



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Käytössä olevien hyötypelien kartoitus

Jyräsalo, Hanna

2017 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## Käytössä olevien hyötypelien kartoitus

Hanna Jyräsalo  
Sairaanhoidajakoulutus  
Opinnäytetyö  
Helmikuu, 2017

Hanna Jyräsalo

### Käytössä olevien hyötypelien kartoitus

Vuosi 2017 Sivumäärä 23

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa käytössä olevia hyötypelisiä. Tavoitteena oli tuottaa kooste käytössä olevista hyötypelieistä ja niiden sisällöistä. Hyötypelien tuli olla vapaasti saatavilla olevia, terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä ja nuorille tarkoitettuja. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Zet-hanke, Laurea-ammattikorkeakoulu ja Valaa Oy (Meanfish Oy).

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä perehdyttiin hyötypelisiin, digitaaliseen pelaamiseen sekä nuorten digitaalisen pelaamisen hyötyihin ja haittoihin. Teoriatieto rajattiin kohderyhmän mukaan.

Opinnäytetyö tehtiin kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus on tieteellinen tutkimusmenetelmä ja sen avulla tutkitaan aiempia tutkimuksia. Yleiskatsaus on laajin toteutustapa ja sitä käytettiin myös tässä opinnäytetyössä.

Tutkimuskysymykset olivat seuraavat: Minkälaisia vapaasti käytettävissä olevia hyötypelisiä on käytössä? Mikä on hyötypelien sisältö?

Opinnäytetyön tuloksena löydettiin 11 vapaasti saatavilla olevaa hyötypeliä. Hyötypelit opettavat yhteistyötaitoja, mielen hyvinvointia ja terveellisiä elämäntapoja. Opinnäytetyön teoriaosuus on ristiriidassa tulosten kanssa, sillä tuloksena saatiin myös vapaa-ajalla käytössä olevia hyötypelisiä. Teoriaosuudessa tuli esille vain opetuskäytössä olevia pelejä.

Kehittämisehdotuksia ovat hyötypelit -käsitteen määrittely sekä hyötypelit -sanana yleistäminen.

Hanna Jyräsalo

**Charting of existing serious games**

Year	2017	Pages	23
------	------	-------	----

---

The purpose of this thesis was chart existing serious games. The aim was to produce summary of freely available serious games and the content of the serious games. The serious games were supposed to be up for grabs, health and welfare associated and intended for the youth. The commissioners for this thesis were Zet initiative, Laurea University of Applied Sciences and Valaa PLC (Menfish PLC).

The theoretical framework of the thesis consisted of with serious games, digital gaming and advantages and drawbacks of digital gaming. The theoretical information was selected according to its relevance regarding the target group.

The thesis was carried out as a literature review. Literature review is a scientific research method and it studies previous research on the topic. The general overview is the widest method of implementation and it was also used in this thesis.

The survey questions were: What kind of freely available serious games are in use? What are the contents of the serious games?

Eleven freely available serious games were found. The serious games teach cooperative skills, the welfare of the mind and healthy lifestyle. The theoretical frame of the thesis is in conflict with results because the freely available serious games in use in free time were also obtained as a result. In the theoretical framework in only games that are used in teaching were found.

The development proposals are to define the concept of the serious games and generalization of the concept of serious games.

Keywords: Serious games, literature survey.

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Teoreettinen viitekehys.....	7
2.1	Hyötypelit .....	7
2.2	Digitaalinen pelaaminen .....	8
2.3	Nuorten digitaalisen pelaamisen hyödyt ja haitat .....	8
3	Kirjallisuuskatsauksen tutkimusmenetelmät .....	10
3.1	Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus, tavoite ja tutkimusmenetelmät .....	10
3.2	Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen .....	10
3.3	Kirjallisuushaku peleistä .....	11
3.4	Aineiston kuvaus.....	11
3.5	Aineiston analyysi .....	13
4	Kirjallisuuskatsauksen tulokset .....	14
5	Kirjallisuuskatsauksen eettisyys ja luotettavuus .....	15
5.1	Eettisyys .....	15
5.2	Luotettavuus .....	16
6	Pohdinta .....	17
7	Johtopäätökset .....	17
	Lähteet .....	19
	Liitteet.....	22

## 1 Johdanto

Pelit ovat kuuluneet osaksi ihmisten arkea jo pitkän aikaa. Pelaaminen tuo uusia haasteita ja motivoi ihmisiä saavuttamaan tavoitteita mielekkäässä ympäristössä. Pelit antavat myös palautetta siitä, kuinka pelaaja on pelissään onnistunut. Pelejä voidaan käyttää avuksi myös opetustarkoituksessa. Tällöin pelaamisessa yhdistyvät viihde ja hyöty. (Saarenpää 2009.) Oppimispeliejä on monia erilaisia ja suurin erottava tekijä niissä on sisältö. Harjaannuttamispelit olivat ensimmäisiä oppimispeliejä. Ne on helppo yhdistää tavalliseen opetukseen kertausvaiheessa, sillä niiden opetusmuoto on samantyylinen kuin koulutehtävissä. Niissä pelaaja oppii opetettavan asian toiston kautta. Simulaatio ja strategiapelit sen sijaan tarjoavat laajemmän oppimisympäristön. Niissä on enemmän haasteita ja ajanvietettä, mikä tekee niistä usein mielenkiintoisempia kuin harjaannuttamispelit. Ne ovat usein kuitenkin hankalampia yhdistää tavallisen opetuksen kanssa. Suurin osa oppimispelieistä toimii tietokoneella, mutta myös lautapelejä on olemassa. (Saarenpää 2009.)

Oppimispelit on suunniteltu opettamaan tietoja ja taitoja. Usein on sanottu, että pelit tarjoavat automaattisesti motivaation oppimiseen, mutta tämä motivointi ei kuitenkaan ole automaattista. Oppimispelit pitää suunnitella tarkasti ja huolellisesti, jotta pelin hyvät ominaisuudet säilyvät. Parhaimmillaan kuitenkin oppimispelit tarjoavat mukavan tavan oppia. (Saarenpää 2009.)

Kalevan, Hiltusen & Latvan (2013) tekemän tutkimuksen mukaan vain harvat terveyspelit onnistuvat pääsemään markkinoille. Tällä hetkellä maailmanlaajuiset markkinat terveyspeleille ovat vasta syntymässä. Terveyspelien markkinat ovat erittäin haastavat, sillä halu sijoittaa etenkin lääkinällisiin terveyspeleihin on alhainen. Terveyspelien kehittäjien tulisi luoda mahdollisimman viihdyttäviä pelejä, valita oikeanlainen pelialusta ja tehdä yhteistyötä terveysalan toimijoiden kanssa. (Kaleva, Hiltunen & Latva 2013.)

Opinnäytetyö tehtiin Zet-hankkeessa, jonka toteuttajina olivat Laurea-ammattikorkeakoulu ja Valaa Oy (Meanfish Oy). Työelämän yhteishenkilönä oli Zet-hankkeen projektipäällikkö. Hanke päättyi 5/2017. Opinnäytetyö valmistui tavoitteen mukaan helmikuussa 2017. Zet-hankkeen toiminta-alueena on Länsi-Uusimaa. Pilotointikohteina ovat Lohja ja Hanko. Zet-hankkeessa nuoret kehittävät nuorille yhdessä pelialan ammattilaisten kanssa pelillisiä ominaisuuksia sisältäviä sovelluksia. Sovellusten avulla hahmotetaan tulevaisuuden ja oman elämän suuntaviivoja ja arjen hallintaa. (Zet-hanke.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa käytössä olevia hyötypelejä ja tavoitteena tuottaa kooste käytössä olevista peleistä ja niiden sisällöstä.

