



Co-funded by
the European Union

Ohjaajan moniste

RESILIENCE RIDGE



Simply4emotions by Erasmus + -projekti
Simply4emotions on lisensoitu Creative
Commons Attribution-NonCommercial 4.0

Rahoitettu Euroopan unionin varoista. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat kuitenkin vain tekijöiden omia eivätkä välttämättä edusta Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) näkemyksiä. Euroopan unioni tai EACEA eivät ole vastuussa niistä.
(Projektikoodi: 2023-1-DE02-KA220-VET-000157799)

Sisällys

Sisältö

1. Johdanto/pelin taustatiedot.....	1
2. Pelin tavoite ja kohdeyleisö	1
3. Didaktinen viitekehys	2
3.1 Johdanto simulaatiopelillä oppimiseen	2
3.2 Perusteoriat.....	3
Kognitiivinen käyttäytymisterapia (CBT).....	3
Sosiaalisen oppimisen teoria	4
3.3 Pelin didaktiset periaatteet	4
3.2. Oppimistavoitteet	6
3.3. Ohjaajan rooli.....	7
Kirjallisuus.....	9

1. Johdanto/pelin taustatiedot

Simply4Emotions on eurooppalainen Erasmus+-hanke, jonka tavoitteena on tukea terveydenhuollon ja sosiaalihuollon ammattilaisten emotionaalista itsesäätelyä ja resilienssiä. Nämä ammattilaiset joutuvat usein kohtaamaan emotionaalisesti vaativia tilanteita, jotka voivat johtaa stressiin, uupumukseen ja hyvinvoinnin heikkenemiseen (Cheristanidis ym., 2021; Jackson-Koku & Grime, 2019; Maslach ym., 2001). Tutkimukset osoittavat, että vaikka kohtalainen stressi voi olla motivoivaa, krooninen stressi voi aiheuttaa fyysisiä ja psyykkisiä oireita, kuten unettomuutta, ärtyneisyyttä ja ahdistusta (Ernst ym., 2022).

Näiden haasteiden ratkaisemiseksi projektissa on kehitetty simulaatiopohjainen oppimispeli, jonka avulla ammattilaiset ja opiskelijat voivat harjoitella tunne-elämän säätelystrategioita turvallisessa, kiinnostavassa ja pohdiskelevassa ympäristössä. Peli yhdistää pedagogiset periaatteet immersiiiviseen pelattavuuteen empatian, itsetuntemuksen ja tunneälyn edistämiseksi (Gross & Thompson, 2007; Kinman & Grant, 2016).

Simply4Emotions integroi tunneoppimisen terveydenhuollon ja sosiaalihuollon koulutukseen ja valmennukseen, mikä parantaa ammattilaisten elämänlaatua ja tukee kestävää urakehitystä terveydenhuollon ja sosiaalihuollon alalla.

2. Pelin tavoite ja kohdeyleisö

Pelin tavoitteet ovat

- 1) syventää ymmärrystä tunne-elämän itsesäätelystä ja resilienssistä
- 2) kehittää ongelmanratkaisun, kriittisen ajattelun ja päätöksenteon kaltaisia taitoja, joita voidaan soveltaa todellisissa tilanteissa
- 3) harjoitella tiimityöskentelyä, reflektiivistä ajattelua, yhteistyötä ja viestintää
- 4) tarjota turvallinen oppimisympäristö

mielenkiintoisen, vuorovaikutteisen ja reflektiivisen pelipohjaisen oppimiskokemuksen avulla.

Peli on suunnattu opiskelijoille (perustutkinto- ja jatko-opiskelijoille) sekä terveydenhuollon ja sosiaalihuollon ammattilaisille, jotka osallistuvat täydennyskoulutukseen tai ammatillisiin kehitysohjelmiin.

