyivät ryhmän toiminnan aikana parhaiten vihanhallinnassa. Nuoret oppivat tunnistamaan mikä saa heidän kiukkunsa nousemaan (laukaisijat) ja miltä kiukku tuntuu (vihjeet) sekä keinoja (rauhottajat), joilla pyrkiä vähentämään kiukku, lisäämään itsehillintää ja saamaan aikaa harkinnalle." (Haapa-Aho, 2012, s.50-51)	Itsehillintä Vihan laukaisijat Vihan tunteminen Rauhoittuminen	Vihanhallinta	Ohjattava	1

6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Tässä osiossa esittelemme löytämämme vastaukset tutkimuskysymyksittäin, vastaamme millaisia haasteita ja hyötyjä ART-menetelmän käyttöön liittyy ohjaajan, ohjattavien ja menetelmän käytön näkökulmista sekä miten pakohuonepelin avulla voidaan vahvistaa mielenterveyskuntoutujien resilienssiä.

6.1 ART-menetelmän haasteet ohjaamisen näkökulmasta

Ohjaajien näkökulmasta ART-menetelmän haasteeksi nousi ohjaamisen haasteet ja ohjaajien osaamisen puutteet.

Ohjaamisen haasteet jaettiin ohjaajien puutteelliseen toimintaan, aikatauluhaasteisiin ja ryhmän muodostamisen haasteisiin. Ohjaajien puutteellinen toiminta näkyi tilanteessa, jossa ohjaajat huomasivat, että olivat itse puutteellisesti toimineet tilanteessa, jossa olisi tarvittu ohjaajien kannustamista häsläämispäiväkirjojen palauttamiseen. Koettiin, että ohjaajien pitää kannustaa ohjattavia, jotta kaikki aktiviteetit toteutuvat. Ryhmän muodostamisessa oli haasteita ohjaajien luottamuksen puutteesta omiin kykyihin. Aikatauluissa oli haasteita lähinnä ympäristösyistä. Ohjaajien osaamisen puutteet jaettiin kategorioihin: kokemattomuus ryhmän ohjaajana, pitkä aika koulutuksesta ja luottamus omiin kykyihin. Ohjaajat mainitsivat, että kokemattomuus ryhmän ohjaajana ja menetelmän koulutuksesta ollut pitkä aika tuotti haasteita ryhmän muodostamisessa. Myös ohjaajien luottamus osaamiseen näkyi epäluottamuksena omaan toimintaan, joka edesauttoi ryhmien muodostamisen hankaluutta. Tutkimuksen tuloksista nousi ART-menetelmän käyttöön liittyviä hyötyjä ohjaajan, ohjattavien ja menetelmän käytön näkökulmista.

6.2 ART-menetelmän haasteet ohjattavan näkökulmasta

Ohjattavien näkökulmasta ART-menetelmän haasteeksi nousi ilmaisutaidot, psyykkiset taidot ja osallisuuden haasteet.

Ilmaisutaidon haasteet jaettiin heittäytymiskykyyn ja sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Ilmaisutaidon haasteet näkyivät sosiaalisten taitojen harjoittelun rooliharjoituksissa heittäytymiskyvyn haasteina. Hyödyksi näissä tilanteissa ohjaajat huomasivat että, kun itse tekee edellä, saa paremmin ohjattavat mukaan. Psyykkisten taitojen haasteet jaettiin turhautumiseen ja kritisointiin. Psyykkisten taitojen puute näkyi haasteena turhautumisena ja kritisointina. Jotkut ohjattavat turhautuivat ART-ryhmässä käymiseen ja jotkut ohjattavat kritisoivat muille nuorille ART-ryhmässä käyntiä. Osallisuuden haasteet jaettiin ryhmän osallistujien valintaan, osallistujien erilaisuuden haasteeseen ja intensiivisyyteen. Haasteeksi tuli ryhmän osallistujien virheellinen valinta sillä jotkin ryhmät muodostettiin kokonaisesta osastosta tai luokasta vain muiden työn helpottamiseksi. Ohjaajien mielestä pitäisi enemmän pohtia ketkä sopivat tai kellä on tarvetta ryhmälle. Osallistujien erilaisuus tuli haasteeksi sillä joillekin harjoitukset olivat liian vaikeita ja joillekin liian helppoja. Ohjaajien mielestä olisi parempi, jos ohjattavat olisivat enemmän saman tasoisia. Ohjaajat näkivät ART-ryhmän joidenkin ohjattavien kannalta turhan intensiiviseksi.

6.3 ART-menetelmän haasteet menetelmän käytön näkökulmasta

Menetelmän käytön näkökulmasta ART-menetelmän haasteeksi nousi ART-ryhmän vaatimustaso, ryhmätoiminta, ART-menetelmän sisältö, resurssit, ja erilaisuuden haasteet.

Vaatimustason haasteena oli harjoitusten vaatimustaso kohdeyleisöön nähden. Haasteet näkyivät nuorten turhautumisena liian helppoihin tai lapsellisiin harjoituksiin. Ryhmätoiminta jaettiin ryhmäytymiseen ja yksilöllisiin harjoituksiin. Ryhmäytymisen haasteeksi muodostui se, että kaikki nuoret eivät sovellu ryhmätöihin, ohjaajat toivoivat vaihtoehtoisia harjoituksia niille, jotka

