

# **Käyttäjien kokemuksia The World of Recovery -mobiilipelistä**

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (YAMK), Sosiaali- ja terveystieteiden digiasiantuntija

2023

Minna Hekkala

## Tiivistelmä

Tekijä Minna Hekkala	Julkaisun laji Opinnäytetyö, YAMK Sivumäärä 74	Valmistumisaika 2023
Työn nimi <b>Käyttäjien kokemuksia The World of Recovery -mobiilipelistä</b>		
Tutkinto ja koulutusala Sosionomi (YAMK), Sosiaali- ja terveysalan YAMK-tutkinto, Sosiaali- ja terveyspalvelujen digiasiantuntija		
Toimeksiantajaorganisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja) Lilinkotisäätiö		
Tiivistelmä <p>Mielenterveyden häiriöiden hoidon rinnalle tarvitaan ennaltaehkäiseviä ratkaisuja. Pelillisyys ja hyötypelit ovat motivoivia ja toimijuutta edistäviä menetelmiä, joiden avulla voidaan tukea yksilöiden mielenterveyttä ja hyvinvointia. Digitaalisten hyötypelien kehittämisessä on tärkeää hyödyntää tutkittua tietoa ja huomioida käyttäjäkokemukseen vaikuttavat tekijät.</p> <p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin soveltavana laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin seitsemällä teemahaastattelulla Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry:n Klubitalojen jäseniltä, jotka ovat pelanneet Lilinkotisäätiön The World of Recovery -mobiilipeiliä. Haastateltavien keski-ikä oli 50 vuotta.</p> <p>Soveltavan tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia The World of Recovery -mobiilipelin käyttäjillä on pelin merkityksestä heidän hyvinvointinsa edistymiselle sekä käyttäjäkokemuksia pelistä. Tavoitteena oli, että tuotetun tiedon avulla voidaan kehittää The World of Recovery -mobiilipelin tai vastaavien hyötypelien hyvinvointia edistävää sisältöä ja käyttäjäkokemusta. Lisäksi kerätyn tiedon avulla pyrittiin lisäämään ymmärrystä siitä, miten pelillisyyttä voidaan hyödyntää osana aikuisten sosiaalipalveluja.</p> <p>Soveltavan tutkimuksen tulosten mukaan The World of Recovery -mobiilipelin tehtävät lisäsivät jonkin verran käyttäjien arkiliikuntaa, mutta erityisesti peli innosti käyttäjiä luovan ilmaisun ja oman pohdinnan hyödyntämiseen. Tehtävistä saatu henkilökohtainen palaute vaikutti vahvistavan käyttäjien onnistumisen kokemuksia merkittävästi. Mobiilipelin käyttäjäkokemukset olivat pääasiassa hyviä. Selkeä käyttöliittymä sekä helpot tehtävät tukivat pelin käyttöä myös aloittelevien pelaajien keskuudessa.</p> <p>Tulokset osoittavat, että pelillisyyttä ja digitaalisia pelejä voidaan hyödyntää aikuisten mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevinä menetelminä. Pelin sopivuuteen käyttäjälle vaikuttavat kuitenkin aina yksilölliset ja tilannesidonnaiset tekijät.</p>		
Asiasanat mielenterveys, koettu hyvinvointi, pelillisyys, käyttäjäkokemus		

## Abstract

Author(s) Minna Hekkala	Type of Publication Master's thesis	Published 2023
	Number of Pages 74	
Title of Publication <b>Users' experiences of The World of Recovery mobile game</b>		
Degree, Field of Study Master of Social Services, Master's Degree Programme in Social and Health Care, Digital Expert of Social and Health Care Services		
Organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party) Lilinkotisäätiö		
Abstract <p>In addition to treatment of mental health disorders, there is a need for preventive solutions. Gamification and serious games serve as motivating and empowering methods to support individuals' mental health and well-being. When developing digital serious games, it is important to utilize researched information and consider factors influencing user experience.</p> <p>The thesis was conducted as applied qualitative research. Data was collected through seven thematic interviews with members of Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry's Clubhouses, who had played Lilinkotisäätiö's The World of Recovery mobile game. The average age of the interviewees was 50 years.</p> <p>The purpose of this applied research was to investigate the experiences of The World of Recovery mobile game users regarding its significance for their well-being progress and their overall user experiences with the game. The goal was to use the produced information to improve the well-being-promoting content and user experiences of The World of Recovery mobile game or similar serious games. Additionally, the gathered information aimed to enhance the understanding of how gamification can be utilized within adult social services.</p> <p>According to the results of the applied research, The World of Recovery mobile game's tasks slightly increased user's daily physical activity, but notably, the game inspired users in creative expression and personal reflection. Personal feedback on the tasks seemed to significantly reinforce the game's motivational impact. The user experiences with the mobile game were mainly positive. A clear user interface and easy tasks supported the game's usage, especially among novice players.</p> <p>These findings indicate that gamification and digital games can be utilized to support adults' mental health and well-being. However, the suitability of the game for users always depends on personal and situational factors.</p>		
Keywords mental health, subjective well-being, gamification, user experience		

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Soveltavan tutkimuksen lähtökohdat.....	3
2.1	The World of Recovery -mobiilipeli .....	3
2.2	Yhteistyökumppanit .....	4
2.3	Soveltavan tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	5
3	Hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistäminen digitaalisuuden avulla .....	6
3.1	Toipumisen ja koetun hyvinvoinnin käsitteet.....	6
3.2	Digitaalisuus hyvinvoinnin edistämässä .....	9
3.3	Digitaalisuus mielenterveyden edistämässä.....	11
4	Pelillisyyden hyötyvaikutuksia mielenterveydelle ja hyvinvoinnille .....	14
4.1	Pelillistäminen ja hyötypelit.....	14
4.2	Pelit mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukena .....	15
4.3	Pelillisuus menetelmänä sosiaalipalveluissa .....	17
5	Digitaalisen palvelun käyttäjäkokemus ja sen kehittäminen .....	21
5.1	Digitaalisen palvelun käyttäjäkokemus ja käytettävyys .....	21
5.2	Digitaalisen palvelun saavutettavuus.....	22
5.3	Digitaalisen palvelun käyttäjäkokemuksen kehittäminen ja arviointi.....	23
6	Menetelmälliset lähtökohdat.....	26
6.1	Soveltava laadullinen tutkimus .....	26
6.2	Teemahaastattelu.....	28
6.3	Tiedonkeruun toteuttaminen .....	28
6.4	Sisällönanalyysi.....	29
7	Tulokset.....	34
7.1	Mobiilipelin vaikutus käyttäjien hyvinvointia tukevaan toimintaan ja tunteisiin ...	34
7.2	Mobiilipelin käyttäjäkokemus .....	39
7.3	Yhteenveto .....	45
8	Pohdinta .....	46
8.1	Tulosten tarkastelu .....	46
8.2	Johtopäätökset ja kehittämissuhteet .....	53
8.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	56
8.4	Jatkotutkimusehdotukset .....	60
	Lähteet .....	61

Liite 1. Haastatteluteemat

Liite 2. Analyysin eteneminen

Liite 3. Tutkimuslupa 1

Liite 4. Tutkimuslupa 2

Liite 5. Tutkimustiedote

Liite 6. Tietosuojailmoitus

## 1 Johdanto

FinTerveys 2017 -tutkimuksen mukaan mielenterveyden ongelmat kuuluvat suomalaisten keskeisimpiin terveysongelmiin kaikenikäisten keskuudessa. Erityisesti masennusoireet ja psyykkinen kuormittuneisuus ovat yleistymässä Suomessa, varsinkin työkäisten naisten keskuudessa. (Koponen ym. 2018, 85, 190.) Myös koronapandemian toisen aallon aikana tehdyn FinSote 2020 -tutkimuksen tuloksissa näkyi palvelujen tarpeen lisääntyminen mielenterveyteen liittyvien ongelmien takia (Suvisaari ym. 2021,1).

Kansallisessa mielenterveysstrategiassa vuosille 2020–2030 korostetaan samansuuntaista yhteistyötä eri toimijoiden ja sektoreiden välillä sekä hoidon ja kuntoutuksen yhteensovittamista mielenterveyttä edistävän ja mielenterveyden häiriöitä ehkäisevän työn kanssa (Vorma ym. 2020). Mielenterveyttä vahvistavaan toimintaan panostaminen edistää ja ylläpitää hyvinvointia. Lisäksi se on rahoittajille kustannustehokasta. (Solin ym. 2018a, 1–2.) Mielenterveystyön kentällä yleistynyt toipumisorientaation viitekehys korostaa positiivista mielenterveyttä ja yksilön omaa kokemusta elämän mielekkyydestä. Koettua hyvinvointia voidaan edistää mielenterveyden häiriöistä huolimatta. (Nordling 2018, 1476.)

Digitaalisten palvelujen kehittyessä uusia toimintatapoja ja välineitä otetaan jatkuvasti käyttöön sosiaali- ja terveyspalveluissa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023a). Pelillisuus ja mobiilisovellukset tarjoavat uudenlaisia menetelmiä asiakastyöhön ja asiakkaiden digiosallisuuden edistämiseen (Punna & Raitio 2016, 225, 228). Vuoden 2022 pelaajabarometrin mukaan 65,1 % suomalaisista on aktiivisia digitaalisten pelien pelaajia ja satunnaisesti pelaavia on jopa 80,3 %. Pelaaminen ei ole vain nuorempien ikäluokkien harrastus, vaan se on lisääntynyt myös vanhemmissa ikäryhmissä. Esimerkiksi yli puolet 50-vuotiaista pelaa ainakin joskus digitaalisia viihdepelejä. (Kinnunen ym. 2022, 70, 72.) Laadukkaalla, moniammatillisella ja tutkittuun tietoon pohjautuvalla kehittämisellä voidaan, pelillisyyden keinoin, sitouttaa asiakkaita myös mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevan teknologian käyttöön (Cheng 2020).

Tämä opinnäytetyö toteutettiin soveltavana laadullisena tutkimuksena. Yhteistyökumppanina ja kohdeorganisaationa toimivat toipumisorientaation mukaista toimintaa järjestävät Li-linkotisäätiö ja Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry. Soveltavan tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia Li-linkotisäätiön The World of Recovery -mobiilipelin käyttäjillä on pelin merkityksestä heidän hyvinvointinsa edistymiselle sekä käyttäjäkokemuksia pelistä. Tavoitteena on, että tuotetun tiedon avulla voidaan kehittää The World of Recovery -mobiilipelin tai vastaavien hyötypelien hyvinvointia edistävää sisältöä ja käyttäjäkokemusta. Lisäksi kerätyn tiedon avulla pyritään lisäämään ymmärrystä siitä, miten pelillisyyttä voidaan hyödyntää osana aikuisten sosiaalipalveluja. Tietoa kerättiin teemahaastatteluilla

Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry:n Klubitalojen jäseniltä, jotka ovat pelanneet The World of Recovery -mobiilipeliä. Haastatteluihin osallistuneiden henkilöiden keski-ikä oli 50 vuotta.

## 2 Soveltavan tutkimuksen lähtökohdat

### 2.1 The World of Recovery -mobiilipeli

The World of Recovery -pelikokonaisuus pitää sisällään kaksi mielenterveys- ja päihdetoipujille suunnattua peliä: mobiilipelin ja pöytäroolipelin. Pelit on yhteiskehitetty Lilinkotisäätiön STEA-avusteisessa The World of Recovery -hankkeessa vuosina 2020–2022. Tässä soveltavassa tutkimuksessa käsitellään mobiilipeliä, jota voi pelata yksin tai ryhmässä. Tulevaisuuteen sijoittuvassa älypuhelimella pelattavassa pelissä (Kuva 1) suoritetaan tehtäviä ottamalla valokuvia. Tehtävät on suunniteltu pelaajaa aktivoiviksi ja luovuutta edistäviksi. Mobiilipeli on julkaistu 2.5.2022, ja se on ladattavissa maksutta Google Play ja App Store -sovelluskaupoista. (The World of Recovery a.) Tehtäviä tehdään kuudesta kategoriasta, jotka ovat samalla pelihahmon ominaisuuksia. Tehtävän suoritettuaan pelaaja saa neljän tunnin sisällä kuvan lähettämisestä henkilökohtaisen palautteen. Yhden päivän aikana voi tehdä enintään neljä tehtävää, joten pelaaminen on suunniteltu kestoltaan vähintään 15 vuorokautta kestäväksi prosessiksi. (Leimu 2023.)



Kuva 1. The World of Recovery -mobiilipelin päänäkymä, esimerkkejä Äly-kategorian tehtävistä ja esimerkki Taide-tehtävän avatusta tehtävänannosta.

Pelin suunnitteluprosessiin on osallistunut mielenterveys- ja päihdealan ammattilaisia, toipujia sekä pelialan ammattilaisia. Peli pohjautuu toipumisorientaation (recovery-oriented practices) viitekehykseen, joka painottaa voimavaroja, osallisuutta, toivoa, merkityksellisyttä ja positiivista mielenterveyttä. (The World of Recovery b.) Suomessa on myös aiemmin kehitetty toipumisorientaatioon perustuva sovellus. Niilo-sovellus on Niemikotisäätiön mielenterveystoipujille kuntoutumisen tueksi kehitetty arjen apuri, jonka kautta voi esimerkiksi chattailla vertaisten kanssa. Tämä sovellus on kuitenkin toistaiseksi rajattu vain Niemikotisäätiön toiminnassa oleville. (Niilo-sovellus 2023.)

The World of Recovery -mobiilipelistä on valmistunut alkuvuodesta 2023 AMK-opinnäytetyö, jossa tutkittiin, miten toipumisorientaation viitekehys ja pelillisyyden hyvinvointivaikutukset näkyvät The World of Recovery -mobiilipelissä. Kohderyhmänä kyseisessä laadullisessa tutkimuksessa olivat Lilinkotisäätiön asiakkaina olevat mielenterveystoipujat, ja tutkimus toteutettiin osallistavan havainnoinnin keinoin. Opinnäytetyön mukaan mobiilipelissä oli havaittavissa jonkin verran toipumisorientaation prosesseja ja niiden piirteitä, vaikkakin rajanveto prosessien välillä oli haastavaa niiden päällekkäisyyden vuoksi. Tutkimuksen suurimpana haasteena opinnäytetyön tekijät pitivät iäkkään kohderyhmän riittämättömiä digitaitoja, mikä rajoitti myös tutkimukseen osallistuneiden määrää. Myös havainnointimenetelmän kanssa oli haasteita. (Havia & Rantala 2023, 49–52.) Näistä syistä on perusteltua tehdä mobiilipelistä lisätutkimusta toisen asiakasryhmän kanssa ja eri menetelmää käyttäen.

## 2.2 Yhteistyökumppanit

### **Lilinkotisäätiö**

Tämän soveltavan tutkimuksen yhteistyökumppanina toimii vuonna 2004 perustettu Lilinkotisäätiö, joka tarjoaa palveluasumista ja avointa toimintaa mielenterveys- ja päihdetoipujille Helsingissä. Yksityisellä säätiöllä on kuusi palvelukotia, joista kahdessa järjestetään palveluasumista ja neljässä tehostettua palveluasumista. Lisäksi Lilinkotisäätiöllä on tukiasuntoja Helsingin alueella. Organisaation toiminta on voittoa tavoittelematonta. Toiminnasta syntyvä voitto käytetään palvelujen kehittämiseen ja henkilökunnan koulutuksiin. (Lilinkotisäätiö a.)

Lilinkotisäätiön kaikki toiminta perustuu toipumisorientaation periaatteisiin. Toiminnan keskiössä on asiakas, hänen yksilöllinen tarinansa ja valta tehdä omaa elämää koskevia päätöksiä. Säätiöllä on käytössä toipumisorientaation palvelulupaukset, jotka korostavat toimijuutta, toivoa, kohtaamisen tärkeyttä sekä osallisuutta. (Lilinkotisäätiö b.)

## **Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry**

Haastateltavat ovat Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry:n (jatkossa ESKOT ry) Klubitalojen jäseniä. Tutkimuksen tekijä työskentelee itse yhdistyksessä. ESKOT ry on yhdistys, joka toteuttaa klubitalotoimintaa kansainvälisen klubitalojärjestön Clubhouse Internationalin hyväksymien laatusuositusten mukaisesti. Toiminta on suunnattu täysi-ikäisille mielenterveyskuntoutujille ja muille psykososiaalista tukea tarvitseville. Yhdistyksellä on seitsemän Klubitaloa, jotka sijaitsevat Vantaalla, Nurmijärvellä, Järvenpäässä, Lahdessa, Imatralla ja kaksi Helsingissä. Klubitalot ovat Klubitalon jäsenten sekä palkatun henkilökunnan muodostamia kuntouttavia ja tasavertaisia yhteisöjä. Toiminta on jäsenille maksutonta ja vapaaehtoista. Yhdistyksen toiminnan päärahoittajina toimivat Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) sekä hyvinvointialueet tai kunta. (Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry 2023.)

Yhdistyksen tavoitteena on edistää mielenterveyskuntoutujien asemaa, oikeuksia ja osallisuutta yhteiskunnassa sekä kuntoutujien toimintamahdollisuuksia ja työllistymistä (Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry 2023). Kaikkien Klubitalojen toimintaa ohjaa kansainväliset laatusuositukset, joissa painottuvat kuntoutujien oikeudet, ihmisarvon kunnioittaminen, yhteisö- ja avopalveluiden merkitys, osallisuus, mahdollisuus luoda ihmissuhteita ja voimaantumisen (Hänninen 2016, 35). Sekä ESKOT ry että Lilinkotisäätiö ovat jäseninä Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitossa, jonka tavoitteena on juurruttaa toipumisorientaatiota jäsenjärjestöjensä työhön ja yleisesti mielenterveystyön toimialalle (Suomen sosiaalipsykiatristen yhdistysten keskusliitto ry).

### **2.3 Soveltavan tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset**

Tämän soveltavan tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia Lilinkotisäätiön The World of Recovery -mobiilipelin käyttäjillä on pelin merkityksestä heidän hyvinvointinsa edistymiselle sekä käyttäjäkokemuksia pelistä. Tavoitteena on, että tuotetun tiedon avulla voidaan kehittää The World of Recovery -mobiilipelin tai vastaavien hyötypelien hyvinvointia edistävää sisältöä ja käyttäjäkokemusta. Lisäksi kerätyn tiedon avulla pyritään lisäämään ymmärrystä siitä, miten pelillisyyttä voidaan hyödyntää osana aikuisten sosiaalipalveluja.

Tämän soveltavan tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat:

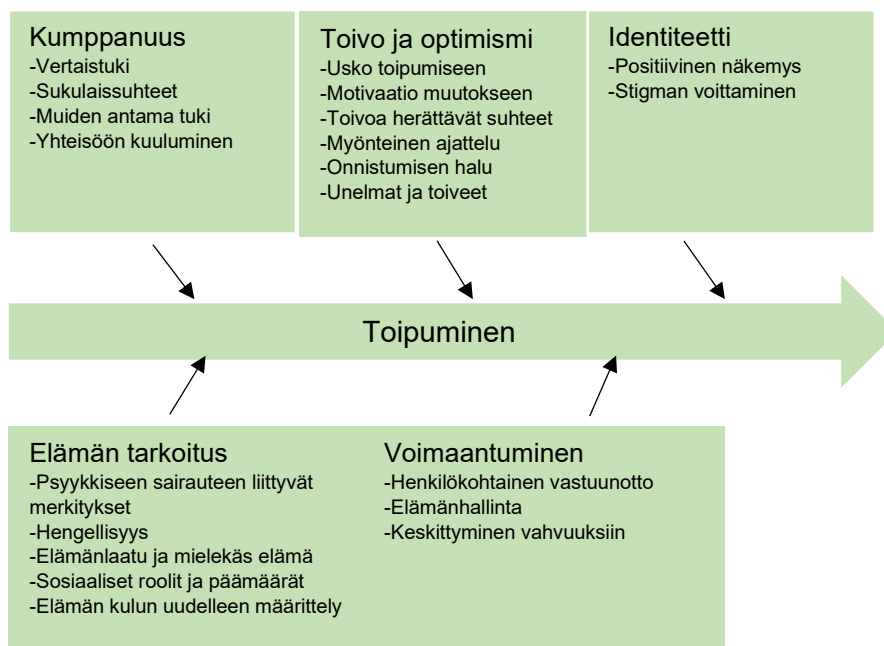
1. Millainen merkitys The World of Recovery -mobiilipelillä on ollut käyttäjien koetun hyvinvoinnin edistymiselle?
2. Millaisia käyttäjäkokemuksia pelaajilla oli The World of Recovery -mobiilipelistä?

### 3 Hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistäminen digitaalisuuden avulla

#### 3.1 Toipumisen ja koetun hyvinvoinnin käsitteet

Toipumista voidaan tarkastella kliinisen toipumisen, palveluihin liittyvän toipumisen ja henkilökohtaisen toipumisen näkökulmista (Nordling & Rissanen 2020, 9). Henkilökohtaiseen toipumiseen (recovery) keskittyvä toipumisorientaatio syntyi 1970-luvun Yhdysvalloissa, jolloin kansalaisoikeuksien korostaminen alkoi mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa. Suomessa toipumisorientaatio (recovery-malli) on vielä melko uusi mielenterveystyön viitekehys. Ensimmäisen kerran se otettiin käyttöön 2010-luvulla osana kansallista mielenterveys- ja päihdesuunnitelmaa, jossa ajettiin mielenterveystyön uudistamista (Raivio & Raivio 2020, 23, 25). Vuonna 2018 alkaneessa sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamassa Recovery-toimintaorientaatio mielenterveyspalveluissa -hankkeessa kehitettiin mielenterveyspalveluihin toipumisorientaatioon perustuvia ratkaisuja (Nordling & Rissanen 2020, 3).

Nordling & Rissanen (2020, 9) määrittelevät toipumisorientaation ainutlaatuisiksi henkilökohtaiseksi muutosprosessiksi, jossa muutoksen kohteena ovat asenteet, arvot, tunteet, päämäärät, taidot ja roolit. Nordlingin (2018, 1476) mukaan toipumisorientaatio painottaa voimavaroja, osallisuutta, toivoa, merkityksellisyyttä ja positiivista mielenterveyttä. Leamy ym. (2011) tunnistivat systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessaan toipumisorientaation viisi keskeistä prosessia (Kuvio 1), joihin liittyviin elementteihin vaikuttamalla henkilökohtaisen toipumisen tukeminen on mahdollista. Nämä prosessit ovat: yhteys/kumppanuus (connectedness), toivo ja optimismi (hope and optimism), identiteetti (identity), elämän tarkoitus (meaning in life) ja voimaantuminen (empowerment). Englanninkielisissä lähteissä prosesseista käytetään lyhennettä CHIME. Nordlingin (2023, 32) mukaan toipumisen polku ei etene tasaisesti tai suoraviivaisesti, vaan sisältää sekä edistymistä että taantumisen vaiheita.



Kuvio 1. Leamyn ym. (2011) määrittelemät henkilökohtaisen toipumisen prosessit (mukailen Nordling 2018, 1478)

Toipumisorientaatiossa toipumista ei nähdä kliinisen toipumisen tavoin parantumisenä tai oireiden vähentymisenä, vaan oireettomien ja oireellisten jaksojen vaihteluna. Henkilökohtaisessa toipumisessa tärkeintä on oman elämän merkitykselliseksi kokeminen, oireista huolimatta. (Raivio & Raivio 2020, 24.) Varsinkin vakavia mielenterveyden häiriöitä, kuten skitsofreniaa sairastavat henkilöt, joutuvat kohtaamaan stigman aiheuttamia paineita, ja sairaus saattaa määrittellä heidän itsetuntoaan. Heille omanarvontunnon palautuminen on yksi toipumisen ydinprosesseista. (Lim ym. 2017, 30.) Mielenterveyskuntoutujat itse ovat toivooneet, että diagnoosien sijaan kuntoutumisessa keskityttäisiin toipumiseen ja kohtaamiseen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita lääkevastaisuutta, vaan toipumisorientaatiossa hoito ja kuntoutus nähdään olennaisena osana toipumista. (Raivio & Raivio 2020, 24.)

Toipumisorientaatiossa ihminen nähdään aktiivisena toimijana, joka ottaa itse vastuuta ainutlaatuisesta toipumisen prosessistaan (Nordling & Rissanen 2020, 9). Keskeistä toipumiselle on yhteys toisiin ihmisiin. Vertaistoiminta nähdäänkin olennaisena osana toipumista ja toipujan identiteettiä. (Raivio & Raivio 2020, 23, 32.) Vertaistuki on vastavuoroista, tasa-arvoista ja luottamuksellista. Samalla, kun yksilö antaa tukea muille, edistyy myös hänen oma hyvinvointinsa. Myös yksilön toiveikkuus tulevaisuutta kohtaan vahvistuu vertaistuen kautta, kun hän saa mahdollisuuksia jakaa kokemuksia muiden kanssa ja löytää uusia näkökulmia. (Nordling 2023, 94–95.)

Tässä soveltavassa tutkimuksessa keskitytään erityisesti toipumisorientaation viitekehykseen liittyviin positiivisen mielenterveyden ja koetun hyvinvoinnin käsitteisiin. Positiivisella mielenterveydellä tarkoitetaan mielen hyvinvointia, joka on käsitteenä laajempi kuin pelkkä mielenterveyden häiriön puuttuminen (Nordling 2018, 1477). Positiiviseen mielenterveyteen liittyy psyykkisiä voimavaroja ja kykyjä, kuten resilienssi, pystyvyys, koherenssin tunne, elämäntyytyväisyys, elämänlaatu, luontevahvuus, optimismi ja onnellisuus (Sotkanet). Se pitää sisällään myös hyvät ihmissuhteet sekä myönteisen käsityksen itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista (Solin ym. 2018b, 129). Positiivisen mielenterveyden käsitteessä pyritään välttämään ongelma- ja sairauskeskeistä ajattelua, sillä terveyttä ja sairautta voi esiintyä samanaikaisesti. Sen sijaan keskitytään näkemään positiivinen mielenterveys voimavarana, jota voi, oireista riippumatta, hyödyntää ja kehittää. Positiivinen mielenterveys voi esimerkiksi auttaa toipumaan vastoinkäymisistä nopeammin. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, 1759–1760.) Useiden tutkimusten mukaan hoidon rinnalla tulisi käyttää mielen hyvinvointia vahvistavia ratkaisuja, sillä ne tukevat toipumista, auttavat ylläpitämään mielenterveyttä, vähentävät itsetuhoisia ajatuksia sekä parantavat elämänlaatua (Iasiello ym. 2019; Teismann ym. 2019; Vaingankar ym. 2020). Keskittymällä positiivisen mielenterveyden edistämiseen voidaan tehostaa ennaltaehkäiseviä palveluja ja vähentää terveyspalvelujen tarvetta (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, 1764). Positiivisen mielenterveyden mittaamista haastaa käsitteen laajuus ja monipuolisuus. Aiemmin on keskitytty mittaamaan positiivisen mielenterveyden ulottuvuuksia, kuten koherenssia, pystyvyyttä, resilienssiä, elämäntyytyväisyyden tunnetta, elämänlaatua tai onnellisuutta. Sittemmin on kehitetty esimerkiksi Warwick-Edinburgh mental well-being-mittari (WEMWBS), joka mittaa mielen hyvinvointia itsessään. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016, 1762–1763.)

Hyvinvointi on laaja käsite, johon liittyvät ihmisen terveys, elinolot, sosiaaliset suhteet sekä sosiaalinen identiteetti. Subjektiiivinen eli koettu hyvinvointi tarkoittaa yksilön kokemusta omasta hyvinvoinnista ja sitä, miten hän arvioi hyvinvoinnin eri ulottuvuuksia suhteessa omaan elämäänsä. (Karvonen 2019, 96.) Koettu hyvinvointi yhdistetään hyvään terveyteen, pitkäikäisyyteen, hyviin sosiaalisiin suhteisiin, tuottavuuteen sekä luovuuteen (Diener 2013; Tan ym. 2021). Käsite liittyy positiivisen psykologian tieteenalaan, joka tutkii ihmisen hyvinvointia, onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämään. Positiivisen psykologian mukaan, keskittymällä yksilön voimavaroihin ja vahvuuksiin, voidaan saada ihminen kukoistamaan. (Seligman 2005, 3, 8.) Subjektiiivisen hyvinvoinnin sijaan puhutaankin usein sen ulottuvuuksista eli onnellisuudesta tai elämäntyytyväisyydestä (Martela 2018, 331). Tässä yhteydessä onnellisuudella tarkoitetaan ennen kaikkea hyvän elämän elämistä (Nordling 2023, 54).

Hyvinvointitilastot kertovat usein enemmän palvelujen käytöstä kuin koetusta hyvinvoinnista. Tämän vuoksi tarvitaan lisää kokemustietoa, joka tulisi myös yhdistää olemassa

olevaan hyvinvointitietoon. Näin saadaan laajempi kuva kansallisesta hyvinvoinnista. (Niemi ym. 2014, 7.) Suomalaisten koetun hyvinvoinnin mittaamiseen on käytetty elämänlaatumittareita, jotka mittaavat yksilöiden arviota omasta elämänlaadusta siinä ympäristössä, jossa he elävät. Elämänlaatu on vahvasti sidoksissa yksilön sosioekonomiseen asemaan. Parempiosaiset kokevat elämänlaatunsa paremmaksi kuin huonompiosaiset. Elämänlaatuun vaikuttavat voimakkaasti useat tekijät, kuten työttömyys, taloudellinen tilanne, sosiaaliset suhteet, terveys ja mahdollisuus toteuttaa itseään. (Kestävän kehityksen toimikunta 2022.) Martela (2018, 333–334) toteaa, että subjektiivisen hyvinvoinnin mittareiden reliabiliteetin on todettu olevan riittävän hyvä, kunhan esimerkiksi mittareiden tulkintaeroista johtuvat virhemarginaalit tulevat huomioiduksi. Kankaanpään (2017, 7) mukaan subjektiivisen hyvinvoinnin mittaamisen validiteetin haasteena on se, että koetulle hyvinvoinnille ei löydy objektiivista vertailukohtaa, toisin kuin koetulle terveydelle. Tällöin koetun hyvinvoinnin validiteetin tarkastelun kohteena on oltava oletetut syyt ja vaikutukset.

Vaikka ulkoisilla olosuhteilla, kuten hyvällä sosioekonomisella asemalla, on vaikutusta subjektiiviseen hyvinvointiin, eivät olosuhteet yksin takaa hyvinvointia. Siihen vaikuttavat myös sisäiset tekijät, kuten yksilön persoona, ajattelu ja asenteet. Kahdella samankaltaisessa tilanteessa elävällä ihmisellä voi siten olla hyvinkin erilainen kokemus omasta hyvinvoinnista. (Diener 2013.) Tätä ajatusta vahvistaa Murphyn ym. (2022) tutkimus, jonka mukaan erityisesti parempi sopeutumiskyky vaikuttaa myönteisesti elämänlaatuun aikuisilla, joilla on vakavia mielenterveysongelmia. Tämä havainto puoltaa heidän mukaansa sellaisten toimenpiteiden käyttöä, jotka tukevat yksilön selviytymistä ja toipumisen prosesseja.