3. Didaktinen viitekehys

3.1 Johdanto simulaatiopelillä oppimiseen

Simulaatiopelit ovat pelien alaluokka. Pelit määritellään yleisesti rakenteellisiksi ja tavoitteellisiksi aktiviteeteiksi, joihin liittyy kilpailua, sääntöjä ja haasteita (Salen & Zimmerman 2004; Merriam-Webster Dictionary 2024) ja jotka usein sijoittuvat immersiiiviseen, fiktiiviseen ympäristöön (Hunicke et al. 2004; Rieber 1996; Sicart 2008). Kun pelaajat tekevät päätöksiä tavoitteiden saavuttamiseksi pelin aikana, he muodostavat emotionaalisen siteen peliin, mikä tekee pelin tapahtumista emotionaalisia ja merkityksellisiä (Hinske et al. 2007). Pelipohjainen oppiminen on innovatiivinen menetelmä, joka hyödyntää pelaamisen aikana syntyvien emotionaalisten siteiden voimaa. Koulutuspelit on suunniteltu erityisesti oppimista varten (Foster & Shah, 2021).

Simulaatiopelit ovat pedagoginen lähestymistapa, joka edustaa pelipohjaista oppimista. Ne antavat oppijoille mahdollisuuden osallistua realistisiin skenaarioihin turvallisessa ja jäsennellyssä ympäristössä. Tämä on erityisen tärkeää terveydenhuollon ja sosiaalihuollon kontekstissa, sillä simulaatiopelit antavat ammattilaisille ja opiskelijoille mahdollisuuden harjoitella tunne-elämän hallintaa, päätöksentekoa ja ihmissuhdetaitoja ilman todellisia seurauksia. (Kapur, 2008, Kapur & Bielaczyc 2012; Plass et al. 2010; Cunningham, 2004; Gair, 2011; Foster & McKenzie, 2012)

Simulaatiopelit perustuvat kokemukselliseen oppimisteoriaan, erityisesti Kolbin malliin, joka korostaa oppimista kokemuksen, pohdinnan ja sopeutumisen kautta.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että hoivatyön emotionaalisesti vaativat tilanteet voivat johtaa stressiin ja uupumukseen (Cheristanidis ym., 2021; Jackson-Koku & Grime, 2019; Maslach ym., 2001), ja simulaatiopelit tarjoavat proaktiivisen menetelmän resilienssin ja emotionaalisen tietoisuuden rakentamiseen. Integroimalla emotionaaliset haasteet pelin kulkuun osallistujat voivat tarkastella reaktioitaan, kehittää selviytymisstrategioita ja parantaa emotionaalista älykkyyttään (Gross & Thompson, 2007; Kinman & Grant, 2016). Simply4Emotions-simulaatiopeli on suunniteltu tukemaan näitä tuloksia yhdistämällä strukturoitu roolipeli ja reflektiivinen fasilitointi, mikä tekee siitä arvokkaan työkalun koulutuksessa ja valmennuksessa.

3.2 Perusteoriat

Kokemuksellinen oppimisteoria (Kolb)

Psykologi **David Kolbin (1984)** kehittämä teoria kuvaa oppimista, jossa tieto syntyy kokemuksen kautta. Kolbin teoria määrittelee nelivaiheisen, syklisen prosessin:

- **Konkreettinen kokemus:** Uuden kokemuksen kohtaaminen tai olemassa olevan kokemuksen uudelleen tulkinta.
- **Reflektiivinen havainnointi:** Uuden kokemuksen pohtiminen sen ymmärtämiseksi.
- **Abstrakti käsitteellistäminen:** Ajattelun mukauttaminen tai uusien ideoiden rakentaminen kokemuksen ja pohdinnan perusteella.
- **Aktiivinen kokeilu:** Uusien ideoiden soveltaminen todellisissa tilanteissa niiden testaamiseksi.

Kognitiivinen käyttäytymisterapia (CBT)

CBT perustuu ajatukseen, että ajatuksemme, tunteemme ja käyttäytymisemme ovat yhteydessä toisiinsa, ja negatiivisten ajattelumallien tunnistaminen antaa meille mahdollisuuden muuttaa tunteitamme ja käyttäytymistämme. Kognitiivinen malli olettaa, että ihmisten tunteisiin ja käyttäytymiseen vaikuttavat enemmän heidän

käsityksensä tapahtumista kuin tilanteet itsessään. **Beck (1976)** esitti kolme kognitiivisen ajattelun tasoa: **ydinkäsitykset, dysfunktionaaliset oletukset ja negatiiviset automaattiset ajatukset**. CBT:tä voi käyttää ohjattuna itseapuna, yksilöterapiapana tai ryhmäterapiapana.