eivät ryhmätoimintaan soveltuneet. Pienryhmät ohjaajat näkivät hyvänä vaihtoehtona. ART-menetelmän sisällön haasteiksi tuli materiaalin suunnittelu, -muokkaus ja -käyttö, ikäsoveltuvuus, menetelmän muokkaaminen ja motivointi. Ohjaajat kokivat tarvetta muokata sisältöä kohdeyleisöä nuorempien osallistujien vuoksi, myös sisältöä muokattiin koululla tapahtunutta ryhmää varten ohjaajien aloitteesta. Motivoinnissa oli haasteena saada vanhemmat oppilaat mukaan harjoituksiin. Resurssihaasteet jaettiin aikataulu- ja henkilöstöresursseihin. Joissain tutkimuksissa henkilöstöpulan vuoksi ryhmäkertoja jouduttiin karsimaan. Myös aikataulut tuottivat haasteita ryhmän toteutuksen kannalta etenkin kouluissa. Myös aikaa koettiin olevan liian vähän suunnitteluun ja toteutukseen. Erilaisuuden haasteet ilmenivät siinä, että kaikille ART-menetelmä ei välttämättä sovi ja haasteeksi tulikin vahvasti autistiset henkilöt, joilla oli haasteita ryhmässä. Lievästi autistisilla henkilöillä ryhmästä koettiin olevan hyötyä.

6.4 ART-menetelmän hyödyt ohjaamisen näkökulmasta

Ohjaajien näkökulmasta ART-menetelmän hyödyiksi nousi koulutuksen merkillisyys ja ohjattavien tunteminen.

Koulutuksen ohjaajat mainitsivat merkitykselliseksi ja sen myötä ohjaajille avautui ART-menetelmän teoreettista taustaa ja tavoitteita. Ohjattavien tunteminen jaettiin harjoiteltavien taitojen valintaan ja ryhmään osallistujien tuntemiseen. Ohjattavien tunteminen nähtiin eduksi ART-harjoituksissa ja sen myötä pystyttiin valitsemaan paremmin kohdeyleisölle sopivia harjoituksia.

6.5 ART-menetelmän hyödyt ohjattavan näkökulmasta

Ohjattavien näkökulmasta ART-menetelmän hyödyiksi nousi vihanhallinnan taidot, tunnetaidot, sosiaaliset taidot, käytöstapojen harjoittelu, itsetunnon vahvistaminen, itsetutkiskelu, oma käytös, osallistuminen,

kommunikaatiotaidot, ryhmäytyminen sekä motivaation myötä käytöstapojen paraneminen.

Vihanhallinnan taidot jaettiin itsehillintään, vihan laukaisijoihin, vihan tuntemiseen vihanhallinnan taitojen käyttöön ja rauhoittumiseen. ART-ryhmissä harjoiteltiin vihanhallinnan taitoja, ohjaajat kokivat kahdessa eri tutkimuksessa, että ohjattavat kehittyivät erityisesti vihanhallinnan taitojen käytössä. Vihanhallinnan taidoista käsiteltiin vihan laukaisijoita, vihjeitä sekä rauhoittajia. Ohjattavat olivat kertoneet positiivista palautetta ohjaajille, että he olivat muistelleet sekä käyttäneet ryhmässä opittuja taitoja erityisesti vihanhallinnan harjoituksia, kun sellaisia tilanteita oli myöhemmin tullut. Tunnetaidot jaettiin oman käytöksen tunnistamiseen, tunteiden tiedostamiseen, aggressiivisuuden hallintaan, sitoutumiseen, keskusteluun, jälkipurkuun, tunteisiin ja tunnetilojen tunnistamiseen. Tunnetaitojen osalta ohjattavat oppivat tunnistamaan omaa käytöstä, tunteitaan ja tilanteita, purkamaan oikeaoppisesti aggressiivisuutta, pahaa oloa ja hillitsemään niitä. Ohjattavat oppivat myös harjoitusten myötä ristiriitatilanteen ja itsehallinnan menetyksen jälkeen käyttäytymistä ja niiden jälkipurkua, ryhmään osallistumista ja sitoutumista sekä keskustelemaan opituista asioista. Tärkeäksi osaksi tunnetaitojen kehittymisen kannalta nähtiin ohjattavien kehuminen ja positiivinen palaute tilanteissa, jossa ohjattava on käyttänyt oppimiaan taitoja. Sosiaaliset taidot jaettiin ohjattavan näkökulmasta käyttäytymismalliin, ajattelutaitoihin, motivaatioon ja myönteiseen kokemukseen. Käyttäytymismalliin ja ajattelutaitoihin liittyen ohjaajat huomasivat ohjattavissa edistymistä. Ohjattavat oppivat ymmärtämään omia sekä toistensa käyttäytymismalleja ja käytökseen vaikuttavia tekijöitä. Motivaatio ja myönteinen kokemus auttoivat ohjattavia ryhmässä siten, että he oppivat sisäistämään ryhmässä käsiteltäviä asioita. Käytöstapojen harjoittelu kuvattiin anteeksipyyttämisen harjoitteluna, ei- sanan harjoitteluna, kiittämisenä sekä palkitsemisena. Ohjattavien mieleen oli erityisesti jäänyt harjoittelut kiittämisestä sekä ei- sanan sanomisesta. Ohjattavia oli myös palkittu, kun harjoitukset olivat onnistuneet. Itsetunnon vahvistaminen jaettiin rohkeuteen, uskallukseen, itseluottamukseen, pitkäjänteisyyteen sekä maltillisuuteen. Ohjattavat saivat ryhmään osallistumisen ansiosta rohkeutta ja

