

”KAIKKI ON VAIN PÄÄSI SISÄLLÄ”
Masennusteemainen hyötypakopeli



Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä

Juho Vainiomäki

Sairaanhoitaja YAMK, Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä
Visamäki

Tekijä	Juho Vainiomäki	Vuosi 2020
Työn nimi	”Kaikki on vain pääsi sisällä” Masennusteemainen hyötypakopeli	
Työn ohjaajat	Helena Leppänen ja Paula Rantamaa	

TIIVISTELMÄ

Kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa masennusteemainen opetuksellinen hyötypakopeli. Tarkoituksena oli lisätä tietoutta masennuksesta ja vähentää sen stigmaa eli häpeäleimaa. Työelämän yhteistyökumppanina toimi Rollagga escape room.

Inspiraatiota pakohuoneen kehittämiseen haettiin palvelumuotoilusta tutun muotoiluluotaimen avulla. Luotainprosessi toteutettiin viiden masentuneen ihmisen kanssa. Tämän jälkeisen pakohuoneen suunnittelun vaiheet jaettiin kehitys-, testaus- ja arviointivaiheisiin. Pakopelin kehitysvaiheessa käytettiin tarinallisen palvelumuotoilun periaatteita ja menetelmiä, tunnelmamuotoilun piirteitä, pelisuunnittelun teoriaa sekä the escapED Frameworkia.

Testaus- ja arviointivaiheessa pakohuoneen prototyyppiversiota testattiin neljän testiryhmän kanssa. Havainnointi- ja arviointimenetelminä käytettiin varjostusta, kyselyä ja avointa keskustelua.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opetuksellinen pakohuonepeli masentuneen Anniina Kanin elämästä. Pelin koettiin toimivan masennuksen stigmaa vähentäjänä ja sopivan monille eri ryhmille, kuten yläaste- ja lukioikäisille nuorille ja heidän vanhemmilleen.

Avainsanat Pakohuone, pakopeli, hyötypeli, masennus, stigma ja palvelumuotoilu

Sivut 63 sivua, joista liitteitä 1 sivu

Master of Health Care, Degree Programme in Promoting Wellbeing Through Culture and Art Activities

Visamäki

Author	Name	Juho Vainiomäki	Year 2020
Subject	"Everything is just inside of your head" Educational depression themed escape room		
Supervisors	Helena Leppänen and Paula Rantamaa		

ABSTRACT

This Master's thesis was a functional development of working life. The aim was to design and execute an educational escape room. The theme of this escape game was depression. Its purpose was to raise awareness of depression and to reduce its stigma. This escape room was made in collaboration with Rollagga escape room.

Design probes, known from the service design, were used to get inspiration for the development of the escape room. The probing process was made with five people suffering from depression. The design of the escape room was divided into three phases: the development, testing and evaluation. During the development phase the principles and methods of storytelling service design, atmosphere design, game design theory and the escapED Framework were used.

In the testing and evaluation phase, the prototype version of the escape room was tested with four test groups. Testing and observation methods were shadowing, questionnaire and open discussions.

The result of this thesis was an educational escape room, which tells the story of Anniina Kani. According to the test players, the game was effective on reducing stigma of depression. The escape game was experienced to be suitable for different groups, for instance young adults and their parents.

Keywords Escape room, escape game, serious game, depression, stigma and service design

Pages 63 pages including appendices 1 pages

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TYÖELÄMÄKUMPPANI	3
3	KESKEISET KÄSITTEET JA TIETOPERUSTA.....	5
3.1	Pakuhuone.....	5
3.2	Hyötypeli	8
3.3	Pakopelit hyötypeleinä.....	11
3.4	Masennus	13
3.5	Masennuksen stigma eli häpeäleima	14
4	PAKOHUONEEN RAKENTAMINEN	17
4.1	Muotoiluluotain	17
4.2	Luotaamisprosessi ja luotaamisen tulokset	19
4.3	Huoneen kehitysvaihe.....	23
4.3.1	Tarinallistaminen eli tarinalähtöinen palvelumuotoilu	23
4.3.2	Tunnelmamuotoilu	25
4.3.3	The escapED Framework	26
4.3.4	Pelien suunnittelun teoriaa ja Ask why?	28
4.3.5	Kehittämisvaihe käytännössä	30
4.3.6	Pakuhuoneen lopullinen tehtävä rakenne:	32
4.4	Testaus- ja arviointivaihe	45
4.4.1	Prototyypointi ja arviointi	45
4.4.2	Ensimmäinen testipeli	47
4.4.3	Toinen testipeli	49
4.4.4	Kolmas testipeli	51
4.4.5	Neljäs testipeli	52
5	VAIKUTTAVUUDEN ARVIOINTI JA POHDINTA.....	54
	LÄHTEET	59

Liitteet

Liite 1 ”Kaikki on vain pääsi sisällä”-pakuhuoneen kyselylomake

1 JOHDANTO

Maailman terveysjärjestö WHO on linjannut viimeisimmässä Euroopan terveyspoliittisessa lausunnossaan erilaisten mielenterveysongelmien lisääntymisen olevan yksi tärkeimmistä haasteista, joka liittyy nykypäivän terveyteen ja hyvinvointiin. Mielenterveysongelmat, kuten masennus, ahdistus ja skitsofrenia, ovat pääsyytä työkyvyttömyydelle ja ennenaikaisille eläköitymisille useissa maissa. Tämä aiheuttaa isoja taloudellisia menetyksiä ja vaatii sen takia poliittisia tekoja. (WHO, 2013)

Mielenterveyden häiriöihin liittyy vieläkin häpeäleimaa eli stigmaa, joka vaikeuttaa oireista toipumista ja hoitoon hakeutumista. Muissa Pohjoismaissa on toteutettu julkisella rahoituksella menestyksekkäitä stigman vähentämisen ohjelmia ja Mielenterveyden keskusliiton mukaan myös Suomeen pitäisi saada aiheesta valtakunnallinen kärkihanke. Tärkeitä kohderyhmiä olisivat koulut, opettajat, oppilaat, perheet, päiväkodit, terveyden- ja sosiaalitoimen toimijat, päättäjät sekä poliisit. Tarvitaan lisää sekä tietoa että kertomuksia onnistumisista, toipumisista ja osallisuudesta, koska mielenterveysongelmaiset samaistuvat helposti ympäristön asenteisiin. (Mielenterveyden keskusliitto, 2018)

Stigma on osa yksilön sisäistä kokemusmaailmaa ja se on suuri este kuntoutumiselle. Mielenterveysongelmiin sairastunut voi salata oireita ja viivyttää avun hakemista. Mielenterveyskuntoutuja saattaa jättää myös hakematta töihin tai koulutukseen johtuen ympäristön negatiivista reaktiosta. Mielenterveysbarometrin mukaan jopa 20 prosenttia ihmisistä pelkää mielenterveyskuntoutujia. Mielenterveyshäiriöihin itse sairastuneista 39 prosenttia kokee joutuneensa leimatuksi sairautensa takia. Alan ammattilaisten parissa sama luku oli 69 prosenttia. Sama asia heijastuu vahvasti myös työelämään ja tieto mielenterveysongelmasta voi vaikuttaa työpaikan saantiin, asemaan töissä tai arvostuksen menettämiseen. (Mielenterveyden keskusliitto, 2018)

Olen työskennellyt mielenterveysongelmaisten parissa jo useiden vuosien ajan ja edellä mainitsemani asiat puhuttelivat minua. Halusin lähteä tekemään asialle jotain.

Yksi intohimoistani on pakohuonepelaaminen. Tutustuin pakohuonepelamiseen ensimmäisen kerran vuonna 2014, kun InsideOut Escape avasi Suomeen ensimmäisen tosielämän pakohuonepelin. Innostuin harrastuksesta heti ja olen tämän jälkeen pelannut Suomessa ja ulkomailla yhteensä yli 100 erilaista pakopeliä.

Aloin tutustumaan niihin tapoihin, joilla pakohuonetta on käytetty opetuskäytössä. Pakopelejä oli hyödynnetty muun muassa matematiikan ja historian opettamisessa. Eniten kiinnostusta kuitenkin herätti Singaporessa

toteutettu pakohuone nimeltä ”*Jessica, have you met her?*”. Peli oli viiden-toista minuutin peli, jonka tavoitteena oli auttaa masentunutta Jessicaan hänen ongelmissaan. Peli oli pelattavissa viikonlopun ajan ja sen tarkoituksena oli masennuksen stigman vähentäminen. Tästä syttyi itselleni idea. Halusin toteuttaa samantyyllisen huoneen Suomeen. Halusin yhdistää oman tietotaitoni mielenterveyden ongelmista yhteen rakkaan harrastukseni kanssa.

Tämän ajatuksen innoittamana lähdin tutkimaan asiaa tarkemmin. Pelasin myös lisää pakopelejä, jotta saisin samalla ideoita oman pelini rakentamiseen. Suunnittelin ja kehitin myös tavallista viihteellistä pakohuonetta, josta opin paljon pelien kehittämisestä yleisellä tasolla.

Janosin lisää. Olin valmis haasteeseen. Oletko sinä?

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TYÖELÄMÄKUMPPANI

Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa käytännön toimintojen opastamista, ohjeistamista, toiminnan järjeistämistä ja järjestämistä. Sellaisia voivat olla muun muassa erilaiset ohjeistukset, ohjeet tai jonkin tapahtuman, kuten messuosaston tuottaminen. Toteutustapana voi olla esimerkiksi kirja, kansio, portfolio, näyttely tai tapahtuma. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 9)

Oman opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa masennusteomainen opetuksellinen hyötypakopeli. Tarkoituksena oli lisätä tietoutta masennuksesta ja vähentää sen stigmaa eli häpeäleimaa. Pyrkimyksenä oli myös vaikuttaa ihmisten asenteisiin ja kannustaa avun hakemiseen tarvittaessa mahdollisimman pian.

Pakohuoneita on käytetty opettamiseen useissa eri yhteyksissä. Tässä esitelen lyhyesti muutaman.

1. Lumottu pakohuone: Lukiolaisille suunnattu kemian pulmapeli, jossa opetettiin kemian taitoja pakohuoneen keinoin. Samalla lisättiin kiinnostusta luonnontieteellisiin aineisiin. (Koivusalo, Lindholm & Lindqvist, 2019)
2. Historiaa lukkojen takana. Avaimia pakohuoneiden käyttöön historian opetuksessa. Seitsemän historian aineenopettajaopiskelijaa tekivät osana opintojaan Jyväskylän yliopistoon kaksi pakohuonetta, joissa selvitettiin Jyväskylän historiaan liittyviä asioita. Pelit kuvattiin myös tarkasti aineistoon, että ne on mahdollista itse toteuttaa omassa koulussa tai muussa yhteydessä. (Rautiainen, Tallavaara, Kupiainen & Veijola, 2019)
3. Vuorovaikutustaitoja työhyvinvointiin pakopelillä, jossa oli tavoitteen kehittää työhyvinvointia pakohuoneen keinoin. Opetuksen kohteena olivat erityisesti ryhmätaidot ja vuorovaikutus. Pelin kehittäjä on mukana pakohuoneyrityksessä, Ääres Eduescapessa, joka on keskittynyt opetuksellisiin pakohuoneisiin. (Arjasto, 2018)

Toteutin pakohuoneen yhdessä Rollagga escape roomin kanssa. Rollagga escape room on minun ja yhteistyökumppanini helmikuussa 2019 perustama pakohuone- ja elämysyritys Riihimäeltä. Rollagalla on tällä hetkellä kaksi pysyvää pakohuonetta ja muita pakenemistuotteita. Tämän lisäksi on suunnitteilla uusia huoneita ja muita elämystapahtumia.

Yrityksen pakopelit sijoittuvat kuvitteelliseen Rollaggamaailmaan ja sen suurimpaan kaupunkiin Amerikkaan, jonka elämään ja hahmoihin peleissä tutustutaan. Rollaggamaailma on paikka, jossa lapsuuden pehmolelut ja nuket ovat heränneet eloon ja elävät nyt omaa elämäänsä. Valmistuessaan pakohuone on osa yrityksen tuoteperhettä ja peli on vapaasti verratavissa kaikille pelaajille.



Kuva 1: Rollagga escape roomin pakohuonepeli

3 KESKEISET KÄSITTEET JA TIETOPERUSTA

3.1 Pakuhuone

Pakuhuoneet ovat ryhmässä pelattavia pelejä, joissa pelaajat löytävät erilaisia piilotettuja vihjeitä ja tavaroita, ratkaisevat tehtäviä ja arvoituksia yhdessä tai useassa huoneessa. Tämä vaatii pelaajien välistä kommunikointia. Pelissä eteenpäin pääsee näitä arvoituksia ratkaisemalla. Pakohuoneen lopullisena tavoitteena on rajatussa ajassa suorittaa kaikki tehtävät ja saavuttaa jokin tietty päämäärä, kuten huoneesta pakeneminen. (Nicholson 2015, s. 1-2)

Kortesuo (2018, s. 10) kirjoittaa pakohuoneiden olevan joukkuepelejä, joissa usein 2-6 henkinen porukka yrittää päästä, pulmia ratkaisemalla, avaimia löytämällä ja päättelämällä pois lukitusta huoneesta. Yleensä aikaa tähän on 60 minuuttia, mutta sekin voi vaihdella. Pakuhuone on kuitenkin vain yläkäsite ja siihen ei aina tarvita huonetta, vaan pakopelin voi rakentaa esimerkiksi autoon tai ulos.

Pakohuoneiden edeltäjiksi voidaan sanoa erilaiset live-action roolipelit, kuten Dungeons & Dragons, osoita ja klikkaa tyyppiset tietokoneelle pelattavat seikkailupelit, erilaiset arvoituspelit, interaktiiviset teatterit ja kauhutaalot sekä seikkailupelishow:t, kuten The Crystal Maze ja Fort Boyard. (Penttilä, 2018, s. 13,17, 32-24)

Ensimmäinen tosielämän pakohuone rakennettiin Kiotoon Japaniin vuonna 2007 SCRAP nimisen yrityksen toimesta. Pakohuoneet alkoivat tämän jälkeen yleistyä 2000–2010-luvun taitteessa ensiksi ympäri Aasiaa. Sieltä pelit levisivät Eurooppaan, jossa Unkari oli merkittävänä tekijänä genren kehittäjänä. Euroopasta pakopelit levisivät Australiaan, Kanadaan ja Yhdysvaltoihin. (Penttilä 2018, s. 12-13) Suomessa ensimmäinen pakohuone rakennettiin Helsinkiin huhtikuussa 2014, jonka jälkeen pakopelit levittäytyivät ympäri Suomea. Pakopelit.fi tietojen mukaan vuonna 2018 Suomessa oli 77 pakopeliyritystä ja yhteensä noin 300 erilaista peliä (Pekki, 2018).

Pakopeliä johtaa pelinjohtaja, joka kertoo pelaajille huoneen taustatarinan, säännöt ja antaa tarvittaessa vihjeitä pelaajien jäädessä jumiin. Pelin jälkeen pelinjohtaja vastaa tarvittaessa kysymyksiin ja kommentointiin huoneeseen liittyen. (Nicholson, 2015, s. 1-2)

Pakopeleillä on aina tema tai miljö. Joukkue voi olla esimerkiksi keskiaikaisessa luostarissa ja teemana voi olla aarteen etsiminen. Tarina ja huoneen tausta, ovat keinoja flown varmistamiseksi. Pääpaino pakohuoneissa on usein ongelmanratkaisussa tai elämyksessä itsessään, eikä sen idea ole roolipelaaminen. Pakohuoneet ovat usein kertakäyttöisiä, koska pelattuasi huoneen läpi tiedät kaikki ratkaisut ja tämän takia ei ole halua pelata samaa huonetta uudestaan läpi. (Kortesuo, 2018, s. 10)

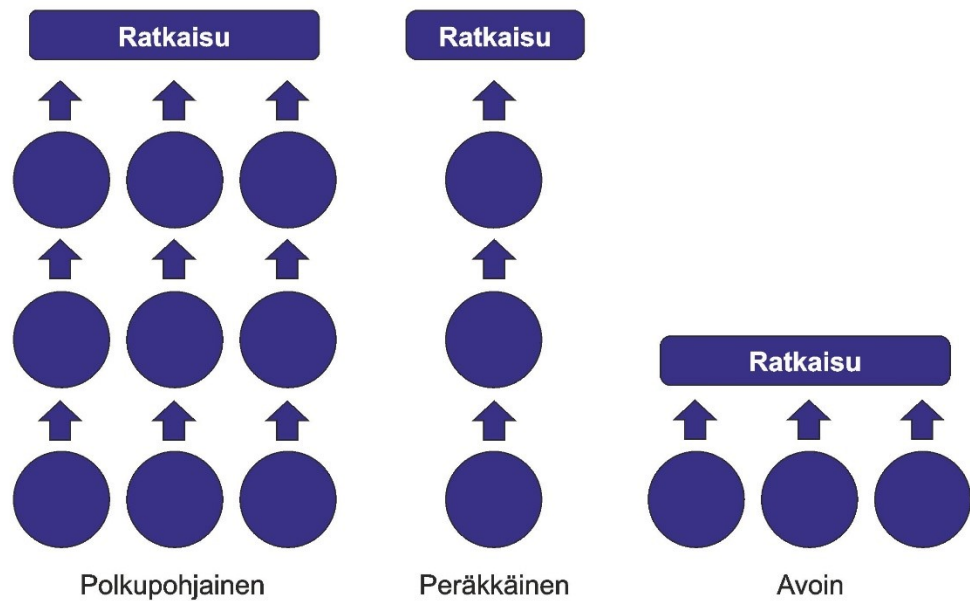
Flowlla tarkoitetaan tilaa, jossa ihminen on totaalisesti uppoutunut tekemiseensä ja sulkee pois mielestään muut tunteet ja ajatukset. Flow on harmoninen kokemus, jolloin mieli ja keho työskentelevät yhdessä jättäen tunteen, että jotain hyvin erityistä tapahtuu. Flowtila liitetään usein huipusuoritukseen, mutta se on enemmän kokemus kuin lopputulos. (Mattiikka, 2013, s. 15)

Pakohuoneissa flowhun pääsemiseen vaikuttaa paljon immersio eli uppoutuminen. Halutaan saavuttaa elokuvankaltainen tila, jossa pelaaja uppoutuu pelaamisen maailmaan unohtaen ulkopuolisen elämän. Esimerkiksi kauhuteemaisessa pakohuoneessa tulisi samanlainen olo kuin pelottavaa elokuvaa katsoessa. Flow yhdistää tätä uppoutumista saaden pelin kulkemaan hyvin eteenpäin. (Kortesuo, 2018, s. 14, 39)

Pakohuoneet vaativat tiimityöskentelyä, kommunikaatiota ja töiden jakamista, kriittistä ajattelua, huomion kiinnittämistä pieniin yksityiskohtiin sekä luovaa ajattelutapaa. Pakopelit sopivat kaikenikäisille ja yleensä on hyödyksi, jos ryhmässäsi on erilaisella taustalla ja osaamisella olevia ihmisiä. (Nicholson, 2015, s. 2)

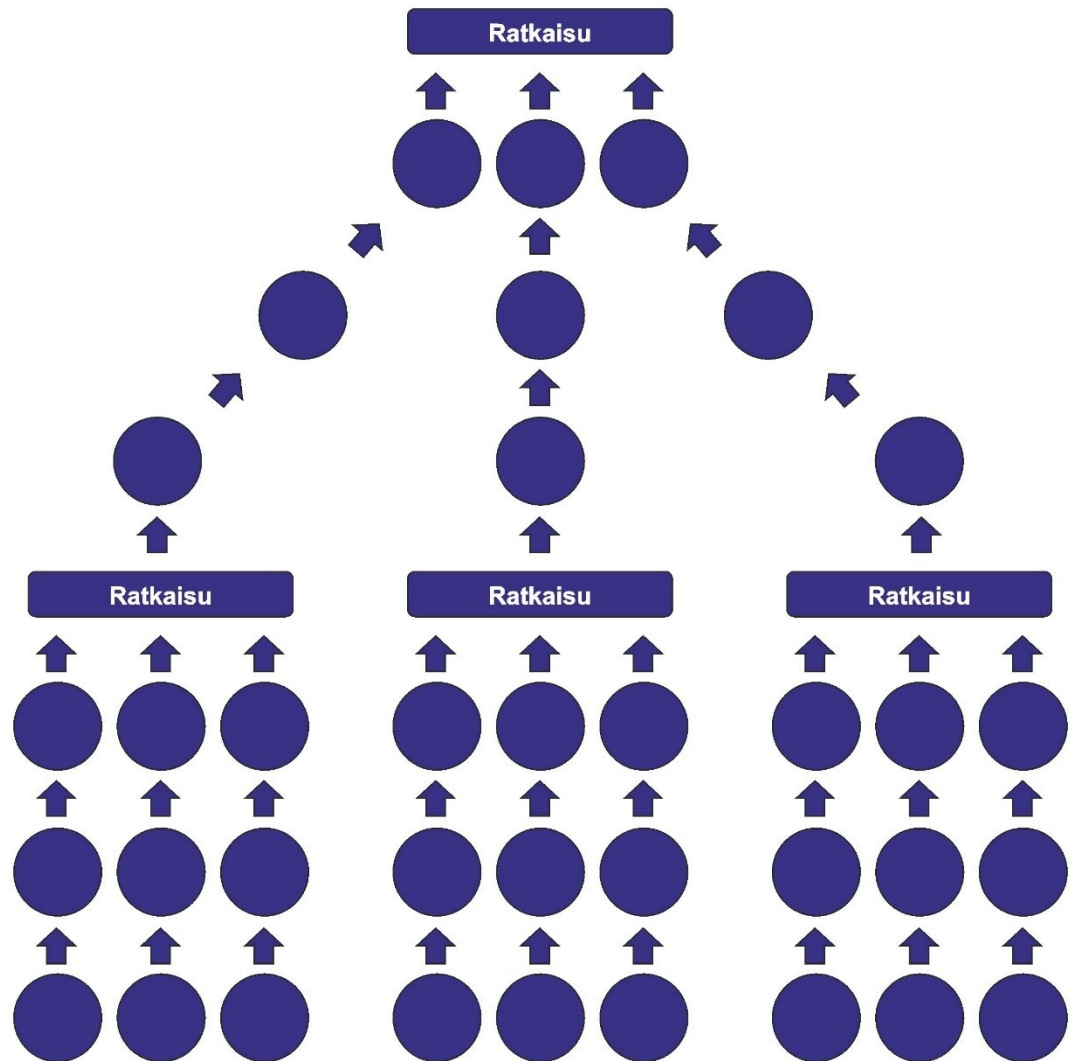
Pakopelit ovat kasvattaneet suosiotaan varsinkin Pohjois-Amerikassa, mutta myös muualla maailmassa. Yksi merkittävä syy tähän on pelaajien pääseminen pois tietokoneiden takaa ”oikean” elämän pariin yhdessä työskentelemään. Lisäksi pakohuoneissa toimitaan itse pelihahmona ja tällöin omalla toiminnalla on suuri merkitys. (Nicholson, 2018, s. 1)

Nicholson (2015, s. 16-17) jakaa pakohuoneiden tehtävärakenteet kolmeen osaan: avoimeen, peräkkäiseen ja polkupohjaiseen rakenteeseen. Nämä tarkoittavat tapoja, joilla saavutetaan lopullinen tavoite eli huoneesta pakeneminen. Suosituimmassa mallissa eli polkupohjaisessa pelaajat voivat suorittaa samaan aikaan useampia tehtäviä edeten lopulta viimeiseen tehtävään, joka johtaa eteenpäin tai huoneesta pakenemiseen. Toiseksi suosituimmassa eli peräkkäisessä mallissa voi suorittaa vain yhtä pulmaa kerrallaan. Yksi tehtävä johtaa seuraavaan ja lopulta pakenemiseen. Avoin rakenne tarkoittaa, että kaikkia arvoituksia voi suorittaa samaan aikaan eli kaikki tehtävät suoritettuaan peli on pelattu läpi.