Sosiaalisen oppimisen teoria

Albert Banduran (1977) teoria mukaan ihmiset oppivat ensisijaisesti **havainnoimalla ja mallintamalla**, eivätkä pelkästään suorien kokemusten kautta. Palkitut toimet ovat todennäköisemmin jäljittelemisen kohteena, kun taas rangaistuja toimia vältetään.

Keskeiset käsitteet

1. **Ihmiset voivat oppia havainnoimalla: Bobo-nukke-kokeilu (Bandura, 1961)** osoitti, että lapset oppivat ja jäljittelevät havainnoimiaan käyttäytymismalleja.
2. **Mielentila on tärkeä oppimiselle:** Oman mielentilan ja motivaation merkitys on keskeinen käyttäytymisen oppimisessa, ei pelkästään ulkoinen vahvistaminen.
3. **Oppiminen ei välttämättä johda muutokseen:** Ihmiset voivat oppia uutta tietoa ilman, että he välittömästi osoittavat uutta käyttäytymistä.

3.3 Pelin didaktiset periaatteet

Peli sisältää voimallisia didaktisia periaatteita, jotka liittyvät terveydenhuollon ja sosiaalihuollon työntekijöiden tunne-elämän säätelyyn ja resilienssiin. Periaatteet perustuvat **kokemukselliseen oppimiseen (Kolb, 1984)**, **sosiaalisen oppimisen teoriaan (Bandura, 1977)** ja **kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan (Beck, 1976)**.

1. Kokemuksellinen ja kontekstuaalinen oppiminen

- **Periaate: Oppiminen tekemällä (kokemuksellinen oppiminen):** Peli asettaa oppijan symboliseen, stressaavaan tilanteeseen ("vuoristovaellus

maanjärjestyksen jälkeen"), mikä vastaa **Kolbin sykliä**: **Kokemus** (emotionaaliset tapahtumat) **Reflektio** (reaktioiden keskustelu) **Käsitteellistäminen** (selviytymisstrategioiden tunnistaminen) **Soveltaminen** (selviytymisstrategioiden harjoittelu tilanteessa).

- **Periaate: Kontekstuaalinen siirto:** Pelin tarina luo emotionaalisen kontekstin, joka helpottaa pelissä ” ” opittujen emotionaalisen säätelyn taitojen siirtämistä takaisin ammatilliseen kontekstiin, perustuen oppimisen siirron periaatteeseen sovelletuissa ympäristöissä (esim. Kapur, 2008).

2. Sosioemotionaalinen oppiminen

- **Periaate: Sosiaalinen oppiminen/mallintaminen:** Jokainen hahmo ilmentää erilaisia emotionaalisia tarpeita, mikä edistää **emotionaalista empatiaa** ja ymmärrystä tiimin dynamiikasta (Bandura, 1977). Tiimin rakenne korostaa, että emotionaalinen säätely on kollektiivinen vastuu.
- **Periaate: Yhteinen päätöksenteko ja konfliktien ratkaiseminen:** Tapahtumakortit ja haasteet vaativat tiimiä tekemään kollektiivisia päätöksiä emotionaalisisessa paineessa, mikä pakottaa pelaajat harjoittelemaan **tehokasta ihmissuhdeviestintää** ja emotionaalisesti älykästä konfliktien hallintaa (taito, jota tukevat sekä sosiaalisen oppimisen että CBT-periaatteet).

3. Reflektiivinen käytäntö

- **Periaate: Emotionaalinen tietoisuus:** 15 asteikon energiamittari toimii visuaalisena, mitattavana mittarina tiimin emotionaaliselle ja motivaatiotilalle, ulkoistaen sisäisen prosessin. Tämä on linjassa CBT:n painopisteen kanssa, joka on **sisäisten tilojen seuranta** (Beck, 1976) ja itsesäätely.
- **Periaate: Tavoitteiden yhdenmukaistaminen ja minäpystyvyys:** Jokaisen maamerkin yksilölliset tehtävät yhdistävät yksilöllisen ponnistelun ryhmän menestykseen, mikä edistää henkilökohtaista vastuullisuutta ja **minäpystyvyyden** tunnetta (Bandura, 1977).