uskallusta toimia heille täysin uusissa tilanteissa. Lisääntyneinä taitoina toimivat myös itseluottamus ja pitkäjänteisyys ryhmään osallistumisen myötä. Itsetutkiskelua kuvasi oma toiminta sekä muiden huomioon ottaminen. Ohjattava oppi tarkastelemaan omia toimintatapojaan sekä ottamaan muut henkilöt huomioon tilanteissa. Omaa käytöstä kuvattiin reflektoinnilla. Ohjaajat huomasivat, että ohjattavat onnistuivat ART-ryhmän toiminnan aikana refleктоimaan omaa käyttäytymistään sekä siihen johtavaa tekemistä. Osallistumista kuvasi palkitseminen. Kun ohjattavat olivat osallistuneet ryhmään ja saaneet siinä itselleen positiivisia kokemuksia heitä palkittiin erilaisin keinoin. Kommunikaatiotaitoja kuvattiin avoimuudella, tarpeiden ilmaisulla ja uskaltamisella. Ryhmän myötä ohjattavat uskalsivat ilmaista omia asioitaan avoimemmin. Ryhmäytymistä kuvasi ryhmään kuulumisen tunne. Ohjattavan näkökulmasta oli tärkeää tuntee, että kuului johonkin ja pystyi toimimaan siinä. Motivaation myötä käytöstopojen paraneminen kuvattiin oman motivaation ylläpitämisellä. Oli tärkeää, että oma motivaatio oli läsnä, kun osallistui ryhmään. Kun motivaatio oli kohdillaan, se edisti halua oppia uutta sekä muuttaa omia tottumuksiaan käytöstavoissa.

6.6 ART-menetelmän hyödyt menetelmän käytön näkökulmasta

Menetelmän näkökulmasta ART-menetelmän hyödyiksi nousi konfliktitilanteiden oikeaoppinen hoitaminen, tiedoksianto, johonkin kuulumisen tunne, sosiaaliset taidot, sisällön soveltaminen, erilaiset osallistujat, ART-menetelmän käyttö, motivointi ja vuorovaikutus.

Konfliktitilanteiden oikeaoppista hoitamista kuvasi konfliktitilanteiden hoitaminen ART-menetelmän keinoin sekä konfliktitilanteiden jälkipurku. ART-menetelmän opeista oli hyötyä konfliktitilanteiden purkamisessa sekä konfliktitilanteiden välttämässä. Menetelmää on käytetty hyväksi jälkepäin ohjattavien sekä ohjaajien kesken syvällisemmin sekä määrällisesti enemmän. Tiedoksiantoa menetelmässä kuvasi menetelmän informointi, menetelmään motivointi sekä asian ymmärtäminen. Ohjattavia tuli siis informoida menetelmästä ja motivoida heitä, jotta he tiesivät mihin olivat osallistuneet.

Kun ohjattavat ymmärsivät asian tarpeeksi hyvin, he saivat itselleen ART-menetelmästä kaiken mahdollisen hyödyn. Johonkin kuulumisen tunnetta kuvattiin ryhmäytymisellä, yksilöllisillä harjoituksilla sekä ART-harjoituksilla. Koettiin, että kaikille ohjattaville ei sopinut iso ryhmätoiminta, joten silloin otettiin vaihtoehdoksi tehdä harjoituksia yksilöllisesti tai pienemmissä ryhmissä. Pienryhmätoiminta sekä samana ryhmänä toimiminen jatkossa, koettiin hyväksi toimintamuodoksi. Sosiaalisia taitoja kuvattiin itsereflektoinnilla, käyttäytymisellä, aggressiivisen käytön vähentymisellä, käyttäytymistaidoilla sekä moraalisen päättelyn harjoituksilla. Itsereflektoinnin kehittyminen, oma käyttäytyminen sekä uusien asioiden oppiminen itsestä vaikuttivat menetelmän myötä positiivisesti henkilöihin. Aggressiivinen käyttäytyminen väheni menetelmässä opittujen taitojen vuoksi ART-menetelmää käyttäneissä henkilöissä. Käyttäytymistaitojen vahvistaminen kuvattiin tärkeänä osana menetelmän hyödyissä. Moraalisen päättelyn harjoitukset olivat erityisen hyviä nuorille ohjattaville. Sisällön soveltamista menetelmässä kuvasi sisältöjen yhdistäminen. ART-menetelmän sisällön yhdistäminen sopi moneen muuhunkin asiaan, jossa täytyi oppia jotain. ART-menetelmän moraalisen päättelyn sisältö koettiin sopivan hyvin eettiseen pohdintaan erilaisissa harjoituksissa. Erilaisia osallistujia kuvattiin ryhmään soveltamisella, nuoremmilla ohjattavilla sekä menetelmän muokkaamisena. Soveltavuutta ryhmässä voitiin tehdä tiettyjen ohjattavien kohdalla, jos heillä oli esimerkiksi haasteita tarkkaavaisuuskyvyssä tai yliaktiivisuudessa. Myös nuorempien ohjattavien kohdalla oli hyvä muokata menetelmän harjoitteita ikäryhmän tasoon sopivammaksi. ART-ryhmän toimintatapojen soveltaminen tapauskohtaisesti koettiin toimivaksi järjestelyksi. ART-menetelmän käyttöä kuvattiin ART-menetelmän hyödyllisyydellä. Ohjaajat kokivat menetelmän olevan tärkeää ohjattavien tukemisessa sekä aikoivat käyttää sitä myös myöhemmin työskentelyssään. Aggressiivisesti käyttäytyvien ohjattavien kohdalla ART-menetelmän sosiaaliset-, vihanhallinta-, ja tunnetaitoihin kohdistuvat harjoitukset olivat hyödyllisiä ohjaajien mielestä. Motivointia kuvattiin palkitsemisella. Menetelmän harjoitusten aikana palkitsemisesta ohjattavat olivat antaneet positiivista palautetta ohjaajille. Vuorovaikutusta kuvattiin keskustelulla. Ohjattavat kokivat tärkeänä saada aikaa keskustella ohjaajien kanssa ART-menetelmän harjoitusten aikana.