## 2 Teoreettinen viitekehys

### 2.1 Hyötypelit

Oppimista, tiedonvälitystä ja mainontaa tukevat sekä liikuntaan aktivoivat pelit ovat sosiaalisia hyötypeliejä. Termillä viitataan yhdessä tekemiseen, jossa yhdistyvät huvi ja hyöty. (Kangas 2007.)

Hyötypelien on kuvattu olevan seuraava aalto tekniikan välityksellä oppimisesta. Kun organisaatiot tehostavat keinojaan sitoutua nykypäivän työvoiman kanssa, hyötypelit tarjoavat tehokkaan lähestymistavan oppimiselle ja taitojen kehittymiselle. (Derryberry 2007.)

Kangas (2013) kuvaa hyötypeliejä hyötytarkoitukseen tehdyiksi peleiksi. Hänen mukaansa peleillä on useita käyttötarkoituksia: opetus, mainonta, viestintä, tuote-esittely, perehdytys, informaationvälitys ja opastus. Hyötypelieissä käytetään viihteellisyyttä apuna, jotta pelaajan mielenkiinto saadaan säilytettyä. Kangas (2007) kuvaa houkuttelua seuraavalla tavalla: ”Ensin vietellään ja houkutellaan jollain syötillä. Huomion herättämisen jälkeen tarjotaan emotionaalisia lupauksia ja seuraavassa vaiheessa luodaan käyttäjään/katsojaan suhde ja annetaan pienempiä palkkioita. Siitä edetään täydellistymiseen, jossa lunastetaan lupaukset ja päätehtään kokemus mielekkäällä ja mieleenpainuvalla tavalla.”

Pelit ovat hyviä käytettäväksi kouluikäisten ja myös alle kouluikäisten ajattelutoimintojen kehityksessä. Pelaamalla alle kouluikäinen opettelee sosiaalisia taitoja ja kouluikäinen oppii käyttämään paremmin jo olemassa olevia taitojaan. Strategiapelit taas opettavat ajattelutoimintoja, sillä niissä joutuu miettimään paljon. Ne eivät kuitenkaan ole erityisen täsmällisiä tietyn aiheen oppimisessa. Tutkimuksessa, miten oppilaat suhtautuvat pelien käyttöön matematiikan oppimisessa, tulos oli positiivinen. Sukupuoli ei vaikuttanut yläasteikäisten joukossa peleihin suhtautumiseen eikä myönteisesti pelejä koskeviin kysymyksiin valittu ollenkaan vaihtoehtoja ”täysin eri mieltä” tai ”osittain eri mieltä”. Oppilaat siis kokivat oppimispelien käytön osana matematiikan opetusta miellyttävänä. (Rosenqvist 2012.)

Oulun yliopistossa tehty Gate for Colloboration - tutkimusprojektissa tutkittiin onko mahdollista puhevälitteisen verkkopelin avulla, jossa on monta pelaajaa, tukea hajautettujen ryhmien sosiaalisista vuorovaikutusta ja ongelmanratkaisutaitoja. Tuloksena huomattiin, että pelaajat toimivat ja keskustelivat vastavuoroisesti sekä pelin suunnittelu käynnisti oppimisen kannalta tärkeitä mekanismeja, esimerkiksi avun antaminen ja vastaanottaminen. Tulokset osoittivat myös, että itse peli ei opeta sosiaalista vuorovaikutusta ja ongelmanratkaisutaitoja. Tämän takia pelin jälkeiseen reflektioon tulisi varata aikaa, jolloin keskustelun aikana pelissä esiintyneet mekanismit tulevat esille. (Bluemink 2009.)

## 2.2 Digitaalinen pelaaminen

Digitaaliset pelit ovat tietokoneella, mobiililaitteella, kuten matkapuhelimella tai konsolilla pelattavia pelejä. Suurin osa nuorista on pelannut jotain digitaalista peliä ja moni pelaa säännöllisesti. Pelaaminen on usein viihdyttävää ja hyödyllinen tapa viettää vapaa-aikaa ja sen avulla voi oppia uusia asioita. Useille pelaaminen on harrastus. Erilaisia pelejä on iso valikoima, joista jokainen voi löytää itselle sopivan pelin. Osaa peleistä voi pelata myös yhdessä kaverin kanssa. Pelit tarjoavat seikkailuja ja ne vaativat pelaajalta aktiivista osallistumista. Peleissä tulee eteen uusia haasteita, joiden saavuttaminen antaa onnistumisen kokemuksia. Viihdepeleissä vuorovaikutteisuus ja pelin mukaansatempaavuus koukuttavat pelaajan pelaamaan peliä yhä uudelleen. Usein myös pelin edetessä pidemmälle, haasteista tulee entistä vaikeampia, joita saavuttamalla pelaaja etenee ja parantaa mahdollisuuksiaan menestyä pelissä. Pelistä irrottautuminen saattaa olla haastavaa, sillä siinä ei aina ole konkreettista loppua. (Luhtala, Silvennoinen & Taskinen 2011.)

Lautapelit ovat innoittaneet monia digitaalisia pelejä. Digitaaliset lautapelit ovat nykyisin useasti kosketusnäyttölaitteilla pelattavia pelejä. (Kankainen 2015.)

Huttunen (2013) kuvaa tutkimuksessaan, että kaikki digitaalinen pelaaminen ei tähtää ainoastaan viihdyttävyyteen. Joillekin digitaaliset pelit ovat vakavasti otettava harrastus. Keskeisimmät laitteet, joilla digitaalisia pelejä pelataan, ovat tietokone, pelikonsolit ja mobiilit päätelaitteet.

Mobiililaitteilla pelattavat pelit ovat nousseet suosituimmaksi peliksi digitaalisten viihdepelien joukosta. Kuitenkin, kun mukaan otetaan kaikki pelaaminen, ovat tietokonepelit suosituimpia kuin mobiilipelit. (Mäyrä & Ermi 2013.)

Pelaajabarometri -kyselytutkimuksessa on todettu, että mobiilipelit, joita pelataan tablet-laitteilla ja älypuhelimilla, ovat aktiivisesti kasvattaneet pelaajamääriä. Vuonna 2009 tehdystä kyselytutkimuksesta aktiivisesti mobiilipelejä pelasi noin 13%. Vuoden 2013 kyselyssä aktiivisia pelaajia oli jo vajaa 29%. Tämä tarkoittaa sitä, että lähes joka kolmas pelaa jotain mobiilipelejä vähintään kerran kuukauden aikana. Pelit, joita pelataan tietokoneella, jollain selaimella tai konsolilla, ovat sen sijaan menettäneet suosiotaan. (Mäyrä & Ermi 2013.)

