



TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

# PELILLISTÄMINEN HYVINVOINNIN TUKENA

Anna Vättö

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2018  
Mediatuottamisen koulutusohjelma  
Medianomi (ylempi AMK)



## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Ylempi ammattikorkeakoulututkinto, medianomi (YAMK)  
Mediatuottamisen koulutusohjelma

VÄTTÖ, ANNA:  
Pelillistäminen hyvinvoinnin tukena

Opinnäytetyö 71 sivua, joista liitteitä 21 sivua  
Toukokuu 2018

---

Opinnäytetyöni on tehty Tampereen ammattikorkeakoulussa vuosina 2017–2019 useiden toimijoiden yhteistyönä toteutettavalle *Mikä saa mut liikkumaan?* -hankkeelle. Hankkeen tavoitteena on terveyttä edistävän ja liikuntaa lisäävän toimintamallin rakentaminen, joka osallistaa myös syrjäytymisvaarassa olevat ja vähän liikkuvat opiskelijat mukaan toimintaan.

Opinnäytetyöni tavoitteena on kartoittaa pelillistämisen potentiaalia hyvinvoinnin lisäämiseksi ja tutkia sen mahdollisuuksia tukea hankkeen tavoitteita. Työ on luonteeltaan taustoittava ja kokonaisuutta luotaava, eikä tarkoituksena ole suunnitella valmista peliä. Tutkin pelillistämistä yleisesti ja kartoitan sen mahdollisuuksia vähän liikkuvien, mahdollisesti syrjäytymisvaarassa olevien opiskelijoiden aktivoimiseen. Etsin vastausta siihen, voiko pelillistäminen ja hyötypelit osaltaan ratkaista ajankohtaisen ongelman ja lieventää pelkoa opiskelijoiden passivoitumisesta.

Syksyllä 2017 toteutetun kyselytutkimuksen tulokset toimivat pohjamateriaalina työlleni kartoittaen opiskelijoiden motivaatiosyitä liikkua. Tämän lisäksi olen toteuttanut vertailun kolmesta erilaisesta olemassa olevasta liikunta- ja hyvinvointipelistä. Teoriaosuuden pohjalta olen esitellyt hyvinvointipelin suunnittelumallin. Mallin ei ole tarkoitus ratkaista suunnittelun kriittisiä kysymyksiä, vaan herättää ajatuksia, tarjota runko suunnittelulle sekä mahdollisuus jatkokehitykseen.

Opinnäytetyön keskeisin päätelmä on, että hyvinvointipelin tulisi mukautua vaivattomasti osaksi opiskelijan arkea. Lisäksi pelissä olisi otettava huomioon pelaajan sosiaalisuus ja yhteisöllisyyden lisääminen pelillistämisen keinoin. Keskeisintä itse toteutuksessa olisi riittävän ammattitaitoisen ja laajan suunnittelu- ja tuotantotiimin kokoaminen, ja mikäli pelin toteutus aloitetaan, suositukseni on pelin kehitys työssä esitellyn suunnittelumallin mukaisesti.

Asiasanat: pelillistäminen, hyötypelit, hyvinvointi, motivaatio

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Master's Degree Programme in Media Production  
Master of Culture and Art

VÄTTÖ, ANNA:  
Gamification as supporting tool for well-being

Bachelor's thesis 71 pages, appendices 21 pages  
May 2018

---

This thesis was made for Tampere University of Applied Sciences' project *Mikä saa mut liikkumaan?* (What makes me wanna move?), which takes place in years 2017–2019. The aim of the project is to build a working model that increases health and activity to students' lives and takes along students who are in danger to be marginalized.

The objective of this thesis is to study gamification's potential to increase well-being and scope its possibilities to support the project's objectives. The aim was not to design a completed game, but to explore the opportunities of gamification in general. The fear of students' passivity and lack of exercise is current, and this thesis tries to find out, whether gamification and serious games are able to resolve this increasing problem.

A small study among the students was executed in autumn 2017, and the results clarify the reasons why students move or do not move. In addition, benchmark study of three different games of fitness and well-being was made. Based on these results, a model for well-being game was presented. The model is meant to raise questions and thoughts and offer a body for design and development.

The most important result of this thesis was the observation that gamification offers vast scale of possibilities to activate students and increase well-being, and can help the project to achieve its goals. It was noted, that the game should merge into student's everyday life without effort. In addition, social aspect as well as communality should be increased through the means of gamification. It would be crucial to gather a skilled and broad cluster of professionals, and if designing of the game is started, I suggest it to be done with the help of the model presented in this thesis.