6.7 Mielenterveyskuntoutujan resilienssin vahvistaminen

Tutkimuksista nousi esiin, miten yleisesti voidaan vahvistaa mielenterveyskuntoutujien resilienssiä sekä miten erilaisten pelien avulla on vahvistettu mielenterveyskuntoutujien resilienssiä.

Tutkimuksista esiin nousi resilienssin vahvistajana itsensä hallitseminen, psyykinen terveys, myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen, vuorovaikutustaidot, minäpystyvyys, ohjattavien vapaus, kohderyhmälle muotoillut pelit, sosiaaliset terveysvaikutukset, fyysiset terveysvaikutukset ja palkitseminen.

Itsensä hallitseminen jaettiin elämäntaitoihin, itsensä johtamiseen sekä kehollisuuden kokemukseen ja arjenhallintaan. Elämäntaitojen todettiin olevan yhteydessä ihmisen kokemukseen resilienssin on lisääntymisessä. Itsensä johtamisella voitiin todeta, että esimerkiksi itsetuhoiset ihmiset hyötyvät, kun saa johtaa itseään, koska samalla heidän resilienssinsä vahvistuu. Käytännön keinot huolehtia itsestään vahvistuivat myös itsensä johtamisen taitojen harjoitteluiden avulla. Kehollisuuden kokemus ja arjenhallinta todettiin mielenterveyskuntoutujilla resilienssiä vahvistavana asiana. Psyykinen terveys jaettiin psyykkisten oireiden lievittymiseen, terapioiden kautta resilienssin vahvistukseen sekä vähentyneisiin tunne- ja käytösongelmiin. Psyykkisten oireiden lievittymisellä todettiin olevan merkittävää vaikutusta resilienssin kohentumisessa. Terapioiden kautta resilienssin vahvistus onnistui kirjallisuus-, eläin sekä taideterapian avulla. Tunne- ja käytösongelmien väheneminen onnistui Mindfulness- harjoitteiden avulla nuorien kohdalla. Myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen jaettiin positiiviseen ajatteluun, tyytyväisyyteen ja onnellisuuteen. Positiivinen ajattelu todettiin vaikuttavan myönteisesti toimintakykyyn sekä elämänlaatuun, kun henkilöllä oli kipuja, masennusoireita tai ahdistusta. Kun henkilöt työllistyivät, parannusta tapahtui tyytyväisyydessä ja yleisessä onnellisuudessa, joka johti henkilöiden kohdalla positiiviseen ajatteluun. Vuorovaikutustaidot jaettiin sosiaaliseen oppimiseen ja kumppanuuteen, pelien mielekkyyteen, osallistumiseen ja yhteisöön liittymiseen, keskusteluun osallistumiseen, mielipiteiden ilmaisuun, ryhmäytymiseen, aktiiviseen osallistumiseen,

toiminnan seuraamiseen, yhteistyöhön, muiden huomioon ottamiseen, yhdessä tekemiseen, kiinnostukseen, mielipiteiden kyselyyn, kannustamiseen ja keskusteluun. Sosiaalisessa oppimisessa ja kumppanuudessa vertaistuen määrä koettiin edistävänä vaikutuksena.

Erilaisten pelien mielekkyys, osallistuminen ja yhteisöön liittyminen edisti henkilöitä yhteisöön liittymisessä ja aineiston myötä innostumista sekä peleihin uppoutumista. Keskusteluun osallistumisessa, mielipiteiden ilmaisu, ryhmäytyminen sekä aktiivinen osallistuminen edisti henkilöitä aktiivisuuteen sekä omien ajatusten ilmaisemiseen muille. Osallistujien ryhmäytymisessä keskustelu oli kuvailevaa ja vastavuoroista myös ohjaajien kanssa. Osallisuus näkyi henkilöiden osallistuessa sitoutuneina toimintaan sekä sitä edistävänä tekijänä muiden mielipiteiden huomioonottaminen. Osallisuuteen liittyi myös riittävä tiedon antaminen osallistujille, jonka vuoksi osallistujat pystyivät paremmin hahmottamaan päivän kulkua ja toimintaan osallistumista. Kannustamista edisti mahdollisuudet hyviin keskusteluihin sekä osallistujien tyytyväisyys omaa tekemistä kohtaan sekä muiden tekemistä kohtaan hyvän palautteen antamisella. Minäpystyvyyttä jaettiin omien voimavarojen luottamiseen, positiiviseen suhtautumiseen, tulevaisuuteen luottamiseen, onnistumiseen, asiantuntijuuteen, mielenhyvinvointiin, kannustavaan otteeseen, tavoitteiden tukemiseen, positiiviseen ilmapiiriin sekä tukemiseen. Luottamus omiin voimavaroihin näkyi siinä, että osallistujat osallistuivat luottavaisesti heidän omiin voimavaroihinsa, joka näkyi myös toiminnassa luottavaisesti. Luottamus näkyi myös omien mielipiteiden puolustamisena. Positiivinen suhtautuminen tulevaan liittyi minäpystyvyyteen positiivisuutena sekä luotettavuutena. Positiivinen ajattelu lisäsi myös minäpystyvyyden kokemusta. Onnistumista sekä itsensä ylittämistä edisti ohjaajien positiivinen huomiointi palautteen muodossa. Eri henkilöiden asiantuntijuutta hyödynnettiin kaikkien osallistujien kesken ja he jakoivat omaa osaamistaan koko ryhmälle, jotta vaikeistakin asioista selvittää ja saadaan onnistumisen kokemuksia, joka lisää minäpystyvyyden tunnetta. Mielenhyvinvointia edisti yksilöllisesti tavoitteiden tukeminen positiivisesti sekä kannustavasti. Positiivista ilmapiiriä loi ohjaajien myönteinen tapa ohjata henkilöitä ja sen avulla koko ryhmän ilmapiiri oli positiivinen. Minäpystyvyyttä edisti myös

toisten tukeminen ja lohduttaminen. Ohjattavien vapaus jaettiin omaan aikataulutukseen sekä positiivisen palautteen antamiseen. Ohjaajat mahdollistivat henkilöille tehtävien tekemisen omissa aikatauluissa sekä myös mahdollisuuden täydentää niitä. Positiivista palautetta annettiin, kun henkilö onnistui, osallistui tai ylitti itsensä.