## 2.3 Nuorten digitaalisen pelaamisen hyödyt ja haitat

Tutkimusta digitaalisten pelien pelaamisen haitoista nuorille on hyvin vähän. Kuitenkin rahapeleistä on tehty tutkimus, joka osoittaa rahapelien pelaamisen olevan haitaksi nuorille. Tällaista tutkimusta digitaalisista peleistä ei ole saatavilla. Kanadalainen psykologian professori Derivensky (2011) on ilmaissut huolensa siitä, että digitaalinen pelaaminen voi olla yhteydessä aikuisiän rahapelaamiseen. Hänen mukaan digitaaliset pelit osittain opettavat alaikäisiä rahapelaamaan. Vanhemmilla on suuri vastuu nuoren pelaamisesta, sillä he pystyvät valvomaan



nuoren pelaamista. Jos nuorten pelaamista ei valvota, saattavat he esimerkiksi pelata rahapelejä tietokoneella. Vanhempien on hyvä olla perehtynyt pelien sisältöihin ja valita yhdessä nuoren kanssa, mitä pelejä hän voi pelata. Tärkeää on huolehtia siitä, että pelaaminen ei ole ainoa vapaa-ajanviettotapa. (THL 2015.)

Kohtuullinen peliaika on yleisten suositusten mukaan kouluikäiselle korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Kohtuullinen pelaaminen ei kuitenkaan ole määriteltävissä pelkästään ajan perusteella. Pelaaminen ei saisi häiritä normaalia vuorokausirytmää, vaan pelaamisen tulisi olla tasapainossa muun tekemisen kanssa. Kun pelaaminen alkaa häiritä koulunkäyntiä ja muuta sosiaalista elämää, ei se ole enää kohtuuden rajoissa. (Luhtala, Silvennoinen & Taskinen 2011.) Pelaamisen tarkoituksena on tuottaa pelaajalle iloisia kokemuksia, eivätkä pelissä tulleet pettymykset saa jäädä vaivaamaan tai pakottaa jatkamaan pelaamista. Osa peleistä on myös väkivaltaisia. Tämä onkin usein suuri huolenaihe vanhempien keskuudessa. Kuitenkin tutkimustulokset väkivaltapelien ja väkivaltaisen käyttäytymisen yhteydestä ovat ristiriitaisia. Nuori saattaa ottaa vaikutteita väkivaltaisista peleistä, mutta toisaalta tasapainoinen nuori osaa käsitellä väkivaltaiset pelit niin, että se ei vaikuta normaaliin elämään. Pelien haitalliset sisällöt, kuten väkivaltaisuus, saattaa aiheuttaa uniongelmia. Liiallinen pelaaminen saattaa aiheuttaa myös ylipainoa, kun liikunta jää pelaamisen myötä liian vähäiseksi. (Luhtala, Silvennoinen & Taskinen 2011.)

Viitalan (2015) mukaan koululaisten fyysiset oireet tai mielialat saattavat olla seurausta liiallisesta pelaamisesta.

Pelaamisella on myös hyviä ominaisuuksia, jotka auttavat nuorten kehityksessä. Pelien avulla on mahdollista kehittää monia taitoja, kuten sosiaalisia, motorisia ja kognitiivisia taitoja. Pelkästään oppimispelit eivät opeta uusia asioita, vaan kaikesta pelaamisesta voi olla hyötyä. Internetissä olevat monipelit kehittävät myös yhteistyötaitoja sekä usein myös englanninkielen taito paranee. On olemassa myös erilaisia roolipelejä, jotka voivat auttaa pelaajaa kasvamaan omaan identiteettiinsä. Pelien vaikutukset ovat kuitenkin aina yksilöllisiä ja niihin vaikuttavat monet asiat, kuten pelin sisältö ja kasvuympäristö. Erilaiset fyysiset pelit, kuten tanssi- ja liikuntapelit voivat myös parantaa pelaajan fyysistä kuntoa. Ne ovat hauskoja ja pelaaja harrastaa liikuntaa ikään kuin huomaamattaan. Sosiaalisten pelien avulla pelaaja saattaa löytää jopa uusia ystäviä. Pelit myös herättävät pelaajassa erilaisia tunteita, kuten vihaa ja pelkoa, jonka avulla pelaaja voi oppia käsittelemään eri tunteita. (Luhtala, Silvennoinen & Taskinen 2011.)

Digitaalisiin peleihin liittyy tunnettu uhkakuva siitä, että pelaaminen eristää nuoren tavallisesti sosiaalisesta kanssakäymisestä. Tämä ei kuitenkaan ole täysin totta, sillä pelaaminen voi olla myös hyvin sosiaalinen tapahtuma. Pelit ovat mielenkiintoisia ja viehättävät pelaajia, mikä saattaa tuntua jopa riippuvuudelta. Tällaista voi tapahtua varsinkin silloin, kun kyseessä

on uusi peli. Mielenkiinto peliä kohtaan alkaa kuitenkin usein hiipua siitä kohtaa, kun peli tulee tutummaksi ja pelin tavoitteita saavutetaan. (Ermi, Heliö & Mäyrä 2004.)

Viitalan (2015) mukaan pelaaminen voi auttaa englannin kielen oppimisessa sekä olla keino toteuttaa luovuutta ja tuottaa mielihyvää. Tietokoneella pelatessa myös tietotekniikan taidot kehittyvät. Pelaamalla voi hankkia onnistumisen kokemuksia ja hyvää mieltä. Digitaalinen pelaaminen on hyvä asia niin kauan, kun se pysyy lapsella mukavana harrastuksena.

Uusi-Mäkelän (2015) tutkimuksessa selvitettiin oppiiko Minecraftedu -peliä pelaamalla englanninkieltä. Tutkimus osoitti, että tutkimukseen osallistuneet oppilaat kokivat oppivansa asioita, joita tavallisessa opetuksessa ei opi.

### 3 Kirjallisuuskatsauksen tutkimusmenetelmät

#### 3.1 Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus, tavoite ja tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyö tehtiin Zet-hankkeessa, jonka toteuttajina olivat Laurea-ammattikorkeakoulu ja Valaa Oy (Meanfish Oy). Työelämän yhteishenkilönä oli Zet-hankkeen projektipäällikkö. Hanke päättyi 5/2017. Opinnäytetyö valmistui tavoitteen mukaan helmikuussa 2017. Zet-hankkeen toiminta-alueena on Länsi-Uusimaa ja pilotointikohteina ovat Lohja ja Hanko. Zet-hankkeessa nuoret kehittävät nuorille yhdessä pelialan ammattilaisten kanssa pelillisiä ominaisuuksia sisältäviä sovelluksia. Sovellusten avulla hahmotetaan tulevaisuuden ja oman elämän suuntaviivoja ja arjen hallintaa. Zet-hankkeessa syntyy konkreettisesti avoimen lähdekoodin pelillinen sovellus nuorille. Nuoret voivat käyttää peliä hankkeen jälkeen itsenäisesti ja myös muut kiinnostuneet tahot voivat kehittää peliä eteenpäin. Hankkeen varsinainen kohderyhmä on alle 25-vuotiaat työttömät Hangon ja Lohjan alueella. Kun sovellus otetaan käyttöön, laajenee kohderyhmä yleisesti nuoriin ihmisiin, jotka pohtivat tulevaisuuttaan ja kaipaavat apua arjessa Uudellamaalla ja koko Suomessa. (Zet-hanke)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa vapaasti käytössä olevia hyötypelejä ja tavoitteena tuottaa kooste vapaasti käytössä olevista peleistä ja niiden sisällöstä.