---

Key words: gamification, serious games, well-being, motivation

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
1.1	Työn tausta.....	6
1.2	Tavoitteet ja rajaus.....	7
1.3	Keskeiset käsitteet.....	8
1.4	Materiaalin kerääminen .....	9
1.5	Työn rakenne .....	10
2	PELILLISTÄMISEN PERUSTEITA .....	12
2.1	Pelillistäminen .....	12
2.2	Hyötypelit eli serious games.....	14
3	AINEISTO.....	16
3.1	Kyselytutkimus .....	16
3.2	Benchmarking .....	18
3.2.1	Benchmarking hyvinvointihankkeista .....	18
3.2.2	Benchmarking hyvinvointipeleistä .....	20
4	HYVINVOINTIPELIN SUUNNITTELMALLI.....	23
4.1	Kyselytutkimuksen tulosten tulkinta .....	23
4.2	Pelisuunnittelu .....	23
4.3	Pelisuunnittelun vaiheet.....	26
4.4	Käyttäjälähtöinen suunnittelu .....	28
4.5	Motivaatiotekijät ja sitouttaminen .....	30
4.6	Suunnittelumalli.....	33
5	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	43
	LÄHTEET .....	47
	LIITTEET .....	51
	Liite 1. Kyselytutkimuksen alkusuunnitelma.....	51
	Liite 2. Kyselytutkimuksen taulu: Mikä saa mut liikkumaan?.....	52
	Liite 3. Kyselytutkimuksen taulu: Mikä estää mua liikkumasta?.....	53
	Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset 1(13) .....	54
	Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset 2(13) .....	55
	Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset 3(13) .....	56
	Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset 4(13) .....	57
	Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset 5(13) .....	58
	Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset 6(13) .....	59
	Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset 7(13) .....	60
	Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset 8(13) .....	61
	Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset 9(13) .....	62

Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset	10(13)	63
Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset	11(13)	64
Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset	12(13)	65
Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset	13(13)	66
Liite 5. Kooste hyvinvointihankkeista	1(4)	67
Liite 5. Kooste hyvinvointihankkeista	2(4)	68
Liite 5. Kooste hyvinvointihankkeista	3(4)	69
Liite 5. Kooste hyvinvointihankkeista	4(4)	70
Liite 6. Pelisuunnittelun vaiheet pääpiirteittäin.....		71

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Työn tausta

Opinnäytetyöni on tehty Tampereen ammattikorkeakoulussa vuosina 2017–2019 toteutettavalle *Mikä saa mut liikkumaan?* -hankkeelle. Hankkeen tavoitteena on terveyttä edistävän ja liikuntaa lisäävän toimintamallin rakentaminen, joka osallistaa syrjäytymisvaarassa olevat ja vähän liikkuvat opiskelijat mukaan toimintaan. Toimintamallilla pyritään edistämään opiskelijoiden terveyttä sekä lisäämään motivaatiota hyvinvointia tukevia valintoja kohtaan. Liikuntaa pyritään lisäämään ja liittämään se tiiviiksi osaksi opiskelijoiden normaalia arkea. Toimijoina hankkeessa ovat Tampereen kaupungin opiskeluterveydenhuolto (OTH), Ylioppilaiden Terveystieteiden keskus (YTHS), Tampereen yliopisto, Tampereen teknillinen yliopisto, Tampereen ammattikorkeakoulu (Tampere3) sekä Liikkuva Tampere -hanke. Hankkeessa on pyritty etsimään myös innovatiivisia keinoja liikunnan lisäämiseen, ja pelillistäminen on yksi näistä keinoista. (Liikuntatieteellinen seura 2017.) Hankkeen rahoittajana toimii Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opinnäytetyöni ei kuulu rahoituksen piiriin.

Korkeakouluopiskelijoiden määrä on viime vuosina lisääntynyt runsaasti, mikä tarkoittaa opiskeluaikaisella toiminnalla olevan merkitystä koko yhteiskunnalle. Opiskeluun liittyy useita elämänmuutoksia, ja usein näihin kuuluu myös muutto uudelle paikkakunnalle. Uusi elämänvaihe johtaa helposti liikuntaharrastusten vähentymiseen ja passivoitumiseen niiden osalta. Tauko liikunnassa voi kasvaa pitkäksi, jopa vuosien mittaiseksi, mikä puolestaan nostaa kynnystä palata liikunnan pariin. Korkeakoulu liikunta on Suomessa organisoitu hyvin epätasaisesti: osa korkeakouluista ei kykene tarjoamaan opiskelijoilleen riittäviä liikuntamahdollisuuksia. Valtion kiinnittäessä erityistä huomiota liikunnan edistämiseen on tilanne kuitenkin lähtenyt hiljalleen parantumaan. (YTHS 2017,18–19.)