Kuva 2. Tehtävä rakenteet (Nicholson 2015, s. 17)

Jokaisessa mallissa on omat hyvät puolensa. Polkupohjaisen rakenteen etuna on mahdollistaa isomman porukan jakautumisen pienempiin ryhmiin tekemään tehtäviä samanaikaisesti. Peräkkäinen rakenne taas sopii paremmin pienemmille ryhmille, silloin kaikki arvoitukset tehdään yhdessä. Avoin malli on kaikista harvinaisin ja siinä voi olla ongelmana saada peliin flowta, kun pelin kehittäjä ei voi suunnitella pulmien vaikeuksien muuttumista pelin edetessä. Yleensä pelit eivät puhtaasti edusta mitään tiettyä mallia, vaan ovat yhdistelmiä eri rakenteita. Pakohuoneet voivat olla esimerkiksi pyramidirakenteisia, joissa on yhdistelty peräkkäistä ja polkupohjaista mallia. (Nicholson 2015, s. 17-18) Oman kokemuksen mukaan jokaisessa rakennetyypissä on hyvät puolensa ja jokaisen tapa rakentaa peli voi olla toimiva.



Kuva 3. Pyramidi tehtävärakenne (Nicholson, 2015, s. 18)

Minkälaisia tehtäviä pakohuoneissa sitten on? Nicholsonin mukaan suosituimpia tehtävätyyppejä huoneissa ovat muun muassa tavaroiden etsimispulmat, joukkueen kommunikaatiotehtävät, valoon liittyvät arvoitukset, laskemistehtävät, jonkun "ilmiselvän" asian huomaaminen huoneessa, jonkun asian/esineen käyttäminen erikoisella tavalla ("laatikon ulkopuolelta"-ajattelu), yksityiskohtien etsiminen kuvista, erilaiset arvoitukset, käsi-silmä-koordinaatiota vaativat pulmat (kuten tarkkuusammunta). (Nicholson, 2015, s. 19-20). Erilaisia tehtävätyyppejä on paljon ja aina voi keksiä uudenlaisia. Tämä onkin minusta pakopelien parasta antia. On mahdollista törmätä uudenlaisiin ratkaisumalleihin pakopelejä pelatessa.

3.2 Hyötypeli

Hyötypeli (Serious Game, Applies Game) on peli, jonka ensisijainen käyttötarkoitus ei ole viihdekäyttö. Hyötypelienä ovat mm. erilaiset oppimispelit. Usein niiden pääasiallisena tarkoituksena on auttaa pelaajaa oppimaan jokin asia tai taito. Ne voivat olla kuitenkin myös viihdyttäviä, koska silloin

pelaaminen on usein hauskeempaa ja täten oppiminen saavutetaan luontevammin. (Ojala & Tolonen, 2018, s. 1.) Michaelin ja Chenin (2006, s. 21.) mukaan hyötypelien sanotaan olevan yksinkertaisen määrittelyn mukaan sellaisia pelejä, joissa viihde, nautittavuus tai hauskuus eivät ole niiden päätarkoituksia. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteivät ne olisi välttämättä hauskoja, viihdyttäviä tai nautittavia, mutta niiden päätarkoitus on vain eri. (Michael & Chen, 2006, s. 21.)

Hyötypelleillä tarkoitetaan pelejä, joita pelataan muun kuin viihtymisen takia. Käytännössä tämä tarkoittaa pelaamisella olevan jokin muu hyötyta-voite, kuten jonkin tiedon oppiminen. Hyötypelien tulee olla niin hauskoja, että niitä haluaa pelata ja tätä kautta myös omaksua uutta tietoa ja taitoja. (Puolakka, 2019, s. 150). Hyötypelleiksi voidaan kutsua myös sellaisia pelejä, joita käytetään opetuksellisina, vaikka ne olisi alun perin kehitetty viihdepeleiksi. Esimerkiksi lentopeliä on käytetty lentäjien opettamisessa ja Civilization peliä historian opetuksessa. (Anolli, Mantovani, Confalonieri, Ascolese, & Peveri, 2010, s. 40)

Pelillistäminen tarkoittaa pelimekaniikkojen liittämistä pelien ulkopuoliseen elämään. Näiden avulla pyritään käyttäjissä herättämään pelimaisia ja innostavia kokemuksia. Esimerkiksi maltillista liikennekäyttäytymistä on pyritty lisäämään hymyilevillä nopeustauluilla. Pelillistäminen eroaa hyötypelleistä siinä, että se ei ole varsinaista peliä, vaan arjen tekemisistä tehdään pelinkaltaista esimerkiksi palkintojen, kilpailullisuuden tai tavoitteiden kautta. Päiväkodeissa käytetyt tähtitarrat, joita saa hyvästä menestyksestä, ovat myös pelillistämisen keinoja. (Puolakka, 2019, s. 150)

Pelien opetusikäikäällä on pitkä historia ja ensimmäisiä kohteita olivat sodan – ja yrityksen johdossa käytetty, 1824 julkaistu, Von Reisswitzien Kriegspiel. Se on ensimmäinen selkeästi opetuskäyttöön suunniteltu peli, joka kehitettiin Preussin upseerikoulutusta varten. On kuitenkin oletettu, että strategisen ajattelun kehittämiseen olisi jo aiemmin käytetty esimerkiksi shakin kaltaisia pelejä. (Pelikasvattajan käsikirja, 2013, s. 63 & Puolakka, 2019, s. 148) Tätä seurasi aika, kun upseerit eläköityivät ja siirtyivät uusiin tehtäviin – usein kauppaan tai hallintoon. Tällöin he toivat peleillä opettamisen mukanaan uudelle alalleen. Tämä oli lähtökohtana nykyiselle pelilliselle koulutukselle. Nykyään opetuspelit ovatkin kiinteä osa eri koulutusalojen opetussuunnitelmia. (Pelikasvattajan käsikirja, 2013, s. 64).

Motivoivuutensa takia pelit ovat tehokkaita koulutus- ja opetuskäytössä kaiken ikäisillä ja eri tilanteissa. Peleissä pystyy testaamaan, joutuu tekemään päätöksiä ja saamaan niistä palautetta, kumminkaan saamatta oikean maailman seurauksia omille niskoille. Hyötypelin päätarkoituksena onkin saada pelaajat oppimaan jotain, ja jos mahdollista, niin pitämään samalla hauskaa. (Michael & Chen 2006, s. 25-26).

Valittaessa elokuvia ja kirjoja, joilla on opetusarvoa, on huomattu vähemmän saarnaavilla olleen enemmän merkitystä. Vaikutus oli parempi myös

sellaisella tuotteella, joka oli sidottu hahmoihin ja juoneen ikään kuin huomaamatta, eikä opetusta ja moraalialle viivattu liikaa. Hyötypelit voivatkin tarjota uuden tavan opetella asioita yhdistämällä pelaamisen opettamiseen. Hyötypelit voivat lisätä opetuselokuvien tai kirjojen arvoa mahdollistaen oman oppimisen kokeilun käytännössä. (Michael & Chen, 2006, s. 27)

Toimiakseen opettavana pelin on oltava vaikeustasoltaan tilanteeseen sopeva. Hyvän opetuspelin ominaisuuksia ovat selkeä, kertautuva opetus sisältö, joka motivoi pelillisyydellään pelaamaan. Tämän lisäksi hyvä opetuspelellä sisältää pelin jälkeisen purkutilaisuuden, jossa ohjatusti käydään läpi pelin opetukselliset tavoitteet ja pohditaan, onko niihin päästy. (Pelikasvattajan käsikirja, 2013, s. 64)

Pelillisuus ja oppimispelit ovat olleet kiinnostuksen kohteena useiden eri tahojen toimesta opetushallitusta myöten. Tarjontaa on ollut paljon, mutta pelit ovat vielä jääneet aika irrallisiksi opetuksesta. Tähän voi vaikuttaa opettajien halu saada pelaamisesta sisällöllistä hyötyä, eikä vain hauskanpitoa. Vaikka onkin huomattu, että jos pelaaja uppoutuu pelatessaan ratkaisemaan erilaisia tehtäviä ja yhtälöitä, niin tällöin oppija saa toistuvaa palautetta toiminnastaan ja pystyy täten kehittämään itseään. Ihminen voi huomaamatta pelatessaan oppia esimerkiksi matematiikan taitoja tai englannin kieltä. Eli aina ei tarvitse olla niin vahvaa sisällöllistä hyötyä, että oppimista tapahtuisi. (Lonka, 2015, s. 113)

Tulevaisuuden taitojen oppimista voi kehittää pelaamisen avulla. Esimerkiksi pedagogisen liveroolipelaamisen avulla pystyy syventämään tietoa ja ymmärrystä tietystä ilmiöstä oman kokemuksen kautta. Tämä voi auttaa ymmärtämään uusia näkökulmia monimutkaisista ilmiöistä. Peleillä voi olla myös sivutuotteena erilaisia oppimistuloksia. Yhteisölliset pelit, joissa rakennetaan kaupunkia, voivat kehittää yhteistoimintaa, arjessa selviytymistä, ongelmanratkaisutaitoja ja eettistä ajattelua. (Lonka, 2015, s. 113-114)

Pelien käyttäminen opetuksessa ei ole aina helppoa. Sitä on tutkittu yliopistotasolla kuitenkin jo 60 vuoden ajan ja tulokset kertovat kriittisimmilläänkin positiivisia asioita. Hyvän alustuksen ja purkamisen avulla voi lyhyestäkin pelikokemuksesta saada laadukasta opetusta. Peli toimii harjoitteluympäristönä, keskustelun aloittajana tai se auttaa ankkuroimaan aiemmin opittuja asioita. (Pelikasvattajan käsikirja, 2013, s. 65-66).

Pelaamisen kautta oppimisen haasteista on nostettu esille kaksi asiaa. Ensimmäiseksi se vaatii opettajalta aikaa ja perehtymistä asiaan. Toiseksi arviointi voi olla vaikeaa tai epäluotettavaa. Kauppatieteiden pelikoulutuksessa arviointiongelmaksi on ratkaistu hyödyntämällä pelillisyyttä oppimisympäristönä. Arviointi on taas suoritettu perinteisemmin kokeiden, reflektiivien esseiden tai oppimispäiväkirjojen kautta. (Pelikasvattajan käsikirja, 2013, s. 66-67)

3.3 Pakopelit hyötypeleinä

Pakohuoneita on käytetty monenlaiseen käyttötarkoitukseen. Pääasiassa niitä on käytetty viihtymiseen, mutta sen lisäksi niitä on hyödynnetty muun muassa markkinointiin, oppimiseen ja koulutukseen tai ihmisten välisen vuorovaikutuksen kehittämiseen. (Kortesuo, 2018, s. 13-16). Jatkossa käyn tätä oppimis- ja koulutusulottuvuutta tarkemmin läpi.

Scott Nicholsonin tutkimuksen mukaan (2015, s. 24-25) 30 prosentilla kaupallisista pakopeleistä oli jonkinlainen oppimistavoite mukana. Yleisimpänä opetuksellisena teemana olivat tiimitaitojen ja kommunikaation vahvistaminen. Menestyksekkäät tiimit kommunikoivat hyvin keskenään, delegoivat tehtäviä ja työskentelivät yhteen ja sama pätee myös pakohuoneessa työskentelyyn. Tämän takia monet yritykset markkinoivat pakopelejäan työyhteisöille tiimihengen nostattamisen mahdollisuutena.

Jotkut pakohuoneet taas opettivat pelaajille asioita historiasta ja maantiedosta. Toiset puolestaan muista kulttuurisesti tärkeistä aiheista kuten astrologiasta, kemiasta, kirjallisuudesta tai koodien purkamista morsettamisen tai salakirjoituksen avulla. Nicholson mainitsee myös, että muutamat museot ovat ottaneet pakohuoneen käyttöön liittyen johonkin museon opetukselliseen teemaan. (Nicholson, 2015, s. 25)

Pakopelit ja erilaiset simulaatiot ovat ideaaleja juuri luokkahuoneisiin, koska ne voidaan toteuttaa pienellä teknologialla. Niissä voidaan myös hyödyntää jo valmista luokkatilaa fyysisenä pelitilana. Toisin kuin tietokonepelit, pakopelit tuovat pelaajat fyysisesti osaksi pelimaailmaa ja toisia pelaajia. (Nicholson, 2018, s. 1-2)

Aikaraja on myös eräs syy, miksi pakopelit toimivat hyvin luokkahuoneissa. Pelit voidaan luoda koulun aikataulujen mukaan ja se sallii tärkeän reflektoinnin pelien jälkeen. Aikaraja luo lisäksi kiireen tunteen, joka ajaa luokkatiimejä toimimaan erilaisella tavalla kuin tavallisen opetustyylin yhteydessä. Monet tietokonepelit pohjautuvat usein käden ja silmän väliseen motoriikkaan ja lautapelit taas strategiaan ja onneen. Pakopelit sen sijaan pohjautuvat tehtävien ratkaisuun. Tämän takia pakopelit ovat luonnollinen tapa oppia koulussa. Pakopelit voivatkin tuottaa parempia oppimistuloksia kuin esimerkiksi tietokilpailukysymykset matematiikan harjoittelussa, koska pakopelit ovat uudenlainen oppimistapa useille oppilaista. (Nicholson, 2018, s. 2)

Breakout EDU on foorumi, joka lanseerattiin vuonna 2015, tehtävänäan auttaa opettajia ja kasvattajia kehittämään pulmapohjaisia pelejä/laatikoita opetusta varten. Oppilaiden piti suorittaa erilaisia tehtäviä saadakseen avattua laatikon. Breakoutin kehittäjät James Sanders ja Andrew Bellow sanoivat, että he saivat inspiraation idealleen Sandersin käydessä ryhmän muiden opettajien kanssa tutustumassa paikalliseen pakohuoneeseen. Pakohuoneessa hän oli hämmästynyt, kuinka innokkaita pelaajat

olivat ratkaisemaan ongelmia ja kuinka sinnikkäästi he työskentelivät vastoinkäymisistä huolimatta. Nämä olivat niitä luonteenpiirteitä, joita he olivat koko ajan ajaneet takaa kehittäessään opetusmetodeja. (Nicholson, 2018, s. 2-3). Breakoutin lisäksi the escapED ohjelma on kehitetty pakopelien käyttämisestä osana yliopisto-opintoja.

Hyötypelit ovat olleet usein teknologiaan perustuvia ja ne ovatkin suunniteltu puhtaasti digitaalisille alustoille ja kuvalliseen viestintään. Pelipohjaista oppimista haluttiin monipuolistaa digitaalisen maailman ulkopuolelle lisäämällä siihen ihmisten välistä kommunikaatiota. Tämän ajatuksen pohjalta kehitettiin the escapED ohjelma. Ohjelma yhdisti opetukseen viihdealan uuden trendituotteen – pakohuoneen. Se toi uutena näkymänä ei-digitaalisen näkökulman hyötypelimaiseen opetukseen. (Clarke, Peel, Arnab, Morini, Keegan & Wood, 2017, s. 75)

Ohjelman tarkoituksena ja filosofiana oli konseptoida pakohuonemallia, jonka avulla opettajat voisivat kehittää pakohuonepelejä. Niiden avulla he voisivat opettaa ja ohjata oppilaita positiiviseen käyttäytymiseen. The escapED on kehitetty perinteisen pakohuonesuunnittelun pohjalta, mutta sisältää opetuksellisia teemoja, konkreettiset tavoitteet ja käyttäytymisen muutostoiveet. Täten se tarjoaa uuden näkökulman pelien kautta oppimiseen. (Clarke ym., 2017, s. 73)

Clarcken ym. (2017, s. 84) mukaan pelipohjainen oppiminen on esitetty näkökulmana, jolla voidaan auttaa oppilaita ja opettajia irtautumaan perinteisestä luento- ja koetyylisestä oppimisesta. Kun annetaan nuorten näyttää, mitä he osaavat tehdä käytännössä, ei keskitytä siihen, mitä he eivät osaa. Pelipohjainen oppiminen tarjoaa oppilaille turvallisen paikan, missä käyttää erilaisia ongelmanratkaisutyyplejä ja miettiä omaa vaikutusta maailmaan.

Pakohuoneita on käytetty opetuskäytössä jo jonkin aikaa, mutta niitä on tutkittu aika vähän, vaikka tutkimus on ollut kasvussa. Vikman (2019, s. 3-5) tutki matematiikan opettamista ysluokkalaisille pakohuoneen avulla. Tutkimuksessa tehtiin kolme tehtävää ennen ja jälkeen matemaattisen pakohuoneen. Tutkimuksen määrällisen osan perusteella kahden ensimmäisen tehtävän perusteella voitiin sanoa varovaisesti, että huone on parantanut oppilaiden osaamistasoa huoneeseen valittujen aiheiden osalta. Viimeisen tehtävän osalta voitiin taas sanoa pakopelin pystyneen opettamaan oppilaille ainakin yksinkertaisia käsitetason taitoja, koska ne olivat parantuneet testissä selvästi.

Vikmanin tutkimuksen laadullisen osan perusteella 97 prosenttia vastanneista koki pakohuoneen positiiviseksi kokemukseksi. Merkityksellisyys ja onnistumisen tunne olivat tärkeitä motivaation syntymisessä ja oppimisteorian mukaan oppimisen mahdollistajia. Tutkimuksen mukaan pakohuonetta voi käyttää opetuskeinona matematiikan opetuksessa (Vikman, 2019, s. 37-38.)

Simula (2017, s. 15-16) taas tutki digipelaamisen hyötyjä mielenterveys-työssä. Tulosten mukaan pelaajan itsensä liittämisen pelihahmoon eli avatarin lisäksi pelaajan sitoutumista toimintaan ja käytöksen muuttamiseen. Tutkimukseen osallistuneet kokivat pelaamisen motivaatiota lisäävänä tekijänä ja motivaation katsottiin lisäävän ja tukevan hoitoon sitoutumista. Eräällä pelillä koettiin olevan vaikutusta ihmisen vahvuuksien hyödyntämisessä ja psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa. Tämän lisäksi digipelaamisella koettiin olevan vaikutusta itsetunnon nousun ja toivon tunteen kehittymiseen sekä oman pystyvyyden lisääntymiseen.

Digipelaamisen koettiin vaikuttavan myös ennaltaehkäisevästi syrjäytymiseen muun muassa mielenterveyden lukutaidon edistämällä. Lukutaidolla tarkoitetaan tietämystä mielenterveyden ongelmista ja mielenterveyteen vaikuttavien sairauksien ja erilaisten oireiden, kuten stressin ja ahdistuneisuuden hallintakeinoista. Pelaaminen koettiin hyväksi tavaksi käsitellä näitä asioita. Eräs digipeli paransi pelaajien ongelmanratkaisutaitoja, jonka koettiin myös parantaneen psyykkistä hyvinvointia. (Simula, 2017, s. 16-17)

Vaikka itse en kehittänyt digitaalista peliä, niin hyötypelien näkökulmasta näin tutkimusten antaneen hyvää taustateoriaa oman pakohuoneen suunnittelussa. Pakohuoneesta voi olla hyötyä myös masentuneille omien asioiden käsittelyssä.

3.4 Masennus

Masennus eli depressio on mielialahäiriö, johon sairastuu elämänsä aikana 10–15 prosenttia ihmisistä. Sairastumiseen vaikuttavat perintötekijät, ajankohtaiset ja lapsuuden aikaiset ristiriidat sekä erilaiset pettymykset ja menetykset. Masennukselle tyypillistä on sen uusiutuminen, mikä toteutuu noin puolelle sairastuneista. Toistuviin ja vakaviin masennuksiin liittyy myös kohonnut itsemurhariski ja masennus onkin yleisimpiä syitä ennakkoeläkkeelle hakeutumiselle. Yhdysvaltaisen tautiluokituksen (DSM-IV) mukaan depressiolla tarkoitetaan vakavaa masennustilaa. Suomessa depressiota vastaava käsite on masennus, joka jaetaan oireiden vakavuuden mukaan lieväksi, keskivaikeaksi tai vaikeaksi. (Huttunen, 2018)

Huttusen (2018) mukaan masennuksen oireita ovat surullinen, masentunut, ärtyisä tai tyhjä mieliala sekä mielenkiinnon lasku. Muita oireita voivat olla muun muassa univaikeudet, painon muutokset, keskittymisvaikeudet, seksuaalisen halun väheneminen ja arvottomuuden tunne. Masennusoireilu tulee erottaa tavallisesta mielialan vaihtelusta. Masennuksessa mielialan alavireisyys muine oireineen on ollut suurimman osan päivästä vähintään kahden viikon ajan yhtäjaksoisesti. (Huttunen, 2018) Stenberg, Saiho, Pihlaja, Service, Holli & Joffe (2017, s. 18-20) kirjoittavat masennuksen olevan häiriö, joka koostuu useista erilaisista oireista ja yhtenä oireena on masentunut mieliala. Masennukselle tyypillisiä oireita ovat mm.

innostuksen puute, alakuloisuus, kiinnostuksen häviäminen, alemmuuden tunne, päättämättömyys ja univaikeudet. Oireet kuitenkin vaihtelevat eri ihmisillä. Masennuksen diagnosointi edellyttää useiden oireiden samanaikaisuutta vähintään kahden viikon ajan.