Erilaisten pelien avulla resilienssin vahvistaminen on jaoteltu kohderyhmälle muotoilluille peleille, sosiaalisiin terveysvaikutuksiin, fyysisiin terveysvaikutuksiin ja palkitsemiseen. Kohderyhmälle muotoillut pelit jaettiin kohderyhmään ja pelien käyttämiseen hoitotyössä. Kohderyhmään viitaten pelit on kehitetty tiettyä kohderyhmää varten, riippuen hoitomuodosta. Pelin muoto valitaan siis tapauskohtaisesti. Sosiaaliset terveysvaikutukset jaettiin hoitomyönteisyyteen, hoitomotivaatioon, sosiaalisten taitojen kohentumiseen, pelien positiiviseen vaikutukseen, kognitiiviseen-, emotionaaliseen-, ja sosiaaliseen käytökseen, nopeuteen, tarkkaavaisuuteen, oppimiskykyyn ja toiminnallisen suorituksen tehostumiseen. Saavutettuja hyötyjä pelien avulla oli hoitomyönteisyys, hoitomotivaatio sekä sosiaalisten taitojen kehittyminen. Selvisi, että viihdekäytössä olevilla peleillä on hyötyä osana henkilön hoitoa tapauskohtaisesti. Positiivisia vaikutuksia peleillä oli esitetty olevat pelaajien kognitiivisessa, emotionaalisisessa sekä sosiaalisessa toiminnassa. Hyviä vaikutuksia saatiin myös pelaajille nopeudessa, tarkkaavaisuudessa sekä oppimiskyvyn parantumisessa, toiminnallisten suoritukset myös tehostuivat. Fyysiset terveysvaikutukset jaettiin fyysisen kunnon parantamiseen sekä yleisiin terveysvaikutuksiin. Saavutettuja terveyshyötyjä oli fyysisen sekä toiminnallisen suorituskyvyn parantuminen, kivun lievittyminen sekä tietyillä potilailla kognitiivisen toiminnan parantuminen. Palkitsemista kuvattiin pelaajan motivointiin palkitsemisen keinoin. Motivaatiota lisättiin lisäämällä peleihin erilaisia palkitsemiskeinoja. Palkitsemiskeinoja oli esimerkiksi motivoiva palaute pelaajalle äänien ja animaatioiden avulla, jotka kertoivat pelaajalle, kuinka hän on pelissä pärjännyt tai vinkkejä, jotka parantavat pelaajan mahdollisuutta pelin läpäisemistä.

7 YHTEENVETO JA POHDINTA

7.1 Johtopäätökset

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä selvitettiin vastausta ART-menetelmän haasteisiin ja hyötyihin. Sisällönanalyysin myötä voidaan todeta, että haasteita ja hyötyjä menetelmässä on. Ohjattavia tarvitsee motivoida, jotta kaikki ART-harjoitteet tulee suoritetuksi. ART-menetelmän koulutus tulisi olla ajankohtaisesti käytynä, jotta ohjaajilla olisi mahdollisimman hyvä luottamus omiin kykyihinsä ja ryhmät saataisiin toimimaan. Ohjattavilla oli usein heittäytymisessä harjoituksiin hankaluuksia. Selvästi ohjattavia auttaa ohjaajan esimerkillä näyttäminen. Jotkin nuoret tulevat jatkossakin kritisoimaan ART-ryhmään "joutumista" mutta ajattelemme että se on nuorille tyypillistä. ART-ryhmän jäsenten tulisi olla mahdollisimman saman tasoisia ja harjoitteet tulisi suunnata kohdeyleisölle. Harjoitteet eivät saa olla ohjattaville liian helppoja eikä myöskään liian vaikeita. Kaikki nuoret eivät sovellu ryhmätöihin ja näin suosittelemmekin tämänlaisille henkilöille tehtäväksi vaihtoehtoisia harjoituksia. Aikaa suunnitteluun ja toteutukseen on otettava kunnolla. Kohderyhmä tulisi olla tarkkaan suunnattu ja ottaa vaan sen mukaisia ohjattavia ryhmään, jotta saadaan mahdollisimman hyvin ART-menetelmän mukainen ryhmä toteutettua.

Hyötynä voidaan pitää ART-menetelmän taitojen hallitseminen ohjaajana. Kun ART-menetelmän harjoitteista on riittävästi tietoa, pystyy ohjaaja antamaan täyden panoksensa ohjattaville. On myös hyödyksi, jos ART-ryhmän ohjaajat tuntevat ohjattavat, sillä siten voidaan valita jokaiselle yksilöllisesti sopiva muoto, joka auttaa ryhmään osallistuvaa henkilöä. ART-ryhmään osallistuneet kokivat, että ryhmässä erilaiset harjoitteet ovat parantaneet heidän jokapäiväistä käyttäytymistään. On siis hyvä, että nuoret ovat uskaltaneet reippaasti lähteä mukaan ja ottaa avoimesti uusia oppeja vastaan sekä kehittää itseään. Nuoret olivat hankalissa tilanteissa muistelleet ART-ryhmässä opittuja taitoja sekä käyttäneet niitä, joka mielestämme on tärkeää ja näyttää sen, että ryhmästä on ollut hyötyä. Tutkimuksista selvisi, että

palkitsemisesta on hyötyä ohjattavien motivoinnissa. Koemme, että on tärkeää varsinkin nuorelle henkilölle saada palkinto hyvin hoidetusta työstä, sillä se motivoi henkilöä jatkossa sekä paremmin saamaan kiinnostusta harjoitteisiin. Koemme että ART-menetelmä on kokonaisuudessaan hyvä menetelmä, ja se voidaan hyvin yhdistää pelillisyyteen, luomalla pakohuonelautapeli.

Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin resilienssin vahvistamisen keinoja. Sisällönanalyysissä selvisi erilaisia tapoja, kuinka resilienssiä voi vahvistaa. On tärkeää tunnistaa millaisia kykyjä omistaa jo ennalta, jotta voi parantaa omaa resilienssiään. Itsensä hallitseminen, elämäntaidot, itsensä johtaminen ja arjenhallinta ovat keskeisiä tekijöitä resilienssin vahvistamisessa. Psykkisten oireiden lievittämiseen voidaan käyttää erilaisia terapiamuotoja, kuten kirjallisuus-, eläin- ja taideterapiaa. Mindfulness-harjoitukset auttavat vähentämään tunne- ja käytösongelmia, erityisesti nuorilla. Positiivinen ajattelu ja onnellisuus parantavat toimintakykyä ja elämänlaatua. Sosiaaliset taidot, osallistuminen ja yhteisöllisyys edistävät merkittävästi mielenterveyskuntoutujien aktiivisuutta ja vuorovaikutustaitoja. Ryhmäytyminen ja aktiivinen osallistuminen mahdollistavat henkilöiden ajatusten ilmaisemista ja opettavat sitoutumista. Positiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen ja onnistumisen kokemukset vahvistavat minäpystyvyyttä. Osallistujat hyötyvät positiivisesta ja kannustavasta ilmapiiristä. Ohjaajien myönteinen palaute ja tehtävien suorittaminen omaan tahtiin parantavat osallistujien sitoutumista ja itseluottamusta. Palkitsemisella voidaan lisätä motivaatiota ja siten edistää resilienssiä. On tärkeää luottaa omiin voimavaroihinsa sekä itseensä ja kehittää itseään aina kun se on mahdollista. On myös tärkeää suhtautua positiivisesti asioihin sekä tulevaan, sillä se edistää mielenhyvinvointia. Erilaisten pelien avulla resilienssiä voidaan vahvistaa, kun valitsee itselleen mieluisia pelejä. Onnistumiset peleissä edistävät mielen hyvinvointia. Resilienssin vahvistaminen sopii hyvin ART-menetelmän kanssa yhdistettäväksi peliksi.

Työn tilaajalta saimme palautetta, että löydetyt ja käytetyt tutkimukset palvelevat hyvin hankkeen alkuvaihetta, työ on hyödyllinen ja ihan hyvin toteutettu. Opinnäytetyömme auttaa hankkeen toteuttamisessa sekä antaa

hankkeen tekijöille tietoa ART-menetelmästä ja sen käyttämisestä sekä mielenterveyskuntoutujien resilienssin vahvistamisen keinoista sekä pelillisyyden yhdistämisestä niihin.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettiset näkökulmat

Keskeisiä asioita luotettavuuden arvioinnissa on perusteiden kuvaus sekä aineiston valinta. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus aineistolähtöistä ja sen tavoite on tähdätä ymmärtämisen kautta kuvaamaan ilmiötä. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen teko edellyttää syvällistä perehtymistä aiheeseen ja menetelmään, jotta tutkijana voi tuottaa luotettavaa tietoa. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineiston valinnassa ja käsittelyssä korostuu tutkimusetiikan noudattaminen, liittyen sen raportoimisen oikeudenmukaisuuteen, tasavertaisuuteen sekä rehellisyyteen. (Kangasniemi, 2013, s. 297-298)

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuteen tarvitaan kriittistä lukutaitoa. Se tarkoittaa, että on kyky ymmärtää ja tulkita ja taito arvioida tieteellisiä tekstejä. Tavoitteena on siis muodostaa perusteltu kokonaisuus useista eri teksteistä ja tutkimustuloksista, jotka liittyvät aiheeseen. Edellytyksenä on, että osaa arvioida ja tarkkailla omaa toimintaa ja ymmärtää omaa ajattelua. On myös tärkeää, että hallitsee eri tutkimusmenetelmiä, ymmärtää tutkimusetiikkaa ja tieteellisen kirjoittamisen taitoja. (Ajanko, 2019)

Ammattikorkeakouluopiskelijalta vaaditaan opinnäytetyötä tehdessä hyvää tieteellistä käytäntöä kirjoittamisprosessissa. Opiskelijan on osattava ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen periaatteet sekä yleisesti tieteellisen käytännön vastuut. Myös eettisen ennakoarvioinnin lähtökohdat, tarpeellisuus ja ennakoarviointimenettely on hallittava. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto, 2019, s. 5)

Tiedonhaun onnistumisen varmistamiseksi käytimme kirjallisuuskatsauksen alkuvaiheessa kirjaston informaation apua. Olemme yrittäneet valita

mahdollisimman luotettavista lähteistä tietoa opinnäytetyöhömmen ja niin että ne vastaisivat mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiimme. Olemme pyrkineet käyttämään alle 10 vuotta vanhoja lähteitä teoriaosuuksissa. Tutkimustietoa ei ollut niin paljon kuin ajattelimme, joten tutkimusten valintaan on mennyt paljon aikaa miettien, mitkä vastaisivat parhaiten tutkimuskysymyksiimme, jotta saimme mahdollisimman luotettavista lähteistä tutkimukset työhömmen. Löysimme mielestämme hyvät tutkimukset työhömmen, jotka auttoivat meitä tekemään opinnäytetyötä sekä antamaan meille tarvittavaa tietoa opinnäytetyön toteutukseen. Opinnäytetyö on käynyt läpi Urkund- plagiointitunnistuksen, jotta voimme taata, että työ on hyvää tieteellistä käytäntöä mukailevaa ja meidän itsemme kirjoittama.