UKK-instituutin aikuisväestölle antamat liikuntasuositusmäärät viikoittain ovat kestävyysliikunnan osalta vähintään kaksi ja puoli tuntia rauhallista, tai tunti ja viisitoista minuuttia reipasta kestävyysliikuntaa viikossa. Lihaskunnan ja liikehallinnan osalta viikoittainen suositus on vähintään yksi tunti. Hyvin pieni osa korkeakouluopiskelijoista liikkuu suositusten mukaisesti. Erityisen huolestuttavaa on

yksinäisyyden ja liikunnan vähäisyyden suora korrelaatio: yksinäisyyden kokemus ja selvästi suositusten alle jäävä liikunnan viikoittainen määrä olivat suoraan yhteydessä toisiinsa. (Laine 2018.)

Kotimaisen urheilujärjestelmän ylläpito ja kehitys on perinteisesti tapahtunut kilpailun ehdoilla. Lapset ja nuoret joutuvat valitsemaan lajinsa jo varhaisessa vaiheessa, mikä aiheuttaa motivaation puutetta, yksipuolisia rasitusvammoja, kyllästymistä lajiin ja lopulta harrastuksen lopettamista. Uutta lajia voi olla vaikeaa löytää, ja arki passivoituu myös entisillä urheilijoilla. Huomio olisikin kiinnitettävä arkiliikuntaan ja arjen aktivoimiseen keinoin, joilla taustasta riippumatta saavutettaisiin mahdollisimman moni, ilman kilpailuasetelmia. (Kokko & Hämylä 2015.)

Olen vakuuttunut siitä, että pelillistäminen on erinomainen työkalu myös liikunnan lisäämiseen ja siihen sitouttamiseen. Pelillistetty toiminta on pelien tapaan leikinomaista ja hauskaa, ja sen käyttömahdollisuudet ovat lähes rajattomat. Sen avulla voi arjen haastavistakin asioista tehdä hauskoja ja miellyttäviä. Uskon lisäksi arki- ja hyötyliikunnan olevan ratkaisu monen terveysongelmiin, ja pelillistämisen kautta liikuntaa saa lisättyä huomaamatta ilman liiallisia, käyttäjää etäyttäviä ponnisteluja. Siten voidaan tavoittaa myös haastavampia kohderyhmiä ja lisätä heidän hyvinvointiaan käyttäjäystävällisellä tavalla.

## **1.2 Tavoitteet ja rajaus**

Työ on luonteeltaan taustoittava ja kokonaisuutta luotaava. Pelillistäminen on aiheena ajankohtainen ja trendikäs, vaikkakaan ei uusi. Hankkeen tavoitteiden toteuttamiseen pelillistämisen keinot olisivat luonteva ja itsestään selvä valinta, mutta pelillistämisen perusteiden selvitykselle tai niiden ymmärrykselle ei *Mikä saa mut liikkumaan?*-hankkeessa ole opinnäytetyöni ulkopuolelta toistaiseksi löytynyt tietotaitoa tai mahdollisuuksia. Toivon opinnäytetyöni edistävän pelillistämisen hyödyntämistä hankkeessa. Ajallisesti opinnäytetyöni sijoittuu hankkeen puoliväliin.

Opinnäytetyöni tavoite on kartoittaa pelillistämisen mahdollisuuksia hyvinvoinnin lisäämiseksi, minkä lisäksi toivon tutkimukseni hyödyttävän hanketta sekä innostamalla pelillistämisen keinojen hyödyntämiseen että tarjoavan suoraan suunnittelumallin, jonka

pohjalta pelin kehitys voitaisiin aloittaa. Syrjäytymisvaarassa olevien opiskelijoiden auttaminen ja yleisen hyvinvoinnin lisääminen ovat jaloja ja tärkeitä tavoitteita, ja toivon voivani omalta osaltani olla mukana niiden saavuttamisessa. Henkilökohtaisesta näkökulmasta katsottuna tavoitteeni on oman tietämykseni lisääminen pelillistämisen ja hyötypelien mekaniikoista ja lainalaisuuksista. Pyrkimyksenäni on myös alaan liittyvän ammattitaitoni kasvattaminen, alan toimijoiden kanssa verkostoituminen sekä osaamiseni laajentaminen.