### 3.2 Digitaalisuus hyvinvoinnin edistämässä

Digitaaliset palvelut tukevat ja täydentävät sosiaali- ja terveystalouden palveluja. Ne voivat myös korvata jo olemassa olevia palveluja. Kun digitaaliset palvelut suunnitellaan vastaamaan ihmisten tarpeisiin ja toteutetaan tilannekohtaisesti, voidaan niiden avulla tukea ja parantaa ihmisten terveyttä ja elämänlaatua. Myös aivan uudenlaisia tapoja tarjota palveluja kehitetään digitaalisuuden avulla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a.) Uusissa terveysalan palveluissa painottuu enenevässä määrin yksilön oma osuus terveydenhuollossa ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Teknologian edistyminen onkin lisännyt kansalaisille mahdollisuuksia terveyden ja hyvinvoinnin omaseurantaan. (Korhonen & Virtanen 2015, 237.) Esimerkkejä uusista digipalveluista ovat oire- ja palveluarviot, terveys- ja hyvinvointitarkastukset, hyvinvointivalmennukset, digihoitopalvelut, chat-palvelut sekä digitaaliset sotekeskukset. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a.) Digitaalisten palvelujen käyttö onkin selvästi runsaampaa terveyspalveluissa, jossa digitaalisuutta hyödynnetään pitkin asiakkaan palvelupolkua. Kotihoitoa lukuun ottamatta sosiaalihuollon julkisissa palveluissa digitaalisuus

keskittyy yhä pääasiassa ammattilaisen ja asiakkaan väliseen viestintään. (Pennanen ym. 2023, 22, 26.) Järjestöissä digitalisaatio on lisännyt palvelujen digitalisoimista ja digituen tarjoamista asiakkaille. Yhdistysten digiosaaminen vaihtelee kuitenkin suuresti ja on merkittävästi parempi yhdistyksissä, joissa on palkattua henkilökuntaa ja paremmat taloudelliset resurssit. (Peltosalmi ym. 2022, 62, 64.)

Teknologian avulla ihmiset voivat tunnistaa terveyteen liittyviä oireita ja riskejä, mikä nopeuttaa hoitoon pääsyä älykkäiden järjestelmien ohjatessa ammattilaisen luo. Hyvinvointisovellukset kannustavat pitämään huolta omasta terveydestä ja parantamaan elämäntapoja. (Salo & Henner 2017, 3.) Digitalisaatio lisää myös mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnan toimintaan. Se monipuolistaa yhteydenpitoa muihin ihmisiin ja auttaa luomaan uusia ihmissuhteita. Lisäksi digitalisaatio parantaa palvelujen saavutettavuutta ja mahdollistaa asioinnin itselle sopivaan aikaan. Vaikka palvelujen digitalisointi tuo paljon hyötyjä, on sen haittojen todettu koskettavan heikommassa asemassa olevia ihmisryhmiä muita enemmän, mikä vahvistaa eriarvoisuutta. (Valtiovarainministeriö 2019, 25–26.)

Aktiivista osallistumista digitaalisen yhteiskunnan toimintaan informaatioteknologian avulla kutsutaan digiosallisuudeksi. Sen toteutumiseksi on varmistettava, että ihmisillä on mahdollisuus käyttää digitaalisia palveluja ja heillä on siihen vaadittavat taidot. (Seifert & Rössel 2019). Digitaalista syrjäytymistä voivat aiheuttaa esimerkiksi erilaiset sairaudet ja rajoitteet, heikko taloudellinen tilanne ja kielelliset haasteet (Valtiovarainministeriö 2019, 26). Myös tunne siitä, että omat digitaidot eivät ole riittävät palvelujen käyttämiseen, ja tarvittavan digituen puute aiheuttavat digisyrjäytymistä. Toisaalta ongelma ei ole aina käyttäjän digitaidoissa, vaan monesti palvelun huonossa käytettävyydessä, vaikeassa sanastossa tai käyttäjän heikossa kielitaidossa. (Kaihlainen ym. 2022, 9.)

Sosiaali- ja terveysministeriön (2023) kyselyn perusteella ihmisten suhtautuminen sosiaali- ja terveyshuollon digitaalisiin palveluihin on pääasiassa positiivista. Niiden käyttö lisää joustavuutta omaan asiointiin ja vapauttaa ammattilaisille aikaa asiakkaiden kasvokkaiseen kohtaamiseen. Palvelujen koetaan olevan kuitenkin vielä liian hajallaan, ja tiedon toivottaisiin siirtyvän sujuvammin palveluntuottajalta toiselle. Lisäksi palveluilta toivotaan selkokielisyyttä, parempaa käytettävyyttä ja löydettävyyttä. Pennanen ym. (2023, 32) mukaan sosiaali- ja terveystalouden palvelujen asiakkaat toivovat digitaalisilta palveluilta mahdollisuutta omaseurantaan ja tukea omaan hyvinvointiin liittyvään päätöksentekoon. Asiakkaiden toiveisiin kuuluvat myös erilaiset ohjausmateriaalit ja sairauksien ennaltaehkäisyyn liittyvät digitaaliset materiaalit. Lisäksi toivotaan tukea ammattilaisten ja asiakkaiden väliseen viestintään sekä etäasiointiin. Suovuoren (2022) kirjallisuuskatsauksen mukaan sosiaali- ja terveystalouden palvelujen mobiilisovelluksilta odotetaan, että ne olisivat räätälöitävissä, antaisivat

henkilökohtaista palautetta sekä kertoisivat, miten tietoa kerätään ja käytetään. Lisäksi sovellusten käyttäjät toivovat seuraavia ominaisuuksia: keskustelufoorumi tai chat-palvelu, tutkimustulosten visualisointi sekä tumma tila. Toivottuihin ominaisuuksiin kuuluvat myös helppokäyttöisyys, skaalattavuus ja tehokkuus. Sovellusten sisältämän tiedon odotetaan olevan näyttöön perustuvaa.

Digitaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan sitä, miten digitaaliset teknologiat vaikuttavat hyvän elämän saavuttamiseen tietoyhteiskunnassa (Burr ym. 2020). Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää löytää tasapaino digitaalisten välineiden käytön ja muun elämän sisällön välille. Kohdullisesti käytettynä digitaaliset laitteet voivat tukea hyvinvointia ja vahvistaa suhteita toisiin ihmisiin. (Rotkirch & Tammisalo 2020, 2.) Digitaalisen hyvinvoinnin yhteydessä on syytä huomioida myös teknologian ja ihmisten välistä vuorovaikutusta sekä sen eettisiä näkökulmia. Erityisesti terveyteen liittyvien digitaalisten palvelujen yhteydessä korostuvat tietosuojan ja autonomian toteutumisen tärkeys. Esimerkiksi joidenkin sairauksien, kuten demen-tian, kohdalla tietoisien suostumuksen saaminen voi olla epävarmaa. (Burr ym. 2020.) Ihmi-sillä täytyy myös olla vapaus valita mitä palveluja he käyttävät ja miten. Kaikki eivät halua, osaa tai pysty käyttämään digitaalisia palveluja. Tämän vuoksi vaihtoehtoina täytyy tarjota myös perinteisiä kasvokkaisen kohtaamisen mahdollistavia palvelumuotoja. (Valtiovarain-ministeriö 2019, 28.) Rughinis ym. (2015, 303–304) esittelevät tutkimuksessaan autonomin viisi ulottuvuutta, jotka täytyy ottaa huomioon ymmärtääksemme, millainen rooli terveys- ja hyvinvointisovelluksilla on tiedon kommunikoinnissa. Käyttäjän toimintaa ei tulisi liikaa määritellä ulkoa päin, vaan hallinnan pitäisi pysyä käyttäjällä itsellään. Käyttäjän pitäisi myös pystyä muokkaaman sovelluksen toiminnallisuuksia omien tarpeidensa mukaan. Lisäksi informaation, jonka perusteella käyttäjä tekee sovelluksessa päätöksiä, tulee olla totuudenmukaista ja luotettavaa. Sovelluksen tulisi tukea käyttäjän toimijuutta ja auttaa häntä ymmärtämään oman toimintansa vaikutus sovelluksen tuloksiin. On myös olennaista tarkastella, millaisia moraalisia arvoja sovellus korostaa.

### 3.3 Digitaalisuus mielenterveyden edistämisessä

Teknologian kehitys nousevana trendinä näkyy myös mielenterveyspalveluissa. Digitaalisia ratkaisuja, jotka tukevat mielenterveyttä ja täydentävät perinteistä hoitoa on jo nyt tarjolla runsaasti. Tällaisia ratkaisuja ovat esimerkiksi palvelut, jotka sisältävät tietoa, pelejä ja harjoituksia, joiden avulla voidaan tunnistaa ja hallita mielenterveyden häiriöihin liittyviä oireita ja haitallisia toimintamalleja. Tarjolla on myös reaaliaikaista keskustelutukea tarjoavia chat-palveluja. Lisäksi on otettu käyttöön mielenterveyttä tukevia ratkaisuja, jotka hyödyntävät virtuaalitetollisuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b.) Digitaalisista mielenterveys-palveluista löytyy paljon tutkimuksia klinisen toipumisen näkökulmasta (ks. Bergman 2022;

Dirin 2021; Bucci ym. 2019; Prescott ym. 2022). Tutkimustulokset ovat olleet lupaavia erityisesti terapiamalleihin perustuvien sovellusten osalta (Rantala ym. 2019, 22). Mielenterveyssovellusten eduiksi on todettu myös se, että ne ovat kustannustehokkaita ja parantavat mielenterveyspalvelujen saatavuutta henkilöille, jotka asuvat syrjäisillä seuduilla tai ovat tiukassa taloudellisessa tilanteessa. Lisäksi niillä voidaan täydentää ja tehostaa kasvokkain tapahtuvaa terapiaa, esimerkiksi digitaalisten kotitehtävien avulla. (Linardon 2019; Marshall ym. 2020.)

Raivio & Raivio (2020, 214) nostavat teknologian yhdeksi toipumisorientaation tulevaisuuden signaaliksi. Myös Kivistön (2020, 45) kirjallisuuskatsaus osoittaa, että digitaaliset mielenterveyspalvelut tarjoavat lupaavia mahdollisuuksia henkilökohtaisen toipumisen tueksi. Tämä edellyttää kuitenkin toipumista tukevien tilannekohtaisten ja asiakaslähtöisten toimintakäytäntöjen noudattamista. Digitaalisten mielenterveyspalvelujen tulisi pohjautua tietope-  
rustaan, niissä tulisi tarjota asiakkaille tukea sekä huomioida palvelun vuorovaikutteisuus ja henkilökohtaisuus. Olennaista on myös pohtia, tukevatko ammattilaisten toimintatavat palvelujen käyttöönottoa.

Stenberg ym. (2016, 2111) nostavat mielenterveyssovellusten haasteeksi sen, että niiden käyttö on yksin käyttäjän vastuulla, jolloin innostuksen hiipuesssa myös sovelluksen käyttö saattaa loppua. Sovellusten käytön tulisivin heidän mukaansa olla osa palveluprosessia, jolloin ne tukisivat hoitoon sitoutumista. Rantalan ym. (2019, 22) mukaan mielenterveyssovellusten käytössä keskeistä onkin niiden toimivuuden lisäksi käyttäjien asenne ja käyttöön sitoutuminen.

Tutkimukset osoittavat, että nuoret kokevat digitaalisten menetelmien käytön mielenterveyden tukena hyödyllisenä, ja heille avun etsiminen digitaalisilta alustoilta on luontevaa (Zhou ym. 2021; Dallinger ym. 2022). Anonymiteetin tarjoama suoja tekee digipalveluista nuorille usein houkuttelevampia verrattuna kasvokkain mielenterveyspalveluihin. Nuoret hyödyn-  
tävät näitä palveluja myös vertaistukeen ja sosiaalisten yhteyksien luomiseen, mikä voi vaikuttaa positiivisesti heidän mielialaansa ja itsetuntoonsa. Mielenterveyssovelluksia käytetään nuorten parissa myös tiedon etsimiseen, oireiden ja edistymisen seuraamiseen, rentoutumisen apuna sekä muistutustyökaluina. Yksinään käytettynä sovellukset eivät luo merkittäviä mahdollisuuksia toivon ja merkityksellisyyden tunteen rakentumiselle, mutta terapeutiseen tukeen yhdistettynä ne voivat tukea toipumista. (Dallinger ym. 2022.)

Tutkimuksia digitaalisten palvelujen hyödyntämisestä aikuisten tai ikääntyvien henkilökohtaisen toipumisen tukena, löytyy vähemmän. Andrews ym. (2019) pyrkivät tutkimuksessaan selvittämään mitkä tekijät motivoivat ja estävät digitaalisen teknologian käyttöä mielenterveyden tukemisessa yli 50-vuotiaiden henkilöiden keskuudessa. Tulokset osoittavat, että

teknologian käyttöä tukevat seuraavat tekijät: toive olla häiritsemättä muita omilla huolilla, itseluottamuksen kasvu, yksinäisyyden ehkäisy ja mielialan paraneminen. Kuten nuorilla, myös aikuisten kohdalla digitaalisten pelien todettiin vievän huomiota pois omista huolista. Joidenkin sovellusten ja verkkosivujen myös huomattiin sisältävän toimintoja, jotka auttoivat tutkimukseen osallistuneita ymmärtämään paremmin omaa tilannetta ja edistämään omaa hyvinvointia sekä positiivista mielenterveyttä. Teknologian käyttöä mielenterveyden tukemisessa taas estivät huono mieliala itsessään, teknologian käytön seurausten pelko, ongelmat käytettävyyden kanssa, ja päinvastoin kuin nuorilla, kasvokkaisten kohtaamisten priorisointi. Tämä viittaa tutkimuksen mukaan siihen, että sovellusten hyötyjä tavoitellessa on syytä keskittyä suunnittelussa erityisesti saavutettavuuden ja käytettävyyden maksimointiin. Strandin ym. (2020) tutkimuksessa selvitettiin aikuisten mielenterveyskuntoutujien kokemuksia verkkopohjaisten ja kasvokkaisten vertaistukiryhmien yhdistämisestä. Tutkimuksen mukaan verkkoryhmät ja kasvokkaiset ryhmät täydentävät toisiaan ja lisäävät paikasta riippumattomia osallistumismahdollisuuksia. Yhdistämällä kasvokkaiset ja verkossa toteutuvat vertaisryhmät voidaan edistää yhteisöllisyyttä sekä helpottaa sosiaalisten suhteiden muodostamista ja vahvistamista. Tällaisen ratkaisun etuna on sen joustavuus ja yksilön mahdollisuus valita kahden muodon välillä omien tarpeidensa ja mukavuusalueensa mukaan.

## 4 Pelillisyyden hyötyvaikutuksia mielenterveydelle ja hyvinvoinnille

### 4.1 Pelillistäminen ja hyötypelit

Pelillistäminen (gamification) on jo toista vuosikymmentä suosiotaan kasvattanut aihe, jota on tutkittu runsaasti. Nykyään pelit ovat osa jokapäiväistä elämäämme ja pelillisyyttä hyödynnetään yhä laajemmin lisäämään motivaatiota ja sitoutumista erilaisissa palveluissa. (Koivisto & Hamari 2019.) Pelillistämisen käsitteelle löytyy useita erilaisia määritelmiä. Deterding ym. (2011) määrittelevät käsitteen tarkoittavan pelielementtien käyttöä muussa kuin pelikontekstissa. Pelillisyyden motivoi käyttäjiä sitoutumaan palvelun käyttöön, sillä se lisää palvelun mukaansatempaavuutta ja mielekkyyttä. Hamarin & Huotarinen (2012, 19) pelillistämisen määritelmässä korostuu pelien kokemuksellisuus. Sen mukaan pelillisyyden tehostaa palvelua ja tukee siten paremmin käyttäjälle muodostuvaa arvoa. Teknologia-rytitys Gartnerin (2023) määritelmä keskittyy tavoitteisiin. Heidän mukaansa pelillistäminen on pelimekaniikkojen ja kokemussuunnittelun käyttöä siten, että se sitouttaa digitaalisesti osallistumiseen ja motivoi ihmisiä saavuttamaan tavoitteita. Chengin ym. (2019) mukaan yleisiä mielenterveys- ja hyvinvointisovelluksissa käytettyjä pelielementtejä ovat esimerkiksi tasot tai palaute edistymisestä, pisteet, palkinnot, teema sekä mahdollisuus personoida tai mukauttaa peliä.

Koskimaan & Väლისalon (2022) mukaan pelillistämisen tavoitteena on paitsi lisätä palveluun sitouttamista myös tuottaa elämyksiä ja mielihyvää. Pelielementtien avulla pyritään lisäämään hauskuutta arkipäiväiseen toimintaan. Havukaisen ym. (2020) tutkimuksessa ikäänntyneet olivat mukana yhteissuunnittelemassa digitaalista peliä. Tutkimus nosti esiin seitsemän pelielementtiä, jotka tekivät peleistä ikäänntyneiden mielestä hauskoja ja miellyttäviä. Nämä ovat pelin käyttöliittymän miellyttävä ulkonäkö ja estetiikka, kilpailu, pelin hallittavuus, sosiaalinen vaikuttavuus, pelin tuttuus, odottamattomat elementit sekä sukupolvien välinen pelattavuus.

Pelillisyyteen kohdistettu kritiikki sisältää huomautuksia siitä, että pelillisyyttä käytetään motivaation lisäämistarkoituksessa palkitsemalla käyttäjää, jolloin kilpailu ja palkinnot nousevat pelin tärkeimmäksi tekijäksi. Pelillistämisen onkin tärkeää säilyttää leikillinen asenne, jottei pelaaminen muutu suorituskeskeiseksi, vaan tukee uudenlaisia oppimistapoja. (Koskimaan & Väლისalo 2022.) Ottamalla asiakkaat mukaan pelillisten toimintatapojen suunnitteluun ja kehittämiseen saadaan hyödynnettyä heidän kokemusasiantuntijuuttaan. Pelillisten menetelmien käytössä on tärkeää myös kunnioittaa asiakkaiden oikeutta päättää itse, miten he haluavat osallistua. (THL 2023, 159.)

Hyötypelit (serious games) eroavat muista peleistä siinä, että niiden pääasiallinen tavoite ei ole viihtyminen vaan jonkinlaisen hyödyn saavuttaminen, kuten oppiminen tai hyvinvoinnin edistäminen. Hyötypelien käyttö on jo melko yleistä terveydenhuollossa ja erityisesti ope- tuksessa. Oppimispelien (edugame) tavoitteena on nimensä mukaisesti uusien asioiden oppiminen ja niitä hyödynnetään esimerkiksi kielten opettelussa. Terveyspeleissä tavoit- teina ovat esimerkiksi liikkumisen ja terveellisten elämäntapojen edistäminen ja ylläpitämi- nen sekä sairauksien hoito ja kuntoutus. (Puolakka 2019, 147–148.) Arpolan ym. (2019, 159) mukaan hyötyvaikutuksia voi olla myös viihdekäyttöön tarkoitetuilla peleillä. Esimer- kiksi aktivoivat pelit voivat tukea kuntoutumista ja fyysistä aktiivisuutta. Myös lisättyä todel- lisuutta ja virtuaalitodellisuutta hyödyntävät pelit voivat kannustaa pelaajia liikkeelle. Viih- teellisten pelien hyötyinä voidaan nähdä myös se, että ne mahdollistavat hengähdystauon ja hetkellisen pakopaikan kuormittavan arjen keskellä (Virtanen ym. 2020, 7).

Pelejä on tarkasteltu usein niiden negatiivisten vaikutusten kautta. Nuorten pelaamiseen liittyvissä tutkimuksissa tarkastellaan esimerkiksi väkivaltaisten pelien mahdollisia vaikutuk- sia, ongelmapelaamista sekä fyysisiä haittoja ja univaikeuksia. (Meriläinen 2020, 56.) Ny- kyisin tutkimuksen kohteena on myös yhä enemmän pelien hyötyvaikutukset, esimerkiksi terveyden edistämisen, masennuksen hoidon ja ikääntyneiden toiminnanohjauksen näkö- kulmista (Stenberg ym. 2016, 2110–2111). Frimanin ym. (2022) mukaan keskustelua pe- leistä ei pitäisi kuitenkaan rajata pelkästään pelien hyötyihin ja haittoihin, vaan pelejä ja pelaamista tulisi tarkastella laajemmin pelikulttuurina sekä itseisarvoisena osana nykykult- tuuria ja yhteiskuntaa. Myös Puolakka (2019, 151) muistuttaa pelien olevan monelle rakas harrastus. Pelkästään se, että pelit tuottavat käyttäjälleen iloa, on riittävä syy pelata.

#### 4.2 Pelit mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukena

Hyötypelien avulla on todettu olevan mahdollista vähentää eri ikäryhmissä mielen sairauk- siin liittyvää oireilua. Ikääntyneiden keskuudessa erityisesti fyysistä aktiivisuutta lisäävät pe- lit vaikuttavat vähentävän masennusoireita. (Lau ym. 2016; Yesol ym. 2022.) Hyötypelejä on kehitetty myös psykoterapeuttista kontekstia varten. Kansainvälisen hyötypelitutkimuk- sen Suomessa toteutettuihin tutkimusosioihin osallistui psykoterapia-asiakkaita, jotka tun- nistivat monia hyötypelien liittyviä mahdollisuuksia. Etuina nähtiin mahdollisuus työsken- nellä ajasta ja paikasta riippumatta sekä pelien yksityisyys. Myös pelien aikaansaama ren- tous pelitilanteessa ja mahdollisuus omaehtoiseen pelin kontrolloimiseen koettiin hyvänä asiana. Peliä pelatessa myös oppii uutta ja saa onnistumisen kokemuksia. Näiden tekijöi- den lisäksi pelien nähtiin sopivan hyvin ennaltaehkäiseväksi menetelmäksi. Sekä ammatti- laiset että asiakkaat kokivat, että hyötypelien käytön esteenä voi olla riittämätön tieto

peleistä. Asiakkaiden mukaan myös uskon puute pelien vaikuttavuuteen ja tehokkuuteen saattaa estää pelien hyödyntämistä. (Korhonen ym. 2021, 6, 32.)

Hytin (2019, 8–9) mukaan pelillisuus ja pelit mahdollistavat vaikeiden tunteiden ja kokemusten käsittelyn. Virtuaalisessa maailmassa voi harjoitella turvallisesti negatiivisten tunteiden, kuten vihan, surun ja ahdistuneisuuden säätelyä. Arpolan ym. (2019, 163) mukaan pelien tarjoamat mahdollisuudet tunteiden tunnistamiseen ja sosiaalisten tilanteiden harjoitteluun sopivat hyvin osaksi mielenterveyskuntoutusta. Nordlingin (2023, 415) mukaan mielenterveystyössä käytettävät pelit sisältävätkin paljon elementtejä, joita tarvitaan henkilökohtaisessa toipumisessa, kuten osallisuuden vahvistamista, haasteiden voittamista ja erilaisten identiteettien kokeilemistä roolipeleissä. Esimerkki tällaisesta pelistä on *Elämäni peli (DimmiESR)*, joka on DIMMI (Digitaaliset menetelmät nuorten positiivisen mielenterveyden tukemiseen) -hankkeessa kehitetty visuaalinen novelli. Pelissä nuori voi erilaisten tarinoiden kautta peilata omia elämän haasteita ja tehdä valintoja. Pelin on tarkoitus toimia keskustelun välineenä nuoren ja aikuisen välillä sekä tukea nuorten elämäntilannetta ja positiivista mielenterveyttä. Pelin käyttöön on yhteiskehitetty toimintamalli nuorten parissa toimivien kanssa. (Korhonen & Ravelin 2020, 4.)

Liikuntapelien tavoite on tehdä liikkumisesta nautinnollisempaa (Laine & Suk 2016). Halbrookin ym. (2019) mukaan terveyttä edistäviä pelejä tulisi suunnitella siten, että ne kannustavat kohtuulliseen pelaamiseen ja niiden motivaatio löytyy sosiaalisista syistä, ei kilpailusta. Peliin sitoutumista sekä psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia voidaan tutkimuksen mukaan edistää siten, että peliin sisällytetään jatkuvasti uusia elementtejä ja liikuntapeleissä harjoitukset vaikeutuvat pelin edetessä. Laine & Suk (2016) toteavatkin, että immersivisyyden eli mukaansatempaavuuden pitäisi olla liikuntapelien ensisijainen suunnittelutavoite. Liikuntapelin tulisi herätellä käyttäjän sisäistä motivaatiota, kuten uteliaisuutta tai halua selvittää haasteita ja huomioida peliin uppoutumista häiritseviä tekijöitä. Onnistunut esimerkki tällaisen pelin suunnittelusta on lisätyn todellisuuden mobiilipeli Pokémon Go, jonka on Marquet ym. (2017) mukaan todettu lisäävän positiivista terveyskäyttäytymistä, kuten fyysisen aktiivisuuden ja sosiaalisuuden lisääntymistä sekä parantavan pelaajien mielialaa. Vellan ym. (2019) mukaan Pokémon Go:n pelimekaniikka kannustaa lähtemään kodista ulos ja julkisiin tiloihin. Samalla peli vahvistaa sosiaalisia kontakteja ja vuorovaikutusta sekä vieraiden että läheisten ihmisten kanssa, jotka pelaavat Pokémon Go:ta. Tämä sosiaalisten suhteiden vahvistuminen voi myös auttaa näkemään oman ympäristön uudessa valossa.

Jones ym. (2014) toteavat, että myös viihteelliset videopelit voivat, kohtuullisesti käytettynä, tukea positiivista mielenterveyttä ja hyvinvointia. Pelit voivat auttaa rentoutumaan ja vähentämään stressiä. Kokemus peliin uppoutumisesta voi myös auttaa pääsemään flow-tilaan,

jolloin aika tuntuu häviävän. Pelien vuorovaikutteisuus ja monipelit tarjoavat sosiaalista tukea ja tunne joukkoon kuulumisesta voi lisätä hyvinvointia. Lisäksi pelien sisältämät saavutukset tarjoavat onnistumisen kokemuksia. Hallin ym. (2019) mukaan pelit voivat myös edistää luovuutta. Heidän tutkimuksensa mukaan digitaalisten pelien käyttäjien keskuudessa luovuutta tarkastellaan kolmesta eri näkökulmasta. Yleisin näkökulma on nähdä pelien edistävän luovaa ajattelua, kuten ongelmanratkaisutaitoja tai asioiden tarkastelua uusista näkökulmista. Toinen näkökulma on pelien mahdollistama pelisisällön luominen, esimerkiksi erilaisten elementtien tai tasojen rakentamisena. Kolmas näkökulma on tarkastella pelejä taidemuotona. Hall ym. (2021, 880) tutkivat myös miten erilaiset suunnittelumahdollisuudet voivat auttaa käyttäjiä ilmaisemaan omaa luovuutta peleissä. Tutkimuksen mukaan mukaansatempaavalla tarinalla, pelihahmon muokkausmahdollisuudella ja dialogisuudella oli vaikutusta pelaajien tunteissa havaittuihin muutoksiin. Ongelmanratkaisun näkökulmasta luovuutta tukevia tekijöitä olivat työkalujen käyttö ja vuorovaikutus peliympäristön kanssa. Yleisesti luovuuden hyödyntämistä edistivät pelaajien itse luoma sisältö ja uudelleenpelattavuus. Pelissä etenemisen ei huomattu liittyvän varsinaisesti luovuuden muotoihin, mutta sopivat haasteet ja saavutukset motivoivat pelaamaan. Peleissä käytetyn luovuuden todettiin voivan lisätä luovaa toimintaa myös pelien ulkopuolella.

Cheng ym. (2019) huomauttavat, että pelillisyyden soveltaminen mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevaan teknologiaan on vielä varsin uusi aihe, joka vaatii lisätutkimusta. Heidän mukaansa pelillistämisen soveltamista tulisi kuvata tutkimuksissa kattavammin ja selkeämmin. Samalla linjalla ovat Brown ym. (2016), joiden mielestä käyttötietoja ja sitoutumista voisi raportoida tutkimuksissa selkeämmin. Lisäksi he suosittelevat tutkimaan enemmän sitä, miten pelielementtien käyttö voi lisätä sitoutumista verkkopohjaisiin mielenterveyspalveluihin. Silloin kun halutaan sisällyttää pelillisyyttä mielenterveys- ja hyvinvointiteknologiaan, pitäisi Chengin (2020) mukaan kiinnittää huomiota erityisesti seuraaviin tekijöihin: yksinkertaisen kielen käyttö, yhtenäinen terminologia, teorian soveltaminen ja arviointi, perusteellinen ja jatkuva dokumentointi sekä tulosten avoin arviointi.

### 4.3 Pelillisuus menetelmänä sosiaalipalveluissa

Leikillisuus ja pelillisuus tarjoavat ammattilaisille monipuolisia luovia keinoja asiakkaiden hyvinvoinnin ja osallisuuden tukemiseen. Niiden avulla ongelmakeskeistä ajattelua voidaan muuttaa voimavarakeskeisen ajattelun suuntaan. Luovassa ja tavallisuudesta poikkeavassa toiminnassa keskeneräisyys voi toimia resurssina ja siten innostaa asiakasta tavoittelemaan omaehtoista muutosta. Pelien avulla myös murretaan perinteisiä valtasuhteita ja mahdollistetaan tasa-arvoinen kohtaaminen, mikä tukee luottamuksellisen asiakassuhteen rakentumista. Lisäksi pelien ja muiden luovien menetelmien avulla palvelujen ja

ulkopuolisen maailman välistä kuilua voidaan kaventaa, jolloin palvelujen tavoitteista tulee arkisia tapoja. (THL 2023, 131–132, 158; Hytti 2019, 15.) PRO SOS -hankkeessa kehitettiin sosiaalityöhön soveltuvia käytäntöjä, joissa hyödynnettiin leikillisyyden ja pelillisyyden mahdollisuuksia. Hankkeessa havaittiin, että pelillisuus mahdollisti asiakkaisiin tutustumisen ja asiakkaan edistymisen seurannan. Pelien todettiin myös helpottavan sosiaalista kanssakäymistä ryhmissä ja mahdollistavan vakavien teemojen esittelyn toiminnallisesti. (Hytti 2019, 2, 6, 15).

Mielenterveyspalveluissa asenteet digitaalisia pelejä hyödyntäviä työmenetelmiä kohtaan ovat hiljalleen muuttumassa positiivisemmaksi sekä asiakkaiden että ammattilaisten keskuudessa (Raitio ym. 2020, 123). Digitaalisten pelien ja pelaamisen hyödyntäminen mielenterveyspalveluissa edellyttää ammattilaisilta uudenlaista osaamista ja uusien työskentelytapojen omaksumista. Tämä pitää sisällään digitaitoja, motivaatiota, avoimuutta uusia työmenetelmiä kohtaan ja kykyä tukea asiakkaita pelien käyttöönotossa. (Punna & Raitio 2016, 224.)