#### 3.2 Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsaus on tieteellinen tutkimusmenetelmä, jonka avulla tutkitaan jo aiemmin tehtyä tutkimusta. Kirjallisuuskatsaus on jaettu kolmeen tyyppiin, joita ovat: kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. Yksi tavallisimmin käytettävistä kirjallisuuskatsauksen tyypeistä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Siinä ei noudateta tiukkoja sääntöjä, eivätkä aineiston valintaa ole rajaamassa metodiset säännöt. Kuvailevassa kirjalli-

suuskatsauksessa aineistot ovat laajoja. Katsauksessa on kaksi eri tyyppiä: narratiivinen ja integroiva katsaus. Tässä opinnäytetyössä käytettiin narratiivista kirjallisuuskatsausta. (Salminen 2011.)

Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on menetelmänä kevyin. Sitä käyttämällä on mahdollista antaa laaja kuva käsiteltävänä olevasta aiheesta. Narratiivisesta kirjallisuuskatsauksesta voidaan erottaa kolme eri toteuttamistapaa, jotka ovat: toimituksellinen, kommentoiva ja yleiskatsaus. Yleiskatsaus on laajin toteutustapa ja sitä käytettiin myös tässä opinnäytetyössä. Narratiivinen yleiskatsaus on prosessi, jonka avulla tiivistetään aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia. Se on kuvaileva katsaus, jonka yhteenveto tehdään johdonmukaisesti ja ytimekkäästi. Narratiivisessa katsauksessa käytettyä tutkimusaineistoa ei seulota tarkasti. Katsauksen luonne saattaa joskus olla myös kriittinen. Se ei anna analyttisintä tulosta, mutta auttaa ajantasaisesti tutkustamaan tutkimustietoa. Narratiivista yleiskatsausta käytetään paljon opetuksessa, sillä sen avulla voidaan tuottaa uutta tietoa opiskelijoille. Narratiivinen yleiskatsaus tehdään väljästi ja tulokset ovat kertovassa muodossa. (Salminen 2011.)

Narratiivinen kirjallisuuskatsaus on prosessi, joka sisältää materiaalin hankinnan ja analyysin, joka osoittaa tutkimuksen arvon. Yleensä tutkitaan julkaistuja tieteellisiä tutkimuksia. Narratiivisessa katsauksessa arvioidaan alkuperäisen tutkimuksen laatu, mutta se johtaa harvoin tutkimuksen käytön hylkäämiseen. (Axelin, Suhonen & Stolt 2016, 11, Schaepe & Bergjan 2015 mukaan.)

Tutkimuskysymykset:

- 1) Minkälaisia vapaasti käytettävissä olevia hyötypelejä on käytössä?
- 2) Mikä on hyötypelien sisältö?

### 3.3 Kirjallisuushaku peleistä

Tähän opinnäytetyöhön valittiin hyötypelejä, jotka vastasivat olennaisesti tutkimuskysymyksiin. Hyötypelien tuli olla nuorille suunnattuja, terveyteen liittyviä vapaasti saatavia pelejä. Hyötypelit, jotka eivät olleet suunnattuja nuorille, eivät liittyneet terveyteen, olivat poissuljettuja vaihtoehtoja. Hyötypelejä haettiin luotettavista lähteistä ja hakusanoina käytettiin mm. hyötypelit, pelit, serious games, games, oppimispelit ja pelaaminen. Tutkimuksia haettiin Google-haun ja tiedonhakuportti Nellin avulla.

Yhteensä pelejä löytyi yli 20, joista 11 valittiin opinnäytetyöhön. Osa peleistä poissuljettiin, koska ne olivat maksullisia tai eivät liittyneet terveyteen. Opinnäytetyöhön valitut pelit ovat vapaasti käytössä olevia ja ne opettavat laaja-alaisesti eri asioita terveyteen ja hyvinvointiin liittyen.

### 3.4 Aineiston kuvaus

Opinnäytetyöhön tarkasteltavaksi valittiin 11 vapaasti saatavilla olevaa hyötypeliä (Liite 2). Kyseiset hyötypelit opettavat yhteistyötaitoja, mielenterveyttä, kuuntelun ja kohtaamisen taitoja, terveellisiä ruokavalintoja, unenlaadun merkityksestä, päihteiden haitoista, tekemään erilaisia valintoja elämässä sekä käsittelemään stressiä.

Onnellisten linnake (2014) on yhteistyöhön perustuva peli, joka opettaa mielenterveystaitoja 3.-6.-luokkalaisille. Mielen saaret (2009) -peli liittyy myös mielenterveyteen. Pelissä kerrataan mielenterveyteen liittyviä asioita tietokoneen avulla. Myös Voimavarojen talo (2014) on mielenterveyspeli, joka on tarkoitettu sekä nuorille että aikuisille. Pelin tarkoituksena on herättää keskustelua nuorten ja aikuisten välillä. Peli ohjaa pelaajaa miettimään mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä.

Hyvän kuuntelijan pelikortit (2014) -peliä pelataan pareittain ja siinä harjoitellaan kuuntelun ja kohtaamisen taitoja.

Eat, run, repeat (2016) -peli on tehty 15-19-vuotiaille nuorille. Peli käsittelee ruokaa ja opettaa pelaajalle terveellisiä ruokavalintoja. Lumber Jack (2016) on myös ruokavalintoihin liittyvä peli. Peli on suunnattu lapsille ja nuorille. Peli opettaa huonojen ruokavalintojen, sekä päihteiden vaikutuksista terveyteen. Mitä parempia ruokavalintoja pelissä tekee, sitä pidemmälle pelaaja pääsee.

Elämäni peli - Game of my life (2011) on tehty 16-19-vuotiaille nuorille. Pelissä nuori joutuu tekemään elämänvalintoja kodissa, koulussa ja vapaa-ajalla. Pelin tarkoituksena on päästä nuoren maailmaan pelin avulla. Nevermind (2016) on suunnattu yli 17-vuotiaille nuorille. Peli opettaa pelon- ja stressinhallintaa. Pelissä luodaan pelaajalle ahdistava pelikokemus, jotta pelaaja oppisi käsittelemään pelkojaan stressaavissa tilanteissa.

Regal test (2016) opettaa lapsille ja nuorille unenlaatuun liittyvistä tekijöistä. Peli opettaa mitkä asiat heikentävät unenlaatua. Myös Dreamguard (2016) opettaa unenlaadusta. Pelissä käsitellään, miten unen pituus ja muut asiat vaikuttavat unenlaatuun.

Vitamin Fuse (2016) on suunnattu ammattiin opiskeleville nuorille. Pelissä oppii suojaravintoaineista, vitamiineista ja mineraaleista, jotka ovat terveydelle tärkeitä.

Taulukko 1. Aineistoon valitut pelit

Onnellisten linnake (2014)
Mielen saaret (2009)
Voimavarojen talo (2014)
Hyvän kuuntelijan pelikortit (2014)
Eat, run, repeat (2016)
Lumber Jack (2016)
Elämäni peli - game of my life (2016)
Nevermind (2016)

Regal test (2016)
Dreamguard (2016)
Vitamin Fuse (2016)

### 3.5 Aineiston analyysi

Tutkimusta varten kerätyn aineiston analyysi on yksi tutkimuksen ydinkohdista. Analyysia tehdessä tutkija saa selville minkälaisia vastauksia ongelmiin saadaan. Voi myös olla, että analyysia tehtäessä tutkija huomaa, miten ongelmat olisi pitänytkin asettaa. Analyysi voidaan tehdä eri tavoin. Tilastollinen analyysi ja päätelmien teko pyrkii selittämiseen, kun taas ymmärtämiseen pyrkivä analyysi käyttää laadullista analyysia ja päätelmien tekoa. Tutkimukseen valitaan se analyysitapa, joka tuo parhaiten vastauksen tutkimuskysymykseen. Laadullisessa tutkimuksessa yleisesti käytettyjä analyysitapoja ovat teemoittelu, tyypittely, sisällönerittely, diskurssianalyysi ja keskusteluanalyysi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013.)