- **Periaate: Reflektiiviset tarkistuspisteet:** Maamerkit toimivat tarkistuspisteinä. Strukturoitu debriefing pelin jälkeen kannustaa **pohtimaan toimintaa** (pelin jälkeinen keskustelu) emotionaalista reaktioista ja selviytymismekanismeista, mikä on linjassa **Schönin (1983)** reflektiivisen käytännön käsitteen kanssa.

4. Käyttäytymiseen perustuva tunne-elämän säätely

- **Periaate: Käyttäytymisroolin ottaminen:** Kunkin hahmon erityinen "käyttäytyminen" ja "tarpeet" pakottavat pelaajan omaksumaan ja hallitsemaan erillisen emotionaalisen persoonan, mikä laajentaa hänen emotionaalista työkalupakkiaan. Tämä tekniikka, jossa harjoitellaan uusia käyttäytymismalleja ja näkökulmia, on keskeinen sekä **sosiaalisessa oppimisessa (mallintaminen/harjoittelu)**, että **CBT:ssä (käyttäytymiskokeilut)**.

3.2. Oppimistavoitteet

a. Kognitiiviset tavoitteet → Mitä tietoa tulisi saavuttaa?

- Ymmärtää stressin ja emotionaalisten reaktioiden fysiologiset ja psykologiset mekanismit.
- Tunnistaa terveydenhuollon tilanteissa yleisiä emotionaalisten reaktioiden laukaisijoita (esim. potilaan aggressiivisuus, suru, eettiset dilemmat).
- Tunnistaa emotionaalisen säätelyn häiriöiden varhaiset merkit.

b. Affektiiviset tavoitteet → Mitä asenteita ja arvoja tulisi kehittää?

- Lisätä itsetuntemusta omista emotionaalista reaktioista työpaikalla.
- Kehitä empatiaa ja näkökulman ottamista potilaille, perheille ja tiimin jäsenille.



- Edistää myötätuntoista lähestymistapaa itsestä huolehtimiseen ja resilienssiin.

c. Käyttäytymistavoitteet → Mitä taitoja tulisi oppia?

- Harjoitella tekniikoiden, kuten maadoittamisen, uudelleenkehystämisen, hengitysharjoitusten ja vakuuttavan viestinnän, soveltamista.
- Menneiden tunnevasteiden pohdinta ja vaihtoehtoisten strategioiden suunnittelu.
- Paranna päätöksentekoa emotionaalisessa paineessa
- Vuorovaikutus ja viestintä ryhmissä
- Kollektiivinen ongelmanratkaisu ryhmissä

3.3. Ohjaajan rooli

Ohjaajan rooli on ratkaiseva, koska hän varmistaa, että peli saavuttaa **oppimistavoitteensa**, sujuu **jouhevasti** ja pysyy **kiinnostavana ja oikeudenmukaisena** kaikille osallistujille. Ohjaaja voi olla niin luova ja vuorovaikutteinen kuin haluaa, ottaen huomioon pelaajaryhmän. Alla on lueteltu joitakin ohjaaja keskeisiä tehtäviä:

1. Peliä edeltävä ohjeistus (15–20 min)

- *Tavoite:*
 - luoda pelaajille psykologinen turvallisuus
 - esitellä taustatarina ja simulaatiopelin rakenne
- *Keskeiset toimet:*
 - pelin tarkoituksen selittäminen
 - oppimistavoitteiden selittäminen
 - peliohjeiden antaminen pelaajille



2. Simulaatiopelin aikana

- *Tavoite:*
 - pysyä puolueettomana/objektiivisena
 - seurata oppijoiden osallistumista
 - valvoa pelin etenemistä
 - tukea emotionaalista turvallisuutta
- *Keskeiset toimet:*
 - antaa ohjeita/vihjeitä tarvittaessa
 - muistiinpanojen tekeminen raportointia varten

Huomautus: Online-peliversiossa pelin ohjaajan rooli on aktiivisempi: Varmista, että olet valmistautunut ja opiskellut alustan säännöt ja toimintatavat etukäteen.

3. Simulaation jälkeinen raportointi (20–30 min)

- *Tavoite:*
 - edistää pohdintaa
 - tutkia emotionaalisia reaktioita
 - yhdistää simulaatiokokemus todelliseen käytäntöön
- *Keskeiset toimet:*
 - pelin aiheesta käytävän ryhmäkeskustelun johtaminen
 - pohtimiseen kannustaminen



Kirjallisuus

Bandura, A. (1961). Mallien vahvistavien olosuhteiden vaikutus jäljittelevien reaktioiden omaksumiseen. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(6), 589–595.