Tulevaisuudessa sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakkaan roolissa korostuu entistä enemmän aktiivinen toimijuus. Asiakaslähtöisessä toiminnassa ammattilaisen tulee osata tukea asiakasta itseohjautuvuudessa. Tähän mobiilisovellukset ja pelit tarjoavat uusia mahdollisuuksia. Esimerkiksi nuorille ja nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille suunnatussa Pelaten Osalliseksi -hankkeessa hyödynnettiin hyötypelien pelaamista kuntoutumisen välineenä. (Punna & Raitio 2016, 227–228.) Isoviita-Kolsi (2018, 24–26) tutki mitkä tekijät Pelaten Osalliseksi -projektin yhteisillä pelikerroilla tukivat nuorten mielenterveyskuntoutujien osallisuutta ja minäpystyvyyttä. Nämä tekijät olivat oikea-aikainen tiedonsaanti, henkilökohtainen ja yksilöllinen huomioinen, osallistumiseen kannustaminen sekä osallistujien asiantuntijuuden hyödyntäminen. Ohjaajien tuen ja kannustuksen todettiin olevan merkittävä asia, sillä niiden avulla pelaajat saivat onnistumisen kokemuksia myös hankalissa tilanteissa.

Pelillisuus voi tukea myös sosiaalista vuorovaikutusta. Pelillisyyden ja leikillisyyden kautta tapahtuu luonnollista ryhmäytymistä, joka tukee yhteisöllisyyttä ja vertaistuellisia keskusteluja. (THL 2023, 158.) Raition ym. (2020, 124) tutkimus korostaa pelaamisen mahdollisuuksia mielenterveyspalvelujen yhteistuotannollisissa ympäristöissä. Pelit voivat tutkimuksen mukaan auttaa toisiin ihmisiin tutustumisessa, keskustelujen aloittamisessa ja omien kokemusten jakamisessa. Lisäksi pelaaminen voi vahvistaa kokemusta yhteisöllisyydestä.

Pelillisyyden käytön vaikutusten ja mahdollisuuksien hahmottamisen lisäksi tarvitaan ymmärrystä siitä, miten yksilön sisäiset tekijät vaikuttavat pelien käyttöön. Alexiou & Schippers (2018) toteavat, että pelaajien persoonallisuus ja motivaatio vaikuttavat siihen, miten

pelikokemus voi edistää oppimista. Esimerkiksi aistihakuisilla pelaajilla on todennäköisemmin taipumus syventyä intensiivisiin ja monimutkaisiin peliympäristöihin. Toisaalta pelaajat, joille tunnekokemukset eivät ole peleissä ensisijaisia, saattavat sitoutua paremmin rennomman peliympäristön sisältäviin peleihin. Hopian ym. (2018) mukaan tarvitaan lisää tietoa myös siitä, millaisia asenteita, näkökulmia ja kokemuksia mielenterveyspalvelujen asiakkailta ja ammattilaisilla on liittyen peleihin ja pelaamiseen. He jakoivat tutkimuksensa pelaajat seuraavaan neljään ryhmään kokemusten ja asenteiden perusteella (Taulukko 1): pakonomaiset pelaajat (compulsive gamers), kaappipelaajat (closet gamers), peliharrastajat (gaming as a hobby) ja myöhäiset kukkijat (late bloomers). Ryhmiin kuuluu sekä asiakkaita että ammattilaisia.

<b>Pakonomaiset pelaajat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kokemus siitä, että ei pysty itse kontrolloimaan pelaamiseen käytettyä aikaa</li> <li>• pelaaminen on yksi elämän olennaisimpia asioita ja pakotie arjen haasteista</li> </ul>
<b>Kaappipelaajat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pelaaminen on tuttua, mutta satunnaista</li> <li>• pelaamiseen liittyy häpeän ja syyllisyyden tunteita</li> </ul>
<b>Peliharrastajat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• videopelien pelaaminen on hauskaa ja tavoitteellista toimintaa</li> <li>• pelaaminen on osa arkea, mutta kuitenkin hallinnassa</li> <li>• pelaaminen harrastuksena tuo mukanaan nautintoa ja useita muita positiivisia vaikutuksia</li> </ul>
<b>Myöhäiset kukkijat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• näkevät pelien ja pelaamisen hyödyt mielenterveyden tukemisessa, vaikka heillä ei ole paljoa kokemusta digitaalisen pelaamisesta</li> <li>• kokevat pelaamisen auttavan uusien asioiden oppimisessa ja digiosaamisen kehittämisessä</li> </ul>

Taulukko 1. Neljä pelaajatyyppeä kokemusten ja asenteiden mukaan (Hopia ym. 2018)

Hopia ym. (2018) toteavat, että mikään pelaajatyyppe ei ole toista parempi eikä tavoitteena tarvitse olla siirtyminen ryhmästä toiseen. Esimerkiksi osa tutkimuksen pakonomaisista pelaajista oli työttömiä ja vailla opiskelupaikkaa. He kokivat pelaamisen tuovan merkitystä arkeen, jossa ei ole juuri muuta tekemistä. Vaikka liiallinen pelaaminen aiheuttaa haittoja, tulisi Hopian ja muiden mukaan huomioida, että aktiivinen pelaaminen voi johtaa esimerkiksi peliteollisuuteen liittyviin uramahdollisuuksiin. Lisäksi se voi suojata yksilön mielenterveyttä tarjoamalla selviytymistavan vaikeassa elämäntilanteessa. Tutkimuksen osallistujista osa pelasi mieluiten yksin ja osa koki yhdessä pelaamisen tuovan iloa arkeen. Koska tapoja pelata on monia, ei sama ratkaisu sovi jokaiselle. Onkin todennäköistä, että pelillisyydestä hyötyy vain osa mielenterveyspalvelujen käyttäjistä. Näin ollen ammattilaisilta vaaditaan oman positiivisen suhtautumisen lisäksi ymmärrystä asiakkaan yksilöllisistä tarpeista pelillisten menetelmien käyttöä harkitessa. Raition ym. (2020, 124) mukaan on myös syytä huomata, että paljon pelaaville ja kaupallisiin peleihin tottuneille useat hyötypelit saattavat näyttäytyä liian yksinkertaisina ja siten epäkiinnostavina. Toisaalta pelien suunnittelussa ja kehittämisessä voidaan hyödyntää paljon pelaavien henkilöiden asiantuntijuutta.

## 5 Digitaalisen palvelun käyttäjäkokemus ja sen kehittäminen

### 5.1 Digitaalisen palvelun käyttäjäkokemus ja käytettävyys

Laadukas ja käyttäjiä motivoiva palvelu saavutetaan keskittymällä käyttäjien kokemukseen (Hänninen ym. 2021, 38). Käyttäjäkokemus (user experience, UX) keskittyy käyttäjän ja palvelun väliseen vuorovaikutukseen. Se rakentuu asiakkaan kokemuksesta ennen palvelua, sen aikana ja palvelun jälkeen. Näitä asiakkaan ja organisaation välillä tapahtuvia vuorovaikutustilanteita kutsutaan kosketuspisteiksi. Kokemus vuorovaikutustilanteista on aina subjektiivinen ja tilannesidonnainen. Käyttäjäkokemus pitää sisällään muun muassa käyttäjän tarpeet, tunteet, uskomukset ja mieltymykset. Lisäksi siihen vaikuttavat aiemmat kokemukset, odotukset, taidot ja yksilölliset tilanteet. Hyvä käyttäjäkokemus syntyy asiakkaan kokemista positiivisista tunteista ja eri kosketuspisteiden onnistuneesta ja yhtenäisestä toteutuksesta. Huono taas siitä, että asiakkaan odotukset alittuvat. Mobiilisovellusten yhteydessä puhutaan myös käyttökokemuksesta. Huomio kiinnittyy tällöin erityisesti käytettävyyteen ja designiin. (ISO 2019; Saarijärvi & Puustinen 2020.)

Digitaalinen käyttäjäkokemus syntyy käyttäjän ollessa yhteydessä palveluun digitaalisten kanavien kautta. Digitaalisessa palvelussa erityisesti käyttäjän osaamisella on merkitystä; palvelun käyttö ei onnistu ilman teknologian käyttöön vaadittavia taitoja. Myös käyttäjän epäröinti tai negatiivinen suhtautuminen palvelua kohtaan voivat estää hyvän käyttäjäkokemuksen syntymisen. (Filenius 2015.) Kokemus digitaalisesta palvelusta on onnistuessaan käyttäjäystävällinen, nopea ja henkilökohtainen. Näiden tekijöiden toteutumista tukee lisäksi se, että teknologiaympäristö on rakennettu hyvin. Käyttäjät odottavat digitaalisilta palveluilta helppokäyttöisyyttä ja reaaliaikaisuutta. Niiden pitää myös toimia sujuvasti ja intuitiivisesti. Lisäksi palveluiden sisältämä tieto pitää löytyä vaivattomasti. Henkilökohtaisuudella tarkoitetaan sitä, että palvelun personoimiseksi on kerätty ja hyödynnetty käyttäjätietoa. (Gerdt & Eskelinen 2018.)

Käyttöliittymä (user interface, UI) tarkoittaa sitä vuorovaikutteisen ohjelman, laitteen tai tuotteen osaa, jonka kautta käyttäjä tuotetta käyttää. Mobiilisovelluksessa käyttöliittymä pitää sisällään esimerkiksi painikkeet, valikot ja tekstit. (ISO 2019.) Moderni käyttöliittymä on mukautuva, personoitavissa ja mahdollistaa itsenäisen käytön (Gerdt & Eskelinen 2018). Käytettävyydellä (usability) puolestaan tarkoitetaan sitä, kuinka helposti ja sujuvasti yksilö saa suoritettua tehtäviä tai saavutettua tavoitteita käyttäessään esimerkiksi jotakin laitetta, esinettä tai palvelua (Reiss 2012). Kansainvälinen standardointiorganisaatio ISO (International Organization for Standardization) on määritellyt käytettävyydelle standardeja. Standardi ISO 9241-11 määrittelee tarkemmin käytettävyyden mittarit, jotka ovat

tarkoituksenmukaisuus, tehokkuus ja tyytyväisyys. Tarkoituksenmukaisuus liittyy siihen, miten sovellus auttaa saavuttamaan tavoitteet. Tehokkuus kuvastaa, kuinka nopeasti tehtävät on mahdollista suorittaa, ja tyytyväisyys tarkoittaa käyttäjän kokemaa miellyttävyyttä sovelluksen käytössä. (ISO 2018.)

Käytettävyytutkija Nielsenin (2012) mukaan käytettävyyden muodostavat seuraavat viisi osatekijää: opittavuus, tehokkuus, muistettavuus, virheiden määrä ja tyytyväisyys. Olen-naista on myös palvelun hyödyttävyyden, eli vastaako palvelu asiakkaan tarpeisiin. Reiss (2012) huomauttaakin, että käytettävyys on suoraan yhteydessä asiakastyytyväisyyteen. Jos palvelu toimii ja siihen ollaan tyytyväisiä, asiakas käyttää sitä. Jos palvelu ei toimi tai asiakas on muuten tyytymätön, jää se käyttämättä. Tämän vuoksi käytettävyyden arviointi on ensiarvoisen tärkeää tuotteiden ja palvelujen kehittämisessä.

Mobiilisovelluksen käytettävyys eroaa työpöytäsovelluksen käytettävyydestä ja vaatii erilaisten tekijöiden huomioimista. Mobiilisovellusten käyttöliittymä on mukautettava pienemmälle näytölle, jolloin kuvakkeet, tekstit ja painikkeet on skaalattava sopivan kokoisiksi. Lisäksi on varmistettava kosketusohjauksen sujuvuus. Mobiilisovelluksia myös käytetään ympäristöissä, jossa huomio kiinnittyy muuhunkin kuin sovellukseen. Tämä tulee huomioida sovellusten suunnittelussa. (Mendoza 2013, 12–13, 15.) Mobiilisovellukset ovat myös alttiimpia häiriötekijöille, joten käyttäjien tulisi päästä jatkamaan keskeytynyttä tehtävää sujuvasti. Mobiilisovelluksen vuorovaikutustilanteet tulisi suunnitella yksinkertaisiksi, jotta ne on helppo suorittaa nopeasti ja niiden pariin palaaminen on keskeytyksen jälkeen sujuvaa. (Budi 2015.)

Pelitutkimuksessa puhutaan myös pelattavuuden käsitteestä, jolle on olemassa useita erilaisia määritelmiä. Korhosen (2016, 34–35) määritelmän mukaan hyvä pelattavuus sisältää intuitiivisen käyttöliittymän sekä toimivan ja keskittymistä tukevan pelialustan. Pelin on oltava myös ymmärrettävä, tarpeeksi haastava ja mukaansatempaava. Myös Kuorikosken (2018) mukaan peliin uppoutuminen on keskeinen osa pelikokemusta ja sen saavuttaminen edellyttää aktiivista vuorovaikutusta, jossa pelaajasta tulee kokijan sijaan toimija. Peliin uppoutuminen häiriintyy, mikäli peli ei ole johdonmukaisesti yhteydessä tarinaan ja pelaajan toimintaan. Pelin monimutkaisuus voi myös hankaloittaa mukaansatempaavuuden saavuttamista.

## 5.2 Digitaalisen palvelun saavutettavuus

Saavutettavuuden käsitteellä tarkoitetaan esteettömyyttä verkossa. Saavutettavuudella mahdollistetaan erilaisille ihmisille verkkosivujen ja mobiilisovellusten käyttö itsenäisesti ja mahdollisimman helposti. Saavutettavalta digipalvelulta vaaditaan hyvää teknistä

toteutusta, joka huomioi erilaiset laitteet ja avustavan teknologian käytön. Lisäksi palvelun on oltava sisällöltään selkeä, ymmärrettävä ja helppokäyttöinen. Erilaisten toimintojen ja sisältöjen tulee löytyä saavutettavasta palvelusta vaivatta. (Aluehallintovirasto a.) Digitaalisia palveluja suunniteltaessa ja kehitettäessä on ymmärrettävä erilaisten käyttäjien tarpeita ja huolehdittava siitä, että ne tulevat huomioitua. Useat tekijät vaikuttavat mahdollisuuksiin hyödyntää digitaalisia palveluja. Riittävän osaamisen ja aiemman kokemuksen lisäksi tarvitaan laitteita, joilla voi käyttää digitaalisia palveluja. Lisäksi henkilön fyysiset tai muut toimintarajoitteet voivat vaikuttaa siihen, miten hyvin hän pystyy palveluja käyttämään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023c.)

Euroopan parlamentin vuonna 2016 julkaisema saavutettavuusdirektiivi varmistaa kaikille mahdollisuuden käyttää julkisia verkkopalveluita. Direktiivi on suunnattu ensisijaisesti heille, jotka jäävät palveluiden ulkopuolelle. Parantuneesta saavutettavuudesta hyötyvät kuitenkin kaikki verkkoa käyttävät henkilöt. (Saavutettavuusdirektiivi.) Direktiivi pohjautuu WCAG-standardiin (Web Content Accessibility Guideline), joka varmistaa saavutettavuuden minimitason. Ohjeistukseen liittyy neljä pääperiaatetta, jotka ovat havaittavuus, hallittavuus, ymmärrettävyys ja toimintavarmuus. WCAG-ohjeistusta noudattamalla parannetaan palvelun teknistä saavutettavuutta ja varmistetaan, että ruudunlukuohjelma tai muu avustava teknologia pystyy tulkitsemaan oikein palvelun sisältöä. WCAG-kriteerit eivät kuitenkaan huomioi sisältöjen ymmärrettävyyttä tai palvelujen käytettävyyttä. (Aluehallintovirasto b.) Vuonna 2019 tuli Suomessa voimaan saavutettavuusdirektiiviin perustuva digipalvelulaki eli laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta (306/2019), joka edistää yhdenvertaisia digitaalisia palveluja. Laissa määritellään muun muassa palvelujen saavutettavuusvaatimukset.

Digitaalinen arki -selvitysprojektissa perehdyttiin vammaisten ja mielenterveyskuntoutujien tietotekniikan ja digipalvelujen käyttöön. Vaikka moni selvitykseen osallistunut käyttää tietotekniikkaa ja digitaalisia palveluja, on osa varsinkin iäkkäämmistä henkilöistä vaarassa digisyrjäytyä. Selvityksen mukaan digitaalisten palvelujen suunnittelussa tulee alusta alkaen huomioida saavutettavuus ja käytettävyys sekä käyttöliittymien intuitiivisuus ja monikanavaisuus. Palveluissa tulisi myös huomioida pienituloisuus maksuttomuudella tai edullisella hinnalla. (Valjakka 2017, 32.)

### 5.3 Digitaalisen palvelun käyttäjäkokemuksen kehittäminen ja arviointi

Käyttäjäkokemuksen kehittämisen lähtökohta on käyttäjien tarpeiden ymmärtäminen. Palvelujen kehittämisessä erilaiset näkökannat tulee huomioitua mahdollisimman laajasti, kun noudatetaan yhteiskehittämisen periaatteita (Tuulaniemi 2011). Yhteiskehittämisessä yhdistyvät ammattilaisten tieto ja kokemusasiantuntijuus. Sen avulla saadaan uutta tietoa ja ymmärrystä esimerkiksi siitä, miten palvelut toimivat. Kokemusasiantuntijoiden osallisuus

palvelujen kehittämisessä avaa ammattilaisille uusia näkökulmia ja ymmärrystä siitä, millainen merkitys omalla työllä on. Tämä voi johtaa muutokseen ajattelutavoissa, käytännöissä ja rooleissa. (Hietala & Rissanen 2017.) Palvelun käyttäjien osallistuminen kehitysprosessin jokaisessa vaiheessa mahdollistaa sen, että heidän tarpeensa ja odotuksensa tulevat ymmärretyksi ja huomioituksi palvelun tekniikkaa kehittäessä (Suovuori 2022, 31–32). Loppukäyttäjien lisäksi suunnitteluprosessiin tulisi osallistaa muitakin palveluun kuuluvia henkilöitä. Yhteiskehittämisen avulla voidaan sitouttaa kaikkia osapuolia palvelun tuottamiseen ja kehittämiseen. (Tuulaniemi 2011.)

Koska kokemus palvelusta on yksilöllinen, ei ole yhtä ainutta tapaa mitata käyttäjien koke-  
musta. Palvelun kehittämisessä voidaan kuitenkin käyttää käytettävyyssuunnittelun ja -tes-  
tauksen myötä tehtyjä suosituksia ja käytänteitä (Filenius 2015). Käytettävyytestauksessa  
osallistujat suorittavat tiettyjen kriteerien mukaan rajattuja tehtäviä. Tavoitteena on arvioida  
esimerkiksi liiketoiminnallisten tavoitteiden saavuttamista, loppukäyttäjien tarpeiden huomi-  
oimista, käytettävyysongelmia, uusia toimintoja sekä vertailla tuloksia aiempiin testitulok-  
siin. (Soares ym. 2022, 59.) Pelien arvioimisessa käyttäjättestaus on ollut jo kauan ensisi-  
jainen käytössä oleva menetelmä, ja siitä käytetään usein termiä pelitestaus. Pelitestauk-  
sessa pelataan laboratorio-olosuhteissa, jonka jälkeen vastataan kysymyksiin pelin eri osa-  
alueista. Pelitestauksen avulla saadaan palautetta pelin ongelmakohtista ja tietoa siitä, mi-  
ten hyvin peli vastaa käyttäjien toiveisiin ja odotuksiin. Pelitestauksen haasteena on se, että  
varsinaiset pelaajat testaavat peliä vasta melko myöhäisessä vaiheessa kehitysprosessia.  
Tällöin ongelmakohtien korjaaminen on huomattavasti vaikeampaa. (Davis ym. 2005; Kor-  
honen 2016, 54–55.)

Käytettävyyttä voidaan arvioida myös alun perin asiantuntijakäyttöön kehitetyillä heuristisilla  
arviointimenetelmillä. Niiden tavoitteena on löytää ohjelmistosta mahdollisia käytettävyyso-  
ngelmia. Tunnetuin heuristinen arviointimenetelmä on Jakob Nielsenin kehittämä kymmen-  
nen kohdan heuristisen arvioinnin lista, jossa tarkastelun kohteena ovat seuraavat tekijät:  
järjestelmän tilan näkyvyys, järjestelmän ja tosielämän vastaavuus, käyttäjän kontrolli ja va-  
paus, johdonmukaisuus ja standardit, virheiden estäminen, joustavuus ja käytön tehokkuus,  
estetiikka ja minimalistinen design, virhetilanteiden tunnistaminen, ilmoittaminen ja korjaa-  
minen sekä opastus ja ohjeistus. (Nielsen, 1994.) Korhosen (2016, 56, 137–138) mukaan  
asiantuntija-arviointien käytön etuna pelattavuuden arvioinnissa on se, että asiantuntijat  
ovat tottuneita arvioimaan keskeneräisiä pelejä. He eivät myöskään kiinnitä huomiota asi-  
oihin, jotka ovat epäolennaisia arviointivaiheessa. Hän on kehittänyt 47 heuristiikan asian-  
tuntija-arviointimenetelmän mobiilipelien pelattavuuden arviointiin ja jakanut heuristiikat vii-  
teen moduuliin, joista pelattavuus muodostuu: pelin käytettävyyttä, pelaaminen (gameplay),  
moninpeli, mobiliteetti ja kontekstietoisuus (Taulukko 2).

Pelin käytettävyys	Käyttöliittymä, esim. painikkeet
Pelaaminen (gameplay)	Pelimekaniikka: tarina, tavoitteet, haaste ja pelityytyväisyys
Moninpeli	Sosiaalinen vuorovaikutus
Mobiliteetti	Mobiililaitteiden ominaisuudet
Kontekstitietoisuus	Kontekstuaaliset tekijät

Taulukko 2. Pelattavuuden asiantuntija-arviointimenetelmän viisi moduulia (Korhonen 2016, 137–138)

Punna & Raitio (2016, 228) toteavat, että mobiilisovelluksille tarkoitettujen yhtenäisten ja luotettavien arviointikriteerien kehittämistä hankaloittaa se, että sovelluksia on olemassa niin monia erilaisia. Ammatilainen voi arvioida sovelluksen hyödynnettävyyttä siitä saatavien tietojen ja sovelluksen toimintojen perusteella sekä suositella sopivaksi kokemaansa peliä tai sovellusta asiakkaalle. Loppupeleissä käytettävyys on kuitenkin ratkaisevinta; asiakas valitsee ne sovellukset tai pelit, joista pitää. Samaa korostaa Lee (2016), jonka mukaan hyötypelien kehittämisessä tärkeintä on huomioida niiden mukaansatempaavuus, jotta käyttäjät haluavat aidosti sitoutua niiden pelaamiseen.

## 6 Menetelmälliset lähtökohdat

### 6.1 Soveltava laadullinen tutkimus

Perustutkimuksella pyritään tuottamaan uutta tietoa ilman pyrkimystä tiedon käytännön soveltamiseen. Soveltava tutkimus sen sijaan tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää käytännössä. Soveltavalla tutkimuksella voidaan etsiä sovelluksia perustutkimuksen tuloksille tai uusia menetelmiä ja ratkaisuja käytännön ongelmiin. (Tilastokeskus.) Soveltavan tutkimuksen tavoitteena voi olla esimerkiksi työelämän palvelujen tai käytäntöjen kehittäminen. Lisäksi soveltava tutkimus auttaa luomaan yhteisiä käsitteitä ja selitysmalleja, joiden avulla voidaan muuttaa ajattelutapoja. (Vilka 2021,19.)

Laadullisella tutkimuksella ei pyritä tekemään yleistyksiä, vaan tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman syvällisesti tutkimuksen osallistujien näkökulmasta. Olennaista on myös tutkijan vuorovaikutus tekemiensä havaintojen kanssa. Tutkimuksessa kiinnostaa henkilöiden kokemukset, ajatukset, tunteet ja tutkimuksen osallistujien eri asioille antamat merkitykset. Pyrkimys on kerätä mahdollisimman yksityiskohtaista ja monipuolista tietoa käsiteltävästä aiheesta. Laadullisen tutkimuksen menetelmät ovat usein induktiivisia. Tällä tarkoitetaan sitä, että johtopäätökset nousevat kerätystä aineistosta. Teoriaa hyödynnetään apuvälineenä tutkimuksen eri vaiheissa. (Juuti & Puusa 2020.) Laadullisen tutkimuksen osallistujamäärä on yleensä pieni, mutta aineisto laaja, koska pyrkimys on kerätä laadultaan rikasta aineistoa. Riittävä osallistujamäärä arvioidaan tapauskohtaisesti. (Kylmä & Juvakka 2007.) Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusprosessi on joustava. On mahdollista, että tutkija palaa takaisin tarkentamaan tutkimuskysymyksiään aineiston keruun jälkeen, mikäli aineistosta nousee jotakin uutta. Myös tutkimuksen rajaus ja viitekehys saattavat muuttua. (Juuti & Puusa 2020.)

Tämä tutkimus toteutettiin soveltavana laadullisena tutkimuksena, sillä aiempaa tietoa tutkittavasta mobiilipelistä on saatavilla rajatusti. Soveltavan tutkimuksen avulla pyrittiin keräämään kokemusperäistä tietoa The World of Recovery -mobiilipelin hyödyistä ja mahdollisista kehityskohteista asiakasryhmältä, jolle peli on suunniteltu. Tiedonkeruumenetelmänä toimi teemahaastattelu. Kerättyä tietoa voidaan hyödyntää pelin arvioinnissa ja kehittämisessä sekä vastaavien pelien kehittämisessä sosiaali- ja terveystalveissa.

Opinnäytetyön idea sai alkunsa yhteistyökumppanin ehdotuksesta loppuvuodesta 2022. Pelillisyyden hyödyntäminen sosiaali- ja terveystalveissa oli myös tutkimuksen tekijää kiinnostava ajankohtainen aihe. Aiempien pelillisyyttä käsittelevien tutkimusten kohderyhmänä ovat olleet pääasiassa nuoret, joten tutkimuksen tekijää kiinnosti myös mahdollisuus kerätä aikuisten pelaajien käyttäjäkokemuksia. Aiheen rajauksesta keskusteltiin The World

of Recovery -hankkeen hankepäällikön kanssa tammikuussa 2023. Tietoperustan kerääminen ja suunnitelman kirjoittaminen alkoivat helmikuussa. Kevään aikana esitettiin opinnäytetyön suunnitelma, saatiin tutkimusluvut ja suunniteltiin haastattelujen teemarunko. Teemahaastattelut toteutettiin kesäkuussa ja heinäkuussa 2023. Aineisto analysoitiin ja raportti viimeisteltiin elo-marraskuussa 2023.

Kuviossa 2 on esitelty tämän soveltavan tutkimuksen tutkimusasetelma. Tutkimuksella pyrittiin selvittämään käyttäjien kokemuksia The World of Recovery -mobiilipelistä. Koska mobiilipeli perustuu toipumisorientaation viitekehykseen ja pelin tarkoitus on yhdistää pelaaminen hyvinvointia ja mielenterveyttä tukevaan tekemiseen, valittiin nämä teemat ensimmäisen tutkimuskysymyksen aiheeksi. Digitaalisen palvelun yhteydessä koettiin tarpeelliseksi arvioida hyvinvointivaikutusten ohella myös pelin käyttäjäkokemusta. Näiden aiheiden pohjalta muodostettiin tutkimuksen poikkitieteellinen teoreettinen viitekehys, jonka keskiössä ovat yksilön kokemukset. Keskeiset käsitteet ovat positiivinen mielenterveys, koettu hyvinvointi, pelillisuus ja käyttäjäkokemus. Tutkimuskysymyksiin haettiin vastauksia soveltavan laadullisen tutkimuksen keinoin, jonka tulosten perusteella saadaan esitettyä yhteistyökumppanille kehittämisehdotuksia. Aineiston keräämiseen menetelmäksi valittiin laadulliseen tutkimukseen sopiva joustava teemahaastattelu ja analyysimenetelmäksi aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jolla varmistettiin kokemusnäkökulman ja avoimen mielen säilyminen analyysissä. Analyysin jälkeen viimeisteltiin raportti ja esiteltiin The World of Recovery -mobiilipelin kehittämisehdotukset.



Kuvio 2. Tämän soveltavan laadullisen tutkimuksen tutkimusasetelma

## 6.2 Teemahaastattelu

Haastattelu on joustava menetelmä, jonka avulla voidaan tutkia erilaisia ilmiöitä ja ratkaista ongelmia. Haastattelun avulla pyritään keräämään mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta aiheesta. Teemahaastattelun eli puolistrukturoidun haastattelun avulla voidaan tutkia yksilön kokemuksia, tunteita, ajatuksia ja uskomuksia. Haastattelun keskiössä on yksilön elämysmaailma ja tulkinnat asioiden merkityksistä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48.) Teemahaastattelu koostuu etukäteen valikoiduista teemoista, joita tarkennetaan haastattelussa apukysymysten avulla. Teemahaastattelussa tutkijalla on vapaus päättää, missä järjestyksessä ja muodossa hän esittää kysymykset haastateltavalle. Teemat pysyvät kuitenkin samana jokaisessa haastattelussa. Teemahaastattelussa tutkimuksen osallistujaa kannustetaan tuomaan vapaasti esiin omia teemoihin liittyviä ajatuksia. Olennaista on löytää vastauksia, joilla on merkitystä tutkimuksen ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän kannalta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85, 87–88; Hirsjärvi & Hurme 2008, 48; Puusa 2020a)

Tämän soveltavan tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, jonka avulla saatiin kerättyä tutkimuksen osallistujien kokemuksia mobiilipelistä. Teemat (Liite 1) muodostettiin tietoperustan ja tutkimuskysymysten avulla. Kaksi ensimmäistä teemaa keskittyivät ensimmäiseen tutkimuskysymykseen eli käyttäjien kokemuksiin mobiilipelin merkityksestä mielen hyvinvoinnin ja muun koetun hyvinvoinnin edistymisessä. Kaksi muuta teemaa käsittelivät toista tutkimuskysymystä eli mobiilipelin käyttäjäkokemusta (pelin sisältö, ominaisuudet, käytettävyys, saavutettavuus). Teemojen lisäksi oli mietitty runsaasti apukysymyksiä keskustelun sujuvan etenemisen tueksi ja aiheeseen liittyvien käsitteiden hahmottamisen helpottamiseksi. Teemahaastattelun vapaamuotoisuudella pyrittiin myös viemään pois haastattelutilanteeseen liittyvää mahdollista jännitystä.

## 6.3 Tiedonkeruun toteuttaminen

Tämän soveltavan tutkimuksen tiedonantajat oli perusteltua valita eliittiotannan perusteella, koska omakohtainen kokemus on tutkittavan aiheen kannalta olennaista. Eliittiotannassa haastateltaviksi valitaan henkilöt, joiden odotetaan tuottavan mahdollisimman paljon tietoa tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 99). Tiedonantajat rekrytoitiin tutkimuksen tekijän työelämäkontaktien kautta. Kaikille ESKOT ry:n Klubitaloille lähetettiin mainos mahdollisuudesta osallistua vapaaehtoiseen tutkimukseen. Mainoksessa toiveena esitettiin, että jäsenillä olisi kokemusta pelistä vähintään tasolle 4 asti. Haastateltavaksi ilmoittautui seitsemän ESKOT ry:n Klubitalojen jäsentä. Heidän keski-ikänsä oli 50 vuotta. Nuorin haastateltava oli 28-vuotias ja vanhin 65-vuotias. Taustakysymyksinä haastatteluissa tiedusteltiin, kuinka pitkälle haastateltavat olivat päässeet pelissä, kuinka usein

he pelasivat peliä ja kuinka kokeneita he olivat pelaajina. Jokainen haastateltava oli pelannut The World of Recovery -mobiilipeliä vähintään tasolle 4/9 asti. Kolme haastateltavaa oli pelannut pelin läpi, kaksi heistä useaan kertaan. Haastateltavat olivat pelanneet peliä pääsääntöisesti päivittäin tai vähintään kerran viikossa. Joukossa oli aloittelevia pelaajia, satunnaisia harrastajia ja muutama kokenut pelaaja.