Aineiston analyysissa on kolme vaihetta. Ensimmäisenä kuvataan tutkimuksen oleellisin sisältö, johon kuuluvat kirjoittajat, julkaisuvuosi, julkaisumaa, tutkimuksen tarkoitus ja asetelma, aineistonkeruumenetelmät, tutkimuksen kohdejoukko, otos ja päätulokset sekä vahvuudet ja heikkoudet. Tulosten arviointi on myös tiiviisti yhteydessä analyysivaiheen kanssa. Seuraavan vaiheen tarkoituksena on tulkita tutkimuksia etsimällä niistä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, vertailla ja tulkita niitä. Kolmannessa eli viimeisessä vaiheessa tarkoituksena on muodostaa tutkimuksesta yleisempi kuva ja esittää ristiriitaiset tulokset. (Axelin, Stolt & Suhonen 2016, 30-31.)

Sisällön analyysin avulla on mahdollista analysoida dokumentteja (Kyngäs & Vanhanen 1999, Pietilä 1973, Weber 1985, Downe-Wamboldt 1992, Bums & Grove 1997 mukaan). Se on tapa järjestää, kvantifioida ja kuvailla ilmiötä, jota tutkitaan. Laadullinen sisällönanalyysi päättyy, kun kysytään, montako kertaa tietty asia ilmenee aineistossa. Laadullinen sisällönanalyysi on kyseessä silloin, kun tutkitaan ”mitä silloin tapahtuu”. (Kyngäs & Vanhanen 1999, Krippendorff 1980, Downe-Wamboldt 1992, Cavanagh 1997 mukaan.) Sisällönanalyysin tavoitteena on saada kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetysti ja yleisesti. Analyysi voidaan tehdä induktiivisesti tai deduktiivisesti. (Kyngäs & Vanhanen 1999, Krippendorff 1980, Catanzaro 1988, Sandelowski 1993, 1995 mukaan.)

Tässä opinnäytetyössä aineiston analyysimenetelmänä käytettiin teema-analyysia. Teema-analyysissa aineistosta nimetään teemat, joita tutkimuskysymykset ohjaavat. Teemat ovat aineistossa ilmeneviä sisältöjä, jotka tuovat aineiston pääsisällön esiin. Teema-analyysi voi edetä muodostamalla koodeja alkuperäispelejä, joista etsitään yhtäläisyyksiä ja erilaisuuksia.

Tämän perusteella syntyy kuvailevia teemoja, jotka ovat lähellä alkuperäisessä pelissä olevia käsitteitä. (Axelin, Stolt & Suhonen 2016, 87.)

Opinnäytetyössä olevat pelit analysoitiin taulukon avulla (Taulukko 1). Taulukon avulla etsittiin peleistä yhtäläisyyksiä jakamalla pelit eri kategorioihin. Ensin kirjoitettiin pelin ideasta pelkistetty ilmaisu sekä ryhmitelty ilmaisu. Tämän jälkeen pelit jaettiin ensin alakategoriaan, yläkategoriaan ja lopulta saatiin pääkategorian.

#### 4 Kirjallisuuskatsauksen tulokset

Opinnäytetyössä tutkittiin vapaasti käytettävissä olevia hyötypelisiä. Hyötypelien tuli olla nuorille suunnattuja ja terveyteen liittyviä, vapaasti saatavilla olevia pelejä. Tähän opinnäytetyöhön valittiin 11 hyötypeliä. Hyötypelit ovat käytettävissä sekä vapaa-ajalla että opetusmielessä.

Pääkategoria löydetyissä hyötypelissä on terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä pelien avulla. Pelit voidaan jakaa henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin liittyviin peleihin sekä pienempiin alakategorioihin: yhteistyö, mielen hyvinvointi ja terveellinen elämä.

Onnellisten linnaketta pelataan joukkueessa, jonka avulla harjoitellaan yhteistyön taitoja (Nurmi 2014). Mielen saaret pelissä kerrataan mielenterveyteen liittyviä asioita. Peliä pelataan parin kanssa tietokoneen välityksellä. (Hannukkala 2009.) Hyvän kuuntelijan pelikortit opettavat kuuntelun ja kohtaamisen taitoja (Nurmi 2014). Voimavarojen talon tarkoituksena on synnyttää keskustelua nuoren ja aikuisen välillä. Pelin avulla pohditaan mielenterveyteen liittyviä asioita. (Hannukkala 2014.) Eat, run, repeat -peli opettaa tekemään terveellisiä ruokavalintoja. Peli etenee sen mukaan, tekeekö pelaaja terveellisiä vai epäterveellisiä valintoja. (Lammela, Laurila, McMenamin & Sahlgren 2016.) Elämäni peli - game of my life opettaa tekemään elämänvalintoja eri tilanteissa (Joki, Tilja, Torvinen & Kauppinen 2011). Nevermind pelissä luodaan pelaajalle ahdistava kokemusta, jonka avulla pelaaja oppii käsittelemään reaktioitaan stressaavissa tilanteissa. Peli etenee pelaajan reaktioiden mukaan ja se antaa palautetta pelaajalle. (Flying Mollusk 2016.) Regal test on peli, joka opettaa unen laatua heikentäviä tekijöitä. Pelaajan tarkoituksena on rakentaa puolustustorneja unen häiriötekijöitä vastaan. (TAMK 2016.) Dreamguard on myös uneen liittyvä peli. Sen avulla opetellaan asioita, mitkä vaikuttavat unen laatuun ja pituuteen. (TAMK 2016.) Lumber Jack kertoo epäterveellisten ruokien ja päihteiden vaikutuksesta terveyteen. Tarkoituksena pelissä on edetä mahdollisimman pitkälle, joka onnistuu terveellisiä ruokia valitsemalla. (TAMK 2016.) Vitamin fuse -pelin avulla opetellaan vitamiinien ja mineraalien tärkeydestä terveellisessä ruokavaliossa (TAMK 2016).

Tähän opinnäytetyöhön valituista peleistä uneen liittyvät Regal test (TAMK 2016) ja Dream Guard (TAMK 2016). Mielenterveyteen liittyviä pelejä ovat Mielen saaret ja Voimavarojen talo

(Hannukkala 2009). Terveellisestä ravinnosta opettaa Eat, run, repeat (Lammela, Laurila, McMenamin & Sahlgren 2016), Lumber Jack (TAMK 2016) ja Vitamin Fuse (TAMK 2016) pelit. Onnellisten linnake ja Hyvän kuuntelun pelikortit opettavat kommunikointi ja yhteistyö taitoja (Nurmi 2016). Stressinhallintaan ja elämäntähtäilyä opettavat Elämäni peli - game of my life (Joki, Tilja, Torvinen & Kauppinen 2011) ja Nevermind (Flying Mollusk 2016) -pelit.