Masennukset ovat syntymuodoltaan erilaisia. Osa masennuksista liittyy ajankohtaisiin ongelmiin ja ristiriitoihin. Osa taas johtuu lapsuuden tai aikuisuuden aikaisista traumaattisista kokemuksista ja osalla on taas taustalla huonot yhteiskunnalliset tai yhteisölliset olosuhteet. Useilla sairastuneilla on taustalla useampi kuin yksi laukaisevista tekijöistä. (Huttunen, 2018)

Masennusoireita voi esiintyä masennuksen lisäksi myös erilaisissa surutilanteissa, menetyksissä tai epäonnistumisien yhteydessä. Sairautena masennus on kuitenkin erilainen, kuin nämä lyhytaikaiset masennuksen tunteet tai surullisuus. On tärkeää tunnistaa masennus ja aloittaa hoito mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta toipuminen olisi nopeampaa. Masennus on sairaus, eikä siinä ole mitään hävettävää. (Stenberg ym., 2017, s. 18-20)

Masennuksen vaikutuksella ihmisen toimintakykyyn voi olla suuria eroja riippuen masennuksen vakavuudesta. Lievästi sairastava kykenee usein käymään ylimääräisillä ponnistuksilla töissä, mutta vakava masennus voi vaatia jopa sairaalahoitoa. (Huttunen, 2018)

3.5 Masennuksen stigma eli häpeäleima

Stigmalla eli häpeäleimalla tarkoitetaan leimaa, jonka omistaja kokee itsensä häväistyksi ja alempiarvoiseksi ihmiseksi. Stigma on lähtöisin ihmisten tiedon puutteesta, kielteisistä asenteista ja tunteista, jotka ilmenevät syrjivänä käyttäytymisenä. Usein jokin koettu erilaisuus, kuten ihonväri, sukupuoli, seksuaalinen suuntautuminen, ovat lähtökohtia häpeäleimalle. Osa näistä eroista herättää voimakkaita reaktioita, kuten jaon meihin ja teihin. (Wahlbeck & Aromaa, 2017, s. 30)

Leimaavat eli stigmatisoivat sairaudet ovat sellaisia, joihin liitetään syyllisyyttä, huonommuuden tunnetta sekä moraalista heikkoutta. Kulttuuriset tekijät vaikuttavat siihen, mitkä taudit ovat missäkin kulttuureissa leimaavia. Sairauden stigma ilmenee sosiaalisen kanssakäymisen tason lisäksi myös henkilökohtaisen ajattelun kautta, kun sairastunut voi kokea sekä häpeää sairaudestaan että leimautumisen tai syrjinnän pelkoa. Häpeän tunnetta aiheuttavat erityisesti ne sairaudet, joita muut ihmiset pitävät alemmuutta ja halveksittavuutta korostavina. Esimerkiksi lepraa sairastava suljettiin vuosisatoja sitten muun yhteisön ulkopuolelle ja hänet julistettiin kirkossa symbolisesti kuolleeksi. Lepraa sairastavien piti myös käyttää viitaa, kantaa kerjuukulhoa ja kilistää kelloa, jolla varoitettiin paikalle saapumisesta. (Kaltiala-Heino, Poutanen & Välimäki, 2001)

Stigmaan liittyy pelko, että joutuisi muiden aikuisten alapuolelle sosiaalisesti, älyllisesti tai seksuaalisesti. Nämä pelot voivat johtua stereotyyppioista, joita liitetään stigmaa aiheuttavaan sairauteen tai ominaisuuteen. Häpeän tunne voi kuitenkin syntyä ilman, että muut tietävät sairaudesta tai reagoivat siihen stigmaa. (Kaltiala-Heino ym., 2001)

Sairauksien luomaa häpeää ja stigmaa ei saa vähätellä. Tämä aiheuttaa sairastuneelle ylimääräistä kuormitusta ja eristää muusta yhteisöstä. Yhteisöön kuuluminen auttaa yksilöä paranemaan sairaudestaan. Jotta sairauksien stigmaa saadaan vähennettyä, tulee terveydenhuollolle, kouluille, työyhteisöille ja muulle väestölle antaa oikeaa tietoa asioista, kullekin sopivasti muokatulla tavalla. Terveydenhuolto ei ole kokonaan vapaa asenteista ja toimintamalleista, jotka voivat aiheuttaa stigmaa. Näiden tunnistaminen ja muuttaminen ovat terveydenhuollon ja uusien ammattilaisten koulutuksessa tärkeä tulevaisuuden haaste. (Kaltiala-Heino ym., 2001)

Aromaan (2011, s. 43) suomalaisten asenteita analysoineen tutkimuksen mukaan suurin osa tutkittavista oli sitä mieltä, että masennus on oikea lääketieteellinen sairaus. Kuitenkin vastanneista yli puolet katsoivat, että sairastuneiden tulisi "ottaa itseään niskasta kiinni" ja olla vastuussa paranemisestaan itse. Masennuksen negatiivisten stereotyyppien vaikutus vaihteli riippuen ihmisten henkilökohtaisista ominaisuuksista. Muun muassa naisilla ja korkeasti koulutetuilla oli vähemmän negatiivisia asenteita masentuneita kohtaan. Samoin omat tai tuttujen kokemukset masennusoireista olivat positiivisia asenteita lisääviä. Tutkimuksen mukaan viesti siitä, että masennus on oikea lääketieteellinen sairaus, ei ole riittävä vähentämään stigman vaikutusta työelämässä. Meidän täytyy myös olla empaattisia siinä, että masennus ei ole kenenkään omaa syytä ja ihmisten ei tarvitsisi selvitä masennuksen kanssa yksin.

Masentunut ihminen voi myös ruveta itse leimaamaan itseään eli puhutaan sisäisestä stigmasta. Tämä heikentää itsetuntoa ja sairastunut voi menettää uskon omiin kykyihin ja taitoihinsa. Tällöin masentunut kohdistaa leimaavat asenteet itseensä. Joka neljäs tai viides sairastunut on jättänyt hakematta töihin syrjinnän pelon takia. Tämän lisäksi noin 80 prosenttia masentuneista on kokenut syrjintää jossain muodossa. (Wahlbeck & Aromaa, 2017, s. 30). Stenberg ym. (2017, s. 45-46) kirjoittavat masennuksen pitkittymiseen liittyvän usein ajatus siitä, että masentunut kokee olevansa huono. Masennuksesta paranemisessa pääperiaatteina onkin lähteä haastamaan näitä vääristyneitä ajatusmalleja, jotka pitävät yllä masennusta. Tärkeää on myös oppia huomioimaan oman toiminnan, ajatusten ja tunteiden yhteyttä ja niiden vaikutusta omaan mielialaan.

Väestötutkimuksen mukaan 85 prosenttia suomalaisista pitää masennusta oikeana sairautena, 40 prosenttia ilmaisee masennuksen olevan merkki henkilökohtaisesta heikkoudesta. Tämän lisäksi 60 prosenttia suosittelee ensiavuksi masentuneille ryhdistäytymistä ja 25 prosenttia ihmisistä pitää

masennusta merkinä epäonnistumisena. Masennuksen stigma on edelleen voimassa. (Wahlbeck & Aromaa, 2017, s. 31)

Masennukseen on useita vaikuttavia hoitomuotoja. Kuitenkaan monet sellaiset henkilöt, jotka hyötyisivät hoidosta, eivät hae hoitoa tai lopettavat hoidot kesken. Tähän on monta syytä. Ei esimerkiksi uskota hoidosta olevan apua tai sosiaalinen vetäytyminen vaikeuttaa hoidon hakemista. Myös häpeäleimaa on pidetty yhtenä keskeisenä syynä. Saatetaan esimerkiksi pelätä, että jokin tuttu näkee sairastuneen hänen menessään psykiatrian poliklinikalle tai työsuhteen pelätään vaarantuvan sairauden takia. Mielen-terveyspalveluiden käyttäminen on koettu myös leimaavana. (Wahlbeck & Aromaa, 2017, s. 31-32)

Yleistä mielen-terveystietämystä ja avoimuutta lisäämällä on mahdollista vähentää syrjintää ja kielteisiä asenteita. Toimintastrategiat stigman vähentämiseen yhteisötasolla voidaan jakaa kolmeen osaan. Näitä ovat tiedon jakaminen, mielen-terveyskokemusten jakaminen ja protestointi syrjivää kohtelua vastaan. On todettu, että jos ihminen tuntee jonkin mielen-terveysongelmista kärsivän ihmisen, vähentää se ennakkoluuloisia asenteita. (Wahlbeck & Aromaa, 2017, s. 32)

On havaittu, että toimintastrategia, jossa esimerkiksi nuoret pääsevät kohtaamaan mielen-terveysongelmia läpikäyneitä henkilöitä ja saavat samalla tietoa mielen-terveysongelmista, vaikuttaa tehokkaasti asenteisiin. Videokohtaaminen on todettu yhtä hyväksi kuin fyysinen kohtaaminen. Kokemusasiantuntijan on kuitenkin vastattava riittävästi vallitsevia stereotyyppioita mielen-terveyskuntoutujasta, että hänen kauttaan voidaan tarkastella yleistä käsitystä koko stigmatisoituneesta ryhmästä. Tämän takia niin sanottujen tavallisten ihmisten kokemukset koetaan vaikuttavammaksi kuin julkisuuden henkilöiden kokemukset. Tämä siksi, että julkisuuden henkilöitä pidetään poikkeuksellisina yksilöinä, joihin ei voi niin helposti samaistua. (Wahlbeck & Aromaa, 2017, s. 33)

4 PAKOHUONEEN RAKENTAMINEN

Voiko pakohuonetta käyttää masennuksen stigman vähentämiseen?
Millainen pakohuone on tällaiseen tarkoitukseen hyvä?

Nämä ovat tutkimuskysymykset, joiden pohjalta lähdin tekemään opinnäytetyötäni. Tarkoituksena oli rakentaa masennusteemainen hyötypakopeli. Ajattelin, että tuotetta voi käyttää työelämässä koulutuskäytössä esimerkiksi työpaikoilla tai kouluissa. Kouluissa sitä voi käyttää esimerkiksi yläaste- ja lukioikäisillä opeteltaessa mielenterveyteen liittyviä asioita. Sosiaali- ja terveysalan opetuksessakin huoneesta voi hyötyä opiskelijoiden empatian lisääjänä. Näissä tapauksissa tavoitteena olisi masennuksen stigman vähentäminen ja tietoisuuden lisääminen mielenterveyden ongelmista. Huonetta voisi käyttää myös viihdekäyttöön tavallisena pakopelinä, jolloin opetuksellinen puoli olisi lisäarvona.

Pakohuoneen suunnittelun vaiheet, jaoin kehitys-, testaus- ja arviointivaiheisiin. Ennen pakohuoneen kehitysvaihetta keräsin inspiraatiota huoneen rakentamiseen muotoiluluotaimen avulla.

4.1 Muotoiluluotain

Käytin opinnäytetyössäni tutkimuksellisenä menetelmänä muotoiluluotainta. Mattelmäen (2006, s. 45-46) mukaan muotoilussa ja suunnittelussa käytetyt luotaimet ovat käyttäjäkeskeisiä työtapoja. Luotaimien avulla pyritään saamaan ymmärrys inhimillisistä ilmiöistä ja käsitys suunnittelumahdollisuuksista. Luotaimet perustuvat siihen, että asiakkaat tai potentiaaliset asiakasryhmät täyttävät luotaintehtäviä omassa arjessaan. Siellä he tallentavat omia kokemuksiaan ja ilmaisevat omia ajatuksiaan arkipäiväisten tehtävien avulla sekä heijastavat samalla omia arvoja ja asenteitaan niihin. Luotaimet ovat luonteeltaan kokeilevia. Ne ennemmin kokeilevat uusia mahdollisuuksia, kuin yrittävät ratkaista vanhoja ongelmia.

Luotaimien käyttötarkoitukset voi jakaa neljään osaan. Luotaimia voidaan käyttää inspiraation lähteenä, tiedon lisääjänä, osallistuvan suunnittelun menetelmänä sekä vuoropuheluna. (Mattelmäki, 2006, s. 70-71). Omassa opinnäytetyössäni käytin luotaimia inspiraation lähteenä ja tiedon lisääjänä, jotta saisin masentuneen mielenmaisemasta inspiraatiota pakohuoneen rakentamiselle. Lisäksi pyrin saamaan pelistä mahdollisimman aidon tuntuksen.

Empatialuotaimet ovat nousseet nimitykseksi sellaisissa tilanteissa, joissa inspiraation ja tiedon lisäämisen rinnalla on ollut tavoitteena tukea suunnitteluempatiaa. Tällaisissa tilanteissa on haluttu heijastaa ihmisten kokemuksista kuvaa ja tallentaa monipuolista inhimillistä aineistoa elämän eri osa-alueilta. Luotainprosessiin on tällöin liitetty haastattelu, jonka avulla on voitu täydentää tai korjata käyttäjien näkemyksiä ja tulkintoja. Näissä

empatialuotaimissa on pyritty kiinnittämään huomiota luotaimen visuaaliseen ulkonäköön. Mielenkiintoisen ulkonäön on katsottu nostavan motivaatiota tehtävien tekemiseen sekä lisäävän tutkimukseen sitoutumista. Lisäksi virikkeiden on toivottu nostavan esille yllättäviä näkökulmia. (Mattelmäki, 2006, s. 58-60).

Luotaimet voivat jo itsessään herättää inspiraatiota. Jos halutaan tarkentaa ja syventää näin hankittua aineistoa, voidaan toteuttaa syventävä haastattelu. Haastattelun tavoitteena on tukea aineistoin tulkintaa ja etsiä lisää mahdollisuuksia suunnitteluun. Empaattisen luotaamisen tarkoituksena on hahmottaa jokainen ihminen yksilönä ja tuoda hänen henkilökohtainen näkökulmansa esille. Tämän takia pitää rohkeasti kysyä henkilökohtaisia kysymyksiä. Haastattelussa tulisi olla herkkä yksityiskohdille, joista voisi saada suunnitteluideoita. Haastattelijalla tulee olla suunnittelijan mieli ja hänen tulee huomioida koko ajan tilanteita ja esittää tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. (Mattelmäki, 2006, s. 104-106)

Luotaamista tehdään luotainpakettien avulla. Luotainpaketit sisältävät erilaisia luotaintehtäviä ja -esineitä. Esineitä voivat olla esimerkiksi tehtävähkonen, joka on tehty tutkimusta tukevaa käyttötarkoitusta varten. Tehtävistä yleisimpiä ovat valokuvaaminen, päiväkirjan pitäminen ja kuvakollaasin tekeminen. Luotaimien suunnittelussa luovuus on tärkeää. (Mattelmäki, 2006, s. 47-48)

Luotainpaketissa voi olla päiväkirja, jota käytetään arjen ajatusten ja toimien kertomiseen. Päiväkirjassa voi olla avoimia tai strukturoidumpia kysymyksiä, jolloin asiakas täyttää sitä ennalta sovitun ajan. Vastausten avulla saadaan esille henkilökohtaisia tunteita ja ajatuksia. Ne tuovat näin esille yksityistä elämää, johon suunnittelija pystyy samaistumaan. (Mattelmäki, 2006, s. 92-93)

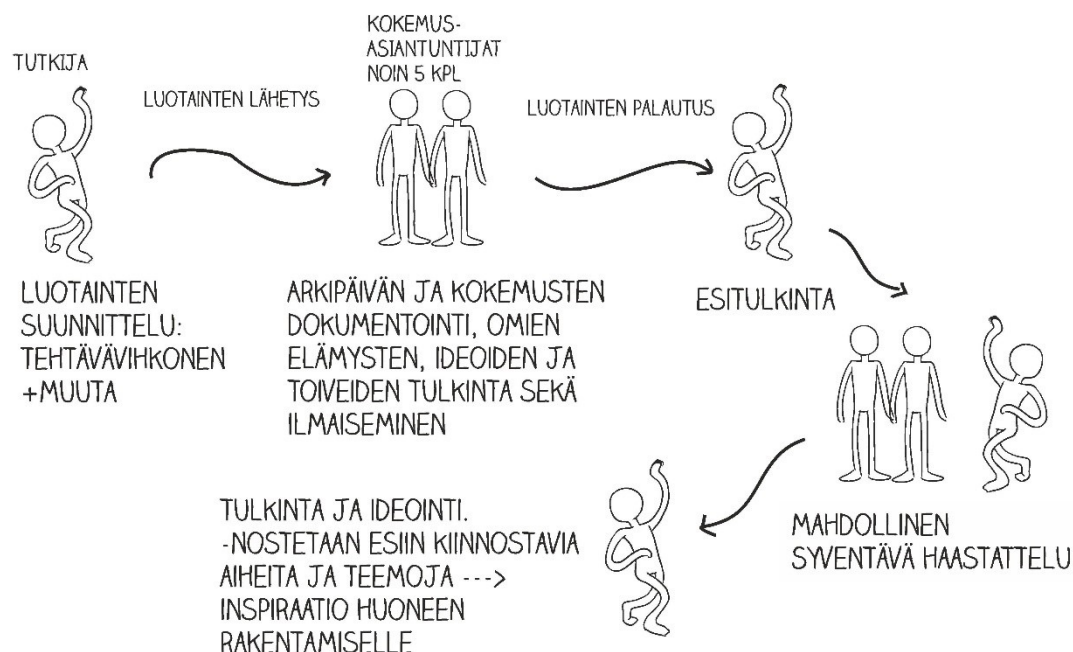
Valokuvaaminen on toinen yleinen luotaamistehtävä. Valokuvaus voi olla vapaata tai tarkemmin määriteltyä. Kuvien avulla on tarkoitus tuoda esille elämän merkityksellisiä tekijöitä. Jos kuvaaja saa itse valita ja rajata kuvausaiheet, tuo se enemmän henkilökohtaista näkökulmaa. On kuitenkin hyvä ohjata tehtävän suuntaa niin, että se on helpompi toteuttaa. Tarkoituksena voi olla myös antaa käyttäjälle aihetta ajatella päivittäisiä kokemuksia tai tulevaisuutta. (Mattelmäki, 2006, s. 93, 97-98)

Luotaamista voidaan tehdä myös avoimien kysymyksien avulla, jotta luotaimen täyttäjät tuottaisivat tarinoita ja mielipiteitä. Tämän lisäksi luotainpaketissa on hyvä olla tehtäviä, jotka eivät vaadi kirjoittamista. Ihmiset ovat erilaisia ja ilmaisevat asioita eri tavalla. Siksi usein erilaiset kollaasi-, piirros- tai karttatehtävät ovat hyviä vaihtoehtoja. (Mattelmäki, 2006, s. 99-100)

Luotainpakettiin voidaan liittää myös herättäjiä, jotka eivät ole tehtäviä, mutta virittävät käyttäjien ajatuksia ja mielikuvitusta tehtävien tekoon.

Herättäjänä voi toimia esimerkiksi avainperä, jossa lukisi esimerkiksi ”liikuntakaveri” tai kuuntelulasi, jolla voisi kuunnella talon ääniä. (Mattelmäki, 2006, s. 102-103)

4.2 Luotaamisprosessi ja luotaamisen tulokset



Kuva 4. Luotaamisprosessi (mukaan Mattelmäki, 2006, s. 118-119)

Toteutin luotaamisprosessin kehittämällä luotaamispaketin, jonka avulla saisin inspiraatiota masennusteemaisen pakohuoneen rakentamiselle. Yritin mieltä, minkälaisilla tehtävillä masentuneen mielenmaisema tulisi esille mahdollisimman hyvin.

Luotaimeen valikoitui seuraavat viisi tehtävää. Ensimmäinen koehenkilöiden tehtävänä oli ottaa kuvia päivittäin siitä, kuinka masennus näkyy arjessa tai mitä valonpilkkuja arjessa on. Toisena tehtävänä oli tehdä kuvakollaasi, jossa tuodaan esille sen hetkistä mielenmaisemaa, tunnelmia, ajatuksia ja toiveita. Kolmantena luotaimeen täyttäneen piti lähettää kirje itselleen ja kertoa kuulumiset tilanteesta, jossa ei ole nähnyt itseään kymmeneen vuoteen. Neljäntenä luotaimeen käytöstä piti pitää päiväkirjaa ja kuvailla eri aistien (näkö, kuulo, tunto) kautta masennusta ja toivoa. Viidentenä tuli kertoa, millainen huone luotaimeen täyttäjällä on.

Luotaamispakettia suunniteltaessa on tärkeää testata luotaimeen toimivuus koeryhmään kuuluvalla henkilöllä. Pilotoinnin avulla on mahdollista saada palautetta siitä, onko tehtävät ymmärrettäviä, toimivatko ne ja onko niiden määrä oikea. Voidaan myös pyytää mittaamaan, kuinka paljon aikaa tehtävien tekoon menee. (Mattelmäki, 2006, s. 103)

Testasin luotainpakettia yhden kohderyhmään kuuluvan henkilön kanssa. Annoin luotaimen täyttöön aikaa noin 2-3 viikkoa. Sain tätä kautta kehitysehdotuksia ja ideoita luotaimen parantamiseksi.

- "Olisi kiva, että olisi ollut vähän enemmän aikaa täyttää luotainta."
 - "Yllätti miten vaikea tehtäviä oli täyttää, tai oli saada aikaiseksi. Jos mulle vaikeaa, niin mieltii, jos on tosi masentunut, niin pystyykö täyttämään silloin ollenkaan."
 - "Voi auttaa masennuksen kanssa, kun on jotain mielekästä tekemistä."
 - "Ymmärsi kaikki ohjeet, mutta ehkä niitä voisi silti vielä yksinkertaistaa."
 - Voi herättää tunteita: "Kävin vanhoja päiväkirjakirjoituksia läpi ja sitä kautta nousi ikäviä tunteita pintaan."
 - "Mitään tehtäviä ei pitäisi poistaa ja ei ollut liikaa tehtäviä. Valokuvamistehtävä oli kiva, vaikka se olikin haastava."
 - "Päiväkirja tehtävän voisi tehdä, niin, että päiväkirjaa voisi pitää jollekin erilliselle vihkoon, että pystyisi kirjoittamaan enemmän ajatuksia. Muttei kuitenkaan niin, että tulisi liikaa paineita päiväkirjan pitämiseen. Voi kirjoittaa vain yksittäisiä sanoja/lauseita."
- "Voisi tehdä niin, että mukana voisi olla palautevihko tai kysely, mihin voisi laittaa ajatuksia ylös. Samalla siinä voisi kysyä, että haluaako keskustella asioista enemmän. Joillekin puhuminen voi olla vaikeaa."

Testauksen avulla havaitsin, että luotaamisen avulla saa haettua inspiraatiota pakohuoneen rakentamiselle ja sitä kautta saa masentuneen mielenmaisemaa esille. Se sopii opinnäytetyön tarpeisiin. Koin saaneeni jo tästä yhdestä luotainpaketista ajatuksia ja ideoita pakohuoneen rakentamiseen. Testausvaiheessa luotainprosessi eteni empatialuotaimen teorian mukaan ja sisälsi syventävän haastattelun.