Ennen haastattelujen toteuttamista on syytä huomioida, että haastatteluun varattu tila on rauhallinen ja mielellään tutkimuksen osallistujille tuttu ennestään. Haastattelun keston tulee olla sopivan pituinen, ettei haastateltava kyllästy. Lisäksi välineiden toimivuus tulee tarkistaa etukäteen. (Kylmä & Juvakka 2007, 90–91.) Yksi haastatteluista toteutettiin ja nauhoitettiin etähaastatteluna Microsoft Teams -sovelluksella ja loput lähihaastatteluina rauhallisessa tilassa, joka oli haastateltaville entuudestaan tuttu. Nämä haastattelut nauhoitettiin GarageBand-sovelluksen avulla, jokainen haastattelu omalle ääniraidalleen. Nauhoitteet tallentuivat ainoastaan tutkimuksen tekijän tietokoneen kovalevyille. Ennen haastatteluja testattiin nauhoituksen ja mikrofoniin toimivuus. Haastattelut olivat yksilöhaastatteluja ja niitä varten varattiin tunti aikaa. Pisimmän haastattelun kesto oli 52 minuuttia ja lyhimmän 24 minuuttia. Haastattelujen teemat lähetettiin tai annettiin nähtäväksi haastateltaville etukäteen, jotta he saivat rauhassa tutustua niihin ja esittää halutessaan kysymyksiä. Teemat kerrattiin vielä ennen haastattelun toteuttamista. Lisäksi muistutettiin, että jokaisen oma kokemus on haastattelussa keskiössä ja kysymyksiin voi myös jättää vastaamatta tai pyytää tarkennusta. Tätä mahdollisuutta haastateltavat käyttivätkin vaikeiksi kokemiensa kysymysten kohdalla. Epäselvissä kysymyksissä tutkimuksen tekijä pyrki kysymään asiaa toisella tavalla, jolloin asia hahmottui paremmin. Haastattelujen jälkeen kysytyn palautteen mukaan apukysymykset auttoivat tuomaan omia ajatuksia paremmin esiin. Osa kysymyksistä koettiin vaikeiksi ja haastateltavien joukossa esiintyi epävarmuutta omien vastausten laadusta. Tutkimuksen tekijä pyrki poistamaan epävarmuuden tunnetta korostamalla haastateltavien kokemuksen tärkeyttä ja kiittämällä hyvien huomioiden esiin nostamisesta.

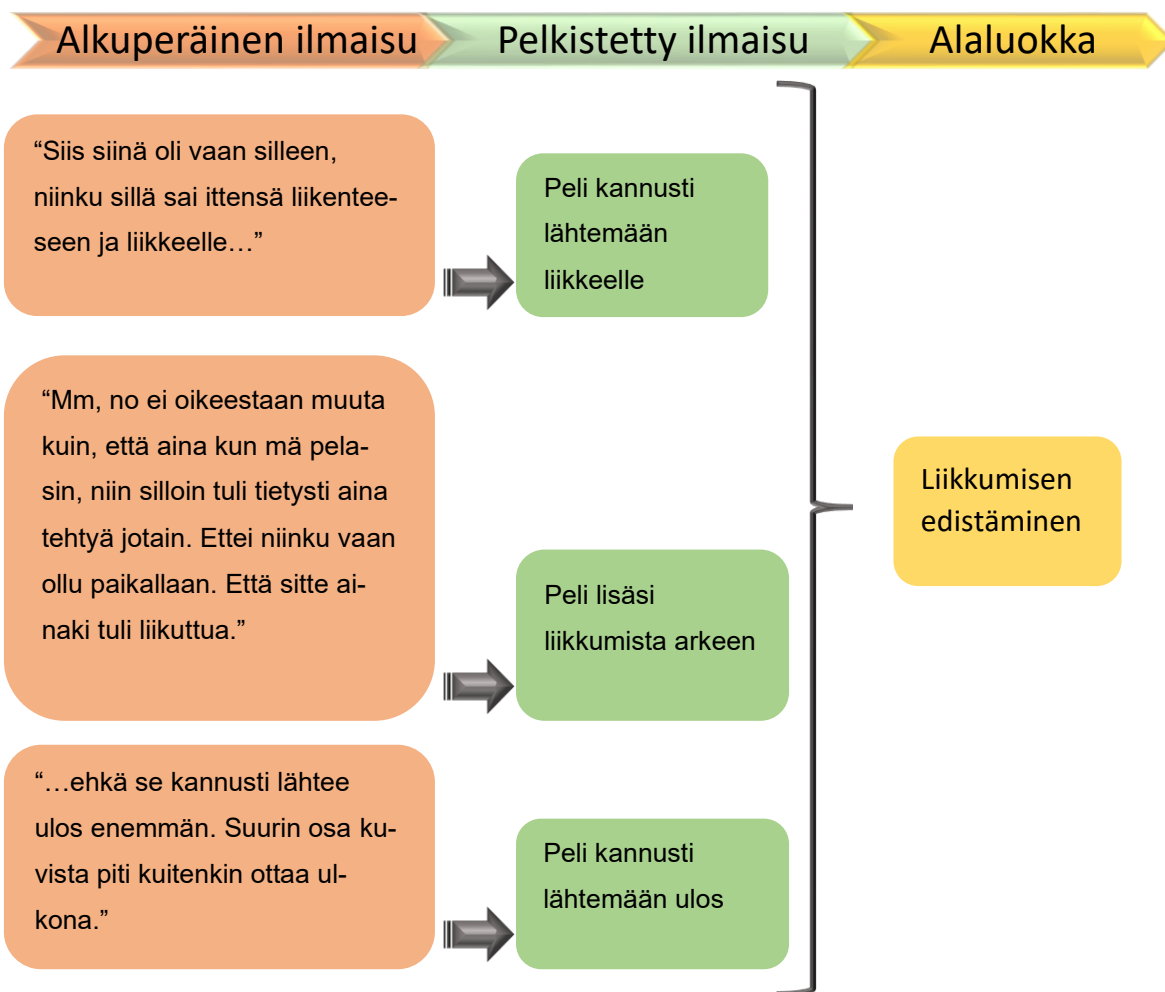
#### 6.4 Sisällönanalyysi

Laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmäksi sopii sisällönanalyysi, johon voidaan soveltaa useaa erilaista teoriaa tai epistemologiaa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103). Sisällönanalyysi etsii tekstistä löytyviä merkityksiä sekä auttaa tiivistämään ja selkeyttämään tutkittavaa ilmiötä. Pelkistämisen avulla tutkija kykenee tekemään johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. (Puusa 2020b.) Tässä soveltavassa tutkimuksessa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tuomen ja Sarajärven (2018, 108–109) mukaan aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkimuksen tarkoitus ohjaa aineiston analyysiyksiköiden valintaa teorian sijaan. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin haasteeksi on koettu ajatus siitä, että teoria ja

tutkimusmenetelmät joka tapauksessa vaikuttavat tutkijan havaintoihin. Tutkija voi yrittää välttää omien ennakkoluulojen vaikutusta analyysiin kirjoittamalla avoimesti omista ennakkokäsityksistään ja tiedostamalla niiden mahdollinen vaikutus analyysin kirjoittamisen aikana.

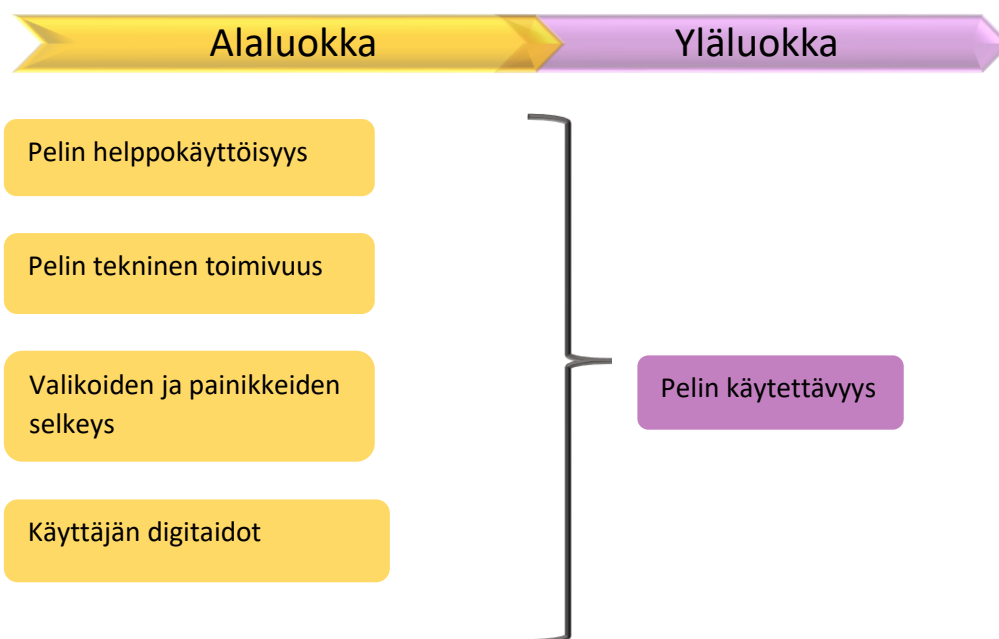
Sisällönanalyysiä tehdessä tulee ensimmäiseksi päättää, mikä kerätyssä aineistossa on kiinnostavaa ja rajattava siitä tietty ilmiö, joka on linjassa tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymysten kanssa. Tätä kutsutaan aineiston redusoinniksi eli pelkistämiseksi. Seuraava vaihe on koodata aineistosta käsiteltävät asiat. Kolmannessa vaiheessa päästään varsinaiseen analyysivaiheeseen, eli luokitteluun ja teemoitteluun. Tässä vaiheessa aineisto järjestetään ja klusteroidaan eli ryhmitellään tiettyjen aihepiirien mukaisesti. Tutkijan on myös päätettävä, onko hän tutkimassa samankaltaisuuksia vai erilaisuutta. Käsitteistä, jotka kuvaavat samaa ilmiötä muodostetaan pelkistettyjä ilmauksia. Ne ryhmitellään alaluokiksi ja nimetään sisältönsä mukaan. Luokittelu jatkuu yhdistelemällä alaluokkia yläluokiksi, yläluokkia pääluokiksi ja lopulta muodostetaan pääluokkia yhdistävä luokka. Ryhmittelyn jälkeen aineisto abstrahoidaan eli käsitteellistetään. Abstrahoinnissa erotetaan aineistosta tieto, joka on olennaista tutkimuksen kannalta ja muodostetaan käsitteitä sekä rakennetaan käsitteiden avulla kuvaus tutkimuskohteesta. Abstrahointi jatkuu niin kauan kuin se on mahdollista. Tutkimuksen tuloksissa kuvataan muodostetut kategoriat sisältöineen. Aineistolähtöisen analyysin jokaisessa vaiheessa tutkijan tulee pyrkiä ymmärtämään tutkimuksen osallistujien näkökulmia ja merkityksiä, joita he antavat eri asioille. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 104–107, 123–127.)

Haastattelujen litteroinneilta vaadittava tarkkuus riippuu siitä, millainen metodinen lähestymistapa on valittu ja millaisia tutkimuskysymykset ovat. Vuorovaikutussuhteita tutkittaessa on yksityiskohtainen litterointi tärkeää. Silloin kun kiinnostuksen kohteena on haastattelujen asiasisältö, on vähemmän tarkka litterointi riittävä. (Ruusuvoori 2010.) Tämän soveltavan tutkimuksen aineistot litteroitiin Word-tiedostoihin. Litteroinnit toteutettiin mahdollisimman nopeasti haastatteluiden jälkeen, jotta ne olivat vielä hyvin muistissa. Litterointi toteutettiin sanatarkasti, mutta puheessa usein esiintyviä täytesanoja jätettiin pois, keskittyen asiasisältöön. Litteroitavaa aineistoa kertyi reilu neljä tuntia ja tekstiä tuli 69 sivua, jotka oli kirjoitettu Arial 11 fontilla. Aineiston sisällön oikea litterointi varmistettiin kuuntelemalla nauhoitukset ja käymällä samalla läpi kirjallinen aineisto. Litteroinnin valmistuttua aineistosta etsittiin moneen otteeseen ilmaisia, jotka liittyvät tutkimuskysymyksiin. Löydetyt ilmaiset pelkistettiin ja jaettiin alaluokkiin, jotka kuuluvat samaan aihealueeseen. Esimerkki pelkistämisestä ja alaluokkien muodostamisesta on esitelty kuviossa 3.



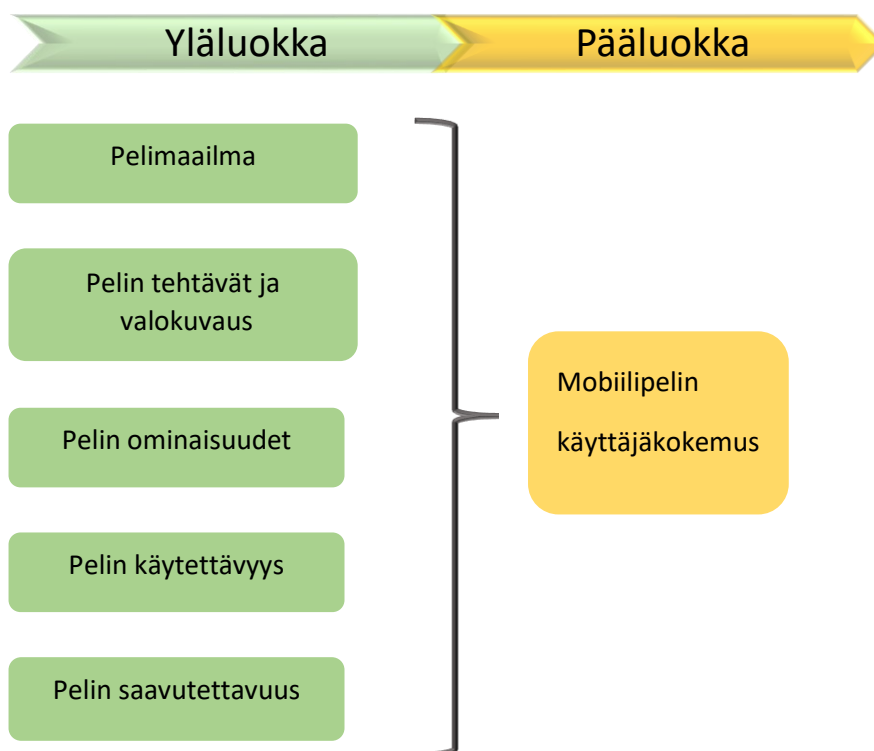
Kuvio 3. Esimerkki aineiston pelkistämisestä ja alaluokan muodostamisesta

Seuraavaksi alaluokat ryhmiteltiin ja niistä muodostettiin käsitteellistämällä yläluokkia. Esimerkki yläluokkien muodostumisesta on esitelty kuviossa 4.



Kuvio 4. Esimerkki yläluokan muodostamisesta

Lopuksi yläluokista muodostettiin pääluokkia, joita muodostui kaksi. Nämä pääluokat ovat: mobiilipelin vaikutus käyttäjien hyvinvointia tukevaan toimintaan ja tunteisiin sekä mobiilipelin käyttäjäkokemus. Esimerkki pääluokan muodostamisesta on esitelty kuviossa 5.



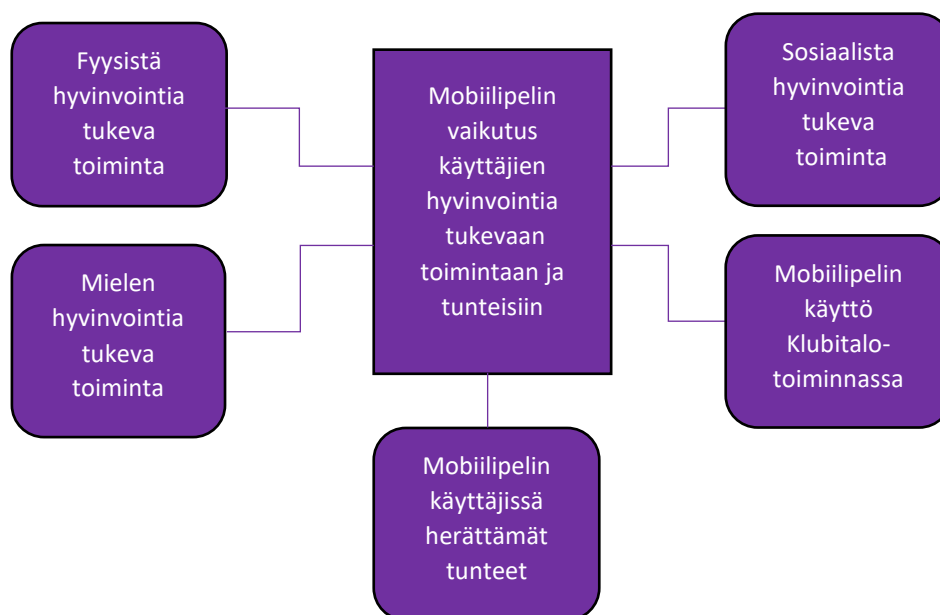
Kuvio 5. Esimerkki pääluokan muodostamisesta

Molempien pääluokkien muodostuminen on esitelty liitteessä 2. Luvussa 7 esitetään haastatteluiden tulokset. Tulosten numeroidut alaotsikot on muodostettu analyysin pääluokista ja numeroimattomat alaotsikot yläluokista. Analyysissä ensimmäinen pääluokka vastaa ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ja toinen pääluokka toiseen tutkimuskysymykseen.

## 7 Tulokset

### 7.1 Mobiilipelin vaikutus käyttäjien hyvinvointia tukevaan toimintaan ja tunteisiin

Sisällönanalyysin ensimmäinen pääluokka vastaa tutkimuksen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen mobiilipelin merkityksestä käyttäjien koetun hyvinvoinnin edistymiselle. The World of Recovery -mobiilipeliä pelanneet ESKOT ry:n Klubitalojen jäsenet nostivat haastattelussa esille mobiilipelin tekijöitä, joilla on ollut vaikutusta heidän hyvinvointiansa tukevaan toimintaan sekä tunteisiin. Tulokset esitetään yhteenvetona kuviossa 6.



Kuvio 6. The World of Recovery -mobiilipelin vaikutus käyttäjien hyvinvointia edistävään toimintaan ja tunteisiin

#### Fyysistä hyvinvointia tukeva toiminta

Haastateltavilta kysyttiin, millainen merkitys mobiilipelillä on ollut heidän fyysiselle hyvinvoinnilleen. Suurin osa vastasi, että mobiilipeli edisti liikkumista siten, että se kannusti lähtemään ulos ja liikkumaan enemmän. Aktivoiviksi koettiin tehtävät, joissa erikseen kehoitettiin lähtemään ulos tai kuvauskohteina oli luontoon liittyviä asioita. Myös sellaisia tehtävänäntoja pidettiin motivoivina, jotka kannustivat tutkimaan ja havainnoimaan omaa ympäristöä laajemmin kuin ennen.

*Siis siinä oli vaan silleen, niinku sillä sai ittensä liikenteeseen ja liikkeelle...(H3)*

*No, ehkä alkoi seurata ympäristöä vähän eri tavalla ja huomata sitten eri asioita, et on kävellyt aika monen asian ohi. (H5)*

Merkittävää vaikutusta fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen haastateltavat eivät kuitenkaan kokeneet pelillä olevan. Moni heistä pelasi peliä pääasiassa silloin, kun he olivat jo valmiiksi liikkeellä.

*No, ei nyt hirveesti, ku mä oon muutenkin silleen kova harrastaa liikuntaa, mutta kyl-lähän se tietysti niinä päivinä, kun ei ois muuten lähteny pihalle, niin kyllä sitten tuli ainakin käytyä pihassa, jos ei muuten ni pyörimässä siinä ympäri, et löytyykö jotain hyvää kuvattavaa. (H2)*

Tehtävien tekemistä saatettiin myös suunnitella etukäteen, jolloin tehtävät yhdistettiin muuhun liikkeellä oloa vaativaan tekemiseen, esimerkiksi kaupassa asiointiin tai linja-autoasemalle kävelyyn. Joissain tapauksissa peli saattoi kuitenkin lisätä käveltävän matkan pituutta, kun käyttäjä halusi löytää tietyn kuvauskohteen. Tehtävien helppous ja peliseururan puute mainittiin syiksi siihen, ettei fyysinen aktiivisuus juurikaan pelin myötä lisääntynyt. Tehtävänäntojen mukaisia kuvauskohteita löytyi yleensä helposti kotoa tai lähiympäristöstä.

### **Mielen hyvinvointia tukeva toiminta**

Suurin osa haastateltavista piti merkittävimpana mielen hyvinvointia tukevana tekijänä sitä, että pelin tehtävät kannustavat ja aktivoivat oman pohdinnan ja luovuuden hyödyntämiseen. Useat haastateltavista kokivat tehtävien inspiroivan miettimään toteutusta siten, että se oli sekä itseä visuaalisesti miellyttävä että luovasti toteutettu. Mahdollisuus kekseliäiden tehtävien toteutukseen lisäsi haastateltavilla myös onnistumisen kokemuksia.

*Se, et joutu vähän ajattelee välillä, et mitäs tähän keksis. (H4)*

*No se, kun löys sellaisen oikein kivan kohteen, mikä oikein tuki sitä mitä halus, että kuvaa ja se niinku tavallaan tuki myös sitä mielen hyvinvointia, ku sitä vielä aina katso ennen, ku lähetti sen kuvan, että onks tää nyt semmonen ja näkeeks tästä mitä täs oikeesti kuvataan. Ja sit ku katto sen, niin tuli oikein itellekin sellanen hyvä mieli, et vitsi, ku tää on hyvä kuva! (H2)*

Omaan osaamiseen liittyen käyttäjät kertoivat pelin vahvistaneen heidän käsitystään omista valokuvaustaidoista tai riittävästä digitaidoista. Pelin tehtävät toivat myös haastateltaville mieleen omia onnistumisia ja saivat huomioimaan omaan osaamiseen liittyviä asioita, kuten suoritettuja koulutuksia. Lisäksi peli oli innostanut hakemaan tietoa pelitarinaan liittyvistä sisällöistä.

*Itse asiassa mäkin, kun mentiin eri maihin ja maanosiin ja puhuttiin tietystä apinalajista, niin googlasin sit kännykästä, et minkä näköinen toi apina ihan oikeasti on ja*

*vähän niitä paikkojakin kattelin, et missä ne on, ja se vähän inspiroi niinku kattomaan.*  
(H6)

Osa haastateltavista koki, että liikkeelle lähteminen ja pelin myötä lisääntynyt tekeminen edistivät heidän toipumistaan. Näiden asioiden koettiin myös tuovan sisältöä arkeen ja aika tuntui kuluvan pelatessa nopeammin. Pelaamisella koettiin olevan myös rentouttava vaikutus. Peli auttoi usean haastateltavan mukaan viemään ajatuksia pois arkisista mieltä kuormittavista asioista ja tarjosi muuta ajateltavaa käyttäjien keskittyessä tehtävien suorittamiseen.

*Se, että oli jotain mitä tehdä. Tekeminen yleensä tukee toipumista mulla. (H1)*

*Siinä saa keskittyä niinku ihan eri tavalla, kun oikeastaan muuhun tekemiseen. (H3)*

Eräs haastateltava mainitsi pelin positiivisen ja kannustavan sisällön olevan hyödyksi, koska omat ajatukset ovat yleensä negatiivisia. Peli sai myös usean tutkimuksen osallistujan miettimään omaa hyvinvointia tukevia asioita, esimerkiksi sitä miten suuri vaikutus riittäväällä levolla on omaan hyvinvointiin. Yhden vähemmän pelanneen käyttäjän asenne ja ajatukset pelaamisen hyödyistä olivat muuttuneet positiivisemmaksi The World of Recovery -mobiilipelin pelaamisen myötä.

### **Sosiaalista hyvinvointia tukeva toiminta**

Haastateltavilta kysyttiin kokemuksia mobiilipelin pelaamisesta yhdessä muiden kanssa. Vain kolme heistä oli satunnaisesti kokeillut The World of Recovery -mobiilipelin yhteispelaamista. He kokivat, että peliä on hieman vaikea soveltaa yhdessä pelattavaksi, koska peli on yksilöpelä ja tehtäviä toteutetaan itsenäisesti.

*No siis, joskus käytiin kävelemässä tuossa, että tavallaan siinähän kaikki tai ainakin osa pelaili sitä ja kyllä mä jonkun ryhmäkuvankin otin tosta silloin, mutta ei se jotenkin tuntunu musta, että se ois kauheesti jotenkin ryhmässä...kyllähän mä silloinkin tavallaan yksilöllisesti suoritin niitä... (H6)*

Aihe herätti kuitenkin paljon keskustelua ja jokainen haastateltava näki yhdessä pelaamisella positiivisia vaikutuksia. Yhdessä pelaamisen nähtiin mahdollistavan uusien sosiaalisten suhteiden solmimisen, olemassa olevien kaverisuhteiden syventämisen sekä sosiaalisten kontaktien lisääntymisen. The World of Recovery -mobiilipelin yhteispelaamisen hyödynä nähtiin etenkin sen mahdollistamat yhteiset keskustelut, esimerkiksi mielen hyvinvointiin liittyvistä teemoista. Yhdessä pelaamisen uskottiin johtavan keskusteluihin, jotka auttavat ymmärtämään paremmin toisia ihmisiä ja löytämään uusia näkökulmia. Lisäksi osa

haastateltavista totesi, että yhteisten keskustelujen avulla voisi olla mahdollista päästä irti omista negatiivisista ajatuksista.

*Joo, ku nimenomaan se, että mä nään, että tää peli lisäis, ku sitä yhdessä tehtäis, sitä keskustelua ja sellaista niinku mielipiteiden vaihtoa ja myös sellaista toisen ihmisen ajatusmaailman ymmärtämistä. (H7)*

### **Mobiilipelin käyttö Klubitalotoiminnassa**

Haastatteluissa keskusteltiin myös The World of Recovery -mobiilipelin käytöstä Klubitaloilla. Suurin osa haastateltavista koki pelin soveltuvan hyvin osaksi Klubitalojen yhteisöllistä toimintaa.

*Joo, mä uskon, että osana Klubitalon toimintaa tää on ihan käyttökelpoinen ja hyvä. Ja sopii silleen, mun mielestä yhdessä tehtäväksi, vaikka jokainen tekis yksin sitä peliä, mutta yhdessä liikkumalla ja sellaista ja tiettytyypisille ihmisille. Varmaan aika monelle Klubitalon jäsenelle tää on ihan hyvä. (H7)*

Pelin mahdollisuuksina klubitalotoiminnassa nähtiin yhteisöllisyyden lisääntyminen yhteisen tekemisen ja asioiden kokemisen myötä. Yhdessä pelaaminen voisi haastateltavien mielestä lisätä klubitalopäivään myös ulkoilua ja liikuntaa. Eräs haastateltava ideoi, että Klubitalolla voisi esimerkiksi sopia kauempana sijaitsevan kuvauskohteen ja lähteä tekemään samalla lenkin. Kävelyn lomassa olisi mahdollista vaihtaa ajatuksia pelin aiheista. Osa haastateltavista oli suositellut peliä myös muille. He näkivät, että peli voi kannustaa lähtemään pois kotoa ja olla siten avuksi heille, joille kotoa lähteminen on haastavaa.

Haastateltavat eivät kokeneet juurikaan tuen tarvetta itse pelin käytössä, mutta käyttöönotossa ja pelin aloituksessa tuki koettiin monen mielestä tarpeelliseksi. Osa koki epävarmuutta pelin aloituksessa ja tarvitsi hieman tukea idean ymmärtämisessä.

*Se oli vähän kysymysmerkki silleen, et mitäköhän tästä nyt tulee, mut niinku sanottu, niin en kadu hetkeäkään, et latasin. (H3)*

Jokainen haastateltava oli joko kuullut tai lukenut pelistä ensimmäisen kerran Klubitalolla. Kaikki olivat yhtä mieltä siitä, että pelin lataaminen olisi jäänyt tekemättä ilman Klubitalolta saatua suositusta. Syitä tähän olivat mobiilisovellusten laaja tarjonta, oma mieltymys videopeleihin mobiilipelien sijaan tai se, ettei haastateltava ollut aiemmin juurikaan pelannut mobiilipelejä. Suositusten lisäksi pelin käyttöönottoa edistäviä tekijöitä olivat kiinnostus valokuvaukseen tai pelin toipumiseen liittyvään teemaan. Osa myös halusi kokeilla millainen peli on tai antaa sille mahdollisuuden, vaikka ei alkuun ollutkaan pelistä kiinnostunut. Myös

mahdollisuus kertoa omia kokemuksia tutkimukseen motivoi osaa haastateltavista kokeilemaan peliä.

*Ja siinähan on just se, kun lähdetään tommosta tekemään, niin saadaan tutkimustulosta siitä ja näinhän se on, et aina jostain lähdetään ja aina pystytään kehittämään, kun vähän tutkitaan ja saadaan palautetta. Ja aika tärkeätä on just niiltä pelaajilta saada sitä, että pelin tekijät, niin niillä on oma näkemyksensä asioista, mutta miten peli sitten resonoi pelaajiin, niin se on aina vähän kysymysmerkki. (H6)*

Alun jälkeen itse peliin pääsi kaikkien mielestä nopeasti sisälle ja avatuista tehtävännäinoista oli tämän jälkeen riittävästi apua pelin jatkamisessa itsenäisesti. Haastatteluissa ehdotettiin, että pelistä voisi kuitenkin tehdä opastusvideon esimerkiksi YouTubeen, jossa olisi kohta kohdalta kerrottu, miten peli asennetaan, mikä pelin idea on ja miten siinä edetään. Haastateltavien mielestä tuen tarjoamisen kanssa on syytä käyttää harkintaa. Erään käyttäjän mielestä työntekijän tarjoama tuki saattaisi tuntua jopa nöyryyttävältä siinä vaiheessa, kun peliin on jo päässyt sisälle. Haastatteluissa myös mainittiin, että tarvittaessa käyttäjä voi itse kysyä apua työntekijältä.