Kuvio 1. Aineistoon valitut pelit ryhmittäin

## 5 Kirjallisuuskatsauksen eettisyys ja luotettavuus

### 5.1 Eettisyys

Opinnäytetyön luotettavuus ja tuloksien uskottavuus edellyttävät, että noudatetaan hyviä tutkimuskäytänteitä. Tutkimuksen tulee olla tehty hyvän tieteellisen käytännön vaatimalla tavalla, jotta se voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja, että tutkimustulokset ovat uskottavia. Lainsäädäntö määrittelee rajat hyvää tieteellistä käytäntöä koskevien ohjeiden soveltamiseen. Keskeisiä asioita tutkimusetiikan näkökulmasta hyvään tieteelliseen käytäntöön ovat: Tutkimuksessa tulee noudattaa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Tutkimuksessa tulee soveltaa tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisiä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkija ottaa huomioon muiden tutkijoiden tekemän työn ja saavutuksen asianmukaisesti ja kunnioittaen toisen tekemää työtä. Tutkimuksessa syntyneet tiedot tallennetaan asetettujen vaatimusten mukaisesti. Tutkimusluvut tulee olla hankittu ennen tutkimuksen aloitusta. Tutkija viittaa muiden tutkimuksiin asianmukaisella tavalla ja antaa heille saavutuksistaan kuuluvan arvon. Jokainen tutkija vastaa itse hy-

vän tieteellisen käytännön noudattamisesta, mutta vastuu kuuluu myös tutkimusryhmille, tutkimusyksiköiden johtajille ja tutkimusta harjoittavien organisaatioiden johdolle. (Varantola, Launis, Helin, Spoof & Jäppinen 2012.)

Epärehellinen tai epäeettinen toiminta on hyvän tieteellisen käytännön loukkaus. Loukkaus voi olla tehty tahattomasti tai tahallisesti. Loukkaus voi olla joko vilppi tieteellisessä toiminnassa tai piittaamattomuus hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Loukkausepäilyt tutkitaan ja tutkinta koostuu kolmesta osasta, joita ovat: kirjallinen ilmoitus, esiselvitys ja varsinainen tutkinta. Ilmoitus loukkausepäilystä tulee tehdä siihen tutkimuslaitokseen, jossa tutkimus pääasiassa tehtiin. (Varantola, Launis, Helin, Spoof & Jäppinen 2012.)

Opinnäytetyö on pyritty tekemään eettisiä ratkaisuja käyttäen. Aineistohaku on tehty suunnitelmallisesti käyttäen kuvattuja hakutermejä. Lähteet on valittu myös lähdekriittisesti, joka on osa eettistä ajattelua.

## 5.2 Luotettavuus

Tässä opinnäytetyössä luotettavuuteen vaikuttavat opinnäytetyössä käytettävät tutkimukset. Tutkimukset valitaan tarkasti ja ne otetaan luotettavista lähteistä, sisältäen suomen- ja englanninkieliset lähteet.

Tulosten luotettavuus vaihtelee, vaikka tutkimuksessa pyritään välttämään virheitä. Tästä syystä jokaisessa tutkimuksessa arvioidaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuuden arvioimiseen on käytettävissä useita erilaisia tapoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 231.)

Mittaustulosten toistettavuus eli reliabelius tarkoittaa tutkimuksen kykyä antaa tuloksia, jotka eivät ole sattumanvaraisia. Se voidaan todeta monella tavalla, kuten kahden arvioijan päättyessä samaan tulokseen, voidaan tutkimuksen ajatella olevan reliabeli. Toinen käsite, joka liittyy tutkimuksen arviointiin, on validius eli pätevyys. Se tarkoittaa kykyä mitata sitä, mitä on juuri tarkoituskin mitata. Esimerkiksi kyselyä tehdessä saadaan kysymyksiin vastaukset, mutta vastaaja on saattanut ymmärtää kysymyksen eri tavalla, kuin kysyjä on sen tarkoittanut. Tällöin tuloksia ei voida pitää pätevinä, jos kysyjä tutkii tulokset alkuperäisen ajattelumallinsa mukaisesti. Tutkimuksen luotettavuutta tulee joka tapauksessa arvioida jollain keinolla, vaikka ei haluaisi käyttää edellä mainittuja termejä. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta lisää tutkijan tarkka selostus siitä, miten on tutkimuksen tehnyt. Aineiston tuottamisesta tulisi kertoa rehellisesti ja analyysissa on tärkeä tehdä luokittelut. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 231-232.)

Opinnäytetyössä luotettavuus on otettu huomioon valitsemalla tutkimuskysymykset tarkasti ja valittu aineisto niiden perusteella. Aineiston valinnassa on myös käytetty sisäänotto- ja pois-



sulkukriteerejä. Opinnäytetyössä käytetyt lähteet on valittu tarkasti, jotta ne ovat luotettavia. Tutkimukseen valitut pelit on myös valittu tarkasti ja huolellisesti. Pelit ovat korkeintaan viisi vuotta vanhoja. Tiedonhaku kuitenkin hankaloitti tutkimusten vähäisyys hyötypeleistä. Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa myös se, että opinnäytetyön tekijä ei ole aiemmin tehnyt yhtä laajoja ja vaativia tutkimuksia. Opinnäytetyö on tehty yksin, jolloin tutkimusaiheen näkökulma ei välttämättä ole yhtä laaja, kuin useamman tutkijan tekemänä. Opinnäytetyötä on kuitenkin suunnitelmavaiheessa opponoinut toinen sairaanhoidon opiskelija, sekä työtä on tekovaiheessa tarkasteltu yhdessä opinnäytetyön ohjaajan kanssa.

## 6 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kooste vapaasti käytettävissä olevista hyötypeleistä. Opinnäytetyön aihe oli melko haastava, sillä tietoa hyötypeleistä löytyi melko vähän. Työssä tutkittavia vapaasti saatavilla olevia hyötypelejä ei myöskään löytynyt kovin paljoa. Jos opinnäytetyössä olisi ollut mukana myös maksulliset pelit, olisi pelejä löytynyt enemmän. Työtä tehdessä aloin itsekkin kiinnostua enemmän hyötypeleistä ja siitä, miksi niitä on tehty niin vähän. Hyötypelit ovat mielestäni erittäin tehokas ja toimiva keino opettaa nuorille terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista.

Tässä opinnäytetyössä tuli esille, että terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä pelejä on tehty myös nuorille vapaa-ajalle pelattaviksi. Teoriaosuudessa tulee ilmi vain opetuskäytössä olevat pelit, eikä siellä ole eroteltu ovatko pelit vapaasti käytössä olevia vai maksullisia. Teoriatieto on ristiriidassa tulosten kanssa, sillä hyötypelit eivät ole vielä kovin yleisiä.

Opinnäytetyö oli kokonaisuudessaan opettavainen kokemus. Työn aloittaminen tuotti haasteita ja suunnitelmavaiheen tekemiseen kului paljon aikaa. Suunnitelmavaiheen valmistuttua työ edistyi kuitenkin hyvin. Opinnäytetyö on opettanut kirjallisuuskatsauksen tekemistä, sillä tämä tutkimusmetodi ei ole ollut ennestään tuttu. Työtä tehdessä on myös oppinut etsimään tietoa eri tietokannoista sekä suhtautumaan eri lähteisiin kriittisesti, sillä työtä tehdessä on pitänyt arvioida luotettavuutta ja eettisyyttä lähteitä valitessa. Kokonaisuudessaan opinnäytetyö on opettanut tekijälleen paljon. Alkuhankaluuksista huolimatta työn tekeminen on ollut mielenkiintoista.