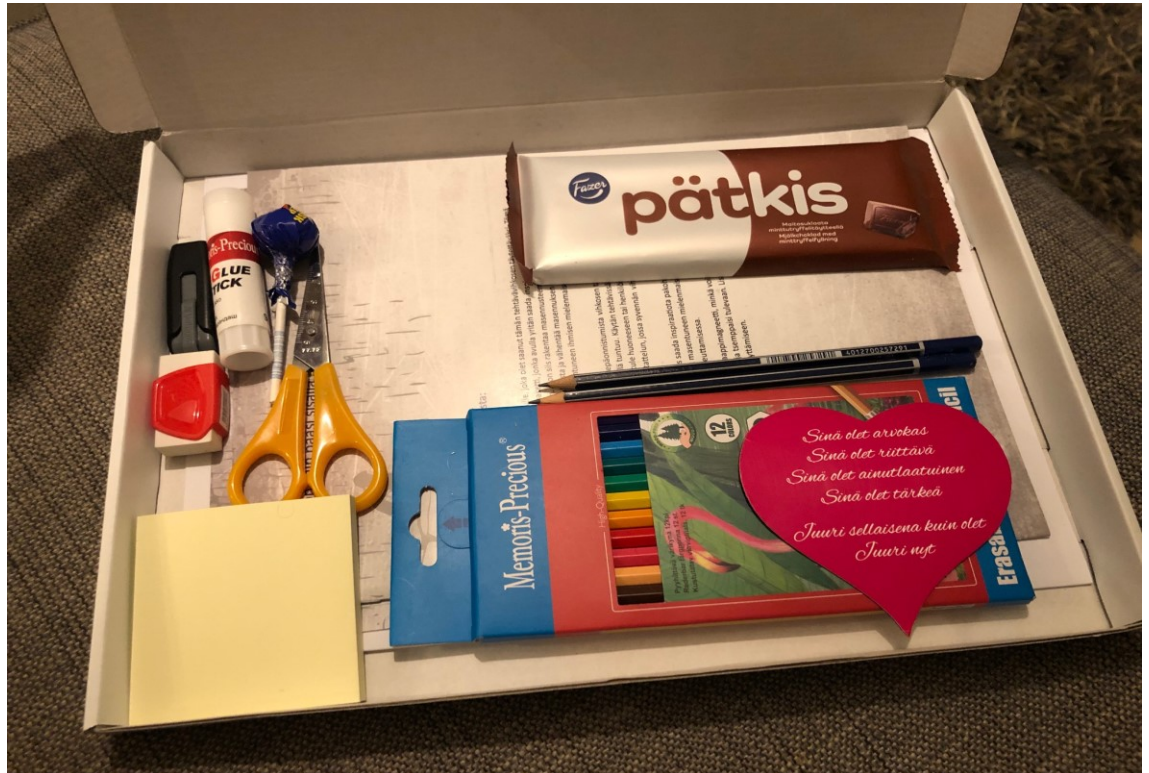
Tässä vaiheessa tein luotaimeen muutoksia palautteen pohjalta. Päättelin, että luotaimen täyttäjiksi ei ole hyvä valita vakavasti masentuneita, koska he eivät välttämättä pysty tai jaksa tehdä luotaimeen liittyviä tehtäviä. Luotain ei siinä tapauksessa tuottaisi pakohuoneen suunnitteluun tarvitsemaani aineistoa. Pidensin myös luotaimen täyttöaikaa. Itse luotainpaketin pidin sellaisenaan korjaten pieniä epäselvyyksiä. Päiväkirjaa en lopulta muuttanut erilliseksi vihoksi, mutta koehenkilöillä oli mahdollisuus jatkaa päiväkirjan kirjoittamista erillisille papereille. Koin ettei luotainhaastattelu ole välttämättä pakollinen osa prosessia. Inspiraation lisäämiseksi sitä ei välttämättä tarvita, mutta voidaan tarpeen mukaan keskustella kokemuksista ja heränneistä tunteista. Haastattelu olisi mukana tarvittaessa.

Toteutin lopullisen luotainprosessin yhteensä viiden luodattavan kanssa ja koin saaneeni tarpeeksi, muttei liikaa tietoa masentuneen mielenmaisemasta.

Luotainpaketin sisältö:

- "Kaikki on vain pääsi sisällä"- tehtävävihko

- Kirjepaperi ja kirjekuori
- Muistitikku (musiikkikappaleet)
- Kynä, kumi, sakset, liimapuikko, kartonki, värikynät ja post-it lapuja
- Suklaalevy, tikkari ja muistuttajana jääkaappimagneetti



Kuva 5: Luotainpaketin sisältöä laatikon sisällä

Luotaamisen tuloksien arvioinnissa käytetään haltuun ottoa, jäsentämistä tai tulkintaa. Luotainaineistoa ei ole kuitenkaan järkevää analysoida systemaattisesti, koska luotaamisen tavoitteena on tukea vuoropuhelua ja luovaa prosessia sekä suunnitteluempatiaa. Aineistoa voi kuitenkin tulkita neljällä tavalla, jotka ovat 1) tulkitsemalla teemoja, 2) aineiston tulkitseminen, 3) aineiston tiivistäminen ja yhdistäminen ja 4) aineistoehtoinen jäsenitys. Aineistosta voidaan rakentaa henkilöahmoja, joilla kuvaillaan tutkittuja persoonia yleisesti, mutta ei ketään yksityiskohtaisesti. Luotaimien analysoinnissa on mahdollista käyttää hyväksi myös työpajoja. Tällaisissa työpajoissa mietitään tuotekonsepteja ryhmässä ja tehdään aineistoista suoria tulkintoja ja ideointeja. Tällöin luodattavat henkilöt käydään yleensä läpi yksitellen, jokainen ensin yksin ja sen jälkeen yhdessä, jotta materiaalista saisi mahdollisimman paljon irti. (Mattelmäki, 2006, s. 108-116).

Käytin omassa prosessissani tulkitsemista teemojen avulla. Aloitin tämän tutustumalla luodattavien koehenkilöiden tuottamiin aineistoihin ja kävin ensiksi yksi kerrallaan lukien ja katsellen kaiken materiaalin läpi. Tämän

jälkeen aloin nostaa niistä esille yhteneväisiä teemoja ja asioita. Jäsensin materiaalia yhdistävien teemojen avulla, etsien mitä samoja asioita eri henkilöiden tuottamista aineistoista löytyy. Aloin tätä kautta luoda yhtenäistä henkilökuvausta masentuneesta ihmisestä. Tämän pohjalta rakensin huoneen taustarinan ja päähenkilön huomioiden kuitenkin sen, että kehtään yksittäistä henkilöä ei erota henkilökuvauksesta suoraan.

Henkilökuvauksen lisäksi kirjoitin ylös ideoita ja oivalluksia kaikesta siitä, mitä aineistosta nousi mieleeni teemoittelun avulla. Masentuneeseen henkilöön liittyviä asioita olivat muun muassa se, ettei asiat kiinnostaneet kuten ennen ja ei jaksakaan tehdä oikein asioita loppuun. Eräänlainen solmussa oleminen korostui aineistossa. Oppimisteemat tarkentuivat aineiston läpikäynnin yhteydessä. Halusin tuoda tärkeänä teemana esille muun muassa hoitoon hakeutumisen tärkeyden.

Aineistoa tutkiessa sain ideoita eri aistien käyttämiseen huoneen rakentamisessa. Miltä masennus tuntuu, näyttää, kuulostaa? Näihin sain vastauksia, joita pystyin käyttämään huoneen rakentamisessa ja näin ehkä luomaan aidomman tuntuista tunnelmaa huoneeseen. Halusin luoda moniaistillisen kokemuksen, jonka avulla masentuneen mielenmaisema tulee monella tavalla esille. Erityisesti kuulo- ja näköaistin käyttämiseen sain apua. Myös muiden aistien hyödyntämiseen sain ideoita, mutta valitettavasti kaikkea ei pysty toteuttamaan pakohuoneen keinoin.

Kuuloaistiin liittyen musiikkikappaleiden valintatehtävän avulla rupesin rakentamaan pelin taustamusiikkia. Valitsin koehenkilöiden valitsemista biiseistä yhtenevät, joiden kautta loin äänimaailman, jolla oli selkeä juoni huoneen etenemisen mukaan. Alussa lähdetään melankolisesta musiikista ja tehtävien ja juonen mukaan liikuntaan eteenpäin kohti lopun parempaa vointia ja lohtua.

Valokuvaustehtävistä yhtenäistä teemaa ilmensi vahvasti harmaus ja arjen epätoivo. Kuitenkin arjestakin pystyi näkemään hyviä asioita joka päivä, jos siihen käytti aikaa. Vaikeiden hetkien keskellä voi olla valopilkkuja. Kuvakollaasi-tehtävässä kuvat ja tekstit nostivat esille näitä samoja teemoja ja vahvistivat niitä. Ne vahvistivat myös ajatuksiani pelin tärkeistä opetuskellisista teemoista. Keksin tehtäviä siitä, miten masentuneet saattavat nähdä maailmaan erinäköisenä, ikään kuin mustavalkoisena. Kuitenkin olisi tärkeää kiinnittää huomiota myös elämän valopilkkuihin.

Luotaimen kirjetehtävän avulla sain inspiraatiota huoneen rakenteeseen. Pelin juonta oli tarkoitus kuljettaa eteenpäin päähenkilön päiväkirjamerkintöjen avulla. Tekstit kuvaisivat sairauden kulkua, sen oireita ja hoitokeinoja.

Yhtenä luotaimen sisältyvänä tehtävänä oli kuvittaa ”masentuneen ihmisen huonetta”. Tämän tehtävän avulla sain myös ideoita siihen, mitä tavaroita huoneessa oli, millainen huoneen tunnelma oli ja mikä yleisfiilis siellä

vallitsi. Huone olisi tarkoitus olla pelkistetty ja tavallinen ja kuitenkin yleis-fiilikseltään aika neutraali. Huoneesta ei suoraan välttämättä näkisi, että se on masentuneen huone, mutta harmaa väri nousi tässä esille yhtenä ideana mieleen valokuvaustehtävän pohjalta.

Alun perin tarkoitukseni oli rakentaa siirrettävä pakohuone, jotta sen voisi helpommin viedä esimerkiksi koululuokkiin. Luotainprosessin takia ajatukset tästä muuttuivat ja päätin tehdä huoneesta pysyvän pakopelin. Ajattelinkin pysyvän pakohuoneen vievän pelaajat paremmin sisään masentuneen ihmisen elämään ja näin opetustavoitteet olisi helpompi saavuttaa.

Luotainprosessin aikana luin lisäksi erilaisia masennukseen liittyviä kirjoja. Lisäksi hyödynsin omaa työkokemusta ja aikaisemmin työelämässä ja opinnoissa oppimia asioita ja ajatuksia siitä, millaisena masentuneen ihmisen mielenmaisema näyttäytyy.

4.3 Huoneen kehitysvaihe

Analysoituani luotainmateriaalin alkoi seuraavaksi huoneen kehittämisvaihe. Huoneen kehittämisessä käytin tarinallisen palvelumuotoilun periaatteita ja menetelmiä, tunnelmamuotoilun piirteitä sekä pelisuunnittelun teoriaa. Huoneen opetuksellisen hyödyn varmistamiseksi käytin the escaped frameworkia (Clarke yms., 2017, s. 78). Lisäksi hyödynsin Scott Nicholsonin (2016) Ask why-menetelmää, jotta sain pelistä mahdollisimman hyvin toimivan.

4.3.1 Tarinallistaminen eli tarinalähtöinen palvelumuotoilu

Tarinalähtöinen palvelumuotoilu keskittyy elämyksellisyyden tuottamiseen, arvon lisäämiseen ja kokonaisvaltaisen palvelukokemuksen luomiseen. Esimerkiksi yrityksen toiminta ja sen yksittäiset palvelut sidotaan yhteen tarinalla. Tarinallistamisessa yritykselle luodaan framework eli elämyksellinen, tarinallinen kehys, joka peilaa yrityksen arvoja ja asiakkaiden elämäntyylejä. Tämä on osa yrityksen strategiaa, tuotteistamista, palvelumuotoilua, markkinointia ja brändäämistä. Yrityksen tarinaintiteetti on tässä tärkeää. Tarinaintiteetti on osa yrityksen visiota, arvoja ja osaaamista kuvitettuna tarinamuotoon. (Kalliomäki, 2014, s. 9-10)

Tarina on yrityksen punainen lanka, jonka avulla pystyy fokusoimaan ja tuottamaan asiakkaille uudenlaisia palvelukokemuksia välittämällä yrityksen kertomusta eteenpäin. Tämä sitoo yhteen fyysisen tai verkon kautta tapahtuvan markkinoinnin ja palvelun ja lisää koetun palvelun aitoutta. Hyvin kerrottu tarina lisää osallistujan motivointia ja uskallusta heittäytyä osaksi sitä. Tarinallistamisen kautta tuotteistaminen sujuu helpommin ja palvelun tuottaminen ja myyminen helpottuu. Kyseessä on sama asia kuin tv-sarjoissa käytettävä formaattikirja, joka sisältää kaiken tarvittavan tiedon kyseisestä tv-ohjelmasta. (Kalliomäki, 2014, s. 9-10)

Pelillistäminen ja tarinallistaminen ovat sidoksissa toisiinsa. Tarinat ovat usein pelillistämisen taustalla. Tarinidentiteetti on taas tarinallistamisen kivijalka. Yrityksen tarinidentiteettiä laatiessa tulee miettiä yrityksen synty- eli ydintarina. Tämän jälkeen tulee luoda tarinan näyttämö eli palveluympäristö, joka tukee yrityksen taustojen kertomista. Tämän tarinidentiteetin pohjalta jokaiselle yksittäiselle palvelulle voidaan luoda tarinakäsikirjoitukset, jotka laittavat palvelut näyttämölle. Tällä tavoin uusi identiteetti muuntautuu osaksi asiakkaiden palveluita. (Kalliomäki, 2014, s. 122-123)

Palvelumuotoilussa tarina etenee palvelutuokiosta toiseen, asiakas kokee palvelun palvelutuokioissa. Tarinallistamisessa palveluiden prosessit on taas suunniteltu tarkemmin. Tarinalla luodaan juoni palvelulle, jonka avulla asiakas kulkee palvelua vaiheittain eteenpäin. Palveluiden käsikirjoittamisen avulla saadaan tuotettua kokonaisvaltainen tarinakokemus palvelulle. Palvelun tarinakäsikirjoittamisen prosessissa ensiksi täytyy tietää yrityksen tarinidentiteetti, joka toimii suunnittelun kivijalkana. Toiseksi pitää tunnistaa suunnitellun palvelun tarinaelementit, joihin voi käyttää apuna stooripuuta. Kolmanneksi luodaan draaman kaari eli tarinan ja palvelupolon hahmottaminen sekä synopsis eli palvelun tarinan tiivistelmä. Neljänneksi luodaan palvelutuokioluettelo, palvelun tarinakäsikirjoitus, kuvakäsikirjoitus sekä tuotantosunnitelma. (Kalliomäki, 2014, s. 156-157)

Miettinen (2016, s. 111) sanoo tarinallistamisen olevan palveluiden eri osien yhteen liittämistä tarinoiden avulla. Tarinoiden avulla saadaan elämyksellisempiä palveluita, joissa palvelulla on juoni sekä syy-seuraussuhteita. Juonen käsikirjoituksen kirjoittaminen on prosessi, joissa määritellään, mitä palvelussa tapahtuu ja mikä on palvelun teema ja idea. Näiden pohjalta palvelusta tehdään lyhyt tiivistelmä eli synopsis. Aluksi palvelusta tehdään yksinkertainen versio, josta edetään tarkempiin yksityiskohtiin. Luonnosteluvaiheessa voi käyttää apuna muun muassa kuvakäsikirjoitusta.

Kuvakäsikirjoittaminen on palvelumuotoilussa käytetty keino, jossa kuvataan palvelu vaihe kerrallaan ja lisätään siihen asiakkaan tunnetason kuvaamista. Näin voidaan suunnitella palveluiden huippukohtia. Tarinan aitouden kokemiseen vaikuttaa voimakkaasti tila, tarinaa tukevat lavastukset ja tarinan kerronnan taito. Oppiminen on myös parempaa tehokkaamman tarinankerronnan avulla. Tarinallistamisen jälkeen, kun toiminnot koossa käsikirjoitus on tehty, voi siirtyä käytännön toteutukseen. (Miettinen, 2016, s. 112)

Kalliomäki (2014, s. 215) muistuttaa vielä siitä, että punainen lanka kiteyttää tarinallistamisen idean. Punaisessa langassa, kuten tarinassa, on alku, keskikohta ja loppu. Punainen lanka on samanvärinen alusta loppuun eli myös tarinalla on oma yhtenäinen juoni, omalla sisäisellä syy-seuraussuhteilla ja logiikallaan. Punainen on myös tunteen väri eli tarinan avulla luomme palveluun tunteita. Punainen lanka on myös konkreettinen eli

tarina on koettavissa kaikilla aisteilla. Lisäksi tarina voi olla fiktiivistä, mutta siinä on myös osa totuutta. Jokaisella ihmisellä on oma tarinansa ja niin on jokaiselle yritykselläänkin.

Käytin myös tarinallistamista hyödyksi pakohuoneen suunnittelussa. Tarinallistaminen on taustalla Rollagga escape roomin on liikeideassa. Rollagan pakohuoneissa seikkaillaan Rollaggamaailmassa, joka tarkoittaa aikuiseksi kasvaneiden pehmolelujen ja nukkejen maailmaa. Maailma on iso ja sen on kehittänyt yrityksen toinen omistaja jo lapsuudessaan leikkiessään omien pehmolelujensa kanssa. Lisäksi rollagoiden pelejä ohjaavat Ove Nalle ja IV Nalle eli aikuiset nallet. He ottavat pelaajat vastaan ja toimivat pelienohjaajina. Masennusteemainen pakohuoneeni sijoittui tähän maailmaan.

4.3.2 Tunnelmamuotoilu

Tunnelmaa on kaikissa kohtaamisissa ja tapahtumissa. Tunnelma syntyy ajatuksista, tunteista ja eri aistien käytöstä. Ajatukset voivat olla tiedostamattomia tai tietoisia ja tunteet syntyvät kehon ja mielen yhteistuotoksena. Tunnelmaan vaikuttaa lisäksi kehon ja mielen toiminta, kokemussemme, geeniperimä sekä ympäristön vaikutukset. (Rantanen, 2016, s. 123)

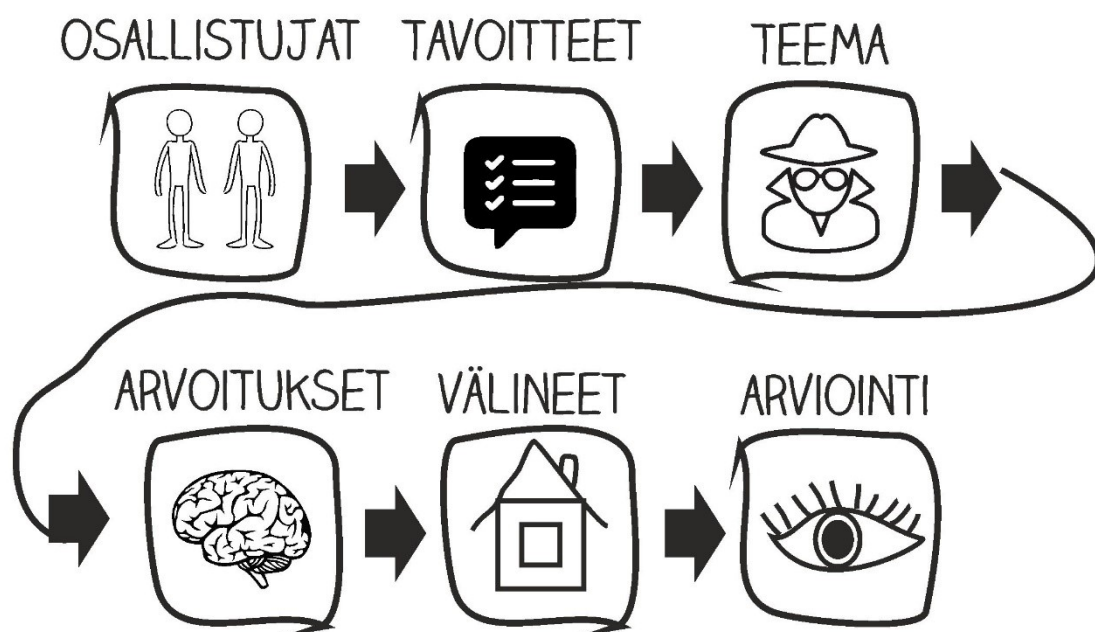
Tunnelmamuotoilu on Rantasen (2016, s. 124) mukaan jaettu neljään vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa pitää ymmärtää mistä tunteet ja kokemukset syntyvät eli se tarkoittaa teorian ymmärtämistä. Toisessa vaiheessa otetaan avuksi työkalut ja ajattelumallit, joiden avulla suunnitellaan ja kommunikoidaan. Kolmannessa vaiheessa näiden työkalujen avulla työstetään haluttuja kokemuksia. Neljännessä vaiheessa tuotetaan haluttua tunnelmaa ja kokemuksia. Tunnelman perustekijäksi sanotaan motivaatiota. Jos ei ole motivaatiota, niin ei ole tunnetta. Motivaatio voidaan jakaa kolmeen osaan, tekemisen iloon, asian tärkeyteen itselle ja onnistumisen edellytyksiin. Puitteet, vuorovaikutus ja prosessit ovat elementtejä tunnelman syntymiselle. Tunnelmaa voidaan havainnoida kaikilla aisteilla eli näkö-, kuulo-, tunto-, haju- ja makuaistilla.

Rantanen (2016, s. 31-32) kertoo siitä, kuinka hän oli käynyt Kööpenhaminassa perheensä kanssa lelukaupassa, jossa oli mahdollisuus osallistua ”Build A Bear Workshopiin”. Workshopin ideana oli rakentaa itselleen omanlainen pehmolelu, jonka olemukseen pystyi vaikuttamaan aina lelun ulkonäöstä, sisuksista, vaatteista ja äänestä lähtien. Pehmoleluille asennettiin jopa omat sydämet, joille kuiskattiin joku tärkeä salaisuus, jota he eivät ikinä kertoisi muille. Kaupassa eri asiointipisteet toivat merkitystä ja arvoa tuotteelle, joka loppujen lopuksi oli aika yksinkertainen. Konsepti osoitti sen, että monista asioista voi tehdä taianomaisia ja ihmeellisiä, jos vain viimeistelee ne lisäämällä niihin merkityksellisyyttä.