### **Mobiilipelin käyttäjissä herättämät tunteet**

Peli sai aikaan pääasiassa positiivisia tunnekokemuksia. Valokuvaaminen ja luovuuden hyödyntäminen tuottivat usealle käyttäjälle hyvää mieltä ja onnistumisen tunnetta. Erityisen kannustavaksi ja iloa tuottavaksi tekijäksi pelissä koettiin tehtävistä saatava henkilökohtainen ja yksilöity palaute. Palautteessa haastateltaville tuottivat iloa persoonallisuus, huumorin käyttö ja se, että toinen ihminen huomioi omaa tekemistä kannustavasti. Haastateltavat kokivat merkitykselliseksi sen, että heidän ottamistaan valokuvista sai positiivista, kannustavaa ja henkilökohtaista palautetta, jossa huomioitiin esimerkiksi luovat näkökulmat ja oivallukset. Tärkeäksi koettiin myös se, että pelissä ei ole väärä vastauksia vaan sisältö on kannustavaa.

*No siis tykkäsin pelikeskuksen palautteista tosi paljon. Niitä oikein aina odotin. (H2)*

*Se, että just mulla ainakin huomioitiin moneen kertaan se, että ”eipä ois tullu mieleen tollanen”, tähän tyyliin... ja semmosii, et ”vau ai näinkin voi tehdä.” (H4)*

Haastatteluissa nostettiin esille myös muutamia negatiivisia tunteita. Yksi niistä liittyi automaattipalautteeseen. Pelissä tulee automaattipalautteita, jos The World of Recovery -pelikeskuksessa ei kukaan ehdi antamaan palautetta. Osalle haastateltavista oli tullut hyvin paljon automaattipalautetta, johtuen haastattelujen ajoittumisesta The World of Recovery -hankkeen loppumisen ja kesälomien yhteyteen. Vaikka automaattipalaute oli tyyliiltään positiivista, jäi se yleisluontoiseksi. Palautetta kuvailtiin myös lyhyeksi ja vaisuksi, eikä sen

koettu olevan riittävän kannustavaa. Ero henkilökohtaiseen palautteeseen koettiin merkittäväksi, eikä automaattipalaute aiheuttanut henkilökohtaisen palautteen lailla vahvaa tunnekokemusta.

*No kun tulee se automaattinen, niin siinä on vaan jotain tyyli ”Hyvä juttu”. Niin, kun se henkilökohtainen tulee, niin siinä tulee aika paljon niinku semmoista positiivista kuvaa siihen niin. (H3)*

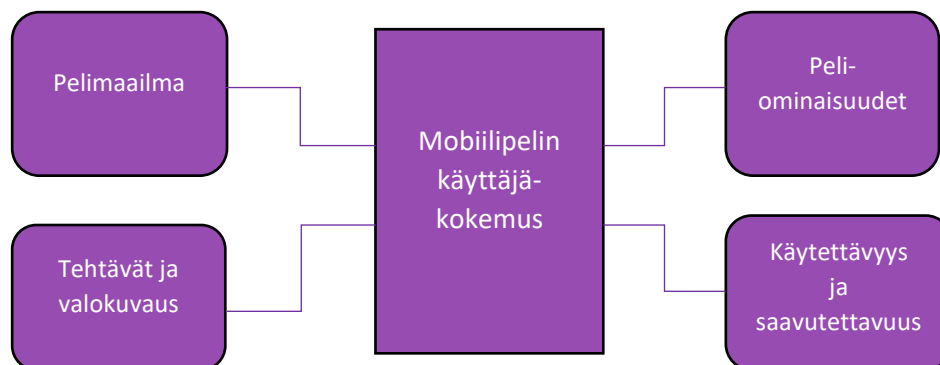
*Et kyllä ihan selvästi joskus huomaa tai tuntu, ja tietenkin tekoälylläkin saa aika niinku nasevia kommentteja, et ei meikäläinen tiedä onks ne antanu ihminen vai tekoäly, mutta kyllä välillä tuntu, et sieltä tuli tosi persoonallisia palautteita ja ne tuntu silloin kyllä kivalta, että just ne automaatiovastaukset ei kauheesti sykehdyttänyt. (H6)*

Osalle turhautumisen tunteita aiheutti myös palautteen viive, joka tuntui välillä liian pitkältä. Yksi haastateltava olisi toivonut voivansa itse päättää, kuinka monta tehtävää hän suorittaa päivittäin. Toisaalta moni koki viiveen ymmärrettäväksi, samoin kuin tehtävien rajoituksen neljään päivässä, jottei peliä voi pelata liian nopeasti läpi. Muutaman haastateltavan kohdalla turhautumista herättivät myös tilanteet, joissa käyttäjä ei onnistunut suorittamaan tehtävää haluamallaan tavalla. Esimerkkeinä mainittiin ulkotehtävän lykkääntyminen huonon sään vuoksi tai se, että suunniteltua kohdetta ei voinut jostain syystä kuvata.

Yhden haastateltavan kohdalla peli herätti tunteita omasta yksinäisyyden kokemuksesta. Hän kertoi asian liittyvän omaan elämäntilanteeseensa ja koki, että vaikeasti masentuneelle peli sopisi todennäköisesti paremmin yhdessä pelattavaksi. Yksin pelatessa peli ei aktivoi- nut lähtemään ulos, vaan ajatus tehtävien suorittamisesta tuntui enemmänkin kuormittavalta.

## 7.2 Mobiilipelin käyttäjäkokemus

Sisällönanalyysin toinen pääluokka vastaa toiseen tutkimuskysymykseen The World of Recovery -mobiilipelin käyttäjäkokemuksista. ESKOT ry:n Klubitalojen jäsenet toivat haastateluissa esille tekijöitä, jotka vaikuttivat mobiilipelin käyttäjäkokemukseen. Nämä tekijät on esitelty yhteenvetona alla olevassa kuviossa (Kuvio 7).



Kuvio 7. Mobiilipelin käyttäjäkokemus

### Pelimaailma

The World of Recovery'n pelimaailma sisältää tulevaisuuden maapallolle sijoittuvan taustatarinan, jossa pelihahmo etenee valokuvia ottamalla. Tarina herätti haastateltavissa kahdenlaisia ajatuksia. Osa koki tarinan jännittävänä ja mukavana seurata pelin edetessä. He kokivat tarinan tekevän pelistä mielenkiintoisemman ja lisäävän peliin seikkailuelementin. Toisaalta tarinan kerrottiin unohtuvan helposti tehtäviä tehdessä ja useamman kierroksen pelanneet totesivat kaipaavansa vaihtelua tarinaan, esimerkiksi jatko-osan muodossa.

*Joo, no tota. Must se oli ihan jännä tarina. Sen ensimmäisen kerran... Nii, sitten kuites sen, nii sit kumminki tuli semmonen olo, ettei tätä viitti toista kertaa pelata. (H1)*

Osa haastateltavista oli sitä mieltä, että tarinalla ei ollut merkitystä pelikokemuksen kannalta. Heidän mukaansa tarina oli liian kevyt, eikä se ollut riittävästi sidoksissa itse tehtäviin. Yksi haastateltavista olisi kaivannut pelille selkeämpää lopetusta, koska koki sen loppuvan hieman kesken.

*Se on jääny ihan toissijaiseksi mulla, et sen ois voinu tehdä ihan jonku toisenki (tarinan) kaa. (H4)*

Tarinaan liittyvän pelihahmon valitseminen oli osalle käyttäjistä mieluisaa. He kokivat hahmovaihtoehtoja olevan riittävästi, eivätkä he kaivanneet mahdollisuutta muokata hahmon ominaisuuksia itse. Suurin osa haastateltavista olisi kuitenkin toivonut mahdollisuutta muokata sekä hahmon nimeä että ominaisuuksia.

*No siinä mä olinki pettynyt justiin, et siihen ois kaivannu ensinnäkin, et ois saanu oman nimensä sinne ja sit vähä niinku sitä omaa näkööki tavallaan, et nyt joutu valitsemaan sieltä, mut kyl sieltä nyt lähestulkoon näkönen löyty. (H4)*

Muutama haastateltava ehdotti, että yksi hahmoista voisi olla sellainen, jota on mahdollista muokata. Tämä antaisi myös mahdollisuuden harjoitella avatarin luomista sellaisille henkilöille, joilla ei ole asiasta aiempaa kokemusta.

### **Pelin tehtävät ja valokuvaus**

Pelin tehtävät ja tehtävänannot koettiin pääasiassa miellyttäviksi, selkeiksi ja hyvin suunnitelluiksi. Osalle muutama tehtävä oli epäselvä, mutta näissäkin tapauksissa avatumpi tehtävänanto auttoi pääsemään eteenpäin.

*No siis mä tykkäsin ainakin siitä, miten nää oli keksitty ne kaikki ohjeet siihen kuvaan. (H3)*

*...mut jotkut oli vähän semmosia...vaati vähän niinku miettimistä, et mitähän tässä ajetaan takaa. Et välttämättä se ei oikein auennu. Sit rupesin miettimään, että mitähän tässä tarkoitetaan. Sit ku mä klikkasin sitä siihen vaiheeseen, et piti mennä ottaa se kuva, nii sit siinä selostettiin vähän tarkemmin, että mitä sun pitää kuvata. Ni sit siinä ehkä jonkun verran se aukes, mutta ei välttämättä ihan täysin kuitenkaan. (H2)*

Tehtävien kategorioissa koettiin olevan jonkun verran epäselvyyttä. Kaikki tehtävät eivät tuntuneet sopivan kyseiseen kategoriaan, ja tähän toivottiin selkeämpää jaottelua. Osa koki tehtävien helppouden hyväksi asiaksi ja mahdollistavan toteutuksen vaativuuden säätelyn itsenäisesti. Toisaalta osa olisi toivonut vaikeampia tehtäviä. Muutama haastateltava ehdotti, että peliin voisi lisätä mahdollisuuden suorittaa halutessaan haastavampiakin tehtäviä, esimerkiksi siten, että vakio tehtävien lisäksi olisi mahdollisuus tehdä bonustehtäviä, joissa olisi enemmän haastetta.

Valokuvaamisen koettiin olevan nopea, luova ja innostava tapa suorittaa tehtäviä pelissä. Sen todettiin olevan kirjoittamista helpompaa, koska aina ei ole sanoja ilmaisemaan sitä, mitä haluaa kertoa. Oman viestin ilmaiseminen kuvan avulla koettiin myös inspiroivana asiana. Muutama haastateltava olisi pitänyt mahdollisuudesta suorittaa tehtäviä kirjoittamalla tai olisi halunnut lisätä lyhyitä kirjoitettuja kuvauksia kuviin selventääkseen niiden merkitystä. Toisaalta tekstien todettiin muuttavan kuvan merkitystä ja tekevän henkilökohtaisen palautteen antamisesta haastavampaa.

*Kyllä mun mielestä, koska kuva kertoo niin paljon. Et en mä oikein tiedä voisko... Voishan sitä tietysti kirjoittaakin, mutta mun mielestä se ei tossa pelissä oikein toimi, että se kuvaaminen mun mielestä on se, mikä siinä on niinku ratkasevinta. Mun mielestä siinä ois voinu olla ehkä enemmänkin siihen yhteen tehtävään niitä kuvia, ettei vaan se yks kuva. Et vois olla monta näkökulmaa siihen kuvaan. (H2)*

Muita tehtävien suorittamistapaan liittyviä toiveita tai ehdotuksia olivat mahdollisuus nauhoittaa ääniä tai lisätä niitä valmiista äänimaailmavaihtoehdoista sekä lyhyiden videoleikkeiden kuvaamismahdollisuus. Näillä keinoin olisi tavoiteltu oman luovan vision vahvistamista ja pelin mielekkyyden lisäämistä.

Lisäksi ilmaistiin toiveita liittyen pelissä otettujen kuvien käsittelyyn ja tallentamiseen. Omia kuvia olisi haluttu selata esimerkiksi erillisestä kaikkien kuvien kokoavasta kansiossa. Kuvia olisi haluttu myös muokata erilaisilla suodattimilla ja tallentaa pelistä puhelimen kuvakansioon. Pelissä on mahdollista ottaa kuva uudelleen ennen lähettämistä, jos ei ole siihen tyytyväinen. Haastatteluissa ilmaistiin toive siitä, että myös lähetetyn kuvan olisi voinut vaihtaa heti lähettämisen jälkeen, jos huomaisi sen olevan vääränlainen.

### **Peliominaisuudet**

Kannustavan palautteen lisäksi pelissä kerättävät muut saavutukset eivät olleet suurimman osan mielestä merkittäviä pelikokemuksen kannalta. Pisteitä ja tasonousuja oli mukava seurata, ja ne kannustivat jatkamaan peliä eteenpäin. Niiden ei kuitenkaan koettu vaikuttavan pelikokemukseen yhtä paljon kuin palaute. Yksi haastateltava jäi kaipaamaan palautteen lisäksi vielä jotakin muuta kannustavaa elementtiä.

*Joo, jotain siihen ois hyvä rakentaa lisää, että se ei ois niinku pelkästään se palaute siinä. Se on mun mielestä kyllä hyvä juttu kaikin puolin se, ja yleensä tämmönen ihmispalaute on aina hyvä juttu, mut jotain koukkua siihen vielä kaipais kyllä. Mutta onhan siinä mahdollisuuksia lähteä kehittää. (H6)*

Varsinkin pelitarinaan liittyvien matkamuuistojen koettiin jäävän pinnallisiksi ja irrallisiksi tarinasta. Käyttöliittymästä löytyvä Matkamuuistot -kohta oli myös usean haastateltavan mukaan epäselvä, koska se sisälsi aluksi vain kysymysmerkkejä. He olisivat kaivanneet siihen jonkinlaista selitystä. Nyt kohta hahmottui vasta, kun matkamuuistoja alkoi kerääntyä pelin edetessä.

*Mä ihmettelin niitä matkamuuistoja, et mitä nää oikein on, mut pisteitä nyt tuli sentään seurattua justiin näiden tasojen takia. (H4)*

Yksi käyttäjä ehdotti, että pelissä kerättäisiin matkamuuistojen sijaan esimerkiksi palapelin paloja, joista lopulta rakentuu yhtenäinen kuva. Myös pelissä kerättävät kyvyt koettiin irrallisiksi ja haastatteluissa mainittiin, että kykyjen toimivuutta olisi lisännyt se, että niitä olisi voinut käyttää pelissä jotenkin.

Pelin visuaalinen ilme ja grafiikat koettiin pääasiassa miellyttäväksi ja selkeäksi. Visuaalista ilmettä kuvailtiin myös nätiksi ja kehuja sai eri värien käyttö.

*...mut tota visuaalinen ilme on ihan riittävä. Aina tietysti parempaa saa tehdä, mut se maksaa. Se ei ole oleellista tämmöisessä pelissä. (H4)*

Toisaalta osa haastateltavista koki, että pelin tumma tausta teki visuaalisesti ilmeestä synkän. He olisivat kaivanneet peliin vaaleampaa taustaa ja enemmän värikkyyttä sekä esimerkiksi aitoja kuvia piirrettyjen tilalle.

*No olihan se nyt ihan ok, et ehkä se alusta vähän semmonen synkkä. Et mä oisin toivonu vähän sellasta valosampaa, koska se on kuitenkin tavallaan sitä toipumista, niinku siihen tarkotettu, et silleen vähän alussakin ihmettelin, et tää on mustalla. (H2)*

Useissa haastatteluissa otettiin esiin toive siitä, että The World of Recovery -mobiilipeliä voisi pelata moninpelinä. Moninpeliominaisuuden uskottiin tekevän pelistä yksinpeliä motivoivampaa ja mielekkäämpää, sillä se lisäisi yhteisöllisyyden kokemusta ja mahdollisesti uusia ystävyysuhteita.

*...ja ehkä silleen, et siinä vois olla kannustinta, jos sitä pelattais kahestaan, vähintään kahestaan, tai vois pelata jopa viidenkin kanssa yhdessä. Niin se ehkä kannustais vielä enemmän, kun tulis enemmän sitä yhteisöllisyyttä ja vois olla, että ystävyystyis jonkun semmosen kanssa, jonka kanssa ei niin välttämättä tuu juttusille. (H2)*

Moninpelin ajateltiin myös kannustavan tehtävien tekemiseen enemmän. Eräs haastateltava totesi, että monipelissä toimii sama ajatus kuin missä tahansa tiimityössä; kun muut tekevät oman osuutensa, on itsekin osallistuttava.

### **Pelin käytettävyys ja saavutettavuus**

The World of Recovery -mobiilipeli on haastattelujen perusteella käytettävyydeltään toimiva. Peli koettiin selkeäksi ja helppokäyttöiseksi, eikä se aiheuttanut juurikaan teknisiä ongelmia. Parilla käyttäjällä peli kaatui muutaman kerran avatessa tai kuvaa ottaessa. Väliillä jotkut tehtävät eivät auenneet. Haastateltavien mielestä on mahdollista, että nämä vaikeudet johtuivat omasta älypuhelimesta ennemmin kuin pelistä. Kahdella haastateltavalla puhelimen vaihto tuli ajankohtaiseksi kesken pelin. Peliin ei tehdä kirjautumistunnuksia, joten puhelimen vaihdon yhteydessä peli on aloitettava alusta. Toiselle haastateltavalle pelin alusta aloittaminen ei ollut ongelma. Toinen taas olisi toivonut kirjautumismahdollisuutta, jotta peliä olisi voinut jatkaa siitä kohdasta, mihin toisessa puhelimesta oli jäänyt.

Pelin lataaminen ja käyttöönotto koettiin helpoksi ja nopeaksi loogisen käyttöliittymän vuoksi. Haastateltavien mukaan peli ei sisältänyt mitään ylimääräisiä painikkeita tai valikoita ja pelissä eteneminen oli selkeää.

*No mun mielestä se oli aika selkee silleen tää interface, että se on aika helppokäyttöinen ja se ei oo liian monimutkainen, et aika itsestään selittävä silleen... (H6)*

Myös pelin pariin palaaminen koettiin helpoksi tauon jälkeen. Kaikkien haastateltavien mukaan pelin käyttämiseen riittävät perustason digitaaliset taidot. Jos käytössä on älypuhelin, ei pelin käytön pitäisi olla hankalaa. Tätä mieltä olivat myös ne haastateltavat, jotka eivät ole ennen pelanneet mobiilipelejä.

Haastattelujen mukaan mobiilipelin saavutettavuus oli niin ikään pääosin hyvä. Pelissä käytetty kieli oli selkeää ja ymmärrettävää. Ainoastaan pelin englanninkielinen nimi oli erään haastateltavan mielestä vaikea muistaa peliä muille suositellessa.

*Kyllä ne mun mielestä oli tosi ymmärrettäviä, et mun mielestä hyvää suomen kieltä oli ja ihan hauskaasti kirjoitettukin, että joskus sitä jopa mielti, että mihinkäs tämä oikein viekään, mutta semmoinenhan sen pelin pitäis ollakin. (H6)*

Pelissä käytetty fontti ja kirjasinkoko olivat myös kaikkien haastateltavien mielestä selkeät ja äänten puuttumisen koettiin lisäävän pelin tasavertaisuutta. Suurin osa haastateltavista piti muutenkin hyvänä asiana sitä, että pelissä ei ollut ääniä tai muistutuksia, koska niitä on niin paljon muissa sovelluksissa. Toisaalta tällaiset ominaisuudet olisi voinut osan mielestä halutessaan aktivoida, jos sellainen olisi pelissä mahdollistettu. Pelin painikkeiden koko koettiin myös riittävän suureksi ja niiden käyttö oli sujuvaa.

Saavutettavuuteen liittyvä haaste oli aktiivisten kategorioiden hahmottaminen. Pelissä on ilmaistu sykkivällä liikkeellä ne kategoriat, joissa on tehtäviä avoimena. Usea haastateltava mainitsi, että aktiivisen kategorian sykkiminen oli vaikea havaita, koska sekä tausta että kategoriat ovat väriltään tummia. Yksi haastateltava ei havainnut sykkimistä ollenkaan. Tämän vuoksi moni kävi jokaisella pelikerralla läpi kaikki kuusi kategoriaa etsiessään niistä päivän neljä avointa tehtävää. Tämän asian kehittämiseksi ehdotettiin vaaleampaa taustaa tai aktiivisten kategorioiden merkitsemistä paremmin erottuvalla värillä tai symbolilla.

*...mut kumminki, et se ois niinku erottuvampi koska nytteki, vaikka mulla ei nyt kauheen huono näkö oo, mutta kumminki ikänäköö, niin se oli tosi hankala erottaa ne vilkkuvat kohteet tai ne teemat, mitä oli vielä käymättä. Niin siihen jotenkin vielä aika lailla parannusta. (H2)*

*...ja siinä vaikka se tuikkii, niin se on niin heikko se tuikkiminen, et sitä ei huomaa. (H4)*

Myös saapunutta palautetta symboloinut kirjekuori oli muutaman haastateltavan mielestä hankala hahmottaa tai jäi huomaamatta helposti. Heidän mukaansa kirjekuori olisi saanut olla kooltaan suurempi tai saapuneesta palautteesta olisi voinut muistuttaa äänimerkillä.

Kokonaisuutena tarkasteltuna mobiilipelin käytettävyyteen ja saavutettavuuteen oltiin tyytyväisiä. Pelin käytön todettiin olevan miellyttävää sekä teknisesti helppokäyttöistä ja loogisesti etenevää.

### 7.3 Yhteenveto

Tulosten mukaan The World of Recovery -mobiilipeli kannusti käyttäjiä liikkumaan jonkun verran, mutta ei vaikuttanut merkittävästi fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen. Liikkumista edistivät tehtävät, jotka kehottivat lähtemään ulos ja tutkimaan omaa ympäristöä.

Aineiston perusteella peli tuki käyttäjien mielen hyvinvointia siten, että se innosti käyttämään omaa luovuutta ja pohdintaa tehtävien toteutuksessa. Lisäksi peli sai käyttäjät ajattelemaan omaan hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. He kokivat pelaamisen myös rentouttavan ja vievän ajatuksia pois arjen murheista. Pelissä saatavalla yksilöllisellä palautteella oli iloa tuottava ja kannustava vaikutus, joka paransi pelikokemusta merkittävästi verrattuna automaattipalautteeseen. Osalle turhautumista aiheuttivat palautteen viive ja tai se kun tehtävien toteutus ei onnistunut käyttäjien toivomalla tavalla. Myös elämäntilanteella ja henkilökohtaisilla mieltymyksillä todettiin olevan vaikutusta pelin sopivuuteen käyttäjälle.

Sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta haastateltavat nostivat esiin yhdessä pelaamisen mahdollisuuksia vuorovaikutuksen, sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden edistämisessä. Useimpien mielestä mobiilipeli sopii edellä mainituista syistä hyvin myös klubitalotoimintaan. Yhdessä pelaamisen haasteena nähtiin se, että peli on suunniteltu yksilöpeliksi.

The World of Recovery -mobiilipelin käyttäjäkokemukset olivat aineiston perusteella pääasiassa hyviä. Selkeä ja helppokäyttöinen käyttöliittymä sekä ymmärrettävät tehtävät tukivat pelin itsenäistä käyttöä myös aloittelevien pelaajien keskuudessa. Haastateltavat kokivat myös pelin saavutettavuuden pääosin hyväksi. Kehittämisehdotuksissa toivottiin tehtävien ja pelimaailman parempaa yhteensovittamista, peliominaisuuksien selkeyttämistä sekä parannuksia näkyvyyteen liittyvissä haasteissa. Käyttäjien toiveissa olivat myös jatko-osa ja vuorovaikutuksellisuutta lisäävä moninpeliominaisuus.

## 8 Pohdinta

### 8.1 Tulosten tarkastelu

Soveltavan tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia The World of Recovery -mobiilipelin käyttäjillä on pelin merkityksestä heidän hyvinvointinsa edistymiselle sekä käyttäjäkokemuksia pelistä. Tavoitteena oli, että tuotetun tiedon avulla voidaan kehittää The World of Recovery -mobiilipelin tai vastaavien hyötypelien hyvinvointia edistävää sisältöä ja käyttäjäkokemusta. Lisäksi kerätyn tiedon avulla pyrittiin lisäämään ymmärrystä siitä, miten pelillisyyttä voidaan hyödyntää osana aikuisten sosiaalipalveluja.

Soveltavan tutkimuksen ensimmäisen tutkimuskysymys oli: millainen merkitys The World of Recovery -mobiilipelillä on ollut käyttäjien koetun hyvinvoinnin edistymiselle ja toinen kysymys: millaisia käyttäjäkokemuksia pelaajilla oli The World of Recovery -mobiilipelistä. Saatuja tuloksia verrattiin kerättyyn tietoperustaan ja aikaisempiin tutkimuksiin tulosten luotettavuuden vahvistamiseksi.

#### **The World of Recovery -mobiilipelin merkitys käyttäjien koetun hyvinvoinnin edistymiselle**

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen löydettiin aineistosta vastauksia, jotka liittyivät siihen, millaisia vaikutuksia pelillä oli käyttäjien fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia edistävään toimintaan sekä tunteisiin. Lisäksi saatiin tietoa pelin mahdollisuuksista sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisessä.

Tulosten mukaan The World of Recovery -mobiilipeli lisäsi jonkun verran käyttäjien arkiliikuntaa, mutta sillä ei ollut merkittävää vaikutusta käyttäjien fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen. Pelin tehtävät ovat tarkoituksella helppoja, jotta mahdollisimman monen aloittelevan pelaajan olisi vaivatonta tarttua niihin. Tulosten mukaan tehtävien helppous kuitenkin mahdollisti niiden toteuttamisen kotona tai lähiympäristössä, mikä ei edellyttänyt kovin suurta fyysistä aktiivisuutta. Toisaalta haastateltavat huomauttivat, että oman luovuuden avulla toteutuksen haastavuutta on mahdollista säätää. Lisäksi pienikin arkiliikunnan lisääntyminen on hyödyllistä terveyden kannalta. Pelillisyyden avulla pyritään lisäämään käyttäjien motivaatiota ja sitoutumista (Deterding 2011). Laineen ja Sukin (2016) mukaan liikuntapeleissä pelaajan motivaatioon voidaan vaikuttaa kehittämällä pelin mukaansatempaavuutta. Tämä voidaan tehdä herättelemällä käyttäjän sisäistä motivaatiota ja ehkäisemällä häiriötekijöitä. The World of Recovery ei ole varsinaisesti liikuntapeli, mutta mukaansatempaavuuden ja riittävän haastavuuden vaatimus pätevät muihinkin peleihin, kuten Korhonen (2016, 35) toteaa. Tulosten perusteella käyttäjiä aktivoivat liikkeelle tehtävät, joissa kehoitettiin lähtemään ulos ja luontoon tai tutkimaan omaa ympäristöä. Lisäksi oman

näkemyksen toteuttaminen vaati joskus lähtemistä kotoa pidemmälle. Tehtävien helppouden lisäksi peliseururan puuttuminen nähtiin syynä sille, että fyysinen aktiivisuus ei juuri lisääntynyt. On huomioitava, että pelin motivoivat ja häiritsevät tekijät ovat kuitenkin aina riippuvaisia pelaajatyyppistä ja henkilökohtaisista mieltymyksistä (Laine & Suk 2016). Käyttäjän persoonallisuus, erilaiset pelaamisen tavat ja pelikokemus vaikuttavat siihen, millainen peli sopii hänelle ja mikä häntä motivoi pelaamaan (Alexiou & Schippers 2018; Hopia ym. 2018). Huomioimalla käyttäjien esiin nostamia liikkumista edistäviä tekijöitä voidaan kuitenkin kehittää The World of Recovery- mobiilipelin aktivoivaa vaikutusta.

Fyysisen hyvinvoinnin edistymistä merkittävämmäksi tekijäksi pelissä nousivat sen vaikutus mielen hyvinvointia tukevaan toimintaan ja käyttäjien tunteisiin. Hyvä mielenterveys on voimavara, jota voidaan edistää monin tavoin elämänlaadun parantamiseksi (Solin ym. 2018a, 1). Pelissä käyttäjien mielen hyvinvointia tuki luova toiminta, joka sekä aktivoi että sai aikaan onnistumisen kokemuksia. Pelin tehtävät ja valokuvaus toteutustapana aktivoivat käyttäjiä ajattelemaan ja toimimaan luovasti. Käyttäjät ottivat itseä inspiroivia ja kekseliäitä kuvia sen sijaan, että he olisivat toteuttaneet tehtävät helpoimmalla mahdollisella tavalla. Näin ollen The World of Recovery -mobiilipelin voidaan nähdä edistävän luovaa ajattelua, joka on Hallin ym. (2019) tutkimuksen mukaan yksi digitaalisten pelaajien näkökulma luovuuteen peleissä. Tässä pelissä luovuutta edistetään myös luomalla pelisisältöä, vaikka valokuvaus poikkeaaakin perinteisemmistä pelisisällön luomisen muodoista, kuten rakentamisesta.

Luovalla ajattelulla ja toiminnalla on monenlaisia hyötyjä. Luovuus voi edistää koettua hyvinvointia, esimerkiksi innostamalla omaehtoiseen muutokseen, voimavarakeskeisempään ajatteluun ja uusien toimintatapojen löytämiseen. (Tan ym. 2021; THL 2023, 132, 157.) Lisäksi luovuus on Järvilehtojen (2020) mukaan tärkeää ensisijaisesti siksi, että se on kivaa. Tässä tutkimuksessa valokuvaaminen, kuvien suunnittelu ja itseä miellyttävät toteutukset tuottivatkin pelin käyttäjille positiivisia tunteita, kuten iloa ja hyvää mieltä. On kuitenkin syytä huomioida, että tämän soveltavan tutkimuksen osallistujille oman luovuuden hyödyntäminen vaikutti olevan jo lähtökohtaisesti luontevaa. Tämä ei välttämättä päde kaikkiin käyttäjiin. Pelin tehtävät saattavat kuitenkin innostaa luovaan toimintaan erityisesti, jos käyttäjä kokee valokuvaamisen itselleen luontevaksi tavaksi toteuttaa tehtäviä.

Pelillistämisen tavoitteena on palveluun sitouttamisen lisäksi tuottaa elämyksiä ja mielihyvää (Koskimaa & Välisalo 2022). Vaikka tehtävien luova toteutus oli The World of Recovery -mobiilipelissä suurimmalle osalle käyttäjistä jo itsessään palkitsevaa, vaikutti henkilökohtainen palaute vahvistavan onnistumisen kokemuksia. Haastateltavat pitivät erityisesti siitä, että henkilökohtaisessa palautteessa huomioitiin luovat näkökulmat. Myös käyttäjät, jotka olivat saaneet pelissä vain vähän henkilökohtaista palautetta, toivoivat toisen ihmisen

antavan palautetta omista oivalluksista. Lisäksi huomionarvoista on, että kannustavan palautteen koettiin olevan merkittävä osa The World of Recovery -mobiilipelin pelikokemusta. Se tuotti tunnekokemuksen, jota muut pelin saavutukset eivät pystyneet tarjoamaan. Tätä näkemystä tukee Hallin ym. (2021, 880) tutkimus, jonka mukaan pelin dialogisuudella voi olla vaikutusta tunteisiin liittyvään muutokseen. Myös Isoviita-Kolsin (2018, 26) tutkimus osoittaa, että pelatessa saadulla palautteella ja kannustamisella voi olla keskeinen rooli onnistumisen kokemusten muodostumisessa. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna on mahdollista, että henkilökohtaisella palautteella The World of Recovery -mobiilipelissä on vieläkin suurempi merkitys niille käyttäjille, joita valokuvaus ei itsessään aktivoi.