## 7 Johtopäätökset

Opinnäytetyön teoriaosuudessa määriteltiin hyötypeli. Työssä tuotiin myös esille kirjallisuuden avulla, että hyötypelien kautta, yhdistämällä hyöty ja huvi, opetetaan monia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita.

Opinnäytetyötä tehdessä nousi esille, että hyötypelejä olisi ollut saatavilla enemmän, jos maksulliset pelit olisi otettu mukaan. Suurin osa vapaasti käytettävissä olevista hyötypeleistä löytyi Smart Moves ja Terve koululainen -hankkeesta. Peliala muuttuu mahdollisesti tulevaisuudessa siihen suuntaan, että perustetaan yritys, jonka kautta voidaan luoda työpaikkoja ja tehdä tulosta. Pelit, jotka tehdään julkisella rahoituksella, ovat kaikille vapaasti saatavilla olevia pelejä.

Työtä tehdessä nousi esiin myös kehittämissuhteita. Hakua tehdessä ei hyötypelille löytynyt selkeää määritelmää, mikä hankaloitti työn tekemistä.

Teoriaosuutta tehdessä huomattiin myös, että hyötypelejä sanaa ei juurikaan käytetä. Tämä hankaloitti teorian tiedon keräämistä, jonka takia teoreettinen osuus saattoi jäädä liian suppeaksi.

## Lähteet

### Painetut lähteet

Axelin A., Stolt M. & Suhonen R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto.

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

Hirsjärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2013. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Tammi.

Inkinen, M., Partanen, A. & Sutinen, T. 2003. Päihdehoitotyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Kyngäs E. & Vanhanen L. 1999. Hoitotiede vol. 11 nro 1/-99. Oulun yliopisto.

Leino-Kilpi H. & Välimäki M. 2003. Etiikka hoitotyössä. Porvoo: WSOY.

Michael, D. & Chen, S. 2006. Serious games: Games that educate, train, and inform. Boston, MA., USA: Thomson Course Technology.

### Sähköiset lähteet

Bluemink J. 2009. Gate for collaboration: 3D game technologies for increasing the efficiency of distributed team work. Viitattu 27.5.2016.

[https://www.tsr.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=13109&name=DLFE-2701.pdf](https://www.tsr.fi/c/document_library/get_file?folderId=13109&name=DLFE-2701.pdf)

Derryberry A. 2007. Serious games: online games for learning. Viitattu 30.3.2016.

[https://www.adobe.com/resources/elearning/pdfs/serious\\_games\\_wp.pdf](https://www.adobe.com/resources/elearning/pdfs/serious_games_wp.pdf)

Ermi L., Heliö S. & Mäyrä F. 2004. Pelin voima ja pelaamisen hallinta. Viitattu 25.4.2016.

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/65503/951-44-5939-3.pdf?sequence=1>

Flying Mollusk 2016. Nevermind. Viitattu 12.11.2016.

<http://nevermindgame.com/>

Hannukkala M. 2009. Mielen saaret. Viitattu 12.11.2016.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/pelit/mielen-saaret>

Hannukkala M. 2014. Voimavarojen talo. Viitattu 12.11.2016.

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/pelit-ja-teht%C3%A4v%C3%A4t/voimavarojen-talo>

Huttunen T. 2013. Hiljaiset pojat. Viitattu 24.4.2016.

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/85123/gradu07148.pdf?sequence=1>

Joki J., Tilja K., Torvinen K. & Kauppinen T. 2011. Game of my life. Viitattu 12.11.2016.

<http://www.elamanipeli.com>

Kaleva J-P., Hiltunen K. & Latva S. 2013. Mapping the full potential of the emerging health game markets. Sitra. Viitattu 20.2.2017.

<http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksi%C3%A4-sarja/Selvityksia72.pdf>

Kangas, S. 2003. Hyötypelien Kaptologia. Viitattu 22.3.2016.

[http://widerscreen.fi/2003/2-3/hyotypelien\\_kaptologia.htm](http://widerscreen.fi/2003/2-3/hyotypelien_kaptologia.htm)

- Kangas S. 2007. Langattomat liikunta- ja muut hyötypelit - digitaalisen pelaamisen tulevaisuus? 2007. VTT. Viitattu 29.3.2016.  
[http://virtual.vtt.fi/virtual/exergame/pub/exergame\\_tiedote\\_0207.pdf](http://virtual.vtt.fi/virtual/exergame/pub/exergame_tiedote_0207.pdf)
- Kankainen V. 2015. Kahden maailman vuorovaikutuksessa. Viitattu 24.4.2016.  
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97520/GRADU-1435293740.pdf?sequence=1>
- Kivinen J. 2008. Pohjoismaiset hyötypelit. Viitattu 21.3.2016.  
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18770/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200807075589.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18770/URN_NBN_fi_jyu-200807075589.pdf?sequence=1)
- Lammela M., Laurila M., McMenamin M. & Sahlgren S. 2016. Eat, run, repeat. Viitattu 12.11.2016.  
<http://15tiko3b.projects.tamk.fi/>
- Luhtala K., Silvennoinen I. & Taskinen T. 2011 Nuoret pelissä. THL. Viitattu 6.4.2016.  
<https://www.thl.fi/documents/10531/125056/Muut%202011%20281.pdf>
- Mäyrä F. & Ermi L. 2013. Pelaaja barometri 2013 Mobiilipelaamisen nousu. Viitattu 25.4.2016.  
[http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95150/pelaajabarometri\\_2013.pdf?sequence=1](http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95150/pelaajabarometri_2013.pdf?sequence=1)
- Nuoret pelissä 2015. THL. Viitattu 6.4.2016.  
<https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/nuoret-pelissa>
- Nurmi R. 2014. Onnellisten linnake. Viitattu 12.11.2016.  
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/pelit/onnellisten-linnake>
- Nurmi R. 2014. Hyvän kuuntelijan peli. Viitattu 12.11.2016.  
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/pelit/hyv%C3%A4n-kuuntelijan-peli>
- Rosenqvist S. 2012. Peruskoulun yläluokkien oppilaiden ajatuksia oppimispelien käytöstä opetuksessa. Viitattu 24.5.2016.  
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83273/gradu05682.pdf?sequence=1>
- Saarenpää, H. 2009. Johdatusta oppimispelien ja pelaamalla oppimisen maailmoin. Peli-tieto. Viitattu 31.3.2016.  
<http://pelitieto.net/oppimispelit-ja-hyotypelaaminen/>
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Vaasan yliopisto. Viitattu 20.3.2016.  
[http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)
- TAMK. 2016. Dreamguard. Viitattu 12.11.2016.  
<http://15tiko4d.projects.tamk.fi/yhteys.php>
- TAMK. 2016. Lumberjack. Viitattu 12.11.2016.  
<http://15tiko2c.projects.tamk.fi/aspenpagefin.php>
- TAMK. 2016. Regal test. Viitattu 12.11.2016.  
<http://15tiko4c.projects.tamk.fi/>
- TAMK. 2016. Vitamin Fuse. Viitattu 12.11.2016.  
<http://15tiko5c.projects.tamk.fi/>
- THL. 2015. Digitaalisen pelaamisen riskit nuorille. Viitattu 5.4.2015.  
<https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/nuoret-pelissa/digitaalisen-pelaamisen-riskit-nuurille>