Omaa pakohuonetta suunnitellessa halusin pitää mielessäni juuri tämän arvon ja merkityksen luomisen, jota nalle-workshopissa toteutettiin. Halusin vaikuttaa ihmisten tunteisiin ja sitä kautta ajatuksiin. Halusin luoda jotain, mikä oikeasti muistetaan. Tunteiden käyttäminen oli tässä tärkeää ja sitä piti osata hyödyntää.

4.3.3 The escapED Framework

Huoneen kehittämisessä päätin käyttää mallina the escapEDin kehittämää teoreettista kehysmallia the escapED Frameworkia.



Kuva 6. the escapED Framework (Mukaillen Clarke ym., 2017)

The escapED framework on kehysmalli, jota käytettiin Yhdysvalloissa opetuksellisen pakohuoneen prototyypin kehittämisessä yliopistojen käyttöön. Kehys tarjoaa metodologian opetuksellisen pakohuoneen kehittämiseen. Metodologia syntyi pakohuoneiden käyttämisestä osana korkeakouluopintoja. The EscapED Framework tarjoaa kokonaisvaltaisen näkökulman, jolla voidaan kehittää opetustapoja ja demonstroida empaattista ja kokemuksellista näkökulmaa oppimiseen. Se heijastaa myös taiteiden ja luovuuden merkittävyyttä opetuksessa ja oppimisessa. Mallin avulla voidaan luoda immerstiivinen oppimiskokemus, joka voidaan muokata moniin eri konteksteihin. Näkökulma nojaa ihmisen luonnolliseen taipumukseen oppia pelaamisen kautta. (Clarke ym., 2017, s. 78, 84)

Pelin suunnittelumallissa on huomioitu kuusi tärkeää osatekijää, jotka ovat Osallistujat, Tavoitteet, Teema, Arvoitukset, Välineet ja Arviointi. (Clarke ym., 2017, s. 78)

Ensimmäiseksi tulisi mallin perusteella miettiä huoneen mahdollisia osallistujia eli pelaajia. Tämä aloitetaan peliajan pituuden miettimisellä. Peli-aika voi vaihdella 15 minuutista useisiin päiviin. Tämän lisäksi voi huomioida mahdollisuuden muuttaa tehtävien vaikeustasoja eri ryhmien mukaan. Lisäksi tulisi päättää minkälaisen pelityylin valitsee, eli onko kyseessä yhteispelaamista vai vastakkain pelaamista ja kuinka monta pelaajaa voi pelata samaan aikaan. (Clarke ym., 2017, s. 78-79)

Toiseksi opetuksellisessa pakopelissä tulisi miettiä oppimisen tavoitteita. On tärkeää, että pelin teema ja tehtävät on tehty juuri opetuksellista pakohuonetta varten, eikä vain muokattu valmiin pelin mukaan. Tavoitteet on jaettu neljään osaan. Opetukselliset tavoitteet/käytöksen muutokset ovat keskeisiä asioita luodessa merkittävää opetuksellista peliä. Nämä tavoitteet voidaan liittää osaksi teemaa, tehtäviä ja pelityyliä auttaen siten oppimista. Kehittämällä konkreettiset tavoitteet, pystytään arvioimaan pelaajien oppimiskokemuksia ja saavutuksia. Tulee myös miettiä, onko pelillä yksi vai useampi opetuksellinen aspekti. Opetukselliset taidot voivat olla myös ”pehmeitä taitoja”, kuten kommunikaatio ja johtajuus. Lisäksi peliin tulee kehittää ongelmien ratkaisutehtäviä, jotta pelistä saa mielenkiintoisen pelata. Eri ihmisillä erilaiset haasteet vaikuttavat oppimiseen ja tämä tulee huomioida pelin rakentamisessa. (Clarke ym., 2017, s. 79)

The escapED Frameworkin mukaan toimiessa kolmas valittava asia on pakohuoneen teema. Teemoja voivat olla esimerkiksi lukitusta huoneesta pakeneminen tai mysteerin ratkaiseminen tietyssä ajassa. Pelissä voi olla myös kerronnallinen design, johon on kehitetty mukaansatempaava juoni, joka pitää pelaajat kiinnostuneina. Lisäksi on hyvä huomioida, onko huone yksittäiseen tapahtumaan rakennettu, vai osa isompaa kokonaisuutta. (Clarke ym., 2017, s. 79-80)

Neljäs askel kehittämisessä on luoda ne arvoitukset, tehtävät ja aktiviteetit, jotka pelaaja kohtaa pelatessaan. Tehtävien suunnittelussa tulisi huomioida osallistajat ja tavoitteet. Tehtävien ja arvoitusten tulee tehdä pelikokemuksesta mielenkiintoinen ja niiden tulee myös heijastaa oppimistavoitteita. Lisäksi tulee olla selkeät huoneen re-settaus ohjeet (eli miten huone laitetaan kuntoon uudelle ryhmälle) ja säännöt, miten huoneessa tulee käyttäytyä. Tulee myös miettiä, millä tavoin pelaajille voi antaa vihjeitä ilman pelin immersivisyyden menettämistä. Vihjeitä annetaan silloin, kun pelaajat jäävät pelissä jumiin ja tarvitsevat apua pelissä etenemisessä. (Clarke ym., 2017, s. 80)

Viides askel on huomioida välineet ja pakohuoneen sijainti. Jos pakohuone sisältää teknisiä välineitä, tulee havainnoida, miten pelaajat reagoivat tekniisiin vikoihin. Pelialuetta suunniteltaessa tulee varata pelaajille riittävästi tilaa liikkua ja ympäristöstä on tehtävä mahdollisimman realistinen suhteessa teemaan. Lisäksi tulee huomioida tehtävien rekvisiitat ja muut huoneen koristeluun vaadittavat asiat, jotta huone olisi mukaansatempaava. Pelissä voi käyttää myös teknisiä rekvisiittoja, kuten tietokoneita, VR-

tekniikkaa ja GPS:ää. Teknisissä laitteissa on riskinä laitteiden toimimattomuus tai ettei pelaajat osaa niitä käyttää. Pakohuoneeseen voi tuoda myös näyttelijän, joka vie elämyksen vielä pitemmälle. Näyttelijä voi toimia myös vihjeiden antajana. (Clarke ym., 2017, s. 80)

Kuudes ja viimeinen askel the escaED Frameworkia käyttäessä on pelaa-miskokemuksen arviointi. Tämä kulkee käsi kädessä toisen vaiheen eli ta-voitteiden kanssa. Arvioinnissa on tärkeää testata peliä, ennen kuin pelaut-taa sitä yhteistyökumppaneiden kanssa. Tässä vaiheessa pitää reflektoida pelaajien kokemuksia ja näkökulmia huoneesta, jotta voi muokata pelaa-miskokemusta paremmaksi. Tämän lisäksi tulee arvioida oppimistavoittei-den onnistumista. (Clarke ym., 2017, s. 80-81)

4.3.4 Pelien suunnittelun teoriaa ja Ask why?

Pelien suunnittelu on haastava projekti, jossa pitää ymmärtää monia eri näkökulmia. Heljakan (2010, s. 24) mukaan pelisuunnittelijan on tärkeää ymmärtää, mikä tekee peleistä kiinnostavan ja miten mikäkin asia toimii. Pelin kehittäminen vaatii myös kykyä ymmärtää, millaiset pelit kiinnosta-vat pelaajia.

Nicholsonin (2018, s. 6) mielestä pelisuunnittelussa on tärkeää välttää pin-nallisen opetuspelin ansaa. Tämä on pakopeleissä vaarana, jos pelinkehit-täjä on keskittynyt vain siihen, että pelaajien pitää avata yhdistelmänume-rolukollisia laatikoita. Lukoilla voi mekaanisesti tarkistaa osaavatko pelaa-jat tehdä esimerkiksi tietyn matemaattisen kaavan tai muun tehtävän. Toistuessaan liian usein tämä alkaa kuitenkin muuttua tylsäksi. Tätä voi verrata myös muihin ”opetuspeleihin”, esimerkiksi lautapeleihin, joissa heitetään noppaa ja liikutaan laudalla. Tai videopeleihin, joissa liikutaan mekaanisesti eteenpäin. Nämä eivät saa aikaan muutoksia pelaajien ajat-telussa. Kuten ei saa pelkkien lukkojen avaaminenkaan, jos niitä käytetään vastauksen tarkistamisen muotona.

Tärkeää on, että pelaajat itse merkitsevät jotain pelissä. Tarinankerron-nalla on tärkeä rooli ja pelaajien tulee olla osa tätä tarinaa. Tehtävien ja lukkojen tulee taas olla elementtejä, joilla autetaan tarinaa. Pakopeleissä pelaajat on helpompi sitouttaa pelin juoneen, koska he ovat itse osa peliä. Pelit voivat sisältää kohtia, joissa ryhmän valinnat pelin edetessä vaikutta-vat pelin lopputulokseen. Pelaajan merkityksellistäminen on avainase-massa kehittäessä miellyttävää pakopeliä. (Nicholson, 2018, s. 6.) Pelikas-vattajan käsikirjassa (2013, s. 71-72) puhutaan myös pelaajien valintojen merkityksestä pelissä etenemiseen. Esimerkiksi valintatilanteet voivat vai-kuttaa siihen, kuinka peli etenee. Palautejärjestelmä on tärkeässä osassa ja sen kautta pelaaja saa tietoa edistymisestään.

Jos pystyy yhdistämään oppimisen tarinaan merkityksellisellä tavalla, pa-kopelit voivat tuottaa muistettavia oppimiskokemuksia, joita ei voi kopi-oida tavallisilla opetusmetodeilla. Nicholson onkin kehittänyt ”Ask why?”-

mallin pakohuonealalle. Mallin avulla pelienkehittäjät voivat miettiä kuinka tärkeää pelin tarinankerronta, pelaajien liittäminen juoneen sekä tehtävien liittäminen tarinaan on. Konseptin takana on yksinkertaisesti se, että pelisuunnittelijan tulee kysyä jokaisesta pelin elementistä ”miksi se on pelissä?”. Kaikki tehtävät, tavarat ja asiat pitäisi olla huoneessa sen takia, että ne tukevat huoneen ideaa. (Nicholson, 2016, s. 3-4)

Otetaan erimerkkinä kysymys, miksi pakohuoneessa on uv-valo? Vastauksena tähän voi olla, että ihmiset pelaavat pakopeliä, ja pakohuoneessa voi olla erilaisia asioita. Tämä vastaus on nimeltään pakohuonelogiikkaa ja sitä tulisi välttää pelin rakentamisessa. Toinen vastaus voi olla genren odotukset. Eli huoneessa on uv-valo, koska tämä on salapoliisiteemainen peli. Tämä on jo parempi syy valon olemassaoloon, mutta ei suositeltava, jos se on ainut syy asialle. Kolmas vaihtoehto on tapahtumapaikka. Esimerkiksi jos pelin tapahtumapaikkana on kummitustalo ja henget ovat kirjoittaneet sinulle viestin, jonka saat luettua uv-valon avulla. Tämä on yksi tapa, jolla saa tehtävät sidottua osaksi huoneen teemaan. Neljäntenä puhutaan huonetta ympäröivästä maailmasta. Esimerkiksi jos huoneessa ei toimi puhelin, se voi johtua lähellä tapahtuneesta räjähdyksestä, jonka takia puhelinlinja ei toimi. Tällaisilla näkökulmilla voi luoda pelaajille ymmärrystä pelin sisäisestä ja ulkopuolisesta maailmasta. Viidentenä kohtana on hahmot. Pelaajalla on uv-valo, koska he ovat pelatessaan peliä paranormaaleja tutkijoita, jotka on lähetetty avaruuteen. Tässä tapauksessa ei tapahtumapaikka, eikä maailma sovi tilanteeseen, mutta rooli, jota pelaajat pelaavat sopii ja siksi uv-valo on perusteltu. (Nicholson, 2016, s. 4-5)

Hyvän pakohuoneen suunnittelussa tulee muistaa, että pakohuoneen suunnittelun tulee olla johdonmukaista. Koko suunnittelun ajan tulee kysyä itseltä, miksi jokin asia on siellä. Tämän lisäksi huoneeseen on hyvä liittää jotain yllättävää, mitä pelaaja ei ole odottanut. Huoneen suunnittelussa olisi myös hyvä välttää Red herringejä eli hämyjä, joita voivat olla esimerkiksi turhat tehtävät, jotka eivät oikeasti johda pelissä etenemiseen. Tärkeimpänä asiana on kuitenkin se, että huoneen pelaamisen tulisi olla hauskaa. Tämä voi onnistua esimerkiksi lisäämällä huoneeseen hiukan ”Disneyn taikaa” eli magiikkaa Disneyn tapaan. (Nicholson, 2016, s. 12-16)

Tämä kaikki on tietenkin tohtori Scott Nicholsonin omia mielipiteitä, mutta hän on nostanut hyviä pointteja esille. Kuitenkin pakohuone voi olla nautittava ja hyvä, vaikka se rikkoisi näitä kaikkia sääntöjä, jos se jotenkin pystyy koskettamaan ihmistä tai ihmisellä on hauskaa. Myös se kuinka paljon olet pelannut, vaikuttaa siihen, millaisena pelit koet. Enemmän pelanneena alat huomaamaan erilaisia asioita, mitkä olisi voitu tehdä paremmin. Toisaalta pystyy katsomaan myös joidenkin asioiden ohi, jos pelissä on muuten jotain hauskaa tai erilaista. Kuitenkin koen, että Nicholson on yhdistänyt tarinankerronnan merkityksen (tarinallistamisen), Disneyn taian (tunnelmamuotoilun) ja opetuksellisen pakohuoneen yhteen. Se oli hyvä pohja pakopelini rakentamiselle.

4.3.5 Kehittämisvaihe käytännössä

Oman pakohuonepelin kehittämisvaihe lähti liikkeelle the escapED Frameworkin teorian mukaisesti siitä lähtökohdasta, mihin huoneessa haluttiin pyrkiä ja mikä huoneen oppimistavoite oli. Huoneen oppimistavoitteena oli masennuksen häpeäleiman vähentäminen. Tarkemmin sanottuna se, että pelaaja ymmärtää, mitä masennus on ja, mitä se tekee ihmiselle. Toisena tavoitteena oli tuoda esille sitä, että masennukseen voi sairastua kuka tahansa ja halusin herättää keskustelua aiheesta. Kolmantena korostin sitä, että on tärkeää hakea itselleen apua, jos sitä tarvitsee. Samalla pelin oli tarkoitus tuoda masennuksen hoitoon liittyviä asioita esille tehtävien kautta.

Tämän jälkeen mietin. Mikä on huoneen lopullinen tavoite eli mikä tehtävä pakohuoneessa pitää suorittaa? Mikä taustatarina pelissä on ja mikä asia pitää ratkaista?

Pakohuoneen tehtäväksi tuli selvittää mitä on tapahtunut 18-vuotiaalle Anniina Kanille? Taustarinaksi muotoutui seuraava: ””Kaikki on vain pääsi sisällä” on lause, jonka Anniina Kani on kuullut liian usein. Tai ainakin se lause on jäänyt kummittelemaan hänen päähänsä. Anniina on ollut viime aikoina vähän erilainen, ehkä alakuloinen. Te olette Anniinan ystäviä ja päätätte lähteä Anniinan kotiin selvittämään, mitä hänelle kuuluu. Uskallatteko astua sisään Anniinan kotiin ja samalla Anniinan mielen sisäiseen maailmaan? Oletteko valmiita ottamaan haasteen vastaan?” Tarkoituksena oli saada selville, mitä Anniinalle on tapahtunut ja mitä hänelle kuuluu?

Tämän jälkeen aloin hahmottelemaan isolle paperille ja tietokoneelle pelin tehtäviä ja polkurakennetta eli sitä, miten huoneen tehtävät etenisivät. Koko ajan mielessäni kulki huoneen tarina ja miten tarina kulkisi tehtävien mukana. Pakohuoneen loppuratkaisun jälkeen kuultiin, mitä Anniinalle nykyään kuuluu. Tähän päästäkseen tuli suorittaa useita tehtäviä.

Kehittäessäni tehtäviä, oli luotaimen tuottaman aineiston lisäksi suurena inspiraation lähteenä WHO:n video ”I had a black dog, his name was depression”. Video oli minulla tuttu jo aikaisemmin, mutta nähtyäni videon uudelleen, se toi valtavan määrän lisäinspiraatiota huoneen taustarinaan ja opetuksellisiin teemoihin. Koin videon olleen yksi merkittävimmistä tekijöistä pakohuoneeni lopullisen sisällön muotoutumiseen.

Huoneen rakenteeksi ajattelin peräkkäistä rakennetta sen takia, että silloin kaikki tehtävät tehtäisiin pääasiallisesti yhdessä ja siten opetuksellinen osuus tulisi helpommin esille. Muutin kuitenkin huoneen rakenteen polkupohjaiseksi lähinnä siksi, että ajattelin saavani kaikki haluamani tehtävät ja opetukselliset teemat sitä kautta mukaan huoneeseen. Lisäksi ajattelin polkupohjaisen pakohuoneen olevan joustavampi pelata, kun kaikkia tehtäviä ei tarvitse suorittaa aina samassa järjestyksessä. Tällöin pelaamisen

flowta oli helpompaa ylläpitää. Huoneen tehtäviä miettiessä huomioin myös tuon Disneyn taian, jota toteutin lähinnä magneettilukkojen tuomien yllätysten muodossa.

Tämän jälkeen mietin pelitilaa eli mihin pakohuoneeni rakennan. Rollagan tiloista oli huoneelle varattuna alue, mikä ei ollut kovin suuri, mutta kuitenkin riittävä pelin tekemiseen. Aluksi olin ajatellut rakentaa koko alueen yhdeksi tilaksi, joka kuvaisi Anniinan huonetta. Kuitenkin ennen rakennusprojektin alkua päätin jakaa alueen kahtia. Näistä isompi tila kuvaisi Anniinan huonetta ja toinen pienempi tila Anniinan mielen sisäistä elämää. Tiesin tämän ratkaisun pienentävän pelaajien ryhmäkokoja, mutta taiteellisten arvojen takia pidin päätöstä kuitenkin oikeana. Kokemuksen perusteella ajattelin pakohuoneen toimivan myös paremmin pienemmässä ryhmässä.

Huoneiden pienuuden takia arvioin, että sopiva pelaajamäärä olisi 2–5 henkeä. Pakohuoneen kestoksi tavoittelin 60 minuuttia. Tehtäviä oli huoneessa sen verran, että arvioin sen olevan sopiva aika tällaisen huoneen suorittamiseen. Testipelien avulla tehtävien vaikeustaso tai määrää pystyisi tarvittaessa muokkaamaan niin, että päästäisiin tähän aikaan. Tavoitteena oli kuitenkin rakentaa vaikeustasoltaan suhteellisen helppo/keski-vaikea huone, jonka mahdollisimman moni pääsisi vinkkien kanssa läpi. Tarkoituksena oli antaa pelaajille myös tarvittaessa lisäaikaa pelin loppuun saamiseksi mahdollisuuksien mukaan. Pelityylinä pelissä on yhteispelaaminen eli yhdessä selvitetään tehtäviä ja yritetään ratkaista arvoitus. Tarkoituksena ei ollut kilpailla toisia vastaan.

Huoneen fyysinen rakennusprojekti alkoi sillä, että määriteltiin huoneelle tila. Pelille varattu alue piti ensin raivata ylimääräisistä tavaroista tyhjäksi. Tyhjentämisen jälkeen alkoi huoneen seinien ja rakenteen tekeminen.



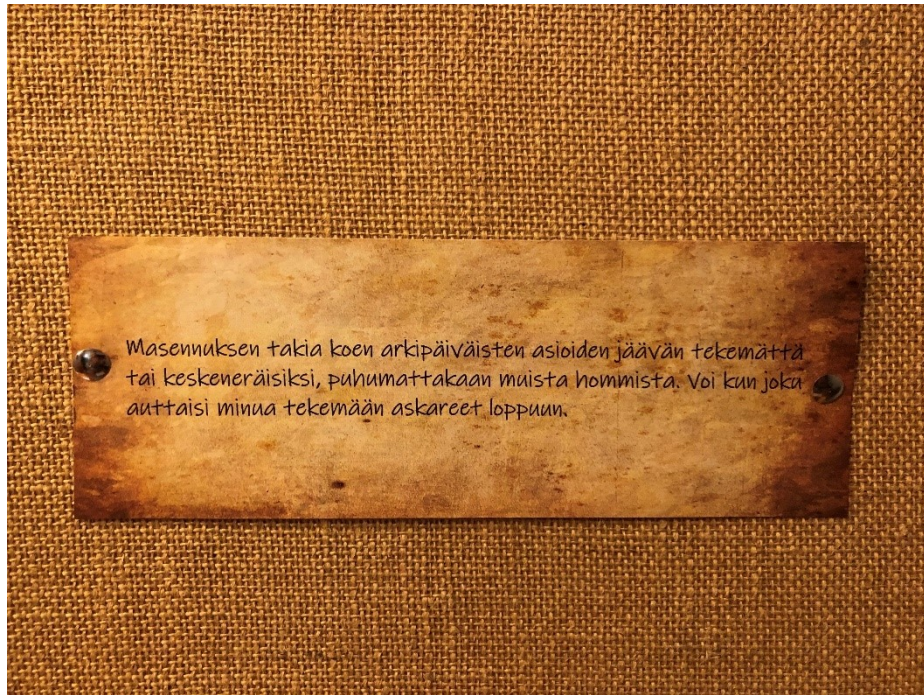
Kuva 7. Pakuhuoneen rakentamisprosessia.

Samaan aikaan jatkoin jo aiemmin aloitettua huoneen rekvisiitan ja tehtäviin liittyvien tavaroiden ostelua. Kiersin kirpputoreja ja muita käytetyn tavaroiden kauppoja useita kertoja ja yritin saada mahdollisimman halvalla huoneeseen sopivia huonekaluja ja muuta rekvisiittaa. Ostin myös riippulukkoja, sähkömagneetteja, kamerat sekä muuta huoneessa tarvittavaa tekniikka. Peliin käytetyistä elementeistä noin 80 prosenttia oli kierrätettyjä tai käytettyjä. Monet vanhat turhat tavarat löysivät huoneessa uuden paikkansa. Tämä oli taloudellinen ja eettinen päätös. Kestävän kehityksen periaatteiden vuoksi koin asian tärkeäksi.

Rakennusprojektin edistyessä aloitin tehtävien rakentaminen huoneeseen. Samalla kokosin luotaimen pohjalta huoneeseen äänimaailman, joka lähti liikkeelle vähän masentuneemmasta fiiliksestä ja loppua kohden tuli enemmän toivoa esille. Huoneeseen asensin valvontakamerat ja kaiuttimet. Vihjesysteemiksi testivaiheessa valikoitui kaiuttimien kautta puhuttu ääni, ikään kuin ”Anniinan sisäinen puhe.”