Toinen käyttäjien mielen hyvinvointia tukeva tekijä oli se, että peli tarjosi käyttäjille uutta ajateltavaa. Jonesin (2014) mukaan pelit voivat auttaa rentoutumaan ja vähentämään stressiä. Ne saavat myös ajan kulumaan nopeammin. The World of Recovery -mobiilipelin tavoite on aktivoida käyttäjiä ja lisätä heidän hyvinvointiaan (The World of Recovery a). Tulosten mukaan jo pelin nimi vei käyttäjät toipumisen ja hyvinvoinnin aiheen äärelle. Lisäksi osa tehtävistä sai käyttäjät miettimään omaa hyvinvointia tukevia asioita, omaa osaamista ja onnistumisia. Näin tapahtui erään käyttäjän kohdalla esimerkiksi tehtävässä, jossa tuli kuvata ylpeydenaihe. Useimpia käyttäjiä miellytti pelissä erityisesti sen positiivinen ja kannustava sävy. The World of Recovery -mobiilipelin erottaa monista muista peleistä se seikka, että siinä ei ole kilpailua tai mahdollista tehdä virheitä. Nämä edellä mainitut tekijät voivat herättää käyttäjissä toipumista tukevaa toiveikkuutta ja myönteistä minäkuvaa (Nordling 2023, 32). Peli vei käyttäjien mukaan myös ajatuksia pois arjen murheista ja muista negatiivista ajatuksista, mikä voi tukea toipumista. Nordling (2023, 22) toteaa, että toipumisprosessiin vaikuttavat paitsi ulkoiset myös sisäiset tekijät. Mikäli yksilöllä on paljon kokemuksia epäonnistumisesta, voivat pienetkin onnistumisen kokemukset herättää odotuksen positiivisten muutosten mahdollisuudesta.

Mobiilisovellukset ja pelillisuus tarjoavat sosiaali- ja terveystalouteen uusia menetelmiä asiakkaiden hyvinvoinnin tukemiseen (Punna & Raitio 2016, 225, 227). Tässä soveltavassa tutkimuksessa ei saatu juurikaan kerättyä kokemuksia yhdessä pelaamisesta, koska vain muutamalla haastateltavalla oli satunnaisia yhteispelaamisen kokemuksia. Yhtenä syynä tähän on se, että pelin käyttö oli vielä uusi asia Klubitaloilla, joten yhdessä pelaamisesta ei ollut ehtinyt kertyä paljoa kokemusta ennen haastatteluja. The World of Recovery muiden kanssa pelanneiden kokemus oli, että peliä on hieman vaikea soveltaa yhdessä pelattavaksi, koska tehtäviä suoritetaan itsenäisesti. Haastatteluissa kuitenkin nostettiin esiin paljon yhdessä pelaamisen mahdollisuuksia. Suurin osa tutkimuksen osallistujista näki The World of Recovery -mobiilipelin käytön sopivan hyvin osaksi toipumisorientaation mukaista klubitalotoimintaa. Yhdessä pelaamisen mahdollisuutena nähtiin erityisesti se, että se

synnyttää yhteisiä keskusteluja hyvinvoinnin teemoista, auttaa ymmärtämään toisten ihmisten ajatusmaailmaa ja laajentaa omia näkökulmia. Tämän uskottiin vahvistavan myös Klubitalojen yhteisöllisyyttä. Tätä ajatusta vahvistaa Raition ym. (2020) tutkimus pelien hyödyntämisestä mielenterveyspalveluissa, jossa nostettiin esille samoja hyötyjä. Tällaisen vertaistuellisen keskustelun toteutuminen onkin tärkeää toipumisen kannalta, sillä se vahvistaa yksilön toiveikkuutta tulevaisuutta kohtaan (Nordling 2023, 95).

Punnan ja Raition (2016, 228) mukaan pelit voivat myös tukea asiakkaiden itseohjautuvuutta. Tätä näkemystä vahvistaa se, että aineiston perusteella *The World of Recovery* - mobiilipeli kannustaa lähtemään omatoimisesti liikkeelle ja toteuttamaan luovaa toimintaa valokuvauksen keinoin. Toimijuuden tukemisen kannalta käyttäjän oman näkemyksen toteutuminen on tässä pelissä olennaista. Yhdessä pelatessa ammattilaisen onkin kiinnitettävä huomiota siihen, ettei ohjaa asiakasta liikaa, esimerkiksi antamalla ideoita kuvauskohteista. Hopian ym. (2018) mukaan pelillisten menetelmien käyttöä harkitessa on syytä tiedostaa, että kaikki pelit eivät sovi kaikille ja pelien käytöstä hyöttyy vain osa asiakkaista. Myös tässä tutkimuksessa saatiin kerättyä kokemuksia käyttäjältä, jonka mielestä peli ja tehtävien toteutustapa eivät tuntuneet itselle sopivilta. Tähän saattoi vaikuttaa hänen mukaansa oma elämäntilanne ja persoona. Ammattilaisen olisikin hyvä huomioida pelejä suositellessa, että hänellä on riittävästi tietoa sekä pelistä että asiakkaan tarpeista (Hopia ym. 2018).

Tutkimusaineisto osoitti, että käyttäjät kokivat tuen pelin aloittamisessa ja idean ymmärtämisessä tarpeelliseksi, mutta muuten he eivät sitä kaivanneet. Tuen tarpeen vähyyteen vaikuttavia todennäköisiä tekijöitä ovat vapaaehtoiseen klubitalotoimintaan osallistuvien haastateltavien hyvä toimintakyky ja riittävät digitaidot. Kaikki haastateltavat olivat kuitenkin yksimielisiä siinä, että he eivät olisi ottaneet peliä käyttöön ilman Klubitalolta saatua suositusta. Esimerkiksi eräs haastateltavista ei ollut aluksi ollenkaan innostunut pelistä, mutta huomasi pelin hyödylliseksi annettuaan sille mahdollisuuden työntekijän kehotuksesta. Käyttäjät totesivat, että muiden suositukset ovat tarpeen, koska erilaisia pelejä on olemassa lukematon määrä. Punnan & Raition (2016, 229) mielestä ammattilaisten olisi hyvä ottaa itse käyttöön erilaisia sovelluksia ja pelejä osatakseen suositella niitä asiakkaille. Pelin suositelijana voi toimia myös vertainen. Osa käyttäjistä olikin suositellut *The World of Recovery* -mobiilipeliä muille. Yksi haastatelluista ei kokenut peliä omakseen. Hänen mukaansa pelikokemus olisi kuitenkin saattanut olla positiivisempi, jos hän olisi pelannut peliä yhdessä muiden Klubitalon jäsenten kanssa. Onkin mahdollista, että vertaiskokemus motivoisi osaa sellaisista henkilöistä, joille peli ei yksin pelattuna tunnu innostavalta.

Moni haastateltavista toivoi peliin myös moninpeliominaisuutta. Korhosen (2016, 108) mukaan moninpeleissä käytetään elementtejä, jotka vaativat pelaajilta yhteistyötä ja siten edellyttävät vuorovaikutusta. Käyttäjät näkivätkin moninpelin potentiaalisena hyötynä sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntymisen, vahvistumisen ja monipuolistumisen. Käyttäjien toive moninpelistä sekä aineistossa ilmennyt henkilökohtaisen palautteen merkitys viittaavat siihen, että sosiaalinen vuorovaikutus on heille tärkeä elementti pelissä, jossa tavoitellaan hyvinvoinnin edistymistä. On myös syytä huomioida, että henkilökohtaisen palautteen resursointi on pitkäkestoisesti haastavaa. Moninpeliominaisuudella peliin saisi sisällytettyä vuorovaikutteisuutta. Jones (2014) toteaa, että videopelien sisällä rakentuvat ihmissuhteet tarjoavat käyttäjille sekä sosiaalista että emotionaalista tukea ja siten edistävät onnellisuutta ja hyvinvointia. Todennäköisesti tämä pätee myös muihin moninpelimahdollisuutta tarjoaviin peleihin. Yhteys toisiin ihmisiin ja tukea tarjoavat sosiaaliset suhteet ovat merkittävästi koettuun hyvinvointiin ja henkilökohtaiseen toipumiseen vaikuttavia tekijöitä (Diener 2013; Raivio & Raivio 2020, 23). Tästä syystä moninpeliä tai muuta pelaajien keskinäisen vuorovaikutuksen mahdollistavaa ominaisuutta on perusteltua harkita hyvinvointivaikutuksia tavoittelevien pelien kehittämisessä.

### **The World of Recovery -mobiilipelin käyttäjäkokemus**

Tässä soveltavassa tutkimuksessa pelin käyttäjäkokemuksesta ja sen eri osa-alueista ei kertynyt syvällistä tietoa. Tutkimustuloksissa ilmeni kuitenkin useita käyttäjäkokemukseen vaikuttavia tekijöitä ja siten toiseen tutkimuskysymykseen saatiin vastauksia.

Saarijärven ja Puustisen (2020) mukaan hyvä käyttäjäkokemus syntyy asiakkaan kokemista positiivisista tunteista ja palvelun eri kosketuspisteiden onnistuneesta ja yhtenäisestä toteutuksesta. Tutkimuksen osallistujat arvioivat The World of Recovery -mobiilipelin pelimaailmaa, tehtäviä, saavutuksia, grafiikkaa sekä käytettävyyttä ja saavutettavuutta. Chengin ym. (2019) mukaan yleisiä mielenterveys- ja hyvinvointisovelluksissa käytettyjä pelielementtejä ovat esimerkiksi tasot tai palaute edistymisestä, pisteet, palkinnot, teema sekä mahdollisuus personoida tai mukauttaa peliä. The World of Recovery-mobiilipeli sisältää näistä kaikki, mutta personointi on rajattu valmiista hahmovaihtoehdoista valitsemiseen. Osa käyttäjistä toivoikin mahdollisuutta muokata pelihahmon ominaisuuksia. Aloitteleville pelaajille pelin tarina oli mielekäs, mutta kokeneemmat pelaajat kokivat sen jäävän ohueksi ja kaipasivat vahvempaa yhteyttä tarinan ja tehtävien välille. Kuorikosken (2018) mukaan peliin uppoutuminen on keskeinen osa pelikokemusta ja se häiriintyy, mikäli peli ei ole johdonmukaisesti yhteydessä tarinaan ja pelaajan toimintaan. Toisaalta kaiken tasoiset pelaajat kokivat tehtävien toteuttamisen innostavaksi, joten siinä mielessä pelissä oli mukaansatempaavuutta. On mahdollista, että tehtävien yhdistäminen paremmin tarinaan sopiviksi

voisi kuitenkin lisätä pelin mukaansatempaavuutta entisestään. Raitio ym. (2020, 124) arvelevat, että kaupallisiin peleihin tottuneille hyötypelit eivät ole tarpeeksi mukaansatempavia. Tämä ajatus pitänee paikkansa myös The World of Recovery -mobiilipelin kohdalla.

Suurin osa pelin tehtävistä koettiin selkeiksi ja avatuista tehtävänannoista oli riittävästi apua epäselvissä tapauksissa. Pelin tehtävien helppoutta pidettiin pääasiassa hyvänä asia. Osa kuitenkin kaipasi itse tehtäviin enemmän haastetta. Heitä myös häiritsi enemmän se, että kaikki tehtävät eivät tuntuneet sopivan kategorian teemaan. Tämä voi jälleen johtua kokeneempien pelaajien odotuksista peliä kohtaan. Aiemmin todettiin tehtävänantojen avoimuuden mahdollistavan haastavuudeltaan monen tasoiset toteutukset. On kuitenkin syytä huomata, että kaikki käyttäjät eivät välttämättä motivoitu tehtävien avoimuudesta. Näin ollen, haastatteluissa esitetyt vaativammat bonustehtävät voisivat vastata niiden käyttäjien tarpeisiin, jotka odottavat peliltä enemmän haastetta. Tällä tavoin pelissä huomioitaisiin nykyistekin paremmin käyttäjien erilaiset persoonallisuudet ja motivaatioon liittyvät sisäiset tekijät, joihin Alexious & Schippers (2018) tutkimuksessaan viittaavat.

The World of Recovery -mobiilipelin saavutuksiin kuuluvat ominaisuudet, kyvyt, matkamuisot, pisteet sekä tehtävien suorittamisesta saatava palaute. Henkilökohtaista palautetta ja pisteiden seuraamista lukuun ottamatta saavutukset eivät juuri vaikuttaneet käyttäjien pelikokemukseen ja tuntuivat sekä aloittelevista että kokeneista pelaajista hieman irrallisilta elementeiltä. Peleissä saavutuksilla on kuitenkin merkittävä rooli, koska ne tarjoavat onnistumisen kokemuksia (Jones 2014; Korhonen ym. 2021, 32). The World of Recovery -mobiilipelin kaltaisessa, toipumisen ja hyvinvoinnin tukemiseen tähtäävässä pelissä, voidaan saavutuksia hyödyntämällä edistää pelin tavoitteita. Tästä syystä saavutusten voidaan nähdä olevan keskeisessä roolissa ja niitä kehittämällä voidaan parantaa käyttäjäkokemusta.

Valokuvaus oli suurimman osan mielestä hyvä ja nopea tapa suorittaa tehtäviä, mutta vaihtoehtoisiaakin tapoja ideoitii. Osaa valokuvaus luovana menetelmänä innosti todella paljon, toisaalta joillekin tehtävien toteuttaminen kirjoittamalla olisi ollut mieluisampaa. Tämän todettiin myös olevan asia, jossa henkilökohtaisilla mieltymyksillä on merkitystä.

Käytettävyydellä tarkoitetaan sitä, kuinka helposti ja sujuvasti yksilö saa suoritettua tehtäviä tai saavutettua tavoitteita käyttäessään palvelua. Käytettävyys on olennainen osa palvelun toimivuutta, sillä huonosti toimiva palvelu ei houkuttele käyttäjiä. (Reiss 2012.) The World of Recovery -mobiilipelin käyttö oli aineiston perusteella helppoa ja sujuvaa eikä aiheuttanut juurikaan teknistä vaivaa. Tätä selitti pelin yksinkertainen ja selkeä käyttöliittymä, joka ei sisältänyt ylimääräisiä painikkeita. Budiun (2015) mukaan mobiilisovelluksen vuorovaikutustilanteet tulisi suunnitella yksinkertaisiksi, jotta ne on helppo suorittaa nopeasti ja niiden

pariin palaaminen on keskeytyksen jälkeen sujuvaa. Tämä toteutui aineiston perusteella myös The World of Recovery -mobiilipelin kohdalla. Pelin jatkamisessa ei ollut käyttäjillä haasteita pidemmänkään tauon jälkeen. Voidaan olettaa, että pelin hyvä käytettävyys on seurausta huolellisesta ja onnistuneesta yhteiskehittämisprosessista. Kuten Suovuori (2022, 31–32) toteaa, palvelun käyttäjien osallistuminen kehitysprosessin jokaisessa vaiheessa mahdollistaa sen, että heidän tarpeensa ja odotuksensa tulevat ymmärretyksi ja huomioiduksi palvelun tekniikkaa kehittäessä. Aineiston perusteella pelin käyttöön riittävät perustason digitaidot ja se voidaan ottaa käyttöön hyvin matalalla kynnyksellä, mikäli käyttäjällä on kokemusta älypuhelimien käytöstä. Pelin helppokäyttöisyyden ja selkeän sisällön vuoksi peli sopii todennäköisesti hyvin myös sellaisille aloitteleville pelaajille, joilla ei ole aiempaa kokemusta kosketusnäytön käytöstä.

Saavutettava digipalvelu on helppokäyttöinen ja huomioi sisältöjen selkeyden sekä ymmärrettävyyden. Lisäksi saavutettavan palvelun tekninen toteutus on hyvä ja tukee avustavan teknologian käyttöä. (Aluehallintovirasto a.) The World of Recovery -mobiilipelin saavutettavuus oli haastateltavien mukaan pääasiassa hyvä. Pelissä ei todettu hankaluutta painikkeiden tai tekstin koon suhteen. Pelin kieli oli selkeää ja ymmärrettävää, ja toimintojen toteuttaminen oli helppoa. Myös kaikki sisältö löytyi pelistä vaivatta. Kukaan haastateltavista ei kertonut käyttävänsä avustavaa teknologiaa, joten kokemuksia pelin saavutettavuudesta ei siinä suhteessa kertynyt.

Myös pelin visuaalinen ilme ja grafiikat olivat aineiston perusteella selkeät ja pääasiassa käyttäjiä miellyttävät. Osa käyttäjistä olisi toivonut peliin vaaleaa taustaa tumman sijasta. Ainoat saavutettavuuteen liittyvät ongelmat olivat palautesymbolin ja niiden kategorioiden huono näkyvyys, joissa oli tehtäviä avoimena. Erityisesti aktiivisten kategorioiden huono erottuvuus taustasta koettiin häiritseväksi ja aiheuttavan vaivaa. Osan käyttäjistä piti käydä kaikki kategoriat läpi löytääkseen avoimet tehtävät. Gordonin (2022) mukaan mobiilipelin kehittämisessä on hyvä huomioida, että erilaisten elementtien erottamiseen toisistaan ei välttämättä riitä pelkästään eri värin käyttäminen, mikäli käyttäjällä on värisokeutta tai heikko näöntarkkuus. Lisäksi olisi hyvä käyttää lisävihjeitä, kuten kuvakkeita. Ratkaisemalla tämä näkyvyyteen liittyvä saavutettavuushaaste voidaan parantaa The World of Recovery -mobiilipelin käyttäjäkokemusta.

Kaiken kaikkiaan The World of Recovery -mobiilipelistä kertyi pääasiassa hyviä käyttäjäkokemuksia. Suurin osa käyttäjien kehittämisehdotuksista koski kuitenkin käyttäjäkokemukseen vaikuttavia tekijöitä: pelielementtejä ja pelimekaniikkaa. Näissä asioissa on oletettavasti jouduttu tekemään kompromisseja rajallisen hankerahoituksen takia. On kuitenkin hyvä huomioida, että pelin helppokäyttöisyyden lisäksi pelielementeillä ja pelimekaniikalla

on merkitystä hyvän käyttäjäkokemuksen ja mukaansatempaavan mobiilipelin saavuttamisessa.

## 8.2 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet

Pelaaminen on iso osa monen ihmisen arkea, ja pelaajien keski-ikä jatkaa nousuaan. Tästä syystä hyötypelien ja pelillistettyjen sovellusten potentiaali aikuisten subjektiivisen hyvinvoinnin tukemisessa tulisi tunnustaa nykyistä laajemmin. Tämän soveltavan tutkimuksen tulokset lisäävät kokemuksellista tietoa digitaalisen pelillisyyden mahdollisuuksista ja vahvistavat sen olevan nykyaikainen menetelmä, jonka avulla voidaan tukea aikuisten mielenterveyttä ja hyvinvointia. Mukaansatempaavan ja käyttäjälle lisäarvoa tuovan hyötypelin kehittäminen edellyttää paitsi aktivoivaa sisältöä, myös käyttäjälähtöistä ja monialaista pelisuunnittelua.

The World of Recovery -mobiilipeli kuuluu ensimmäisten suomalaisten yhteiskehitettyjen digitaalisten toipumispelien joukkoon ja on siten rohkaiseva esimerkki digitaalisuuden ja pelillisyyden hyödyntämisestä toipumisen tukemisessa. Tämän soveltavan tutkimuksen tulosten perusteella The World of Recovery -mobiilipeli voi tukea käyttäjien hyvinvointia ja positiivista mielenterveyttä kannustamalla liikkeelle lähtemiseen ja luovaan toimintaan. Pelin tehtävät saivat käyttäjät pohtimaan omaan hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Moni käyttäjä koki pelaamisen myös rentouttavan ja tuovan iloa. Lisäksi pelin vuorovaikutuksellisuus henkilökohtaisen palautteen muodossa näytti vahvistavan käyttäjien onnistumisen kokemuksia merkittävästi. The World of Recovery -mobiilipelin käyttäjäkokemukset olivat tulosten perusteella pääasiassa hyviä. Selkeä ja helppokäyttöinen käyttöliittymä sekä ymmärrettävät tehtävät tukivat pelin itsenäistä käyttöä myös aloittelevien pelaajien keskuudessa. Käyttäjät kokivat myös pelin saavutettavuuden pääosin hyväksi.

Digitaalisten hyötypelien käytössä sosiaalipalveluissa tulee huomioida, että yksilön asenteella, motivaatiolla, osaamisella sekä tilannekohtaisilla tekijöillä on aina merkitystä. Ammattilaisten ja vertaisten suositukset sekä peliseuran löytyminen voivat kuitenkin vaikuttaa pelin käyttöön vaadittavan motivaation syntymiseen.

Tulevaisuudessa toivottavasti nähdään enemmän alun perin sosiaalipalveluihin suunniteltuja pelejä ja hyvinvointisovelluksia, jotka tukevat käyttäjien toimijuutta ja tavoittelevat positiivista muutosta heidän koetussa hyvinvoinnissaan. Soveltamalla tutkittua tietoa ja yhteiskehittämisen mahdollisuuksia voidaan saada aikaan toipumista ja hyvinvointia tukevia, kustannustehokkaita ja saavutettavia digitaalisia ratkaisuja, jotka täydentävät olemassa olevia sosiaalipalveluja (Cheng 2020; Kivistö 2020).

The World of Recovery -mobiilipelin kehittämisehdotukset on johdettu tutkimuksen tuloksista. Keskeisimmät kehittämisehdotukset on esitelty alla olevassa kuviossa (Kuvio 8).



Kuvio 8. The World of Recovery -mobiilipelin kehittämisehdotukset

### Hyvinvointia tukeva sisältö

Pelin tehtäviä voisi kehittää siten, että ne sisältäisivät vielä enemmän käyttäjien aktivoivaksi kokemaa sisältöä, kuten ulkokuvauskohteita ja oman ympäristön tutkimista eri näkökulmista. Tehtävät voisivat liittyä esimerkiksi erilaisten luontokohteiden tai liikuntapaikkojen kuvaamiseen. Tehtävänantoihin voisi sisällyttää myös toiminnallisia haasteita, kuten metsäkävelylle tai ulkokuntosalille lähtemistä. Tämä voitaisiin toteuttaa esimerkiksi käyttäjien ehdotuksella bonustehtävistä. Vaihtoehtoisesti ehdotuksia haastavammista tehtävistä voisi sisällyttää avattuihin tehtävänantoihin.

Pelin hyvinvointia tukevaa vaikutusta olisi mahdollista vahvistaa myös kehittämällä tehtävistä vielä selkeämmin hyvinvointiteemaisia niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmista. Esimerkiksi tämän soveltavan tutkimuksen tulosten perusteella mielen hyvinvointia voivat tukea sellaiset tehtävät, jotka saavat käyttäjät ajattelemaan omaan hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, iloa tuottavia asioita ja omia onnistumisia. Sisältöjen kehitysehdotukset olisi mahdollista toteuttaa myös käyttäjien toivoman jatko-osan muodossa.

Moninpeliominaisuus lisäisi käyttäjien mielestä pelin mielekkyyttä ja vahvistaisi sosiaalista hyvinvointia. Moninpelin kehittäminen on oletettavasti yksinpeliä vaativampaa ja kalliimpaa, mutta jonkinlaisen vuorovaikutuksellisuuden huomioonottaminen kohderyhmälle kehitettävissä peleissä on tämänkin tutkimuksen perusteella suositeltavaa. Lisäksi se ei vaadi ylläpitoresursseja, kuten henkilökohtainen palaute.

Aineiston perusteella pelin käyttöönotossa olennaista oli, että peliä esiteltiin ja suositeltiin Klubitalolla. Vaikka hankeresursseja ei ole enää käytettävissä pelin esittelyyn, voidaan The World of Recovery -mobiilipelin käyttöönottoa edistää erilaisilla materiaaleilla. Esimerkiksi käyttäjältä tullut idea YouTube-opastusvideosta olisi helposti toteutettava konkreettinen työkalu myös pelin itsenäisen käyttöönoton tueksi.

### **Käyttäjäkokemuksen kehittäminen**

Aineistosta nousi toive mahdollisuudesta muokata pelihahmon ominaisuuksia ja nimeä. Tämän voisi toteuttaa käyttäjien ehdotuksen mukaan siten, että yksi hahmoista olisi muokattava. Tämä ratkaisu jättäisi peliin myös matalamman kynnyksen vaihtoehdon valita valmiista hahmoista.

Käyttäjiltä tuli myös toive siitä, että pelin tehtävät olisivat selkeämmin yhteydessä kategoriisiin ja pelitarinaan. He toivoivat myös saavutusten olevan merkityksellisempiä. Saavutuksissa ilmeni epäselvyyksiä ja niiden koettiin olevan osittain irrallisia elementtejä. Erityisesti Matkamuistot-kohtaan kaivattiin selitystä. Konkreettinen kehittämissuositus matkamuuistojen tilalle oli kuvan muodostaminen palapelin paloja keräämällä. Mikäli pelissä ei ole jatkossa mahdollista ylläpitää henkilökohtaista palautetta, on automaattipalautteen viiveen poistaminen käyttäjien turhautumisen välttämiseksi suositeltavaa. Selkeämpi yhteys pelin tarinan, tehtävien ja saavutusten välillä voisi lisätä pelin mukaansatempaavuutta ja vetovoimaa myös kokeneemmille pelaajille.

Tuloksissa korostui luovan toiminnan merkitys. Käyttäjäkokemuksen parantamiseksi voitaisiin tarjota mahdollisuus tarkastella pelissä otettuja kuvia yhteen paikkaan koottuna, esimerkiksi eri kategorioiden mukaan lajiteltuna. Valokuvien käsittely esimerkiksi erilaisilla filtreillä lisäisi mahdollisuuksia oman luovuuden ilmaisuun. Käyttäjiltä tullut toive kuvien tallentamisesta omaan puhelimeen mahdollistaisi omien kuvien jakamisen halutessa myös muille. Tehtävistä ja kuvista voisi keskustella esimerkiksi verkossa kokoontuvissa ryhmissä, mikä lisäisi vuorovaikutusta ja kannustaisi etsimään mielenkiintoisia kuvauskohteita yhdessä.

Pelin saavutettavuutta voitaisiin parantaa selkeyttämällä aktiivisten kategorioiden näkyvyyttä. Tämän voisi toteuttaa esimerkiksi siten, että nykyisen sykkivän liikkeen lisäksi

aktiivisten kategorioiden reunojen väri vaihtuisi ja aktiiviset kategoriat olisi merkitty jollakin kuvakkeella. Myös palautesymbolin näkyvyyttä voisi parantaa, esimerkiksi sen kokoa suurentamalla.

### 8.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa on noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksia noudattamalla tutkija toimii eettisesti vastuullisesti sekä edistää tiedettä loukkaavien ja epärehellisten toimintatapojen tunnistamista ja torjumista. Tutkimuksen jokaisessa vaiheessa tulee toimia rehellisesti ja huolellisesti. Tiedonhankinta, tutkimus-, ja arviointimenetelmien tulee olla eettisesti kestäviä ja täyttää tieteellisen tutkimuksen kriteerit. Tutkijan tulee myös huomioida muiden tutkijoiden työ ja antaa heidän saavutuksilleen ansaittu arvo. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11–12.) Tämä opinnäytetyö toteutettiin soveltavana laadullisena tutkimuksena, jossa koko prosessin ajan toimittiin rehellisesti ja huolellisesti. Aineiston hankinta- ja analyysimenetelmät valittiin tarkoituksenmukaisesti ja toisten tekemiin tutkimuksiin viitattiin asianmukaisesti.

Tutkimuksen aihevalinnan eettisyyttä voidaan tarkastella pohtimalla sitä, minkä vuoksi tutkimus tehdään ja kenen ehdoilla (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tässä soveltavassa tutkimuksessa aihevalinta ja tutkimuskysymysten muotoilu perustui ammattieettiseen näkökulmaan, jossa korostuu yksilöiden osallisuus palvelujen kehittämisessä. Tutkimuksessa ei käsitelty osallistujien sensitiivisiä kokemuksia vaan kokemuksia pelistä. Lisäksi aihevalintaa ohjasivat tutkimuksen tekijän aiempi tietämys mielen hyvinvoinnin tukemisesta sekä kiinnostus tutkia aiheen yhdistämistä digitaalisuuteen ja pelillisyyteen. Aihe koettiin ajankohtaiseksi ja työelämän uusia innovaatioita edistäväksi.

Tutkimuksen on perustuttava tutkimussuunnitelmaan, sillä on oltava vastuuhenkilö tai -ryhmä ja tutkimukseen osallistuvien henkilötietoja ei saa paljastaa tai luovuttaa ulkopuolisille (Tietosuojalaki 1050/2018, 31 §). Ennen aineiston keräämistä on huolehdittava, että tarvittavat tutkimusluvut ovat kunnossa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13). Tätä soveltavaa tutkimusta varten haettiin ja saatiin tutkimusluvut (Liitteet 3 ja 4) yhteistyökumppanilta ja kohdeorganisaatiolta. Lupahakemusten liitteenä olivat tutkimussuunnitelma, tutkimustiedote (Liite 5) ja tietosuojailmoitus (Liite 6), jossa kerrottiin, että kerättäviä henkilötietoja käsittelee vain tutkimuksen tekijä tietoturvasuhteita noudattaen.

Tutkimuksen osallistujille tulee kertoa tutkimuksen aiheen ja tavoitteiden lisäksi siitä, miten aineistoa käsitellään ja mikä sen kohtalo on tutkimuksen valmistuttua (Kuula 2011). Haastateltaville annettiin tai lähetettiin sähköpostitse tutkimustiedote ja tietosuojailmoitus. Tiedotteessa kerrottiin perustiedot tutkimuksesta, sen toteuttajasta yhteystietoineen,

haastattelun arvioitu kesto sekä miten kerättyä aineistoa käytetään. Tutkimuksen laatimissa tulee kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa sekä itsemääräämisoikeutta, ja heiltä tarvitaan tietoon perustuva suostumus tutkimukseen osallistumiseen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8). Osallistujille kerrottiin tiedotteessa haastattelun vapaaehtoisuudesta ja haastateltavan oikeudesta kieltäytyä haastattelusta. Ennen haastattelua tiedonantajia informoitiin vielä suullisesti aineiston käsittelystä ja haastateltavan oikeuksista. Tietoisen suostumuksen varmistamiseksi tiedonantajat allekirjoittivat suostumuslomakkeet.

Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden tietosuoja turvataan noudattamalla tietosuojalainsäädäntöä sekä velvoitteita, jotka liittyvät salassapitoon, vaitioloon ja luottamuksellisuuteen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13–14). Aineiston litterointivaiheessa poistettiin kaikki tunnistetiedot ja tutkimustulosten esittelyssä varmistettiin, että haastateltavat eivät ole tunnistettavissa. Haastatteluaineisto hävitettiin asianmukaisesti soveltavan tutkimuksen valmistumisen jälkeen.