Bandura, A. (1977). *Sosiaalisen oppimisen teoria*. Prentice-Hall.

Beck, A. T. (1976). *Kognitiivinen terapia ja tunnehäiriöt*. International Universities Press.

Cheristanidis, S., Tsigkalou, E., Faso, G., & Dimos, K. (2021). Uupumus ja tunneäly terveydenhuollossa ja sosiaalipalveluissa: Systemaattinen katsaus. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4786.

Cunningham, T. (2004). *Simulointi: oppimisen ja kehityksen työkalu*. Chartered Institute of Personnel and Development.

Ernst, M., Tostmann, J., Spahn, C., Vonderlin, R., & Stitz, L. (2022). Krooninen stressi: psykofysiologiset mekanismit ja kliiniset vaikutukset. *Frontiers in Psychology*, 13, 828345.

Foster, E., & McKenzie, K. (2012). Simulointikoulutus terveydenhuollossa ja sosiaalipalveluissa: Systemaattinen katsaus. *Nurse Education Today*, 32(6), 666-672.



Foster, L., & Shah, M. (2021). *Pelipohjainen oppiminen: Systemaattinen kirjallisuuskatsaus*. Routledge.

Gair, S. (2011). *Simulointi terveydenhuollossa ja sosiaalipalveluissa: Käytännön opas*. Palgrave Macmillan.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Tunteiden säätely: käsitteelliset perusteet. Teoksessa J. J. Gross (toim.), *Handbook of emotion regulation* (s. 3-24). Guilford Press.

Hinske, S., Hupfer, S., Schobel, J., Riedl, M., Baumgartner, M., & Pohl, A. (2007, kesäkuu). *Digitaalisten pelien motivoiva voima*. Proceedings of the 2007 International Conference on Game Technology.

Hunicke, R., LeBlanc, M., & Zubek, R. (2004). *MDA: Muodollinen lähestymistapa pelisuunnitteluun ja pelitutkimukseen*. AAAI-työpajan julkaisut pelien tekoälyn haasteista.

Jackson-Koku, G., & Grime, R. (2019). Emotionaalisen työn ja työuupumuksen välinen suhde brittiläisissä sosiaalipalvelujen työntekijöissä: Systemaattinen katsaus. *British Journal of Social Work*, 49(1), 180-200.

Kapur, M. (2008). Tuottava epäonnistuminen. *Cognition and Instruction*, 26(3), 379-424.

Kapur, M., & Bielaczyc, K. (2012). Suunnittelu tuottavan epäonnistumisen saavuttamiseksi oppimisessa. *Journal of the Learning Sciences*, 21(1), 45-83.

Kinman, G., & Grant, J. (2016). Emotionaalinen kompetenssi ja hyvinvointi sosiaalityössä: Systemaattinen katsaus. *British Journal of Social Work*, 46(2), 522-540.

Kolb, D. A. (1984). *Kokemuksellinen oppiminen: Kokemus oppimisen ja kehityksen lähteenä*. Prentice-Hall.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Työuupumus. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.

Merriam-Webster Dictionary (2024). *Game*. Haettu [hakupäivä/URL-osoite].

Plass, J. L., O'Keefe, T., & Homer, B. D. (2010). Pelipohjaisen oppimisen vaikutus motivaatioon ja sitoutumiseen. Teoksessa M. K. O'Neil et al. (toim.), *The handbook of research on immersive virtual environments* (s. 176-192). Springer.

Rieber, L. P. (1996). Pelin vakava tarkastelu: Interaktiivisten oppimisympäristöjen suunnittelu mikromaailmojen, simulaatioiden ja pelien yhdistämisen pohjalta. *Educational Technology Research and Development*, 44(2), 43–58.

Salen, K., & Zimmerman, E. (2004). *Pelissäännöt: Pelisuunnittelun perusteet*. MIT Press.

Schön, D. A. (1983). *Reflektiivinen ammattilainen: kuinka ammattilaiset ajattelevat toiminnassa*. Basic Books.

Sicart, M. (2008). *Tietokonepelien etiikka*. MIT Press.