4.3.6 Pakuhuoneen lopullinen tehtävärakenne:

Tästä alkavat peliin liittyvät paljastukset. Jos haluat pelata pelin, niin jatka lukemista vasta pelaamisen jälkeen. Kyseessä on kaupalliseksi tarkoitettu pakopeli, joten toivomme, ettet paljasta tehtäviä muille.



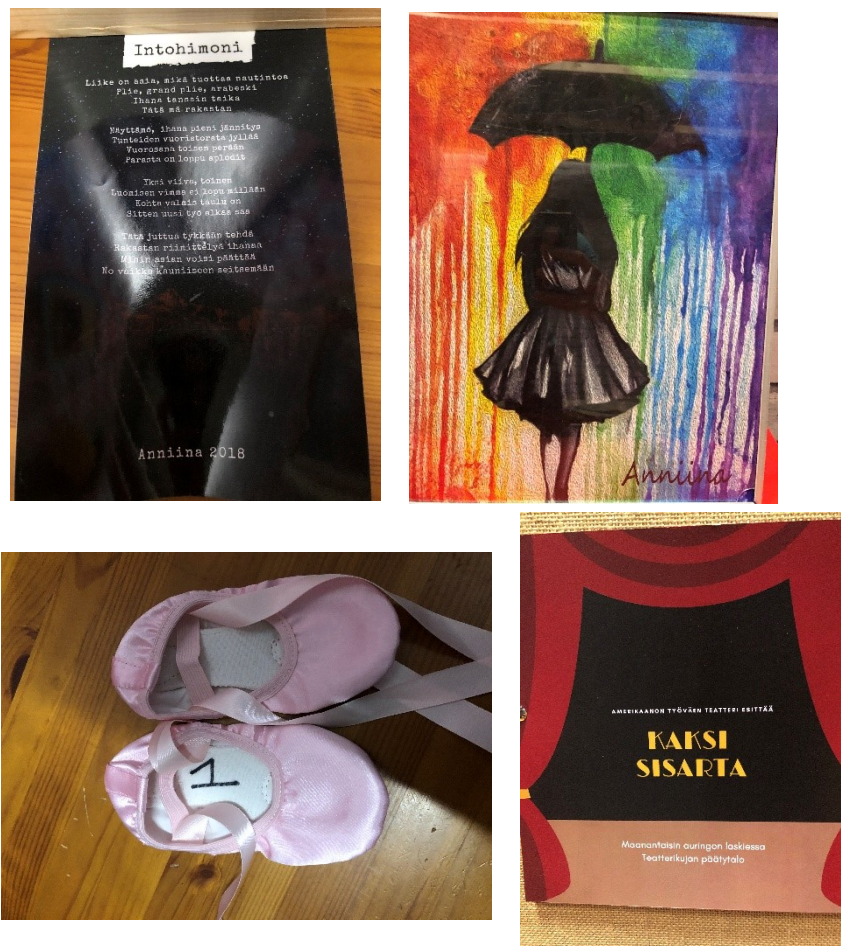
Kuva 9. Ensimmäinen päiväkirjamerkintä

Ensimmäisen tehtävän on tärkeää olla helpohko, jotta pelaajat pääsevät peliin mukaan ja pelaamisen tunnelma nousee. Ensimmäisenä tehtävänä on tehdä nämä Anniina askareet loppuun, joita ovat sängyn petaaminen ja siivoaminen eli tässä tapauksessa pudonneiden kukan lehtien siivoaminen lattialta. Nämä tehtävät suoritettuaan pelaajat saavat neljä numeroa, jolla saa auki puurasian. Puurasiasa on kirjain, päiväkirjamerkintä sekä Annin kirjoittama runo.



Kuva 10. *Keskeneräiset askareet* -tehtävä

Anniina puhuu päiväkirjamerkinnässään siitä, miten hän ennen tykkäsi tehdä asioita ja nykyään ei vain jaksakaan tehdä mitään. Hän myös kertoo runostaan, jossa hänen kaikki ennen tärkeät kiinnostuksen kohteensa tulevat esille. Runon avulla pitää etsiä huoneesta esineitä, jotka viittaavat runon harrastuksiin. Järjestys numeroille tulee runon mukaan. Baletti (balettitosut), teatteri (flaijeri), maalaaminen (maalaukset) ja runo (runossa itsessään on viimeinen numero). Tämä aukaisee kaapin alakaapin, josta löytyy kaksi kirjainta, päiväkirjamerkintä sekä lappu, missä lukee "Höttönen p. 58 191 273 475".



Kuva 11. *Miellyttävät asiat jääneet* -tehtävä.

Päiväkirjatekstissä puhutaan siitä, miten Anniinan keskittymiskyky on ole-maton. Kirjojen lukeminen ei siksi oikein onnistu ja sitä kautta koulunkäynti on hankalaa. Höttönen viittaa kirjailijaan, joka on kirjoittanut Rollagammaa ilman suuren vitutuskirjan. Kirjasta pitää etsiä numeroiden mukaan oikeat sivut, joista löytyy lauseet. Nämä lauseet viittaavat Anniinan tekemään tai-depläjäykseen. Lauseiden perusteella pitää laskea taideteoksesta oikeat kappalemäärät. "Äksöniä laitumella"- taideteoksessa on erilaisia karkkeja ja pitää laskea Pihlajankarkkien määrä. "Rakkauden teeheikki" teoksesta lasketaan sydänten määrä. "Leirinuotiolla"- teoksesta lasketaan kivien määrä. "Kierrätys kunniaan"- teoksesta pitää laskea maitopurkkien määrä.



Kuva 12. *Keskittymiskyky huonontunut* -tehtävä

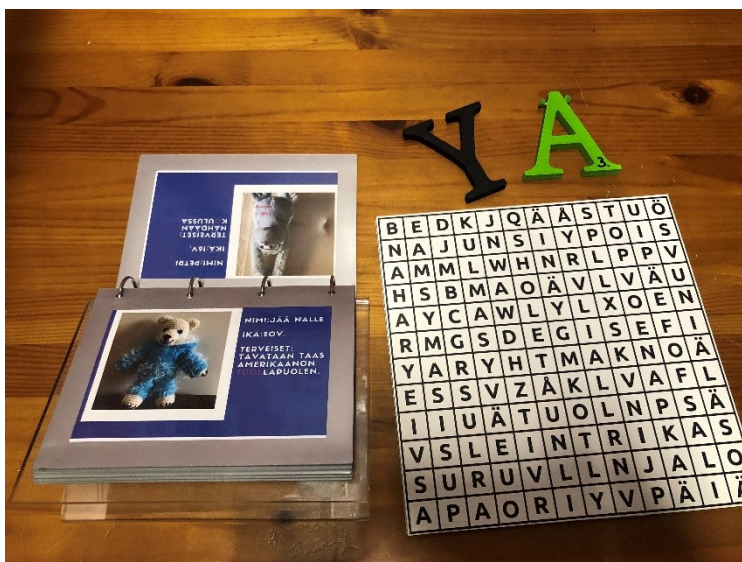
Koodin oikea järjestys etenee Höttösen puhelinnumeron mukaisesti. Tämä aukaisee kolmannen numerolukon ja kaapin, josta paljastuu kaksi kirjainta ja päiväkirjamerkintä sekä metallinen kädenkuva. Anniina samalla kertoo, että jaksoi tehdä taidepläjäyksen ja yrittää lisätä tekemistä arkeensa yksi asia kerrallaan. Tässä vaiheessa tämä polku on pelattu loppuun, joten siirrytään toiseen polkuun.

Toisen polun ensimmäisenä tehtävänä on löytää Anniinan kirjoittama päiväkirjamerkintä, joka on piilotettu Anniinan käsilaukun sisälle. Tekstissä hän sanoo peittävänsä tunteensa tai kääntävänsä ne ylösalaisin ja esittää, että hänellä menee ”ihan hyvin”. Tehtävänä onkin kääntää seinällä oleva taulu ylösalaisin, jonka takaa paljastuu masentuneen näköinen Anniina. Paljastuneessa taulussa on myös teksti, jossa Anniina sanoo, että tältä hänestä oikeasti tuntuu usein ja että pahoina hetkinä hän tukeutuu mummon rakkaaseen puuhevoseen. Lisäksi kuvassa näkyy musta puuhevonen, joka painaa sydäntä. Tämä vihjeen perusteella tulee mustalla puuhevosella painaa sydäntä, joka on Anniinan kirjoituspöydän ylimmässä laatikossa. Tämä aukaisee laatikon, josta tulee seuraava päiväkirjamerkintä, kaksi kirjainta sekä kirjaimia sisältävä ruudukko.



Kuva 13. *Todellisten tunteiden peittäminen* -tehtävä.

Päiväkirjamerkinnässä Anniina puhuu siitä, miten vertailee itseään muihin ja pitää itseään rumana ja viittaa kesäleirin kaverikuviin. Tehtävänä on katsoa Anniinan kaverikuvia ja huomata, että jokaisen kuvan tervehdyskohdassa osa kirjaimista on eri värillä kuin muut kirjaimet. Nämä eri väriset tavut tulee kirjata ylös kaverien ikäjärjestyksessä nuorimmasta vanhimpaan. Täten muodostuu lause SI NÄ O LET HY VÄ TUOL LAI SE NA. Tämä lause lukee myös ruudukossa ja jos sen mukaan edetään eri suuntiin, niin saadaan suunnat suuntalukkoon.



Kuva 14. *Itsensä vertaaminen muihin* -tehtävä.

Täten aukeaa kirjoituspöydän toinen laatikko, joka sisältää kaksi kirjainta, päiväkirjamerkinnän sekä viisi kuvaa Anniinasta. Päiväkirjamerkinnöissä ja kuvissa kuvataan Anniinan nukkumisongelmia ja hänen itsensä lääkitsemistä alkoholilla. Tehtävänä on löytää huoneen lipaston ovia avaamalla niiden pohjassa olevat samat kuvat, jotka pelaaja sai juuri paperisina. Tulostetuissa kuvissa on jokaisessa musta poikkiviiva, minkä kohdalle laatikoita pitää vetää, että tehtävän saa suoritettua. Kun kaikki laatikot on vedetty samanaikaisesti oikeaan kohtaan, kirjoituspöydän alalaatikon sähkömagneetti aukeaa ja alalaatikko ponnahtaa auki. Laatikon sisällä on kaksi kirjainta, päiväkirjamerkintä sekä toinen metallinen kädenkuva.



Kuva 15. *Nukkumisen ongelmat* -tehtävä.

Tässä vaiheessa pitää osata yhdistää nämä kaksi kättä. Anniinan "Mieleni"-taulu vihjaa kättelyyn. Tehtävänä on, että kaksi eri henkilöä pitää omia käsiään magneettisen kämmenen päällä ja samaan aikaan kättelee toisella kädellä toista. Pelaajien tehtyä tämän sähkömagneetti aukaisee oven eli

Mieleni taulun. Tässä vaiheessa peliä siirrytään toiseen huoneeseen, joka fyysisesti kuvaa Anniinan mielen sisäistä maailmaa.



Kuva 16. *Yhteistyössä on voimaa* -tehtävä

Anniinan mielensisäisessä maailmassa on myös kaksi erilaista tehtäväpolkua, mistä aloittaa. Voi aloittaa ensiksi esimerkiksi Anniinan sisäisestä negatiivisesta puheesta. Seinällä on neljä lausetta, jotka kuvaavat Anniinan sisäistä puhetta. Jokainen näistä lauseista on kirjoitettu eri fontilla. Huoneessa on lisäksi neljä laatikkoa, jotka ovat lukittu neljällä eri lukolla. Kaapin, joka on lukittu kirjainlukolla, oveen on kirjoitettu neljällä eri fontilla sanat "kuudes, kolmas, seitsemäs ja ensimmäinen". Tehtävänä on laskea, mikä tietyllä fontilla kirjoitetuista kirjaimista on aina niin mones kuin fontin tyyli aivolohkon kannessa sanoo. Esimerkiksi kuudes kirjain lauseesta "mä oon luuseri" on L. Neljä kirjainta laitetaan lukkoon ylhäältä alas ja siitä muotoutuu sana LONK.



Kuva 17. Anniinan mielensisäinen puhe -tehtävä.

Kirjainlukko aukaisee yhden aivolohkokaapin ja sieltä löytyy kaksi kirjainta, päiväkirjamerkintä ja taulunkehys. Päiväkirjamerkinnässä puhutaan siitä, miten Anniina näkee maailman mustavalkoisena, aivan kuin värit puuttuisivat. Onneksi hän toisinaan pystyy näkemään myös elämän valonpilkkuja. Kun kehyksellä katsotaan näyttöä, se paljastaa metsämaiseman Anniinan kodin läheltä. Sama maisema on myös tauluna seinällä. Erona kehyksellä katsottuun kuvaan on mustavalkoisuuden lisäksi neljä tähtisymbolia, jotka viittaavat noihin pieniin hyviin asioihin, joita voi huomata joka paikassa. Pelissä nämä ovat ne paikat, joita tulee painaa taulusta samaan aikaisesti. Kun kaikkia kohtia painaa samaan aikaan, niin se laukaisee sähkömagneettin ja yksi aivolohkoista ponnahtaa auki. Kaapissa on kaksi kirjainta ja palapelin paloja.



Kuva 18. *Miten Anniina näkee maailman* -tehtävä.

Tässä vaiheessa edetään toista polkua pitkin. Toisen polun ensimmäisessä tehtävässä pitää löytää pinkistä rahapussista keltainen pyöreä puunpala, joka sisälle on piilotettu magneetti. Puun kyljessä lukee "monokkeli". Monokkeli viittaa siihen, että magneetti pitää laittaa Anniinan huoneessa olevan mummon ja papan hääkuvan monokkelin kohdalle. Tällöin magneettiin kiinnittyy avain, jonka pelaaja saa vietyä Anniinan elämän sokkelon läpi, sokkelon, jonka näkee mielen sisältä käsin. Tämä tehtävä vaatii yhteistyötä, koska toinen pelaaja vie magneettia toisessa huoneessa ja toinen pelaaja neuvoo toisella puolella.



Kuva 19. "Elämäni on välillä yhtä sokkeloa" -tehtävä

Avaimella aukaistaan rasia, josta pelaajat saavat käsiinsä Anniinan päiväkirjamerkinnän. Siinä hän kertoi aloittaneensa baletin harrastamisen uudelleen. Mukana on myös Anniinan tekemät balettikoreografiat. Koreografiat ovat ruudukossa, joka on samanlainen kuin Anniinan huoneen lattiakuvio. Lattiassa, keskellä jokaista neliötä on erilainen kuvio. Yhden aivolohkon kannessa on taas selitetty, mitä mikäkin kuvio tarkoittaa. Tehtävänä on tanssia, tai kävellä, koreografiat läpi ja täten siitä saa muodostettua neljä numeroa, joilla saa auki numerolukon aivolohkosta. Aivolohkon takaa aukeaa kaksi kirjainta ja loput palapelin paloista



Kuva 22. *Mielialapäiväkirja* -tehtävä ja loppuvideo.

Pakohuoneen rakentaminen kesti pitkään ja oli henkisesti haastava vaihe. Aikataulu oli tiukka ja teknisten tehtävien toteuttaminen vei ajateltua enemmän aikaa. Pelin viimeistely tuntui myös olevan loputon suo. Huoneesta valmistui lopulta prototyyppi.

4.4 Testaus- ja arviointivaihe

Seuraavaksi alkoi pakohuoneen testaus- ja arviointivaihe. Pakopelin prototyyppiä aloitettiin testaamaan testiryhmien kanssa.

4.4.1 Prototyypointi ja arviointi

Prototyyppien eli testimallien avulla on tarkoitus testata halvasti ja helposti pelin toiminnallisuutta ennen kuin suunnittelua ja toteutusta viedään pidemmälle. Prototyypin rakentamisen välineillä ei ole rajoitteita, kunhan niillä voi testata edes osittain tulevan pelin toimivuutta. Pelin testaaminen

ennen valmista tuotetta onkin järkevää, ettei tule kalliita ja turhia tuotantokuluja. (Manninen, 2007, s. 174-175)

Prototyypoinnin avulla kerätään tietoa idean tai konseptin muutoksista, vaikutuksista, sen riskeistä sekä asiakkaiden käyttökokemuksista. Tämä on eräänlaista ”yritä ja erehdy” -periaatteella toteutettavaa tuotteen testaamista ja sitä tarvitaan, koska ei voi etukäteen tietää, miten asiat toimivat käytännössä tai mikä olisi toimivin ratkaisu. Testimallinnukselle on olemassa monia erilaisia versioita palvelusta tai tuotteesta riippuen. Miten tuotetta/palvelua testataan, riippuukin paljon palvelun konseptista. (Miettinen, 2016, s. 138-139.)

Miettisen mukaan prototyypoinnin tulisi kulkea mukana suunnittelun varhaisesta vaiheesta lähtien. Testimallia ei pidä ajatella liian viimeisteltynä kokonaisuutena, vaan ideana olisi, että voisi nopeasti ja helposti testata tuotetta saaden siitä kommentteja. Prosessi ei myöskään pääty valmiin tuotteen julkaisuun, vaan palvelua tulisi kehittää edelleen julkaisun jälkeen asiakkaiden, työntekijöiden ja sidosryhmien palautteen myötä. Usein prototyypointi kuitenkin päättyy lanseeraukseen ja tämän jälkeen palvelua pyritään kehittämään erilaisten kyselyiden ja mittareiden tuottamien tulosten avulla. (Miettinen, 2016, s. 140-141)

Pakohuoneen prototyypointia tehtiin pelin rakentamisen ajan minun ja yhteistyökumppanini toimesta. Kävimme useita keskusteluita tehtävien toimivuudesta ja testasimme huonetta itse. Näiden testien avulla teimme muutoksia tehtäviin. Aikaisempien kokemusten mukaan pakohuoneesta tekee aluksi yleensä liian vaikean pelaajille, joten yritin mieltä sopivaa vaikeustasoa tehtäville alusta alkaen. Tehtävien loogisuus oli kuitenkin tärkein huomioitava asia.

Pakohuoneesta valmistui lopulta ensimmäinen prototyyppi, jota pystyi testaamaan ulkopuolisilla ihmisillä eli testiryhmillä. Testauksessa käytin hyväksi erilaisia arvioinnin ja seurannan menetelmiä. Näitä olivat varjos-tus, lomakekysely ja avoin keskustelu pelin jälkeen.

Kysely on tehokas keino saada nopea ja laaja-alainen tieto kyseltävästä asiasta. Tieto ei ole välttämättä syvällistä, mutta usein hyödyllinen käytännön asioiden kannalta. Jotta kysely on yleistettävissä, se vaatii edustavan otoksen. (Kurronen, 2013, s. 14) Vilkan mukaan (2007, s. 28) kyselylomaketta käytetään esimerkiksi selvitetessä henkilön asenteita tai käyttäytymistä. Se sopii myös henkilökohtaisten asioiden tutkimiseen.

Itse käytin kyselylomaketta (liite 1) keskustelun tueksi. Tämä sen takia, että testipelaajat pystyivät miettimään asioita ensin itse ja sen jälkeen keskustelemaan niistä ääneen. Joidenkin voi olla myös helpompaa kirjoittaa kuin puhua asioistaan, joten varmistin että saisin mahdollisimman paljon hyödyllistä tietoa pelin kehittämistä varten. Kyselyn lisäksi minulla oli myös

muita tarkentavia kysymyksiä. En halunnut, että kyselylomake olisi liian pitkäkestoinen täytettäväksi.

Varjostus on havainnoinnin työkalu, joka perustuu siihen, että tarkkaillaan palvelun käyttäjän toimintaa palvelun aikana. Ideana on seurata käyttäjän toimintaa sivusta palvelun käyttämisen aikana, siten ettei itse puutu mitenkään käyttäjän ja työntekijöiden toimintaan. Varjostus voi tuottaa syvällisempää tietoa kuin haastattelu. Varjostus antaa kuvan, mitä palvelun eri vaiheissa käyttäjälle tapahtuu. Varjostuksen avulla pystyy huomaamaan ongelmia tai kehittämideoita palveluun. (Kurronen, 2013, s. 12)

Käytin varjostusta havainnoinnin keinona pakopelaamisen aikana. Varjos- tin pelaajien toimintaa kameroista ja tein huomioita heidän eleistään, il- meistään ja puheistaan. Tein myös huomioita, miten tehtävien ratkaisu on- nistui.

Varjostuksen ja kyselyn lisäksi pelin jälkeisessä loppukeskustelussa keskus- teltiin vapaasti kokemuksista ja annettiin palautetta. Tämän arvioinnin ja seurannan perusteella tein tarvittavia muutoksia peliin ja kehitin sitä toi- mivammaksi. Testauksessa halusin saada selville, olivatko tehtävät loogi- sia, toimivia, liian vaikeita tai helppoja tai pitäisikö joku poistaa kokonaan. Olin myös kiinnostunut siitä, välittyikö pakohuoneen tarina ja opetukselli- nen taso pelaajille ja mitä tunteita peli herätti. Jokaisen testipelin jälkeen mietin, pitäisikö peliä muuttaa jotenkin ja tein tarvittaessa muutoksia.

Testauksessa käytin neljää testiryhmää ja pakohuoneen pelasi yhteensä 12 ihmistä. Testattavista yhdeksän oli aikuisia ja kolme alaikäisiä. Pakohuo- neen testausvaiheessa alkaneet koronaviruksen aiheuttamat rajoitteet vaikuttivat testauksiin. En saanut testausvaihetta toteutettua täysin toivo- tusti, mutta koen sen olleen riittävä tutkimustani varten.

4.4.2 Ensimmäinen testipeli

Ensimmäisessä testipelissä oli kolmen hengen ryhmä. Kaikki pelaajat olivat aikaisemmin olleet pakohuoneessa, joten pakopelin idea oli heille tuttu. Kävin ennen pelaamista läpi pelin säännöt ja vinkit pelaajille sekä lukkojen toiminnan. Kerroin myös pakohuoneen taustarinan. Korostin kiinnittä- mään huoneessa huomioita teksteihin eli Anniinan päiväkirjamerkintöihin ja lukemaan ne koko ryhmälle ääneen. Sanoin, että päiväkirjamerkin- nät kuljettavat tarinaa eteenpäin ja voivat auttaa peliä oikeaan suuntaan.



Kuva 23. Pakohuoneen säännöt ja vinkit pelaajille.

Ryhmä eteni hyvin ja sai ratkaistua tehtäviä nopeasti. Pelaajat tutkivat huonetta aktiivisesti ja toimivat hyvin ryhmänä. Ryhmä suoritti huoneen 55 minuutissa. Vinkkejä tarvitsi käyttää kahteen tehtävään. Toinen vihjeistä oli pieni ”tuuppaisu” eli pyysin keskittämään huomiota oikeaan suuntaan (*Keskittymiskyky huonontunut* -tehtävä). Toista tehtävää jouduin vihjaamaan suuremmin (*Nukkumisen ongelmat* -tehtävä).