Tutkittaville aiheutuvaa tarpeetonta haittaa voidaan välttää sillä, että tutkija perehtyy huolella tutkimuksen kohteena olevaan yhteisöön (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8). Tutkimuksen tekijä hyödynsi haastatteluissa omaa ammattitaitoaan ja kohderyhmän tunteista varmistaakseen haastattelutilanteissa arvostavan ja tasa-arvoisen kohtaamisen ja kuulluksi tulemisen tunteen toteutumisen. Haastattelun aluksi ja tarvittaessa haastattelun aikana tutkimuksen tekijä muistutti tiedonantajien omakohtaisten kokemusten tärkeydestä ja siitä, että heiltä saatava tieto on arvokasta The World of Recovery -mobiilipelin ja vastavien pelien kehittämisen tueksi.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen liittyviä kriteerejä ovat esimerkiksi vahvistettavuus, uskottavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Tutkimuksen vahvistettavuus vaatii koko prosessin huolellista kirjaamista siten, että prosessin kulkua on mahdollista seurata toisen tutkijan toimesta (Kylmä & Juvakka 2007, 127–129). Tässä soveltavassa tutkimuksessa on raportoitu tarkasti koko tutkimusprosessi, sisältäen kuvauksen aineistonkeruusta ja esimerkit aineiston pelkistämisestä, yläluokan muodostamisesta, pääluokan muodostamisesta sekä analyysin etenemisestä. (Kuviot 3, 4, 5 sekä Liite 2). Tutkimuksen tulokset on esitetty mahdollisimman tarkasti, loogisesti ja totuudenmukaisesti ja kaikki tutkimuskysymysten kannalta olennaiset sisällöt huomioiden. Haastateltavien suorat lainaukset vahvistavat soveltavan tutkimuksen luotettavuutta ja elävöittävät tulosten raportointia. Kylmän & Juvakan (2007, 129) mukaan laadullisen tutkimuksen vahvistettavuutta voidaan edistää myös dokumentoimalla tutkimusprosessia siten, että sen kulkua on mahdollista seurata. Tähän tarkoitukseen voidaan käyttää tutkimuspäiväkirjaa, joka on erityisen hyödyllinen prosessin edistymisen aikana tarkentuvassa laadullisessa tutkimuksessa. Tässä soveltavassa

tutkimuksessa päiväkirjamerkintöjä hyödynnettiin tehtyjen ratkaisujen raportoinnissa ja analyysivaiheessa aineistosta nousseiden teemojen tukemisessa.

Laadullisen tutkimuksen uskottavuutta parantaa tutkijan perehtyneisyys tutkittavaan aiheeseen ja riittävän pitkän ajan viettäminen aiheen parissa (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Tutkimuksen tekijä on tutustunut The World of Recovery -mobiilipeliin haastatteleamalla hankepäällikköä ja pelaamalla peliä sekä yksin että yhdessä Klubitalon jäsenten kanssa ennen haastattelujen tekemistä. Tämä on mahdollistanut huolellisen valmistautumisen teema-haastatteluihin ja riittävän ymmärryksen aiheesta analyysivaiheessa. Uskottavuutta vahvistaa myös se, että tutkimustulokset vastaavat tutkimuksen osallistujien käsitystä tutkittavasta ilmiöstä. Tämä voidaan varmistaa keskustelemalla tutkimustuloksista osallistujien kanssa ja pyytämällä heiltä arviota tulosten paikkansapitävyydestä. (Eskola & Suoranta 1998; Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Tämän soveltavan tutkimuksen uskottavuutta pyrittiin vahvistamaan siten, että osallistujat saivat tutustua tutkimuksen tuloksiin ja antaa palautetta niiden todenmukaisuudesta ennen soveltavan tutkimuksen julkaisua. Palautteen perusteella selkeytettiin hieman tulosten raportointia. Tulosten sisällön kerrottiin vastaavan haastateltavien kokemuksia mobiilipelistä.

Refleksiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tekijä tiedostaa omat lähtökohtansa ja niiden vaikutuksen tutkimuksen eri vaiheisiin (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Tämän soveltavan tutkimuksen puolueettomuuden kannalta on syytä huomioida se, että tutkimuksen tekijä oli pelannut peliä itse ja työskentelee samassa organisaatiossa, jossa tutkimuksen osallistujat ovat asiakkaina. Lisäksi toipumisorientaatio on toiminnan viitekehyksenä tutkimuksen tekijälle tuttu. Nämä seikat ovat edistäneet aiheen ja kohderyhmän ymmärrystä, mutta toisaalta ne ovat saattaneet vähentää aiheen kriittistä tarkastelua. Lisäksi ne ovat saattaneet vaikuttaa analyysiin ja tulosten tulkintaan siten, että tutkimuksen tekijä on tahattomasti sivuuttanut merkityksellisiä ilmaisuja ja kiinnittänyt huomiota omia kokemuksia vahvistaviin näkökulmiin. Tutkimuksen tekijä on kuitenkin aktiivisesti reflektoinut omia käsityksiä aiheesta ja niiden vaikutusta aineiston keruuseen sekä tulosten analysointiin. Haastatteluissa tutkimuksen tekijä pyrki pitäytymään neutraalina, jottei omat kokemukset pelistä vaikuttaisi haastateltavien ilmaisuihin. Toisaalta kokemus pelistä auttoi esittämään tarkempia kysymyksiä mobiilipelin käyttäjäkokemukseen vaikuttavista tekijöistä. Myös se, että osa haastateltavista oli tutkimuksen tekijälle entuudestaan tuttuja työn kautta, on voinut vaikuttaa heidän antamiinsa vastauksiin. Toisaalta haastattelutilanteissa tutkimuksen osallistujat kertoivat hyvin avoimesti omista sekä positiivisista että negatiivista kokemuksistaan liittyen The World of Recovery -mobiilipeliin. Näin ollen voidaan olettaa, että tutkimuksen tekijän ja haastateltavien välinen suhde on saattanut tehdä haastattelutilanteesta rennomman ja helpottanut keskustelua. Haastatteluissa yhteistä ymmärrystä edistettiin selittämällä hankalia

termejä, ilmaisemalla selkeämmällä tavalla vaikeaksi koettuja kysymyksiä ja esittämällä tutkimuksen osallistujille tarkentavia kysymyksiä. Lisäksi osallistujat saivat etukäteen haastattelun teemarungon tutustuttavaksi. Haastattelujen edetessä tutkimuksen tekijän haastatteluidot myös edistyivät, mikä auttoi esittämään enemmän tarkentavia kysymyksiä.

Analyysivaihe oli tutkimuksen tekijälle haastavin osuus prosessissa. Haastavuutta analyysiin lisäsi tutkimuskysymysten teemojen osittainen päällekkäisyys. Tämä aiheutti tuloksiin jonkin verran toistoa, vaikkakin teemoja tarkasteltiin eri näkökulmista. Aineistosta löydettiin kuitenkin hyvin vastauksia molempiin tutkimuskysymyksiin. Toista tutkimuskysymystä myös laajennettiin, koska aineistosta löytyi alkuperäistä kysymystä laajemmin vastauksia. Tämä kertoo riittävästä perehtymisestä aiheeseen ja laadullisen tutkimuksen tekemiseen. Myös analyysivaiheessa tutkimuksen tekijä pyrki huomioimaan omien pelikokemusten ja käsitysten mahdollisen vaikutuksen. Aineisto käytiin läpi useaan kertaan ja samalla kiinnitettiin erityistä huomiota siihen, etteivät tutkimuksen tekijän omat mielipiteet muuttaneet tutkimuksen osallistujien asioille antamia merkityksiä analyysivaiheessa. Haastateltavilta pyydetty palaute tulosten oikeellisuudesta vähensi osaltaan huolta mahdollisesta merkitysten vääristymisestä.

Siirrettävyys tarkoittaa sitä, että tutkimuksen tulokset voidaan siirtää samankaltaisiin tilanteisiin (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Tutkimuksen tekijä on pyrkinyt ymmärtämään aihetta syvällisesti ja keräämään tietoperustaa useista näkökulmista. Näin on toimittu, koska aikuisten henkilökohtaisen toipumisen ja koetun hyvinvoinnin tukemista digitaalisesti on käsitelty tutkimuskirjallisuudessa vielä hyvin vähän. Tietoperustassa on käytetty laadukkaita lähteitä eri tieteenaloilta, ja tiedonkeruuta on tehty suomalaisten tutkimusten ja artikkelien lisäksi laajasti kansainvälisistä lähteistä. Vaikka kyseessä olevasta aiheesta oli löydettävissä melko vähän tutkimuksia, huomattiin analyysivaiheessa tutkimuksen tulosten olevan samansuuntaisia muiden saman aihepiirin tutkimusten kanssa. Tämä soveltava tutkimus on kuitenkin tehty pienelle joukolle tietyn palvelun asiakkaista ja tuo siten esille vain näiden yksilöiden kokemuksia. Yleistettävyyden sijaan pyrkimys onkin ollut lisätä kokemuksellista tietoa aiheesta. Saturatioksi eli kylläntymiseksi kutsutaan tilannetta, jossa aineisto alkaa toistaa itseään, eikä haastatteluissa synny enää uutta tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tämän soveltavan tutkimuksen aineiston koko ei ole suuri, mutta käyttäjillä oli pääasiassa varsin samansuuntaisia kokemuksia mobiilipelistä, eli aineisto alkoi kylläntyä. Tutkimus on kuvailtu tarkasti ja sen tuloksia voidaan hyödyntää myös muissa konteksteissa sekä jatko-tutkimuksen pohjana.

#### 8.4 Jatkotutkimusehdotukset

Tässä soveltavassa tutkimuksessa on keskitytty käyttäjien kokemuksiin The World of Recovery -mobiilipelistä lähinnä yksilöpelaamisen näkökulmasta. Tuloksissa ilmeni kuitenkin käyttäjien kiinnostus yhdessä pelaamiseen. Jatkotutkimusehdotuksena on selvittää yhteispelaamisen vaikutuksia käyttäjien hyvinvoinnin edistymiseen, kunhan The World of Recovery -mobiilipelin yhteispelaamisesta on kertynyt riittävästi kokemusta esimerkiksi mielen-terveys- ja päihdetoipujien yhteisöissä.

Lisätutkimusta The World of Recovery -mobiilipelistä voisi tehdä myös ammattilaisten näkökulmasta. Jatkotutkimus voisi käsitellä esimerkiksi ammattilaisten kokemuksia pelistä työmenetelmänä ja digitaalisen pelillisyyden mahdollisuuksia työn tukena.

Sosiaalipalveluihin kehitettävien digitaalisten pelien suunnittelun tueksi olisi hyödyllistä saada lisää tutkimustietoa siitä, mitkä tekijät peleissä tukevat käyttäjien hyvinvoinnin ja osallisuuden edistymistä. Peleihin liittyvien tutkimusten kohderyhmiä voisi myös laajentaa. Useimpien pelillisyyttä käsittelevien tutkimusten kohderyhmänä ovat olleet nuoremmat ikäluokat. Jatkossa voisi tutkia enemmän sitä, miten pelien avulla voidaan edistää aikuisten ja ikääntyvien mielenterveyttä ja subjektiivista hyvinvointia. Aikuisten hyötypelien käytöstä hyvinvoinnin tukena voisi tehdä myös määrällistä tutkimusta, esimerkiksi pelimotivaation näkökulmasta.

## Lähteet

- Alexiou, A. & Schippers, M.C. 2018. Digital game elements, user experience and learning: A conceptual framework. *Education and Information Technologies*. Vol. 23, 2545–2567. Viitattu 13.11.2023. Saatavissa <https://link.springer.com/article/10.1007/s10639-018-9730-6>
- Aluehallintovirasto a. Yleistä saavutettavuudesta. Viitattu 4.4.2023. Saatavissa <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/>
- Aluehallintovirasto b. Tietoa WCAG-ohjeistuksesta. Viitattu 26.5.2023. Saatavissa <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/digipalvelulain-vaatimukset/tietoa-wcag-kriteereista/>
- Andrews, J., Brown, L., Hawley, M. & Astell, A. 2019. Older Adults' Perspectives on Using Digital Technology to Maintain Good Mental Health: Interactive Group Study. *Journal of Medical Internet Research*. Vol. 21 (2). Viitattu 4.3.2023. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezproxy.saimia.fi/pmc/articles/PMC6391644/>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? *Suomen lääkärilehti*. Vuosikerta 71, Nro 24, 1759–1764. Viitattu 17.3.2023. Saatavissa <http://hdl.handle.net/10138/230006>
- Arpola, T., Kotimaa, A., Marttinen, R., Pakarinen, A. & Parisod, H. 2019. Pelit hyvinvoinnin ja terveyden edistäjinä. Teoksessa Tossavainen, T., Harvola, A., Sohn, V., Marjomaa, H., Meriläinen, M., Tuominen, P., Korhonen, H. & Göös, P. (toim.) *Pelikasvattajan käsikirja 2*. Helsinki. AM Digipaino/AM Print Oy. Viitattu 25.10.2023. Saatavissa <https://pelikasvatus.fi/pelikasvattajankasikirja2.pdf>
- Bergman, E. 2022. Digitaaliset palvelut mielenterveyshoitotyössä Essoten nuorisopsykiatrian vastaanotolla: sairaanhoitajien kokemuksia. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö (YAMK). Viitattu 25.3.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022120927643>
- Brown, M., O'Neill, N., van Woerden, H., Eslambolchilar, P., Jones, M. & John, A. 2016. Gamification and Adherence to Web-Based Mental Health Interventions: A Systematic Review. *JMIR Mental Health*. Vol. 3 (3). Viitattu 27.5.2023. Saatavissa <https://mental.jmir.org/2016/3/e39/>
- Bucci, S., Berry, N., Morris, R., Berry, K., Haddock, G., Lewis, S. & Edge, D. 2019. "They Are Not Hard-to-Reach Clients. We Have Just Got Hard-to-Reach Services." *Staff Views*

- of Digital Health Tools in Specialist Mental Health Services. *Frontiers in Psychiatry*. Vol. 10 (344). Viitattu 25.3.2023. Saatavissa <https://www.ncbi-nlm-nih-gov.ezproxy.saimia.fi/pmc/articles/PMC6524662/>
- Budiu, R. 2015. Mobile user experience: Limitations and strengths. Nielsen Norman Group. Viitattu 19.10.2023. Saatavissa <https://www.nngroup.com/articles/mobile-ux/>
- Burr, C., Taddeo, M. & Floridi, L. 2020. The Ethics of Digital Well-Being: A Thematic Review. *Science and Engineering Ethics*. Vol. 26, 2313–2343. Viitattu 24.10.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1007/s11948-020-00175-8>
- Cheng, V.W.S., Davenport, T., Johnson, D., Vella, K. & Hickie, I.B. 2019. Gamification in Apps and Technologies for Improving Mental Health and Well-Being: Systematic Review. *JMIR Mental Health*. Vol. 6 (6):e13717. Viitattu 25.3.2023. Saatavissa <https://www.ncbi-nlm-nih-gov.ezproxy.saimia.fi/pmc/articles/PMC6617915/>
- Cheng, V.W.S. 2020. Recommendations for Implementing Gamification for Mental Health and Wellbeing. *Frontiers in Psychology*. Vol. 11: 586379. Viitattu 25.3.2023. Saatavissa <https://www.ncbi-nlm-nih-gov.ezproxy.saimia.fi/pmc/articles/PMC7750532/>
- Dallinger, V., Krishnamoorthy, G., du Plessis, C., Pillai-Sasidharan, A., Ayres, A., Waters, L., Groom, Y., Alston, O., Anderson, L. & Burton, L. 2022. Utilisation of Digital Applications for Personal Recovery Amongst Youth with Mental Health Concerns. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 19 (24): 16818. Viitattu 4.3.2023. Saatavissa <https://www.ncbi-nlm-nih-gov.ezproxy.saimia.fi/pmc/articles/PMC9779003/>
- Davis, J.P., Steury, K. & Pagulayan, R. 2005. A survey method for assessing perceptions of a game: The consumer playtest in game design. *The International Journal of Computer Game Research*. Vol. 5 (1). Viitattu 31.10.2023. Saatavissa [https://gamestudies.org/0501/davis\\_steury\\_pagulayan/](https://gamestudies.org/0501/davis_steury_pagulayan/)
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R. & Nacke, L. 2011. From Game Design Elements to Gamefulness: Defining Gamification. *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments, MindTrek 2011*. Viitattu 25.3.2023. Saatavissa <https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/2181037.2181040>
- Diener, E. 2013. The Remarkable Changes in the Science of Subjective Well-Being. *Perspectives on psychological science*. Vol. 8 (6), 663–666. Viitattu 27.5.2023. Saatavissa <https://journals-sagepub-com.ezproxy.saimia.fi/doi/epub/10.1177/1745691613507583>

- Dirin, M. 2021. Mielialahäiriölinjan sairaanhoitajien kokemuksia digihoitopolusta masentuneen potilaan hoidossa. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö (YAMK). Viitattu 29.3.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202105067555>
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. E-kirja. Tampere. Vastapaino. Storytel.
- Filenius, M. 2015. Digitaalinen asiakaskokemus. Menesty monikanavaisessa liiketoiminnassa. E-kirja. Docendo Oy. Storytel.
- Friman, U., Arjoranta, J., Kinnunen, J., Heljakka, K. & Stenros, J. 2022. Johdanto: pelit kulttuurina ja kulttuurissa. Teoksessa Friman, U., Arjoranta, J., Kinnunen, J., Heljakka, K. & Stenros, J.(toim.) Pelit kulttuurina. E-kirja. Tampere. Vastapaino. Storytel.
- Gartner. 2023. Definition of Gamification. Viitattu 28.5.2023. Saatavissa <https://www.gartner.com/en/marketing/glossary/gamification>
- Gerdt, B. & Eskelinen, S. 2018. Digiajan asiakaskokemus. Oppia kansainvälisiltä huipuilta. E-kirja. Helsinki. Alma Talent. Storytel.
- Gordon, K. 2022. 5 Visual Treatments that Improve Accessibility. Nielsen Norman Group. Viitattu 30.10.2023. Saatavissa <https://www.nngroup.com/articles/visual-treatments-accessibility/>
- Halbrook, Y. J., O'Donnell, A. T., & Msetfi, R. M. 2019. When and How Video Games Can Be Good: A Review of the Positive Effects of Video Games on Well-Being. Perspectives on Psychological Science. Vol. 14 (6), 1096–1104. Viitattu 20.10.2023. Saatavissa <https://doi-org.ezproxy.saimia.fi/10.1177/1745691619863807>
- Hall, J., Stickler, U., Herodotou, C. & Iacovides, I. 2019. Player conceptualizations of creativity in digital entertainment games. London. Convergence. Vol. 26 (5–6), 1226–1247. Viitattu 5.11.2023. Saatavissa <https://journals-sagepub-com.ezproxy.saimia.fi/doi/full/10.1177/1354856519880791>
- Hall, J., Stickler, U., Herodotou, C. & Iacovides, I. 2021. Using Reflexive Photography to Investigate Design Affordances for Creativity in Digital Entertainment Games. International Journal of Human-Computer Interaction. Vol. 37 (9), 867–883. Viitattu 5.11.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1080/10447318.2020.1848162>
- Hamari, J. & Huotari, K. 2012. Defining Gamification - A Service Marketing Perspective. Conference: 16th International Academic Mindtrek Conference. Viitattu 25.3.2023. Saatavissa [https://www.researchgate.net/publication/259841647\\_Defining\\_Gamification\\_-\\_A\\_Service\\_Marketing\\_Perspective](https://www.researchgate.net/publication/259841647_Defining_Gamification_-_A_Service_Marketing_Perspective)

- Havia, P. & Rantala, J. 2023. Toipumisorientaatio The World of Recovery -mobiliilipelissä. Havaintoja pelillisyydestä mielenterveystoipujien tukemisessa. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö (AMK). Viitattu 27.2.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202302062059>
- Havukainen, M., Laine, T.H. & Martikainen, T. & Sutinen, E. 2020. A Case Study on Co-designing Digital Games with Older Adults and Children: Game Elements, Assets, and Challenges. The Computer Games Journal. Vol. 9, 163–188. Viitattu 20.10.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1007/s40869-020-00100-w>
- Hietala, O. & Rissanen, P. 2017. Yhteiskehittäminen uudenlaisen vastavuoroisuuden virittäjänä. Teoksessa Pohjola, A., Kairala, M. Lyly, H. & Niskala, A. (toim.) Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi. Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa. E-kirja. Tampere. Vastapaino. Storytel.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Gaudeamus.
- Hopia, H., Siitonen, M. & Raitio, K. 2018. Mental health service users' and professionals' relationship with games and gaming. Digital Health. Vol. 4. Viitattu 17.5.2023. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6034349/>
- Hytti, T. 2019. ”Painavaa kepeyttä asiakastyöhön” – miksi leikillisyyttä ja pelillisyyttä kannattaa hyödyntää sosiaalisessa kuntoutuksessa ja sosiaalityössä? PRO SOS -hanke. Viitattu 26.9.2023. Saatavissa [https://www.prosos.fi/wp-content/uploads/2019/06/Painavaa\\_kepeytta\\_asiakastyohon.pdf](https://www.prosos.fi/wp-content/uploads/2019/06/Painavaa_kepeytta_asiakastyohon.pdf)
- Hänninen, E. (toim.) 2016. Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalot 20 vuotta Suomessa. Suomen Klubitalot ry.
- Hänninen, R., Karhinen, J., Korpela, V., Pajula, L. Pihlajamaa, O., Merisalo, M., Kuusisto, O., Taipale, S., Kääriäinen, J. & Wilska, T-A. 2021. Digiosallisuuden käsite ja keskeiset osa-alueet. Digiosallisuus Suomessa -hankkeen väliraportti. Helsinki. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2021:25. Viitattu 1.4.2023. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-287-9>
- Iasiello, M., van Agteren, J., Keyes, C.L.M. & Cochrane, E.M. 2019. Positive mental health as a predictor of recovery from mental illness. Journal of affective disorders. Vol. 251, 227–230. Viitattu 23.3.2023. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6487880/>

ISO 2018. ISO 9241-11:2018(en). Ergonomics of human-system interaction, Part 11: Usability: Definitions and concepts. Viitattu 28.5.2023. Saatavissa

<https://www.iso.org/obp/ui/#iso:std:iso:9241:-11:ed-2:v1:en>

ISO 2019. ISO 9241-210:2019(en). Ergonomics of human-system interaction, Part 210: Human-centred design for interactive systems. Viitattu 2.4.2023. Saatavissa

<https://www.iso.org/obp/ui/#iso:std:iso:9241:-210:ed-2:v1:en>

Isoviita-Kolsi, K. 2018. Osallisuuden tukeminen sekä minäpystyvyyden vahvistaminen pelillisyyden keinoin mielenterveyden edistämiseksi. Opinnäytetyö (YAMK). Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.5.2023. Saatavissa

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/143085/Isoviita-Kolsi%20Katri\\_oppari.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/143085/Isoviita-Kolsi%20Katri_oppari.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Jones, C.M., Scholes, L., Johnson, D., Katsikitis, M. & Carras, M.C. 2014. Gaming well: links between videogames and flourishing mental health. *Frontiers in Psychology*. Vol. 5.

Viitattu 1.10.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00260>

Juuti, P. & Puusa, A. 2020. Johdanto. Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan?

Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. E-kirja. Helsinki. Gaudeamus. Ellibs Library.

Järvilehto, P. & Järvilehto, L. 2020. *Pim! Olet luova*. E-kirja. Jyväskylä. Tuuma-kustannus. Storytel.

Kaihlanen, A-M., Virtanen, L., Buchert, U., Safarov, N., Valkonen, P., Hietapakka, L., Hörhammer, I., Kujala, S., Kouvonen, A. & Heponiemi, T. 2022. Towards digital health equity - a qualitative study of the challenges experienced by vulnerable groups in using digital health services in the COVID-19 era. *BMC Health Services Research*. Vol. 22 (188). Viitattu 25.9.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1186/s12913-022-07584-4>

Kankaanpää, R. 2017. Koetun hyvinvoinnin mittaaminen. Faktorianalyysillä luotujen yhdistelmämittareiden soveltuvuus koetun hyvinvoinnin mittaamiseen. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 12.4.2023. Saatavissa

[https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/18488/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20171062.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/18488/urn_nbn_fi_uef-20171062.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Karvonen, S. 2019. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa Kestilä, L. & Karvonen S. (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2018*. Helsinki. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin

laitos. Viitattu 19.3.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-256-7>

Kestävän kehityksen toimikunta. 2022. Terveyden edellytykset 2021. Koronapandemiolla vaikutuksia ihmisten laajempaan hyvinvointiin sairastuvuuden ohella. Viitattu 21.5.2023. Saatavissa <https://kestavakehitys.fi/-/terveyden-edellytykset-tyoikaisten-kuolleisuus-on-laskenut-mutta-monisairastavuus-lihavuus-ja-mielenterveysongelmat-ovat-lisaantyneet>

Kinnunen, J., Tuomela, M. & Mäyrä, F. 2022. Pelaajabarometri 2022. Kohti uutta normaalia. Tampereen yliopisto. Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta. Trim research reports 31. Viitattu 3.4.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-2732-3>

Kivistö, M. 2020. Sähköiset mielenterveyspalvelut toipumisen näkökulmasta. Integroiva kirjallisuuskatsaus. Kuntoutus, 43 (3), 34–50. Viitattu 29.3.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.37451/kuntoutus.100141>

Koivisto, J. & Hamari J. 2019. The rise of motivational information systems: A review of gamification research. International Journal of Information Management. Vol. 45, 191–210. Viitattu 28.5.2023. Saatavissa <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0268401217305169?via%3Dihub>

Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.) 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveys 2017 -tutkimus. Raportti 4/2018. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 3.4.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>

Korhonen, H. 2016. Evaluating Playability of Mobile Games with the Expert Review Method. Tampereen Yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 26.9.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0196-5>

Korhonen, T. & Ravelin, T. 2020. Elämäni pelin kehitys. Teoksessa Heinonen, A., Korhonen, T., Naamanka, L. & Ravelin, T. 2020. DIMMI - Digitaaliset menetelmät nuorten positiivisen mielenterveyden tukemiseen. Loppujulkaisu. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.5.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7219-58-4>

Korhonen, T., Määttä, S., Ravelin, T., Huss, J. & Eichenberg, C. 2021. Hyötypelit psykoterapeuttisessa hoidossa. Kajaanin ammattikorkeakoulun julkaisusarja A. Raportteja ja selvityksiä 17. Viitattu 5.4.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202103233717>

Korhonen, M. & Virtanen, T. 2015. Digitaalisuus ja asiakaslähtöisyys sosiaali- ja terveydenhuollossa. Finnish Journal on eHealth and eWelfare. Vol. 7 (4), 237–239. Viitattu 25.10.2023. Saatavissa <https://journal.fi/finjehew/article/view/53522>

- Koskimaa, R. & Välisalo, T. 2022. Kulttuurin leikillistyminen ja pelillistyminen. Teoksessa Friman, U., Arjoranta, J., Kinnunen, J., Heljakka, K. & Stenros, J. (toim.) Pelit kulttuurina. E-kirja. Tampere. Vastapaino. Storytel.
- Kuorikoski, J. 2018. Pelitaiteen manifesti. E-kirja. Gaudeamus. Storytel.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. E-kirja. Tampere. Vastapaino. Ellibs Library.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. E-kirja. Helsinki. Edita Publishing Oy. Ellibs Library.
- Laine, T.H. & Suk, H.J. 2016. Designing Mobile Augmented Reality Exergames. Games and Culture. Vol. 11 (5), 548–580. Viitattu 23.10.2023. Saatavissa <https://doi-org.ezproxy.saimia.fi/10.1177/1555412015572006>
- Laki digitaalisten palvelujen tarjoamisesta 306/2019. Viitattu 23.4.2023. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190306>
- Lau, H., Smit, J., Fleming, T. & Riper, H. 2016. Serious Games for Mental Health: Are They Accessible, Feasible, and Effective? A Systematic Review and Meta-analysis. Frontiers in Psychiatry. Vol. 7: 209. Viitattu 7.3.2023. Saatavissa <https://www-ncbi-nlm-nih-gov.ezproxy.saimia.fi/pmc/articles/PMC5241302/>
- Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J. & Slade, M. 2011. Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. The British Journal of Psychiatry. Vol. 199 (6), 445–452. Viitattu 4.3.2023. Saatavissa <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/conceptual-framework-for-personal-recovery-in-mental-health-systematic-review-and-narrative-synthesis/9B3B8D6EF823A1064E9683C43D70F577>
- Lee, M.D. 2016. Gamification and the Psychology of Game Design in Transforming Mental Health Care. Journal of the American Psychiatric Nurses Association. Vol. 22 (2), 134–136. Viitattu 25.3.2023. Saatavissa <https://journals-sagepub-com.ezproxy.saimia.fi/doi/full/10.1177/1078390316636857>
- Leimu, V. 2023. VS: Tutkimuslupa-anomus ja yhteistyösopimus. Sähköpostiviesti. Vastaanottaja Hekkala, M. Lähetetty 10.5.2023.
- Lilinkotisäätiö a. Lilinkoti. Viitattu 4.3.2023. Saatavissa <https://www.lilinkoti.fi/lilinkoti/>
- Lilinkotisäätiö b. Toipumisorientaatio. Viitattu 4.3.2023. Saatavissa <https://www.lilinkoti.fi/palvelut/toipumisorientaatio/>

Lim, M., Remington, G. & Lee, J. 2017. Personal Recovery in Serious Mental Illness: Making Sense of the Concept. *Annals of the Academy of Medicine*. Singapore. Vol. 46 (1), 29–31. Viitattu 5.3.2023. Saatavissa

[https://www.researchgate.net/publication/315818120\\_Personal\\_Recovery\\_in\\_Serious\\_Mental\\_Illness\\_Making\\_Sense\\_of\\_the\\_Concept](https://www.researchgate.net/publication/315818120_Personal_Recovery_in_Serious_Mental_Illness_Making_Sense_of_the_Concept)

Linardon, J., Cuijpers, P., Carlbring, P., Messer, M. & Fuller-Tyskiewicz, M. 2019. The efficacy of app-supported smartphone interventions for mental health problems: a meta-analysis of randomized controlled trials. *World Psychiatry*. Vol. 18 (3), 325–336. Viitattu

28.5.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1002/wps.20673>

Marshall, J.M., Dunstan, D.A. & Bartik, W. 2020. Effectiveness of Using Mental Health Mobile Apps as Digital Antidepressants for Reducing Anxiety and Depression: Protocol for a Multiple Baseline Across-Individuals Design. *JMIR Research Protocols*. Vol 9 (7).

Viitattu 27.5.2023. Saatavissa <https://www.researchprotocols.org/2020/7/e17159/>

Martela, F. 2018. Maailman onnellisin vai keskinkertaisen masentunut kansa – miten onnellisuutta politiikan päämääränä tulisi mitata Suomessa? *Yhteiskuntapolitiikka* 83:3.

Viitattu 27.5.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018061325776>

Marquet, O., Alberico, C., Adlakha, D. & Hipp, J.A. 2017. Examining Motivations to Play Pokémon GO and Their Influence on Perceived Outcomes and Physical Activity. *JMIR Serious Games*. Vol 5 (4). Viitattu 19.10.2023. Saatavissa

<https://doi.org/10.2196/games.8048>

Mendoza, Adrian. 2013. *Mobile User Experience. Patterns to Make Sense of it All*. E-kirja. Amsterdam. Morgan Kaufman.