Noudatimme työssämme Satakunnan ammattikorkeakoulun sivuilta löytyvää ohjeistusta hyvistä tieteellisistä käytännöistä, jonka ovat tehneet tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Se antaa tutkijoille ja korkeakouluopiskelijoille yhteisen mallin hyvistä tieteellisistä käytännöistä ja loukkausepäilyjen käsittelystä (TENK, 2023, s. 3)

7.3 Kehittämisen- ja jatkotutkimusideat

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa kirjallisuuskatsaus ART-menetelmän soveltamisesta osana hanketta sekä selvittää pakohuonepelin vaikutuksista mielenterveyskuntoutujien resilienssiin. Tuloksista nousi esiin hankkeen tekijöille ART-menetelmän käyttämisen hyötyjä ja haasteita sekä resilienssin vahvistamisen keinoja. Toivomme että työn tulokset ja johtopäätökset osiosta hankkeen tekijät saavat apua hankkeen luomisessa.

Aihetta ei ole mielestämme vielä tutkittu tarpeeksi, varsinkaan ART-menetelmän ja pelillisyyden yhdistämisestä toivoisimme lisää tutkimuksia. Jatkotutkimusideaksi tuli seurata osallistujia pidemmällä aikavälillä ja tutkia säilyykö ART:n positiivinen vaikutus myös jatkossa. Tämänlainen tutkimus olisi hyvin oleellinen osa ART-menetelmän hyödykkyyden osalta.

7.4 Ammatillisuuden kehittyminen

Tämän opinnäytetyön kirjoittamisesta käteemme on jäänyt paljon uutta tietoa etenkin ART-menetelmästä ja sen käytön haasteista ja hyödyistä, siitä kuinka resilienssiä voidaan kohottaa erilaisin keinoin ja pelien käyttämisestä hoitotyössä. Työ on opettanut meille vuorovaikutustaitoja, aikataulujen hallintaa ja pitkäjänteisyyttä. Word-järjestelmän käyttö on tullut sujuvammaksi myös prosessin myötä sekä kirjoittamisen taito on helpottunut ja tullut rutiininomaiseksi. Työ antoi meille molemmille paljon uutta tietoa mielenterveyshoitotyöstä. Molempia kirjoittajia mielenterveyshoitotyö on kiinnostanut jo opintojen alussa mutta tämä työ vielä vahvisti valintaamme. Sairaanhoidajan ammatissa tarvitsemme kaikkia näitä taitoja, joita olemme matkan varrella työtä tehdessä oppineet. Yhteistyö työn tekijöillä sujui erinomaisesti. Haasteita matkan aikana on ollut paljon ja opinnäytetyön aiheen vaihtaminen tuotti toisaalta lisähaastetta, mutta auttoi meitä myös, sillä nykyinen aihe oli meille mieluisempi ja ajankohtaisempi. Kaiken kaikkiaan opettavainen työ takana.

LÄHTEET

Ajanko, S. (2019). Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä-kuvaileva kirjallisuuskatsaus [PowerPoint-diat]. SAMK moodle.
<https://moodle4x.samk.fi/>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. (2019). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTE%20TÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

ART (n.d.). ART. Suomen ART ry. Haettu 11.3.2024 osoitteesta
<https://www.suomenart.com/mika-art-on/>

Haapa-aho, T. (2012). Nuorisokodin ART-menetelmään perustuva kiukunhallintaryhmä: Nuorten, ohjaajien ja työyhteisön kokemuksia. [YAMK- opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. Theseus
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012053111126>

Hiipakka, A. & Korpela, M. (2015). Pelillisuus mielenterveyshoitotyössä. [AMK- opinnäytetyö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu]. Theseus.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015110816069>

Huotari, S. (2022). Opettajien kokemuksia ART-menetelmän käytöstä aggressiivisesti käyttäytyvien oppilaiden tukemisessa. [Opinnäytetutkielma, Itä-Suomen yliopisto]. eRepo. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20220524>

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C., Seuri, T. (2017). Mielenterveyshoitotyö 5. painos. Sanoma Pro Oy.

Isoviita-Kolsi, K. (2018). Osallisuuden tukeminen sekä minäpystyvyyden vahvistaminen pelillisyyden keinoin mielenterveyden edistämiseksi. [YAMK- opinnäytetyö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu]. Theseus.
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201803263819>

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S., Pietilä, A., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. (2013). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede, 25 (4), 291-301.
<https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2017). Tutkimus hoitotieteessä 3.-5 painos. Sanoma Pro.

Korteso, K. (2018). Pakohuone: suunnittele, toteuta, pakene. Hämeenlinna: Karisto.

Krokkfors, L., Kangas, M. & Kopisto, K. (2014). Oppiminen pelissä. Vastapaino.

Lindroos, L. (2011). Kokemuksia sosiaalisten taitojen harjoittelusta ART-menetelmän avulla. [AMK-opinnäytetyö, Tampereen ammattikorkeakoulu]. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201105178223>

Poijula, S. (2018). Resilienssi: Muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja.

Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Satakunnan ammattikorkeakoulu. (2024). ”Yhdessä pakoon – yhdenvertaisuutta ja osallisuutta pelillisyydellä” -hanke. [julkaisematon].

Seppänen, S. (2020). Mielenterveyskuntoutujaan resilienssin vahvistaminen. [Kandidaatintutkielma, Tampereen yliopisto]. Theseus. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/120151/Sepp%C3%A4nenSatu.pdf?sequence=2>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Vilka, H. (2023). Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Art House.