Pelin jälkeen pelaajat täyttivät kyselylomakkeen ja keskustelimme pelistä tarkemmin. Kaikki ryhmäläiset pitivät kolmea pelaajaa hyvänä määränä huoneeseen. Neljäkin olisi mahtunut, mutta ei oikein enempää. Tai sitten pitäisi olla pienempikokoisia pelaajia.

Tehtävien pelaajat kuvasivat olleen sopivan vaikeita hyvällä tavalla. Vaikeimmaksi tehtäväksi pelaajat määrittivät tehtävän, johon tarvittiin vihjettä (*Nukkumisen ongelmat* -tehtävä). Peli tuntui menneen heidän mielestään hyvin eteenpäin koko ajan. Huoneen äänimaailmaa he kuvasivat teemaan sopivaksi. Kysyessäni pelaajilta, ymmärsivätkö he, että takahuone kuvasi Anniinan mieltä, he sanoivat ymmärtäneen.

Pelaajat kuvasivat, että oli kiva pelata huonetta ja siitä jäi hyvä fiilis. Peli oli nostanut esille myös positiivisia tunteita, mutta myös esimerkiksi kiusaamisen ja muita opetuksellisia teemoja. Yleistunnelmaa pelatessa kuvattiin rauhalliseksi ja pelin sanottiin herättäneen erilaisia tunteita. Kaksi kolmesta pelaajasta koki olleensa tarinassa hyvin mukana ja yksi koki olleensa jonkin verran. Uusia asioita masennuksesta he eivät kuitenkaan juuri oppineet, vaan lähinnä vanhojen asioiden kertaamista.

Yksi pelaajista sanoi jälkikäteen asioita mietittyään, että oli ennakkoluuloinen tullessaan peliä pelaamaan. Masennusaihe tuntui jotenkin ankealta ja tylsältä. Hän kuitenkin kertoi tykänneensä pelistä tosi paljon. Hän sanoi sen olleen hyvä pakopeli, josta jäi opetuksellisia asioita mieleen. Avunhakemisteema jäi eniten päähän pyörimään. ”Tosi mies ei hae apua” on kuitenkin vähän sellainen myytti, mikä on aika lujassa monissa, pelaaja sanoi.

Keskustelussa pelaajat toivat esille, että huonetta voi hyvin käyttää esimerkiksi lukiolaisten psykologian tuntien yhteydessä. Pelaajat antoivat arvostuksen 10, 10 ja 9, kun arvioitiin opetuksellisen tason onnistumista. ”Onnistui mielestäni pirun hyvin”, oli erään pelaajan kommentti.

Olin tyytyväinen ensimmäisen testipelin jälkeen. Tehtävät toimivat ja peli oli pelattavissa. Pelissä oli kaksi pientä vikaa, kun liukuovi ei jostain syystä auennut *Yhteistyössä on voimaa* -tehtävän jälkeen, vaan vaati pienen tönnäsyn. Lisäksi *Miten Anniinan näkee maailman* -tehtävässä, näytöllä oli aluksi joku ylimääräinen teksti, joka saatiin nopeasti korjattua. Nämä kummatkin olivat pieniä teknisiä ongelmia, jotka saatiin helposti korjattua, eivätkä ne vaikuttaneet juuri kokemukseen. Tässä vaiheessa en halunnut vielä tehdä muutoksia pelin mentyä niin hyvin.

Joitakin ideoita tuli, mitä voisi muuttaa. Mietin, että pitäisikö *Nukkumisen ongelmat* -tehtävää muuttaa vähän helpommaksi. Pitäisikö lakanaan painettua numeroa muuttaa isommaksi? Pitäisikö *Keskittymiskyky huonontunut* -tehtävän p. poistaa? Tai laittaa *Todellisten tunteiden peittäminen* -tehtävän tauluun omakuva väärinpäin kirjoitettuna. Mietin myös, tarvitseeko joitain päiväkirjamerkintöjä muuttaa, että ne selkeämmin ohjaisivat seuraavaan tehtävään. Päädyin kuitenkin jättämään pelin tällaiseksi tässä vaiheessa. Kaiken kaikkiaan omat tunteet olivat helpottuneet huoneen pelaamisen jälkeen.

4.4.3 Toinen testipeli

Toisessa testipelissä oli mukana kaksi pelaajaa. Kummatkin heistä olivat olleet aikaisemmin pakohuoneessa, mutta ensimmäistä kertaa nyt kahdestaan. Tämän he kokivat olleen erilainen tilanne, koska nyt ei voinut jäädä taustahenkilöksi. Ryhmän alkuinfo oli samanlainen kuin ensimmäisellä ryhmällä. Ainoana erona oli se, että pyysin aloittamaan pelin lukemalla ilmoitustaululla olevan kirjeen.

Tällä ryhmällä peli lähti vähän hitaammin liikkeelle. Pelaajat eivät ymmärtäneet, mihin ilmoitustaululla oleva päiväkirjamerkintä viittasi. Se hieman hidasti alkua, mutta sen jälkeen peli kulki hyvin eteenpäin ja tehtäviä ratkaistiin rauhallisessa tahdissa ja huone selvitettiin lopulta 90 minuutissa.

Pelaajat saivat pelissä vihjeitä viiteen eri tehtävään. Kolmeen tehtävään riittivät pienet tuuppaisut oikeaan suuntaan. Nämä tehtävät olivat *Todellisten tunteiden kääntäminen* -tehtävä, *Miellyttävät asiat jääneet* -tehtävä

ja *Anniinan mielen sisäinen puhe* -tehtävä. Näiden vihjeiden avulla tehtävät onnistuivat helposti. Kahden tehtävän kanssa oli vähän enemmän hankaluutta (*Yhteistyössä on voimaa* -tehtävä ja *Nukkumisen ongelmat* -tehtävä), mutta nekin onnistuivat vihjeiden avulla.

Ryhmä arvioi 2–4 hengen olevan hyvä pelaajamäärä peliin ja sanoivat pelin toimivan hyvin myös kahdestaan. Kummatkin pelaajat pitivät peliä loogisena. Ryhmä sanoi tehtävien olleen kivoja ja ”järjellä ratkaistavissa”. Pelaajat kuvasivat pelatessa olleen hyvä fiilis ja pelissä oli tartuttu tärkeään aiheeseen. Huoneen äänimaailmasta kysyttäessä sanottiin, että musiikin muuttuessa tuli vähän stressiä hyvällä tavalla. Se sai aikaan toimintaa pelissä.

Pelaajat kuvasivat tarinaa hyväksi ja päiväkirjamerkintöjen avulla eteneminen helpotti pelaamista. Toinen pelaajista sanoi, että hän ei ollut kovin hyvin mukana tarinassa. Tämä johtui siitä, että tarinan päähenkilö oli kani. Kaniin oli vaikeampi samastua, mutta se toisaalta teki aiheesta keveämmän. Toinen ryhmäläinen sanoi, ettei täysin päässyt masentuneen maailmaan mukaan, koska keskittyi niin paljon tehtäviin. Aihe oli kuitenkin tuttu jo töiden kautta. Tuttuuden takia ei uutta oppimista juuri tullut, mutta tarina koettiin kivaksi. Ennen huoneen pelaamista odotukset huoneesta olivat vähän erilaiset. Pelin ajateltiin olevan enemmän opetuksellinen, mutta huone olikin ihan oikea pakopeli, missä oli opetuksellisuutta mukana. Tätä pidettiin hyvänä ratkaisuna. Ryhmä sanoi, että ”Älä pelkää pyytää apua”-teeman jääneen mieleen ja että se on tärkeää kaikkien ongelmien kohdalla.

Pelaajat antoivat arvosanoiksi 8 ja 9 kun arvioitiin opetuksellisen tason onnistumista. He kuvasivat, että pelissä oli sopivasti tietoa. Se ei ollut liian raskas, vaan pääpaino oli pelaamisessa ja tieto jäi tavallaan toissijaiseksi, mikä koettiin hyvänä asiana. Pelaajat kokivat, että huonetta voi käyttää esimerkiksi lukio- tai yläasteikäisille. Esimerkiksi Ilmiöpäivään huone voi olla toimiva. Muita vaihtoehtoisia ryhmiä olivat esimerkiksi seurakuntanuoret, kaupungin työntekijät (kuten päihdetyöntekijät) ja muut vastaavat. Pelaajat kokivat loppukesustelun tehtävistä ja opetuksellisista tavoitteista tärkeäksi, koska siinä pystyi nostamaan ja kertaamaan vielä huoneen opetuksellisia teemoja. Tämä olisi tarpeen varsinkin silloin, kun nuorten ryhmä pelaisi huoneen.

Keskustelin tämänkin ryhmän kanssa siitä, että mitä he ajattelivat toisen ”huoneen” olevan. He olivat hieman epävarmoja asiasta, mutta sanottuni sen kuvanneen Anniinan mieltä, he olivat sitä mieltä, että kyllä sen ymmärtää. Puhuin kuitenkin myös alkuperäisestä suunnitelmastani, jonka mukaisesti olisin tuonut sen paremmin esille esimerkiksi äänen tai jonkun tekstin kautta ja ryhmä piti sitä hyvänä ideana. Ryhmä myös ehdotti, että *Yhteistyössä on voimaa* -tehtävän käsien kätisyyttä voisi vaihtaa.

Olin tyytyväinen siitä, että avun hakemisteema oli taas jäänyt ihmisten mieleen. Tiedostin koko tekoprosessissa, että tarina tuli esiin paljolti päiväkirjamerkintöjen kautta ja sen takia tarina saattaisi jäädä osalle pelaajista pinnalliseksi. On kuitenkin vaikeaa tehdä kaikista tehtävistä sellaisia, että ne kuljettaisivat itsessään tarinaa eteenpäin. Osa tehtävistä kuitenkin onnistui mielestäni siinä hyvin. Lisäksi olin tyytyväinen, että huone nähtiin kuitenkin keveänä. Aikaisemmin opinnäytteeni teoriaosassa viittasin siihen, että liikaa opetuksellisuutta painottava peli ei toimi aina niin hyvin.

Olin toisenkin testipelin jälkeen tyytyväinen. Tiettyjä muutoksia huoneeseen pitäisi kumminkin tehdä. Toisaalta mietin, että pitäisikö huoneesta tehdä sekä vaikeampi että helpompi versio. Helpompi versio voisi sisältää pari lisävihjettä tehtäviin. Päädyin, että *Nukkumisen ongelmat* -tehtävää muutettiin helpommaksi, kun se oli kummallakin joukkueella haastavin. Siihen tehtiin pientä säätöä eli nyt tehtävän pystyi tekemään vanhan tavan lisäksi myös laittamalla kuvat laatikoihin ja vetämällä laatikot viivaan asti.

Päiväkirjamerkintöihin tein myös pieniä muutoksia. *Todellisten tunteiden piilottaminen* -tehtävään viittaavaan päiväkirjamerkintään muutettiin paria sanaa, jolla sitä hiukan helpotettiin. *Miten Anniina näkee maailman* -tehtävään viittaavaan tekstiin tein muutoksia, jotta tarina tuli paremmin esille. Tämä idea tuli testiryhmän keskusteluiden pohjalta. Ilmoitustaululla olevan ensimmäinen teksti muutettiin taas radikaalisti lyhyemmäksi sisältäen nyt pelkästään vihjeen keskeneräisten asioiden loppuun tekemisestä. Muusta tekstistä päädyin tekemään *Anniinan puhutut ajatukset*, jotka muokkasin pelin alkutarinaksi, joka kuuluu pelin alkaessa kaiuttimista. Ajattelin tämän vievän pelaajia heti alussa paremmin masentuneen ihmisen maailmaan. Muut tehtävät halusin pitää tässä vaiheessa ennallaan. Päädyin kuitenkin lisäämään takahuoneen oveen lakanan, jossa lukee ”*tervetuloa mieleni sisään*”, joka selvensi huoneen olevan Anniinan mielen sisäistä maailmaa.

4.4.4 Kolmas testipeli

Kolmannessa testiryhmässä oli neljä pelaajaa. He olivat myös kaikki olleet aikaisemmin pakohuoneessa. Alkuinfo oli tälle ryhmälle samanlainen kuin aiemmin, paitsi en ohjannut pelaajia hakeutumaan ilmoitustaulussa olevan päiväkirjamerkinnän luo. Pelin alku oli erilainen, kun ensimmäistä kertaa käytössä oli Anniinan puhe, joka kuunneltiin huoneen sisällä ennen pelaamisen alkua.

Ryhmä eteni pelissä hyvin ja sai suoritettu huoneen läpi 55 minuutissa. Vihjeitä pelaajat tarvitsivat kahteen tehtävään. Pienet vihjeet liittyivät *Miellyttävät asiat jääneet* sekä *Yhteistyössä on voimaa* -tehtäviin. Vihjeiden avulla tehtävät onnistuivat hyvin.

Kaikki ryhmäläiset kokivat, että 2–4 pelaajaa olisi huoneeseen hyvä määrä. Neljälle riitti tekemistä ja tilaa, mutta isommalle ryhmälle huoneessa olisi

ahdasta. Pelaajat kertoivat pitäneensä huoneen äänimaailmasta ja sanoivat sen sopineen huoneen teemaan. Välillä äänimaailma toi esille toiveikuutta, välillä taas romahduksia. Ryhmäläiset sanoivat sen kuvanneen masennusta ja sen vuoristoratamaisuutta.

Pelaajat sanoivat pitäneensä myös tehtävien monipuolisuudesta ja yleisesti useat tehtävät olivat mieleen. *Todellisten tunteiden peittäminen* -tehtävän pelaajat sanoivat tuoneen esille masentuneen mielenmaisemaa erityisen hyvin. Sen, että voi esittää kaiken menevän hyvin, vaikei niin oikeasti ole.

Yleisesti ryhmäläiset sanoivat pelistä jääneen ”kiva fiilis”. Alkuvideo oli heistä surullinen, mutta onneksi loppu oli onnellinen. Huone herätti myös henkilökohtaisia tunteita, kun pystyi samaistumaan Anniinan tilanteeseen. *Älä pelkää pyytää apua* -sanoma nostettiin myös esille ja sitä pidettiin tärkeänä. Pelaajat sanoivat myös, että loppukeskusteluissa voisi kertoa, mistä apua voisi hakea, jos sitä tarvitsee.

Pelaajat toivat esille, että masentuneen ajatusmaailma tuli huoneen kautta näkyviin, samoin keinoja sen hoitoon. Heidän mielestään peli kuvasi sitä, millaista masentuneen elämä on ja miten elämä saattaa voimakkaasti muuttua masennuksen myötä. Pelaajat eivät oppineet uutta, koska olivat jo itse masennuksesta hyvin tietoisia aikaisemmin. Osa pelaajista oli tarinassa paremmin mukana, osa enemmän sivustaseuraajina.

Ryhmä arvioi, että huone voi sopia ihan tavalliseen viihdekäyttöön normaalina pakohuoneena, mutta myös opetukselliseen käyttöön esimerkiksi yläasteikäisillä nuorilla tai amisnuorilla. Myös nuorten vanhemmille peliä voi käyttää. Vanhemmat voisivat tunnistaa, jos heidän nuorissaan on samoja oireita ja nuoren kanssa olisi helpompi keskustella aiheesta pelin jälkeen. Ihan pienille lapsille ei huonetta suositeltu. Peliä suositeltiin yläasteikäisistä ylöspäin, riippuen tietenkin lapsesta.

Arvioituna huoneen opetuksellista tasoa 1–10:een ryhmäläiset antoivat arvosanoiksi 9, 8 ja 10. Yksi ei antanut numeraalista arvosanaa.

Tämän testipelin jälkeen ei muutoksia peliin tehty. Yksi ajatus muutoksesta kuitenkin syntyi, nimittäin se, että astuessa Anniinan mielen sisään, huoneessa voisi samalla kuulua Anniinan mielen sisäiset lauseet ”mä olen ruma” jne. Näin tehostettaisiin sanojen voimaa. Asia ei sinällään vaikuttaisi peliin, mutta muuttaisi ehkä kokemusta ja tunnetilaa.

4.4.5 Neljäs testipeli

Neljäntenä testiryhmä oli kolmen hengen ryhmä. Myös tämä ryhmän jäsenet olivat kaikki olleet aikaisemmin pakohuoneessa. Alkuinfo oli samanlainen kuin edelliselle ryhmälle. Ryhmä suoriutui huoneesta hyvin ja tehtävät oli suoritettu 65 minuutissa. Ryhmä tarvitsi vihjeitä kahteen tehtävään

(*Itsensä vertaaminen muihin ja Nukkumisen ongelmat*), jonka jälkeen tehtävistä suoriuduttiin hienosti.

Pelaajat arvioivat kolmen olevan hyvän pelaajamäärän. Maksimi-määräksi he sanoivat neljä tai viisi pelaajaa, sillä jos on enemmän porukkaa, niin tarinasta voi helposti pudota. Ryhmäläiset kokivat pelin pelaamisen kivaksi. Peli herätti tunteita ja ajatuksia siitä, miten tällainen pelimuotoinen juttu saattaisi ”pelastaa” jonkun tai antaa alkusysäyksen erityisesti apua etsivälle nuorelle. Pelistä jäi yhdelle ryhmäläisistä vähän surullinen olo.

Ryhmäläiset kokivat olleensa tarinassa mukana, osa pelaajista oppi jotain uuttakin. Osa pelaajista kertoi itse kokeneensa samanlaisia kokemuksia ja se helpotti samaistumista. Tarinaan päästiin mukaan alkuspiikistä lähtien ja se sai ”sydämen raskaaksi”. Pakuhuone koettiin eräänlaisena vertaistukena.

Pakuhuoneen opetuksellista arvoa miettiessään yksi pelaaja arvioi 1–10 asteikoilla arvosanaksi 8. Muut eivät antaneet numeraalista arviota. Yksi pelaaja koki, että monet omat/läheisten ajatukset tuli sanottua pelissä ääneen. Siksi hän ajatteli, että häpeä ja oman itsensä raju arvosteleminen saattaisi vähentyä, jos ihmiset pelaisivat tämän pakuhuoneen. Pelaajat toivoivat, että pelaamisen jälkeen olisi mahdollista hakeutua suoraan avun piiriin.

Ryhmä koki, että huone voisi toimia opetuksellisesti nuorille ja sen jälkeen olisi tärkeää keskustella huoneen herättämistä ajatuksista. Kani päähenkilönä koettiin olevan hyvä keino keventää tarinan aihetta. Tarina ei täten ollut heistä liian raju tai vakavamielinen, mutta kuitenkin riittävän täynnä asiaa.

Kysyin pelaajilta, että mitä mieltä he olisivat, jos Anniinan mielen sisäinen negatiivinen puhe, tulisi mielen huoneeseen siirtyessä vielä äänenä. Sitä pidettiin hyvänä ideana, se toisi asiaa paremmin esille ja olisi vaikuttavampi. Päädyin toteuttamaan tämän muutoksen peliin.

Tämän jälkeen koin pakuhuoneen tässä vaiheessa valmiiksi. Haluaisin kuitenkin tehdä koronatilanteen rauhoituttua vielä muutaman testipelin eri ryhmillä ennen kuin huone olisi valmis pelattavaksi julkisesti. Tämän jälkeen olisi pelin julkistamistilaisuus. Huoneen peliajaksi ajattelin 60 minuuttia ja vihjesysteemiksi tulisi radiopuhelimet, jotta puhe kuuluu selkeämmin kuin kameroista.

5 VAIKUTTAVUUDEN ARVIOINTI JA POHDINTA

Mitä Suomessa pakopelien kentällä tapahtuu nyt, keväällä 2020? Uusia yrityksiä on edelleen tullut lisää, samaan aikaan osa firmoista on laittanut lapun luukulle. Pakopelien rintamalle on kehitetty myös uudenlaisia formaatteja. Näitä ovat muun muassa audiopelit, itsenäisesti suoritettavat kaupunkiseikkailut, murhamysteeri-illalliset, lautapelit ja muut siirrettävät pakopelit. Edellä mainitut ovat edullisempia toteuttaa kuin järeällä tekniikalla tehdyt perinteiset huonepakopelit. Tutkimusrintamalla Joonas Koira-selta ilmestyi juuri (2020, s. 6) *Tiedonhaun pakopeli. Kadonneen opinnäytetyöntekijän arvoitus. Opas pelin kokoamiseen ja käyttöön*. Peli on kehitetty Metropolian ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden tiedonhaun tueksi opinnäytetyöprosessia ajatellen. (Koira, 2020, s. 6) Joonas Koira on kouluttanut pakopelien käytöstä ja hänen kirjansa ”Pedagogiset pakopelit” julkaistiin vuonna 2019. Onko opetukselliset pakopelit seuraava askel, joiden kaikkea potentiaalia ei ole pystytty vielä valjastamaan? Onko tämä suunta, mihin alaa voisi myös kehittää? Toisaalta viihteellisen pakopelin kehityskaarikaan ei ole vielä saavuttanut kaikkea mahdollisuuksiaan. Mielenkiintoista nähdä missä ala on viiden vuoden kuluttua.

Itse koin pedagogisen pakohuoneen rakentamisen olleen odotettua haastavampi projekti kuin alun perin ajattelin. Verrattuna tavallisen viihteellisen pakohuoneen rakentamiseen opetuksellisen pelin tekemisessä joutui miettimään useampia asioita. Ajatuksissa pyöri muun muassa minkä tyylliset tehtävät tukivat opetuksellista näkökulmaa? Olivatko tehtävät teeman mukaisia? Tuliko pelistä liian opetuksellinen ja asiaa alleviivaavaa tai päinvastoin?

Pakohuoneen toteuttaminen luotaimien pohjalta osoittautui käytännössä vaikeammaksi kuin mitä luotainprosessin jälkeen ajattelin. Sain luotainprosessista hyviä ideoita, mutta osaa oli vaikeaa toteuttaa joko teknisten vaikeuksien tai kustannusten takia. Hain inspiraatiota ja ajatuksia paljon omasta elämästä ja työhistoriasta sekä kirjallisuudesta ja muista kulttuurisista materiaaleista. Käytin myös niitä tietoja, joita taustateoriaa tutkiesani olin lukenut useista erilaisista tutkimuksista ja kirjoista liittyen aihepiirin eri osa-alueisiin. Monet asiat olivat toki tuttuja, mutta niiden kertaaminen oli tärkeää. Pakopelin rakentaminen oli niin iso projekti, että on vaikeaa sanoa, miten mikäkin asia vaikutti. Koin koko prosessin isona oppimiskokemuksena.