Meriläinen, M. 2020. Kohti pelisivistystä. Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä. Helsingin yliopisto. Väitöskirja. Kasvatustieteellisiä

tutkimuksia, numero 66. Viitattu 11.4.2023. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/309143>

Murphy, O., Looney, K., McNulty, M. & O'Reilly, G. 2022. Exploring the factors that predict quality of life, and the relationship between recovery orientation and quality of life in adults with severe mental health difficulties. *Current Psychology*. Vol. 42, 22419–22428. Viitattu

27.10.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03296-4>

Nielsen, J. 1994. *10 Usability Heuristics for User Interface Design*. Nielsen Norman Group. Viitattu 6.6.2023. Saatavissa [https://www.nngroup.com/articles/ten-usability-](https://www.nngroup.com/articles/ten-usability-heuristics/)

[heuristics/](https://www.nngroup.com/articles/ten-usability-heuristics/)

- Nielsen, J. 2012. Usability 101: Introduction to Usability. Nielsen Norman Group. Viitattu 28.5.2023. Saatavissa <https://www.nngroup.com/articles/usability-101-introduction-to-usability/>
- Nieminen, A., Tarkiainen, A. & Vuorio, E. (toim.) 2014. Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Raportti 177. Tampere. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.3.2023. Saatavissa <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164353.pdf>
- Niilo-sovellus. 2023. Viitattu 18.5.2023. Saatavissa <https://niilo.niemikoti.fi/>
- Nordling, E. 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? Duodecim. Viitattu 17.3.2023. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14435.pdf>
- Nordling, E. 2023. Toipumisorientaatio mielenterveystyössä. Helsinki. Edita Publishing.
- Nordling, E. & Rissanen, P. 2020. Mielenterveystyö uudistuu. Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. Helsinki. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 40/2020. Viitattu 4.3.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-591-9>
- Peltosalmi, J., Eronen, A., Haikari, J., Inkinen, A., Litmanen, T., Londén, P., Ruuskanen, P. & Suoknuuti, J. 2022. Järjestöbarometri 2022. Helsinki. SOSTE Suomen sosiaali- ja terveys ry. Viitattu 23.10.2023. Saatavissa <https://www.soste.fi/wp-content/uploads/2022/10/SOSTE-julkaisut-2022-10-05-Jarjestobarometri-2022.pdf>
- Pennanen, P., Jansson, M., Torkki, P., Harjumaa, M., Pajari, I., Laukka, E., Lakoma, S., Härkönen, H., Verho, A., Martikainen, S., Kouvonen, A. & Leskelä, R-L. 2023. Digitaalisten palvelujen vaikutukset sosiaali- ja terveydenhuollossa. Valtioneuvosto. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2023: 52. Viitattu 22.10.2023. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-059-2>
- Prescott, M.R., Sagui-Henson, S.J., Welcome Chamberlain, C.E., Sweet, C.C. & Altman, M. 2022. Real world effectiveness of digital mental health services during the COVID-19 pandemic. Plos One. Vol. 17 (8). Viitattu 29.3.2023. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezproxy.saimia.fi/pmc/articles/PMC9387818/>
- Punna, M. & Raitio, K. 2016. Mobiilimenetelmät ja pelillisuus työmenetelminä sosiaali- ja terveysalan asiakastyössä. Finnish Journal of eHealth and eWelfare. Vol. 8 (4). Viitattu 25.3.2023. Saatavissa <https://journal.fi/finjehew/article/view/60199>
- Puolakka, L. Hyötypelit – pelaamista hovin ja hyödyn vuoksi. 2019. Teoksessa Tossavainen, T., Harvola, A., Sohn, V., Marjomaa, H., Meriläinen, M., Tuominen, P.,

- Korhonen, H. & Göös, P. (toim.) Pelikasvattajan käsikirja 2. Helsinki. AM Digipaino/AM Print Oy. Viitattu 7.3.2023. Saatavissa <https://pelikasvatus.fi/pelikasvattajankasikirja2.pdf>
- Puusa, A. 2020a. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Helsinki. Gaudeamus. Ellibs Library.
- Puusa, A. 2020b. Näkökulmia laadullisen aineiston analyysiin. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Helsinki. Gaudeamus. Ellibs Library.
- Raitio, K., Siitonen, M. & Hopia, H. 2020. Utilising games in the co-production of mental health services. Finnish Journal of eHealth and eWelfare. Vol. 12 (2). Viitattu 21.5.2023. Saatavissa <https://journal.fi/finjehew/article/view/89600>
- Raivio, M. & Raivio, J. 2020. Toipuva mieli: opas toipumisorientaatioon. Jyväskylä. PS-Kustannus.
- Rantala, N., Keppo, J., Karadeniz, S., Hulkkonen, T. & Karla, T. 2019. Ennaltaehkäisevät digitaaliset mielenterveyspalvelut, tekoäly ja nuorten mielenterveys. Jyväskylän yliopisto. Informaatioteknologian tiedekunnan julkaisu No. 76. Viitattu 8.3.2023. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/88457>
- Reiss, E. 2012. Usable Usability: Simple Steps for Making Stuff Better. E-kirja. John Wiley & Sons, Incorporated. ProQuest Ebook Central.
- Rotkirch, A. & Tammissalo, K. 2020. Poliittiset toimenpiteet digitaalisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan artikkelisarja 18/2020. Valtioneuvoston kanslia. Viitattu 22.10.2023. Saatavissa <https://tietokayttoon.fi/julkaisu?pubid=35701>
- Rughinis, C., Rughinis, R. & Matei, S. 2015. A touching app voice thinking about ethics of persuasive technology through an analysis of mobile smoking-cessation apps. Ethics and Information Technology. Vol. 17 (4), 295–309. Viitattu 23.10.2023. Saatavissa <https://ezproxy.saimia.fi/login?&url=https://www.proquest.com/scholarly-journals/touching-app-voice-thinking-about-ethics/docview/1759088889/se-2?accountid=202350>
- Ruusuvuori, J. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. E-kirja. Tampere. Vastapaino. Storytel.
- Saarijärvi, H. & Puustinen, P. 2020. Strategiana asiakaskokemus. Miksi, mitä, miten? E-kirja. Jyväskylä. Docendo Oy. Ellibs Library.

Saavutettavuusdirektiivi. Saavutettavuusdirektiivi edistää yhdenvertaisuutta. Viitattu 28.5.2023. Saatavissa <https://saavutettavuusdirektiivi.fi/>

Salo, S. & Henner, A. 2017. Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus haastaa kyvykkyyden. Teoksessa Koivisto, K., Henner, A. & Kiviniemi, L. (toim.) Hoitotyön koulutus ja tutkimus- ja kehittämistoiminta – ajankohtaisia ja tulevaisuutta ennakoivia haasteita. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 43. Viitattu 25.10.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2017120419535>

Seligman, M. 2005. Teoksessa Snyder, C.R. & Lopez, S.J. Handbook of Positive Psychology. E-kirja. Oxford University Press. ProQuest Ebook Central.

Seifert, A. & Rössel, J. 2019. Digital Participation. Viitattu 22.10.2023. Saatavissa [https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-69892-2\\_1017-1](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-69892-2_1017-1)

Soares, M.M., Rebelo, F., & Ahram, T.Z. 2022. Handbook of Usability and User-Experience: Research and Case Studies. E-kirja. Taylor & Francis Group. ProQuest Ebook Central.

Solin, P., Appelqvist-Schmidlechner, K., Nordling, E. & Tamminen, N. 2018a. Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 21.4.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-112-6>

Solin, P., Partonen, T., Suvisaari, J., Tamminen, N. & Viertiö, S. 2018b. Psykykinen toimintakyky ja positiivinen mielenterveys. Teoksessa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.) Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimus. Raportti 4/2018. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.5.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>

Sotkanet. Positiivinen mielenterveys (SWEMWBS) -mittarin pistemäärä asteikolla 7–35 p (keskiarvo) (ind.5562). Viitattu 19.5.2023. Saatavissa <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/metadatas/indicators/5562>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023. Sosiaali- ja terveysministeriö kansalaiskysely. Innoduel. Viitattu 23.10.2023. Saatavissa [https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/9d2ffb61-dcd6-4bf5-ac33-8cba606f2ef6/5da91375-e1f0-4336-b922-7019a1b7bb92/ESITYS\\_20230929082712.pdf](https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/9d2ffb61-dcd6-4bf5-ac33-8cba606f2ef6/5da91375-e1f0-4336-b922-7019a1b7bb92/ESITYS_20230929082712.pdf)

Stenberg, J-H., Blanco Sequeiros, S., Holi, M., Kampman, O., Kiesepää, T., Korkeila, J., Mäki, P., Wahlbeck, K., Joffe, G., Häll, P. & Joutsenniemi, K. 2016. Mielenterveyttä

etänä? Suomen lääkärilehti. Vuosikerta. 71, (35), 2106–2111. Viitattu 30.3.2023.

Saatavissa <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/230062>

Strand, M., Eng, L.S. & Gammon, D. 2020. Combining online and offline peer support groups in community mental health care settings: a qualitative study of service users' experiences. International Journal of Mental Health Systems. Vol. 14 (39). Viitattu 14.1.2023.

Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7260836/>

Suovuori, T. 2022. Käyttäjäkokeamussuunnittelun vaikutus sosiaali- ja terveystalouden mobiilisovellukseen. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö (YAMK). Viitattu 30.5.2023.

Saatavissa <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2022101821335>

Suomen sosiaalipsykiatristen yhteisöjen keskusliitto ry. Toipumisorientaatio. Viitattu 31.3.2023.

Saatavissa <https://ssyk.fi/toipumisorientaatio/>

Suvisaari, J., Appelqvist-Schmidlechner, K., Solin, P., Partonen, T., Parikka, S., Koskela, T. & Ikonen, J. 2021. Aikuisväestön mielenterveys ja avun hakeminen

mielenterveysongelmiin – FinSote 2020. Tutkimuksesta tiiviisti 42/2021. Helsinki.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 3.4.2023. Saatavissa [https://urn.fi/URN:ISBN:978-](https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-698-5)

[952-343-698-5](https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-698-5)

Tan, C-Y., Chuah, C-Q., Lee, S-T. & Tan, C-S. 2021. Being Creative Makes You Happier: The Positive Effect of Creativity on Subjective Well-Being. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol. 18 (14), 7244. Viitattu 7.11.2023.

Saatavissa <https://doi.org/10.3390%2Fijerph18147244>

Teismann, T., Brailovskaia, J. & Margraf, J. 2019. Positive mental health, positive affect and suicide ideation. International Journal of Clinical and Health Psychology. Vol. 19 (2), 165–169. Viitattu 20.3.2023.

Saatavissa [https://www.ncbi.nlm.nih-](https://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezproxy.saimia.fi/pmc/articles/PMC6517639/)

[gov.ezproxy.saimia.fi/pmc/articles/PMC6517639/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezproxy.saimia.fi/pmc/articles/PMC6517639/)

THL 2023. Osallisuuden edistäjän opas. Ohjaus 10/2023. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoin-

nin laitos. Viitattu 22.10.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-088-0>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a. Digitaaliset palvelut. Viitattu 22.10.2023.

Saatavissa [https://thl.fi/fi/web/sote-palvelujen-johtaminen/kehittyva-](https://thl.fi/fi/web/sote-palvelujen-johtaminen/kehittyva-palvelujarjestelma/digitaaliset-palvelut)

[palvelujarjestelma/digitaaliset-palvelut](https://thl.fi/fi/web/sote-palvelujen-johtaminen/kehittyva-palvelujarjestelma/digitaaliset-palvelut)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b. Digitaaliset ratkaisut. Viitattu 7.3.2023.

Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut/digitaaliset-ratkaisut>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023c. Palvelujen ja tietojärjestelmien saavutettavuus. Viitattu 19.10.2023. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/sote-palvelujen-johtaminen/kehittyva-palvelujarjestelma/digitaaliset-palvelut/palvelujen-ja-tietojarjestelmien-saavutettavuus>

Tietosuojalaki 1050/2018. Viitattu 25.3.2023. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20181050>

The World of Recovery a. Mobiilisovellus hyvinvoinnin tukena. Viitattu 15.2.2023. Saatavissa <https://www.theworldofrecovery.fi/192-2/>

The World of Recovery b. Taustaa. Viitattu 15.2.2023. Saatavissa <https://www.theworldofrecovery.fi/taustaa/>

Tilastokeskus. Tutkimus- ja kehittämistoiminta. Viitattu 23.4.2023. Saatavissa [https://www.stat.fi/meta/kas/t\\_ktoiminta.html](https://www.stat.fi/meta/kas/t_ktoiminta.html)

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

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 14.10.2023. Saatavissa [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Helsinki. Viitattu 26.3.2023. Saatavissa [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. E-kirja. Hämeenlinna. Talentum. Ellibs Library.

Vaingankar, J.A., Chong, S.A., Abdin, E., Kumar, F.D.S., Chua, B.Y., Sambasivam, R., Shafie, S., Jeyagurunathan, A., Seow, E. & Subramaniam, M. 2020. Understanding the relationships between mental disorders, self-reported health outcomes and positive mental health: findings from a national survey. Health and Quality of Life Outcomes. Vol. 18 (55). Viitattu 25.3.2023. Saatavissa <https://link.springer.com/article/10.1186/s12955-020-01308-0>

Valjakka, S. 2017. Näkökulmia vammaisten ihmisten ja mielenterveyskuntoutujien tietotekniikan ja digipalvelujen käyttöön. Digitaalinen arki -selvitysprojekti. Aspa. Aspa-selvityksiä 1/2017. Viitattu 1.4.2023. Saatavissa <https://docplayer.fi/46449805-Nakokulmia-vammaisten-ihmisten-ja-mielenterveyskuntoutujien-tietotekniikan-ja-digipalvelujen-kayttoon.html>

Valtiovarainministeriö. 2019. Digitaalinen Suomi – Yhdenvertainen kaikille: Digi arkeen - neuvottelukunnan toimintakertomus. Helsinki. Valtiovarainministeriön julkaisuja 2019:23. Viitattu 22.10.2023. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-367-004-4>

Vella, K., Johnson, D., Cheng, V. W. S., Davenport, T., Mitchell, J., Klarkowski, M. & Phillips, C. 2019. A Sense of Belonging: Pokémon GO and Social Connectedness. Games and Culture. Vol. 14 (6), 583–603. Viitattu 25.10.2023. Saatavissa <https://doi-org.ezproxy.saimia.fi/10.1177/1555412017719973>

Vilkkä, H. 2021. Tutki ja kehitä. PS-kustannus. Jyväskylä.

Virtanen, P., Koivisto, A., Salli, J. & Mustaniemi, S. 2020. Hyötypelit – mitä ne ovat? Teoksessa Merilampi, S. & Poberznik, A. (toim.) Huvia ja hyötyä pelien keinoin. Työkaluja monialaiseen työskentelyyn, motivoivaan opiskeluun ja hyötypelien kehittämiseen. Pori. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.3.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020050424905>

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Helsinki. Viitattu 15.4.2023. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>

Yesol, K., Soomin, H. & Choi, M. 2022. Effects of Serious Games on Depression in Older Adults: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Journal of Medical Internet Research. Vol. 24 (9). Viitattu 6.3.2023. Saatavissa <https://www.ncbi-nlm-nih-gov.ezproxy.saimia.fi/pmc/articles/PMC9490522/>

Zhou, X., Edirippulige, S., Bai, X. & Bambling, M. 2021. Are online mental health interventions for youth effective? A systematic review. Journal of Telemedicine and Telecare. Vol. 27 (10), 638–666. Viitattu 25.9.2023. Saatavissa <https://doi.org/10.1177/1357633X211047285>

## Liite 1. Haastatteluteemat

Taustakysymykset:

1. Oletko pelaajana aloittelija, satunnainen harrastaja vai kokenut?
2. Kuinka usein pelasit peliä? (päivittäin, 2–3 kertaa viikossa, kerran viikossa, harvemmin)
3. Kuinka pitkälle pelasit peliä? (tasot 1–9)

**Teema 1. The World of Recovery -mobiilipelin merkitys mielen hyvinvoinnille**

**Teema 2. The World of Recovery -mobiilipelin hyvinvointivaikutukset**

**Teema 3. The World of Recovery -mobiilipelin sisältö ja käyttökokemus**

**Teema 4. The World of Recovery -sovelluksen käytettävyys ja saavutettavuus**

## Liite 2. Analyysin eteneminen

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Liikkumisen edistäminen Fyysinen aktiivisuus	Mobiilipelin vaikutukset fyysistä hyvinvointia tukevaan toimintaan	Mobiilipelin vaikutus käyttäjien hyvinvointia tukevaan toimintaan ja tunteisiin
Tekemisen lisääntyminen Luovuuden käyttäminen Oman pohdinnan käyttäminen Ajatukset oman hyvinvoinnin tukemisesta Onnistumisen kokemukset Uuden oppiminen Rentoutuminen	Mobiilipelin vaikutukset mielen hyvinvointia tukevaan toimintaan	
Yhdessä pelaaminen Mielekäs ajanviete Uudet näkökulmat Muiden ymmärtäminen Sosiaalisten suhteiden solmiminen Sosiaalisten suhteiden vahvistuminen Yhteisöllisyyden kokemus Muiden auttaminen Pelin yksilöllisyys	Mobiilipelin soveltuvuus yhdessä pelaamiseen	
Yhteisöllisyyden lisääntyminen Yhdessä liikkuminen Sosiaalisten suhteiden vahvistuminen Kotoa lähtemisen tukeminen Tuen tarve	Mobiilipelin soveltuvuus klubitalotoimintaan	
Hyvä mieli Ilo Onnistumisen tunne Positiivinen jännitys	Positiiviset tunteet	
Turhautuneisuus Yksinäisyys Stressaantuneisuus	Negatiiviset tunteet	

Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Tarina Pelihahmo	Pelimaailma	Mobiilipelin käyttäjäkokemus
Aktivoivat tehtävät ja tehtävänannot Valokuvaus tehtävien suorittamistapana	Pelin tehtävät ja valokuvaus	
Tehtävien palaute Pisteet ja matkamauistot Pelin grafiikka Visuaalinen sisältö Moninpeleiominaisuus	Pelin ominaisuudet	
Pelin helppokäyttöisyys Pelin tekninen toimivuus Valikoiden ja painikkeiden selkeys Käyttäjän digitaidot	Pelin käytettävyys	
Kielen ymmärrettävyys Fontin selkeys Äänten puuttuminen Kategorioiden selkeys Palautesymbolin selkeys	Pelin saavutettavuus	

## Tutkimuslupahakemus

Osapuolet: Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry ja tutkimuksen tekijä

**1. Tutkimuksen tekijä**

Nimi: Minna Hekkala

Sähköposti: [REDACTED]

Oppilaitos: LAB-ammattikorkeakoulu

Koulutusohjelma: Sosionomi (YAMK), sosiaali- ja terveystieteiden digiasiantuntija

Tutkimuksen ohjaaja: [REDACTED]

**2. Tutkimuksen alustava nimi ja tutkimuksen taso**

Käyttäjien kokemuksia The World of Recovery -mobiilipelistä.

YAMK opinnäytetyö, sosiaali- ja terveystieteiden palvelut

**3. Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite**

Soveltavan tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa Lilinkotisäätiölle tietoa The World of Recovery -mobiilipelin käytettävyydestä ja sen merkityksestä käyttäjien hyvinvoinnin edistymisen tukena. Tavoitteena on, että kerätyn tiedon avulla voidaan kehittää The World of Recovery -mobiilipeliä tai vastaavia hyvinvointisovelluksia sosiaali- ja terveystieteiden palveluissa.

**4. Kohderyhmä ja osallistujien määrän tavoite**

Tavoitteena on saada haastateltaviksi 6–8 Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry:n Klubitalojen jäsentä, jotka ovat pelanneet The World of Recovery -mobiilipeliä.

**5. Tutkimusmenetelmä**

Teemahaastattelut. Yksilöhaastattelut toteutetaan osallistujien toiveiden mukaan joko Nurmijärven Klubitalolla tai Teamsin kautta.

**6. Aikataulu**

Haastattelut pyritään toteuttamaan toukokuu-heinäkuun 2023 aikana. Raportin arvioitu valmistumisaika on joulukuun 2023. Tarkempi aikatauluarvio löytyy suunnitelmasta.

**7. Opinnäytetyön aineiston säilyttäminen ja hävittäminen**

Teamsin avulla kerätyt videotiedostot säilytetään tutkimuksen tekijän korkeakoulun tietoturvallisilla palvelimilla, joihin on pääsy kaksivaiheisen tunnistautumisen kautta ainoastaan tutkimuksen tekijällä. Kerätty aineisto litteroidaan mahdollisimman pian aineiston keräämisen jälkeen ja anonymisoidaan litterointivaiheessa. Videot tuhoetaan heti litteroinnin jälkeen. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen kerätty aineisto tuhoetaan asianmukaisesti.

**8. Hakemuksen liitteet**

- Opinnäytetyösuunnitelma liitteineen (sis. alustavat teemat, tutkimustiedote, suostumuslomake ja tietosuojaseloste)

Sitoudun siihen, etten käytä saamiani tietoja tutkimuksen osallistujien tai heidän läheistensä vahingoksi tai sellaisten etujen loukkaamiseksi joiden suojaksi on säädetty salassapitovelvollisuus. En luovuta saamiani henkilötietoja sivullisille tai käytä niitä muuhun tarkoitukseen kuin mihin tutkimuslupa on myönnetty. Noudatan tietosuojalainsäädännössä ja muualla lainsäädännössä mainittuja säännöksiä henkilötietojen käsittelystä, salassapidosta ja hävittämisestä.

Aika ja paikka

10.5.2023 [REDACTED]

Tutkimuksen tekijän allekirjoitus

[REDACTED]

Tutkimuslupa hyväksytty:

Aika ja paikka

17.5.2023 [REDACTED]

Hyväksyjän allekirjoitus

[REDACTED]

## Liite 4. Tutkimuslupa 2

### Tutkimuslupa-anomus

OSAPUOLET

Lilinkotisäätiö (Y-tunnus: 1924664-1) ja tutkimuksen tekijä



#### TAUSTATIEDOT

<b>Tutkimuksen tekijä</b>	
Minna Hekkala, [REDACTED]	
<b>Ohjaava opettaja</b>	
[REDACTED]	
<b>Koulu tai oppilaitos</b>	
LAB-ammattikorkeakoulu	
<b>Opintosuunta</b>	<b>Valmistuminen</b>
Sosionomi (YAMK), sosiaali- ja terveyspalvelujen digiasiantuntija	joulukuu 2023

#### TIEDOT TUTKIMUKSESTA

<b>Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet</b>
Soveltavan laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa Lilinkotisäätiölle tietoa The World of Recovery - mobiilipelin käytettävyydestä ja sen merkityksestä käyttäjien hyvinvoinnin edistymisen tukena. Tavoitteena on, että kerätyn tiedon avulla voidaan kehittää The World of Recovery -mobiilipeliä tai vastaavia hyvinvointisovelluksia sosiaali- ja terveyspalveluissa.
<b>Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu</b> (tutkimukseen osallistuvien kirjallinen suostumus ym.)
Tietoa kerätään teemahaastatteluilla. Haastateltaviksi pyydetään Etelä-Suomen Klubitlot ESKOT ry:n Klubitalojen jäseniä, jotka ovat pelanneet The World of Recovery -mobiilipeliä. Tutkimuslupa Klubitalon jäsenten haastatteluun haetaan ESKOT ry:ltä ja tutkimuksen osallistujilta pyydetään kirjalliset suostumukset.
<b>Tutkimuksen julkaiseminen</b>
Tutkimus on tarkoitus julkaista joulukuussa 2023.
<b>Tutkimuksen aikataulu</b>
Haastattelut toukokuu-heinäkuu 2023, raportti valmis joulukuun 2023
<b>Liitteet</b>
<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimussuunnitelma.
<input checked="" type="checkbox"/> Kirjalliset suostumukset-lomake.

#### LILINKOTISÄÄTIÖ TÄYTTÄÄ

<b>Tutkimuslupa-anomus</b>
<input checked="" type="checkbox"/> hyväksytään.
<input type="checkbox"/> hylätään.
<b>Paikka ja päiväys</b>
11.05.2023
<b>Käsittelijän allekirjoitus ja nimenselvennys</b>
[REDACTED]
[REDACTED]

LILINKOTISÄÄTIÖ

## Liite 5. Tutkimustiedote

Hyvä ESKOT ry:n Klubitalon jäsen,

Sinua pyydetään osallistumaan tutkimukseen, jonka tarkoituksena on kerätä The World of Recovery -mobiilipeliä pelanneiden kokemuksia pelin käytöstä, pelin sisällöstä ja sen merkityksestä hyvinvoinnille. Pelin on kehittänyt Lilinkotisäätiö. Tutkimukseen osallistuminen on tärkeää, sillä kokemustesi avulla voidaan kehittää The World of Recovery -mobiilipeliä tai muita vastaavia hyötypelejä sosiaali- ja terveystalveissa sekä lisätä ymmärrystä pelien ja pelaamisen hyödyistä mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukena.

Haastattelu toteutetaan toiveesi mukaan joko Nurmijärven Klubitalolla tai Teams-sovelluksen kautta. Haastattelussa keskustelemme sinun kokemuksistasi The World of Recovery -mobiilipelistä. Haastattelu kestää noin 40 minuuttia –1 tunti ja se nauhoitetaan.

Haastattelun tulokset julkaistaan opinnäytetyössä, mutta huolehdi, että sinua ja henkilöityttäsi ei voida tunnistaa opinnäytetyöstäni. Käsittelen antamiasi tietoja ehdottoman luottamuksellisesti. Vain minä käsittelen haastattelun videotiedostoa tai nauhoitetta ja kirjallista aineistoa. Nauhoitteet tai videotiedostot hävitetään heti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta, keskeyttää osallistumisen missä vaiheessa tahansa tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen milloin tahansa.

Opinnäytetyöni arvioitu valmistumisaika on joulukuussa 2023. Valmis opinnäytetyö julkaistaan opinnäytetöiden tietokanta Theseuksessa ([www.theseus.fi](http://www.theseus.fi)).

Voit kysyä minulta mitä tahansa tutkimuksesta ennen haastattelua, haastattelun aikana tai sen jälkeen. Sinulla on myös oikeus tarkastaa tai oikaista antamasi tiedot.

Liitteenä on suostumuslomake, jonka toivon sinun täyttävän. Lisäksi liitteenä on tietosuojailmoitus, jossa on kerrottu henkilötietojesi käsittelystä.

Ystävällisin terveisin,

Minna Hekkala

Sosionomi (YAMK) -opiskelija

LAB-ammattikorkeakoulu

Sähköposti: [REDACTED]

Liite 6. Tietosuojailmoitus

**OPINNÄYTETYÖTÄ KOSKEVA  
TIETOSUOJAILMOITUS  
EU:n yleinen tietosuoja-asetus (2016/679)  
artiklat 13 ja 14**

**Laatimispäivämäärä: 9.5.2023**

***Mitä tarkoitusta varten henkilötietoja kerätään? / Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus***

Tietoja kerätään ”Käyttäjien kokemuksia The World of Recovery -mobiilipelistä” opinnäytetyötä varten. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia Lilinko-tisäätiön The World of Recovery -mobiilipelin käyttäjillä on pelin merkityksestä heidän hyvinvointinsa edistymiselle sekä käyttäjäkokemuksia pelistä. Tavoitteena on, että tuotetun tiedon avulla voidaan kehittää The World of Recovery -mobiilipelin tai vastaavien hyöty-pelien hyvinvointia edistävää sisältöä ja käyttäjäkokemusta.

***Mitä tietoja keräämme? / Tutkimusrekisterin tietosisältö***

Kirjalliseen suostumuslomakkeeseen kerätään vapaaehtoisesti tutkimukseen osallistuvan henkilön nimi ja allekirjoitus. Mikäli henkilö osallistuu haastatteluun oman sähköpostinsa kautta, kerätään haastateltavan sähköpostiosoite.

***Millä perusteella keräämme tietoja? / Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste***

Rekisteröidyn suostumus, joka kysytään kirjallisella suostumuksella.

***Mistä kaikkialta henkilötietoja keräämme / Tietolähteet***

Ainoastaan rekisteröidyiltä eli osallistujilta itseltään.

***Kenelle tietoja siirretään? / Tietojen siirto tai luovuttaminen ulkopuolelle***

Tutkimuksessa kerättyjä tietoja ei luovuteta muille osapuolille.

### **Minne tietoja siirretään? / Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle**

Tietoja ei luovuteta tai siirretä edelleen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.

### **Kerättyjen tietojen turvallinen säilyttäminen / Rekisterin suojauksen periaatteet**

Nauhoitusta tai videotiedostoa säilytetään opinnäytetyön tekijän korkeakoulun tietoturvalisilla palvelimilla salasana suojattuna. Tietoihin pääsy on mahdollista ainoastaan opinnäytetyön tekijälle.  
Suorat tunnistetiedot poistetaan heti aineiston litterointivaiheessa.  
Suostumuslomakkeita säilytetään lukitussa kaapissa ja ainoastaan opinnäytetyön tekijällä on pääsy aineistoon.

### **Kuinka kauan kerättyä aineistoa säilytetään? / Tutkimusaineiston käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen**

Anonymisoitu aineisto hävitetään heti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

### **Millaista päätöksentekoa? / Automatisoitu päätöksenteko**

Ei automaattista päätöksentekoa.

### **Oikeutesi / Rekisteröidyn oikeudet**

Rekisteröidyllä on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, milloin henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Tutkimuksen keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoja.

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli rekisteröity katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietolainsäädäntöä.

Rekisteröidyllä on seuraavat EU:n yleisen tietosuojasetuksen mukaiset oikeudet:

- a) Rekisteröidyn oikeus tarkistaa itseään koskevat tiedot.
- b) Rekisteröidyn oikeus tietojensa oikaisemiseen.
- c) Rekisteröidyn oikeus tietojensa poistamiseen. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta, jos tietojen käsittely on tarpeen yleisen edun mukaisia arkistointitarkoituksia taikka tieteellisiä tai historiallisia tutkimustarkoituksia tai tilastollisia tarkoituksia varten, jos oikeus tietojen poistamiseen estää tai suuresti vaikeuttaa henkilötietojen käsittelyä
- d) Rekisteröidyn oikeus tietojen rajoittamiseen.

e) Rekisteröidyn oikeus siirtää tiedot toiselle rekisterinpitäjälle.

### Tutkimusrekisterin tiedot

Käyttäjien kokemuksia The World of Recovery -mobiilipelistä.  
Kyseessä on kertatutkimus.  
Haastattelut toteutetaan touko-heinäkuun 2023 aikana.  
Tutkimuksen arvioitu valmistumisaika on joulukuussa 2023.  
Aineistoa käsitellään opinnäytetyön valmistumiseen asti.

### Rekisterinpitäjän ja yhteys henkilön tiedot

Minna Hekkala

Osoite: [REDACTED]

Puhelinnumero: [REDACTED]

Sähköposti: [REDACTED]

### Tutkimuksen suorittajat

Minna Hekkala

Osoite: [REDACTED]

Puhelinnumero: [REDACTED]

Sähköposti: [REDACTED]