Uusi-Mäkelä M. 2015. Learning english in Minecraft: A case study on language competences and classroom practices. Viitattu 24.5.2016.  
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97626/GRADU-1435645627.pdf?sequence=1>

Varantola K., Launis V., Helin M., Spoof SK. & Jäppinen S. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 1.4.2016.  
[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Viitala R. 2015. Digitaalisen pelaamisen yhteys lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin. Viitattu 24.5.2016.  
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97406/GRADU-1434521065.pdf?sequence=1>

Zet-hanke. Viitattu 30.3.2016.  
<http://zet-hanke.fi/>

Liite 1: Taulukko 1

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Ryhmitelty ilmaisu	Alakategoria	Yläkategoria	Pääkategoria
Yhteistyöhön perustuva peli, jota pelataan luokkahuoneessa 5 joukkueessa 5 pelikertana, 60-90 minuuttia kerrallaan.	Joukkueena harjoitellaan yhteistyötä.	Kommunikointi	Yhteistyö	Henkinen hyvinvointi	Terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä pelien avulla
Kerrataan mielen terveyteen liittyviä asioita, pelataan parin kanssa tietokoneella.	Mielenterveysasioiden keräämistä.	Mielenterveys	Mielen hyvinvointi		
Harjoitellaan pareittain kohtaamisen ja hyvän kuuntelun taitoja.	Kohtaamisen ja kuuntelun harjoittelua.	Kommunikointi	Yhteistyö		
Käynnistää keskustelua aikuisen ja nuoren välillä tai opiskelijoiden ryhmäytymiseen. Ohjaa pohtimaan mielen terveyteen vaikuttavia tekijöitä.	Keskustelua mielen terveyden asioista.	Mielenterveys	Mielen hyvinvointi		
Tasohyppelypeli, jossa poimitaan kentältä ruokia. Terveellisiä ruokia poimimalla pelaajasta tulee nopeampi ja epäterveellisiä valintoja tekemällä pelaajan energiatasot laskevat.	Terveellisten tai epäterveellisten ruokien valitsemista.	Ravinto	Terveellinen elämä	Fyysinen hyvinvointi	
Tarkoituksena tavoittaa nuori oman maailmansa kautta. Keskeisessä roolissa tarina ja pelaajan tekemät elämäntavoitteen kodin, koulun ja vapaaajan tarinoissa.	Elämäntavoitteiden tekemistä eri ympäristöissä.	Mielenterveys	Terveellinen elämä		
Pelissä yritetään luoda ahdistava pelikokemus, joka auttaa käsittelemään reaktioita stressaavissa tilanteissa. Mitä pelokkaampi olet, sitä vaikeammaksi peli menee. Peli antaa palautetta pelaajalle.	Stressaavassa tilanteessa omien reaktioiden käsittelemistä.	Mielenterveys	Mielen hyvinvointi	Henkinen hyvinvointi	
Pelissä oppii unen laatua heikentäviä tekijöitä.	Oppimista unen laadusta.	Uni	Terveellinen elämä	Fyysinen hyvinvointi	
Lisää tietoisuutta huonojen ruokavalintojen ja päihteiden vaikutuksesta terveyteen. Tavoitteena selvittää pelissä mahdollisimman pitkälle tarjoamalla Jackille terveellisiä ruokia.	Epäterveellisen ruokavalion ja päihteiden vaikutukset terveyteen.	Ravinto	Terveellinen elämä		
Tarkoituksena opettaa unen laadusta ja pituudesta ja asioista, jotka vaikuttavat uneen.	Mitkä asiat vaikuttavat uneen.	Uni			
Peli opettaa terveydelle tärkeitä suojaravintoaineista, vitamiineista ja mineraaleista.	Vitamiinien ja mineraalien merkitys.	Ravinto			

Taulukko 2

Pelin nimi	Tekijät tai kenen omistama, vuosi	Aihe ja kenelle suunnattu	Kuvaus sisällöstä
Onnellisten linna	Mielenterveysseura, Riikka Nurmi, 2014	Mielenterveystaitoja harjaannuttava, 3.-6.-luokkalaisille	Yhteistyöhön perustuva, pelataan luokkahuoneessa 5 joukkueessa 5 pelikertana 60-90 minuuttia kerrallaan
Mielen saaret	Mielenterveysseura, Marjo Hannukkala, 2009	Mielen hyvinvointi, ala- ja yläkouluikäisille	Kerrataan mielen terveyteen liittyviä asioita, pelataan parin kanssa tietokoneella
Hyvän kuuntelijan pelikortit	Mielenterveysseura, Hyvää mieltä yhdessä, Riikka Nurmi, 2014	Kohtaaminen ja kuuntelu	Harjoitellaan pareittain kohtaamisen ja hyvän kuuntelun taitoja
Voimavarojen talo	Mielenterveysseura, hyvinvoiva oppilaitos, Marjo Hannukkala, 2014	Mielenterveys, aikuiselle ja nuorelle	Käynnistää keskustelua aikuisen ja nuoren välillä tai opiskelijoiden ryhmäytymiseen. Ohjaa pohtimaan mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä
Eat, run, repeat	TAMK, Smart moves ja Terve koululainen - hanke, Kinnest 2016	Ruoka, 15-19 vuotiaat.	Tasohyppelypeli, jossa poimitaan kentältä ruokia. Terveellisiä ruokia poimimalla pelaajasta tulee nopeampi ja epäterveellisiä valintoja tekemällä pelaajan energiatasot laskevat.
Elämäni peli - Game of my life	Kajaanin ammattikorkeakoulu, 2011	Nuorisopsykiatria, 16-19-vuotiaat	Tarkoituksena tavoittaa nuori oman maailmansa kautta. Keskeisessä roolissa tarina ja pelaajan tekemät elämänvalinnat kodin, koulun ja vapaa-ajan tarinoissa.
Nevermind	Flying Mollusk, 2016	Pelon ja stressin hallinta. Yli 17-vuotiaille.	Pelissä yritetään luoda ahdistava pelikokemus, joka auttaa käsittelemään reaktioitaan stressaavissa tilanteissa. Mitä pelokkaampi olet, sitä vaikeammaksi peli menee. Peli antaa palautetta pelaajalle.
Regal test	TAMK, Smart moves ja Terve koululainen - hanke	Uni, lapset ja nuoret	Pelissä oppii unen laatua heikentäviä tekijöitä.
Lumber Jack	TAMK, Smart moves ja Terve koululainen - hanke, UKK-instituutti	lapset ja nuoret, ruoka ja päihitteet	Lisää tietoisuutta huonojen ruokavalintojen ja päihitteiden vaikutuksesta terveyteen. Tavoitteena selvittää pelissä mahdollisimman pitkälle tarjoamalla Jackille terveellisiä ruokia.
Dreamguard	TAMK, Smart moves ja Terve koululainen - hanke, UKK-instituutti	Nuoret, uni	Tarkoituksena opettaa unen laadusta ja pituudesta ja asioista, jotka vaikuttavat uneen.
Vitamin Fuse	TAMK, UKK-instituutti, Smart moves ja Terve koululainen - hanke	Ammattiin opiskeleville, vitamiinit ja mineraalit	Peli opettaa terveydelle tärkeistä suojaravintoaineista, vitamiineista ja mineraaleista.