Vähäkylä, L. (2009). Työtä tehden: Mielenterveyskuntoutuja työelämässä. Helsinki: Kirjapaja

LIITE 1: TIEDONHAKUTAULUKKO

Tietokanta	Hakusanat ja hakutyyppi	Tulokset	Hyväksytyt
Google Scholar	art-menetelmä OR art-toimintamalli OR art-malli OR art-ryhmä OR "Aggression Replacement Training") AND (pakohuone OR pakohuonepeli OR pakopeli OR lautapeli OR seikkailupelit OR pelillistäminen OR peli) AND (mielenterveyskuntoutuja OR nuori OR mielenterveys) AND (resilienssi or sopeutumiskyky)	0	0
	art-menetelmä OR art-toimintamalli OR art-malli OR art-ryhmä OR "Aggression Replacement Training") AND (pakohuone OR pakohuonepeli OR pakopeli OR lautapeli OR seikkailupelit OR pelillistäminen OR peli) AND (mielenterveyskuntoutuja OR nuori OR mielenterveys) OR (resilienssi or sopeutumiskyky)	1	0
	art-menetelmä OR art-toimintamalli OR art-malli OR art-ryhmä OR "Aggression Replacement Training") AND (pakohuone OR pakohuonepeli OR pakopeli OR lautapeli OR seikkailupelit OR pelillistäminen OR peli	36	2
	resilienssi AND mielenterveyskuntoutuja	214	1
	pakohuonepeli AND mielenterveys	33	0
	art-menetelmä OR art-toimintamalli OR art-malli OR art-ryhmä OR "Aggression Replacement Training") AND (pakohuone OR pakohuonepeli OR pakopeli OR lautapeli OR seikkailupelit OR pelillistäminen OR peli) OR (mielenterveyskuntoutuja OR nuori OR mielenterveys) OR (resilienssi or sopeutumiskyky)	9	0
Samk, Finna	art-menetelmä OR art-toimintamalli OR art-malli OR art-ryhmä OR "Aggression Replacement Training") AND (pakohuone OR pakohuonepeli OR pakopeli OR lautapeli OR seikkailupelit OR pelillistäminen	0	0

	OR peli) AND resilienssi AND mielenterveyskuntoutuja		
	resilienssi mielenterveyskuntoutuja	AND 11	0

LIITE 2 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Tekijä(t), otsikko, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä	Käytetyt mittarit / aineiston keruu	Keskeiset tulokset
<p>Haapa-aho, T. 2012. "Nuorisokodin ART-menetelmään perustuva kiukunhallintaryhmä, nuorten, ohjaajien ja työyhteisön kokemuksia".</p>	<p>Tuottaa arvioitavaa tietoa ART-ryhmästä, joka palvelisi mahdollisia seuraavia ART-ryhmiä sekä olisi hyödyksi työyhteisölle käytännön työskentelyssä.</p>	<p>Nuoret</p>	<p>kvalitatiivinen kysely sekä aineiston analyysi</p>	<p>Menetelmä osoitti nuoriin oli toimintamallin hyödyksi asiantuntijoiden nuorisotyössä. Muutamia ohjaajia oli ollut, että ART-ryhmä oli ollut aggregeerattuna hallinnon olivat opettajat, kuinka kiukunhallintaryhmä. Muutamia ohjaajia kerääntyneitä ryhmiä muutettiin hyödyksi positiivisesti he osaavien ohjaajien olemassaolon paremmaksi omien haastavien tilanteiden. Ohjaajat nuorisotyössä ART-ryhmä on tulevaisuudessa he tarvitsevat resursseja.</p>

<p>Huotari, S. 2022. ”Opettajien kokemuksia ART-menetelmän käytöstä aggressiivisesti käyttäytyvien oppilaiden tukemisessa”</p>	<p>tarkoituksena oli kuvata opettajien kokemuksia ART-menetelmän käytöstä aggressiivisesti käyttäytyvien nuorten tukemiseksi kouluympäristössä</p>	<p>nuoret</p>	<p>haastattelututkimus</p>	<p>Tuloksia invertoim sen Opettaj ART-mene hyötyä ka eikä vain e Tulok opettajie AR käytöstä a käyttäytyv</p>
<p>Isoviita-Kolsi, K. 2018. ”Osallisuuden tukeminen sekä minäpystyvyyden vahvistaminen pelillisyyden keinoin mielenterveyden edistämiseksi.”</p>	<p>Kuvata osallisuuden ja minäpystyvyyden toteutumista Pelaten osalliseks- projektin Studiosessioihin osallistujilla.</p>	<p>Pelaten osalliseks- studiosession henkilöt.</p>	<p>Aineisto kerättiin puolisturukturoidusti osallistumattomalla havainnoinnilla.</p>	<p>Tuloksia t tutkim muka ilmiöön minäpyst osallise kuvattiin es Osallisuutt antamine sekä hy ohjaamine ymmärtämä ryhm Minäpys osallistujien positiiv toisiaan toister le P tehtä Minäpys horjutti epä pelko omasta teke ohjaajien</p>

<p>Hiipakka, A. & Korpela, M. 2015. Pelillisuus mielenterveyshoitotyössä.</p>	<p>Tuottaa tietoa, millaisia digitaalisia pelejä on hyödynnetty mielenterveystyössä sekä selvittää millaisia hyötyjä niillä on saavutettu.</p>	<p>Mielenterveyspotilaat</p>	<p>Aineiston analyysi</p>	<p>Tuloksista kun p osa motivoitu O Opinn kerr peleist selviää, että O kohde Saavu peleistä hoit hoitom sosia k</p>