Pidin huoneen rakentamisessa tärkeänä ohjenuorana Michaelin ja Chenin (2006, s. 27) esittämää asiaa. Heidän mukaansa pelin opetusarvo on suurempi, jos opetusta ja moraalia ei liikaa alleviivata ja jos opetus on sidottu hahmoihin ja juoneen huomaamatta. Tarkoitukseni oli koko ajan tehdä viihdyttävä pakohuone, jossa opetuksellisuus kulkisi yhtä matkaa viihtymisen rinnalla. Välillä koin suorastaan epätoivon hetkiä pelin parissa ja

mietin, miksi lähdin koko hommaan. Tehtäviä oli vaikea keksiä ja hylkäsin useita, joita olin jo kehitellyt. Ajattelin masennuksen olleen liian haastava opetukselliseksi pakohuoneeksi ja toisaalta mietin sen olevan ”ei kaupallinen” tavalliseksi viihteelliseksi pakohuoneeksi. Jossain vaiheessa tein kuitenkin henkisen päätöksen ja päätin uskoa, että pakopelistäni tulee hyvä ja että se tehdään valmiiksi. Onneksi peli lopulta valmistui.

Testipelien ja niiden arvioinnin perusteella pakohuonetta voi käyttää opetuksellisessa mielessä eri ryhmien kanssa. Pelin koettiin sopivan muun muassa yläaste- ja lukioikäisillä nuorille sekä heidän vanhemmilleen. Huonetta voi käyttää ilmiöpäivän yhteydessä tai psykologian tunnilla. Pakohuoneen arvioitiin sopivan myös alan työntekijöille ja pelin ajateltiin toimivan myös vertaistukena masentuneiden omaisille. Yleisesti pelin kommentointiin olleen viihdyttävä. Sitä pidettiin myös pelkäämisen viihteellisenä pakohuoneena opetuksellisena lisämausteella.

Olin onnistunut tavoitteessani ja saanut tehtyä pelin, joka toimii sekä opettavana että viihteellisenä. Pelin opetuksellinen toimivuus nähtiin soveltuvan samoille ryhmille, mille sen olin alun perin itsekin ajatellut. Kiinnostavaa oli, että testipelaajat nostivat muitakin mahdollisia pelaajaryhmiä esille.

Arvioinnissa testipelaajat määrittelivät sopivaksi pelaajamääräksi 2–4 (5) pelaajaa. Kokoon vaikutti se, että tila ei ole kovin iso ja siihen ei pysty rakentamaan tekemistä useammalle henkilölle. Lisäksi opetuksellisuuden ajateltiin kärsivän, jos pelaajamäärä kasvaisi liikaa. Tämä oli yhtä omien ennakoajatusten kanssa ja ajattelin edetä sen mukaisesti.

Pelaajat kuvasivat huoneen äänimaailma sopivan pelin teemaan. Se toi esille masennuksen vuoristoratamaista luonnetta ja sai aikaan myös toimintaa hyvällä tavalla. Pakohuoneen sanottiin herättäneen tunteita ja ajatuksia masennuksesta, masentuneiden ajatusmaailmasta ja sen hoidosta. Masennuksen takia tunteet ja ajatukset heittelevät voimakkaasti ja peli toi sen esille. Pääasiassa huoneen kuitenkin sanottiin jättäneen lopuksi hyvän olotilan, vaikka aihe oli sinällään rankka. Kani päähenkilönä koettiin keventävänä tekijänä ja sitä pidettiin pääasiassa hyvänä ratkaisuna. Pelissä katsottiin olevan sopivassa suhteessa keveyttä ja tärkeää tietoa. Sitä ei koettu liian rajuksi tai vakavamieliseksi. Pelin sanottiin kertoneen monien omat tai läheisten ajatukset ääneen. Tämän takia esimerkiksi masentuneen rajun itsensä arvostelemisen toivottiin vähentyvän pelaamisen myötä.

Yleisesti pelaajat eivät kokeneet oppineensa juuri uutta, vaan oppimistemat olivat lähinnä vanhan kertausta. Osa pelaajista sanoi kuitenkin oppineensa myös uusia asioita tai huoneen teemojen jääneen pyörimään pelin jälkeen mieleen. Pelikasvattajan käsikirjan (2013, s. 65–66) mukaan hyötypelien sanottiin ankkuroivan aiemmin opittuja asioita. Tältä pohjalta tuttujen teemojen kertaus lisäisi tärkeiden teemojen syventymistä.

”Älä pelkää pyytää apua”-teema nostettiin kaikissa testiryhmissä esille ja sitä pidettiin tärkeänä. Pakuhuone herätti tunteita ja ajatuksia siitä, miten tällainen pelimuotoinen heräte saattaisi pelastaa jonkun ja antaa alkusysäyksen hoitoon hakeutumiselle. Tähän asiaan olin erityisen tyytyväinen, sillä juuri avun hakemisen vaikeutta korostettiin monessa lähteessä, joita luin liittyen masennuksen stigmaan.

Myös miesten hoitoon hakeutumisen vaikeus nostettiin pelaajien keskusteluissa esille. Pohdinkin, voisiko peliä suositella suomalaisille ”puhumattomille” miehille. Miten se heillä toimisi? Vuoden 2013 katsausartikkelissa todettiin miehillä olleen suurempi kynnys avun hakemiseen mielenterveyden ongelmassa. Toisaalta naisilla todettiin olevan enemmän halua keskustella omista asioistaan ammattilaisuttajan kanssa. Miesten myöhäinen avunhaku oli kuitenkin johtanut myös siihen, että hoidossa olevien miesten oireet olivat usein naisia vaikeampia. Miesten itsemurhakuolleisuus oli täten suurempi kuin naisten. Siksi olisikin tärkeää tunnistaa miesten hoidontarve ajoissa. (Suvisaari, 2013) Pelissä seurattiin Anniina Kanin tarinaa, jonka ei välttämättä ajatella olleen miehille suunnattu. Hahmolla ei koettu olleen kuitenkaan merkitystä, vaan tarinalla. Lisäksi miespuoleiset pelaajat tykkäsivät pelata peliä. Näiden näkökulmien takia pakuhuoneeni voi olla perusteltavissa juuri aikuisten miesten tilanteen parantamiseksi.

Pakuhuonepelin jälkeinen keskustelu masennuksesta ja peliin liittyvistä teemoista koettiin tärkeäksi. Merkittävänä pidettiin hoitoon hakeutumiskeinojen tarjoamista eri muodoissa, jotta pelaajat tietäisivät hyvin konkreettisella tasolla ne tavat, miten hakea tarvittaessa apua. Peliä pidettiin myös hyvänä keskustelunaloittajana mielenterveyden ongelmien kohdalla. Myös Scott Nicholson (2018, s. 2) korosti reflektoinnin tärkeyttä pelaamiseen jälkeen. Pelikasvattajan käsikirja (2013, s. 65-66) nosti sekini esille, että hyvän alustuksen ja purkamisen avulla voidaan luoda laadukasta opetusta. Hyötypelejä pidettiin tehokkaina keskustelun aloittajina (Pelikasvattajan käsikirja, 2013, s. 65-66). Nämä asiat nousivat yhtenevästi esille sekä taustateoriassa, että keräämässäni palautteessa.

Noin puolet testipelaajista sanoivat olleensa hyvin tarinassa mukana, toinen puoli keskittyi taas enemmän tehtäviin ja tarina jäi täten vähän taka-alalle. Kuitenkin hekin sanoivat ymmärtäneensä tarinan ja sen tärkeät teemat. Osa pelaajista sanoi itse kokeneensa samanlaisia tunteita, mikä helpotti samaistumista huoneen tarinaan. Alkuspäivän avulla kerrottiin pääseen hyvin tarinaan mukaan, tämä tosin oli vain puolella testiryhmistä käytössä.

Todellisten tunteiden peittäminen -tehtävän sanottiin tuoneen erityisen hyvin esille masentuneen mielenmaisemaa. Sitä tosiasiaa, että esittää kaiken menevän ihan hyvin, vaikkei niin oikeasti olisi. Tässä tehtävässä tulkituin tehtävän itsessään vievän tarinaa eteenpäin. Näin joidenkin muidenkin pulmien kuljettaneen juonta selkeästi eteenpäin, mutta tämä toimi erityisen hyvin. Jos juonta olisi joutunut kirjoittamaan paperille vähemmän, se

olisi helpottanut keskittymistä tarinaan paremmin pelaamisen lomassa. Tämä oli yksi kehitysidea, jos projektiin lähtisi uudelleen.

Haastattelujen ja kyselyiden mukaan testipelaajat kokivat, että pelillä oli merkitystä masennuksen stigman vähentämiseen. Asteikoilla 1–10 pelaajat arvioivat pelin opetuksellisen arvon keskiarvolla 8.8. Numeraalisen arvosanan antoivat 12 pelaajasta 9.

Huoneen arvioinnin luotettavuutta heikensi se, että vastauksia ei pystynyt keräämään täysin nimettömänä, koska jokainen testipeli käytiin ryppäänä läpi. Se heikensi mahdollisuutta rehellisen mielipiteen sanomiseen. Toisaalta yritin korostaa rehellisen mielipiteen merkitystä ja sitä, että kyseessä on testipelivaihe ja kaikenlainen palaute on arvokasta.

Luotettavuutta heikensi lisäksi se, että ryhmiä oli niin vähän ja en pystynyt hankkimaan erityylisiä ryhmiä koepelaamaan huonetta. Alun perin oli tarkoitus kutsua myös esimerkiksi alan ammattilaisia, luotaimen täyttäneitä ja pakohuoneita ennen pelaamattomia henkilöitä, mutta Koronaviruspandemian takia tämä ei onnistunut. En myöskään päässyt testaamaan peliä ryhmän kanssa, jossa olisi ainoastaan yläasteikäisiä. En saanut selville, oliko eroa siinä, miten aikuisryhmät ja yläasteikäisten ryhmät reagoivat peliin? Koin näiden neljän ryhmän antaneen kuitenkin hyvän alkuvaikutelman pelin mahdollisuuksista tulevaisuudessa.

Pakohuone on mahdollista toteuttaa kahtena erilaisena versiona. Tavallisen viihdekäyttöön tarkoitettuna pakohuoneena, jossa on opetuksellinen puoli lisäarvona. Ja toisaalta opetuksellisena versiona, johon kuuluu loppupurku, jossa käydään huoneen teemoja keskustellen läpi. Tähän kuuluu myös esitteiden, julisteiden ja muun masennuksesta ja hoitoon hakeutumisesta kertovan informaation jakaminen. Nämä suunnataan esimerkiksi koululaisryhmille ja organisaatioille. Paketit ovat muokattavissa eri organisaatioiden tai yritysten tarpeisiin, ja peliä pystyy helpottamaan pienillä lisävihjeillä. Opetuksellisessa versiossa on ideana myös se, että kaikki pelaajat pääsevät pelin loppuun asti, vaikka sitten lisäajan ja runsaiden vihjeiden avulla. Materiaalia masennuksesta ja hoitoon hakeutumisohteita on tarkoitus jättää myös tavallisen pakopelin varanneiden saataville. Lisäksi voidaan tarvittaessa tarjota keskustelua tunteiden herättämistä ajatuksista loppupurun yhteydessä.

Voiko pakohuonetta käyttää masennuksen stigman vähentämiseen? Millainen pakohuone on tällaiseen tarkoitukseen hyvä? Nämä olivat opinnäytetyöni tutkimuskysymykset. Opinnäytetyön tuotoksen ja haastatteluiden perusteella voi päätellä, että pakohuonetta voi käyttää masennuksen stigman vähentämiseen. Nyt kehitetty pakohuone on yksi tapa sen toteuttamiseen. Tämän opinnäytetyön tutkimuksessa ei tehty pelin edeltäviä ja jälkeisiä vertailututkimuksia liittyen stigman vaikutukseen. Testaus- ja arviointivaiheen tulosten perusteella voi päätellä, että pakohuone voi toimia masennuksen stigman vastaisessa työssä.

Millainen pakohuonepelin pitäisi olla? Opinnäytetyöni osoitti, että opettavainen, ajatuksia ja tunteita herättävä, muttei liikaa asiaa alleviivaava, pakopeli on hyvä tällaiseen tarkoitukseen. Olisi kiinnostavaa kuitenkin nähdä masennusaiheesta muidenkin pelisuunnittelijoiden toteutuksia ja miettiä voisivatko ne mahdollisesti muuttaa omaa mielipidettäni aivan toiseen suuntaan.

Jatkokehityksaiheena voi vielä syventää pakohuoneeni vaikutusten tutkimista. Tarkemmalla tutkimuksella voi pureutua enemmän vaikuttavuuteen ja masennuksen stigman vähenemiseen. Tällöin pitäisi tarkastella asennemuutoksia esimerkiksi ennen ja jälkeen tehtävillä kyselylomakkeilla. Mahdollista olisi myös tutkia jonkin tietynlaisen ryhmän kokemuksia pakohuoneesta, esimerkiksi tuo aikaisemmin mainitsemani aikuisten miesten ryhmän tai vertailemalla eri-ikäisten ryhmiä.

Jatkossa voi myös tutkia masennuksen stigman ja pakohuoneen yhdistämistä jollakin muulla tavalla. Näyttelijän käyttäminen tällaisessa pakohuoneessa toisi uuden elementin ja tason ja se voi lisätä vaikuttavuutta. Näyttelijälle pitää esimerkiksi puhua empaattisesti tai saada hänet avautumaan omista ongelmistaan. Lisäksi pakohuoneesta voi rakentaa lyhyemmän version, esimerkiksi siirrettävän huoneen, jota voi käyttää messuilla tai muissa tapahtumissa.

Kaiken kaikkiaan koko opinnäytetyöprojekti oli haastava, työläs, mutta erittäin antoisa. Aihe ja idea ovat itselleni tärkeitä ja koen tehneeni jotain merkityksellistä. Olen ylpeä siitä mitä sain aikaiseksi ja toivon, että mahdollisimman moni pääsee näkemään ja kokemaan omakohtaisesti pelini toteutuksen.

LÄHTEET

Anolli, L., Mantovani, F., Confalonieri, L., Ascolese, A. & Peveri L. (2010). *Emotions in Serious Games: From Experience to Assessment*. University of Milano-Bicocca, Milan, Italy. Haettu 15.1.2019 osoitteesta <http://online-journals.org/index.php/i-jet/article/view/1496/1585>

Arjasto, P. (2018). *Vuorovaikutustaitoja työhyvinvointiin pakopelillä*. Opinnäytetyö. Haettu 17.9.2019 osoitteesta: www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/155233/Arjasto_Pinja-pdf?sequence=1

Aromaa, E. (2011). *Attitudes Towards People with Mental Disorders in a General Population in Finland*. Haettu 15.1.2019 osoitteesta <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79867/6dfaa7bd-b631-48fd-9b42-67a26c57d3fc.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Clarke, S., Peel, J., Arnab, S., Morini, L., Keegan, H. & Wood, O. (2017). *EscapED: A Framework for Creating Educational Escape Rooms and Interactive Games For Higher/Further Education*. Haettu 17.1.2019 osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/320105108_EscapED_A_Framework_for_Creating_Educational_Escape_Rooms_and_Interactive_Games_to_For_HigherFurther_Education

Heljakka, K. (2010). *Hiljaisen tiedon pelikentällä. Lautapelisuunnittelu vuorovaikutusprosessina*. Haettu 10.9.2019 osoitteesta: <http://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2010/ptvk2010-03.pdf>

Huttunen, M. (2018). *Masennustilat eli depressiot*. Haettu 15.1.2019 osoitteesta https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00538

Kalliomäki, A. (2014). *Tarinallistaminen. Palvelukokemuksen punainen lanka*. Print Best. Viro.

Kaltiala-Heino, R.-K., Poutanen, O. & Välimäki, M. (2001). *Sairauden häpeällinen leima*. Haettu 15.1.2019 osoitteesta https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00080

Keinonen, T & Jääskö, V. (2004). *Tuotekonseptointi*. F. G. Lönnberg: Helsinki

Koiranen, J. (2020). *Tiedonhaun pakopeli. Kadonneen opinnäytetyöntekijän arvoitus. Opas pelin kokoamiseen ja käyttöön*. Haettu 6.4.2020 osoitteesta: <https://www.theseus.fi/handle/10024/334158>

Koivusalo, S., Lindholm, J. & Lindqvist, E. (2019). *Lumottu pakohuone: Lukiolaisille suunnattu kemian pulmapeli*. Lumat-B, Vol 4 No 1. Haettu 17.9.2019 osoitteesta: <https://www.lumat.fi/index.php/lumat-b/article/view/416/337>

Kortesuo, K. (2018). *Pakohuone. Suunnittele, toteuta, pakene*. Tallinna Raamatutrükikoda: Tallinna.

Kurronen, J. (2013). Muotoilu & kunta: Muotoilun lähtökohdat ja mahdollisuudet osana julkisen sektorin uudistamista. Taiteen maisterin opin näyte. Sivistystoimen työkalupakki palvelumuotoiluun. Haettu 1.10.19 osoitteesta: https://www.researchgate.net/publication/320105108_EscapeED_A_Framework_for_Creating_Educational_Escape_Rooms_and_Interactive_Games_to_For_HigherFurther_Education

Lonka, K. (2015). *Oivaltava Oppiminen*. Otavan kirjapaino Oy: Keuruu.

Manninen, T. (2007). Pelisuunnittelijan käsikirja – Ideasta eteenpäin. Pello: Kustannus Oy Rajalla.

Matikka, L. (2013). *Flow Anna mennä ja onnistu*. Jyväskylä: Docendo Oy.

Mattelmäki, T. (2006). *Muotoiluluotaimet*. Tammer-Paino Oy. Tampere.

Michael, D. & Chen, S. (2006). *Serious games: games that educate, train and inform*. Haettu 15.1.2019 osoitteesta https://anagroudeva.files.wordpress.com/2013/06/serious_games__games_that_educate__train__and_inform.pdf

Mielenterveyden keskusliitto. (2018). *Mielenterveysongelmien aiheuttamaa stigmaa vastaan saatava valtakunnallinen kärkihanke*. Haettu 15.1.2019 osoitteesta <http://mtkl.fi/mielenterveysongelmien-aiheuttamaa-stigmaa-vastaan-saatava-valtakunnallinen-karkihanke/>

Miettinen, S. (2016). *Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen*. Grano Oy: Helsinki.

Nicholson, S. (2015). *Peeking Behind the Locked Door: A Survey of Escape Room Facilities*. Haettu 15.1.2019 osoitteesta <http://scottnicholson.com/pubs/erfacwhite.pdf>

Nicholson, S. (2016). *Ask Why: Creating a Better Player Experience Through Environmental Storytelling and Consistency in Escape Room Design. Paper presented at Meaningful Play*. Haettu 17.9.2019 osoitteesta: <http://scottnicholson.com/pubs/askwhy.pdf> 2016.

Nicholson, S. (2018). *Creating Engaging Escape Games for the Classroom*. Haettu 16.9.2019 <http://scottnicholson.com/pubs/escapegamesclassroom.pdf>

Ojala, P. & Tolonen, H. (2018). *Suomeen tarvitaan hyötypeliportaali*. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 15. Haettu 15.1.2019 osoitteesta <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201802213530>.

Pekki, P. (2018). *Pakopelit Suomessa*. Haettu 4.11.2019 osoitteesta: <https://www.pakopelit.fi/tietoa/pakopelit-suomessa/>

Pelikasvattajan käsikirja. (2013). Tammerprint Oy: Tampere.

Penttilä, K. (2018). *History of Escape Games: examined through real-life- and digital precursors and the production of Spygame*. Pro Gradu -tutkielma. Degree Programme in Cultural Production and Landscape Studies. Turun Yliopisto. Haettu 4.11.2019 osoitteesta: https://www.utu-pub.fi/bitstream/handle/10024/145879/History_of_Escape_Games_ProGradu_Katriina_Penttilä.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Puolakka, L. (2019). *Pelikasvattajan käsikirja 2*. AM Digipaino/ AM print Oy: Helsinki

Rantanen, M. (2016). *Tunnelmamuotoilu*. Balto Print. Liettua.

Rautiainen, M., Tallavaara, R., Kupiainen, S. & Veijola, A. (2019) (Toim.). *Historiaa lukkojen takana. Avaimia pakohuoneiden käyttöön historian opetuksessa*. Yliopistopaino: Jyväskylä. Haettu 18.9.2019 osoitteesta: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/62752/978-951-39-7633-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Simula, K. (2017). *Digipelaamisen hyödyt mielenterveystyössä*. Opinnäytetyö. Haettu 17.9.2019 osoitteesta: <https://www.theseus.fi/handle/10024/128985>

Stenberg, H., Saiho, S., Pihlaja, S., Service, H., Holi, M. & Joffe, G. (2017). *Irti masennuksesta*. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki

Suvisaari, J. (2003). *Mielenterveyshäiriöiden esiintyvyyden sukupuolierot*. Haettu 1.4.2020 osoitteesta: www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/mielenterveyshairioiden-esiintyvyyden-sukupuolierot/

Vikman, J. (2019). *Matematiikkaa lukitussa huoneessa. Pakohuonepeli matematiikan opetusmenetelmänä*. Pro-gradu tutkielma, Helsingin yliopisto. Haettu 17.9.2019 osoitteesta: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/301003>

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Gummerus kirjapaino Oy: Jyväskylä.

Vilka, H. (2007). *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Kustannusosakeyhtiö Tammi: Helsinki

Wahlbeck, K. & Aromaa, E. (2017). *Masennus*. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki.

WHO, (2013). *The European Mental Health Action Plan 2013–2020*
Haettu 3.9.2018 osoitteesta <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/publications/2015/european-mental-health-action-plan-20132020-the>

”Kaikki on vain pääsi sisällä”-pakohuone kyselylomake

1. Ikäsi a) Alle 18 b) 18-30 c) 31-40 d) 41-50 e) 51-60 f) Yli 60
2. Kuinka monta pelaajaa teidän ryhmässänne oli? Mikä on mielestäsi hyvä pelaajamäärä tähän pakohuoneeseen?
3. Mikä yleisfiilis pakohuoneesta jäi pelaamisen jälkeen? Mitä tunteita se herätti? Oliko pakohuonetta kiva pelata?
4. Olitko mielestäsi masentuneen tarinassa sisällä? Vaikuttiko se käsitykseesi masennuksesta/masentuneista? Opitko jotain uutta masennukseen liittyen?
5. Pakohuoneen tarkoituksena oli opettaa masennukseen liittyviä asioita sekä samalla vähentää masennuksen stigmaa eli häpeäleimaa. Miten pakohuone onnistui mielestäsi tällä opetuksellisella tasolla? Kirjoita omin sanoin ja/tai arvioi asteikolta 1-10 (1 ei ollenkaan, 10 onnistui täydellisesti)