Käytännössä kartoitan pelillistämisen mahdollisuuksia vähän liikkuvien, mahdollisesti syrjäytymisvaarassa olevien opiskelijoiden aktivoimiseen, ja etsin vastausta siihen, voiko pelillistäminen ja hyötypelit osaltaan ratkaista ajankohtaisen ongelman ja lieventää pelkoa opiskelijoiden passivoitumisesta. Pelisuunnittelu on monimutkainen ja laaja osaamisalue, ja tässä yhteydessä valmiin pelin suunnittelu ja toteutus eivät ole mahdollisia. Pelisuunnittelu ja -toteutus vaatisi laajan kehitystiimin, mitä minulla ei ole käytettävissäni. Tarkoituksena ei siis ole suunnitella valmista peliä, vaan työ toimii pohjustuksena aiheelle ja tuottaa mahdolliselle jatkokehittelylle pohjamateriaalia.

Käyttöliittymäsuunnittelu on laaja kokonaisuus ja tärkeä osa pelisuunnittelua, mutta se on laajuutensa vuoksi rajattu tästä työstä pois. Opinnäytetyöni tarkoituksena ei myöskään ole ratkaista *Mikä saa mut liikkumaan?* -hankkeen kaikkia tavoitteita tai korkeakoululiikunnan haasteita, vaan tutkia nimenomaan pelillistämisen mahdollisuuksia opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäämiseen liikunnan kautta. En paneudu tarkemmin eri alojen tai yleisesti ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoiden eroihin, vaan käsittelen opiskelijoita kohderyhmänä yleisellä tasolla. En myöskään ota tarkemmin kantaa fyysisiin, sukupuoli- tai kulttuurieroihin. On kuitenkin ymmärrettävä, että mikäli tarkoituksena olisi suunnitella käyttöönotettava peli, olisi kohderyhmien eroavaisuudet otettava tarkasti huomioon.

### **1.3 Keskeiset käsitteet**

Pelillistäminen, englanniksi gamification, tarkoittaa toiminnan tehostamista pelillisten elementtien kuten peligrafiikan tai pelimekaniikan keinoin. Pelillistämällä sitoutetaan käyttäjää, motivoidaan ja tuetaan oppimista peliympäristön ollessa todellinen maailma. Pelillistettävä toiminta määrittää noudatettavat säännöt ja viitekehyksen, joka tukee



käyttäjää ja auttaa saavuttamaan määritellyt tavoitteet. (MeKiwi 2017.) Pelillistämisen käyttökohteet ovat laajat, eikä sen täyttää potentiaalia ole vielä saavutettu.

Hyötypeli eli serious game puolestaan on peli, jolla on viihteellisyyden lisäksi ensisijainen ja selkeä päämäärä tai tavoite. Pelillistämisestä poiketen hyötypeli ei ole pelkästään pelinomaista toimintaa, vaan konkreettisempi pelituote. Hyötypelejä käytetään esimerkiksi opetustarkoitukseen, mainontaan tai hyvinvointiin. Hyötypeleissä kohderyhmällä on suuri merkitys sen rakenteelle, ja käyttäjälähtöinen suunnittelu on kriittisen tärkeässä asemassa hyötypeliä suunniteltaessa. (Puolakka 2017a)

Motivaatio jakautuu sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Ulkoinen motivaatio on lähtöisin jostain muualta kuin henkilöstä itsestään, kun taas sisäinen motivaatio puolestaan on nimensä mukaisesti sisäistä. Sisäinen motivaatio on usein ulkoista motivaatiota pitkäkestoisempaa. Motivaatio on syy tehdä asioita, ja se määrittelee samalla sen, mihin ihmisen mielenkiinto suuntautuu. Myös intensiteetin taso määräytyy motivaation mukaan. (Terveysverkko 2017.)

Käsitteenä hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen: terveyteen, materiaalisen omaisuuden määrään sekä subjektiiviseen elämänlaatuun. Yleiskielessä hyvinvointi terminä liitetään useimmiten henkilön terveydentilaan tai taloudelliseen vaurauteen. (THL 2015.) Tässä opinnäytetyössä hyvinvoinnilla tarkoitetaan nimenomaan yksilön terveystilaa ja terveydellistä hyvinvointia.

#### **1.4 Materiaalin kerääminen**

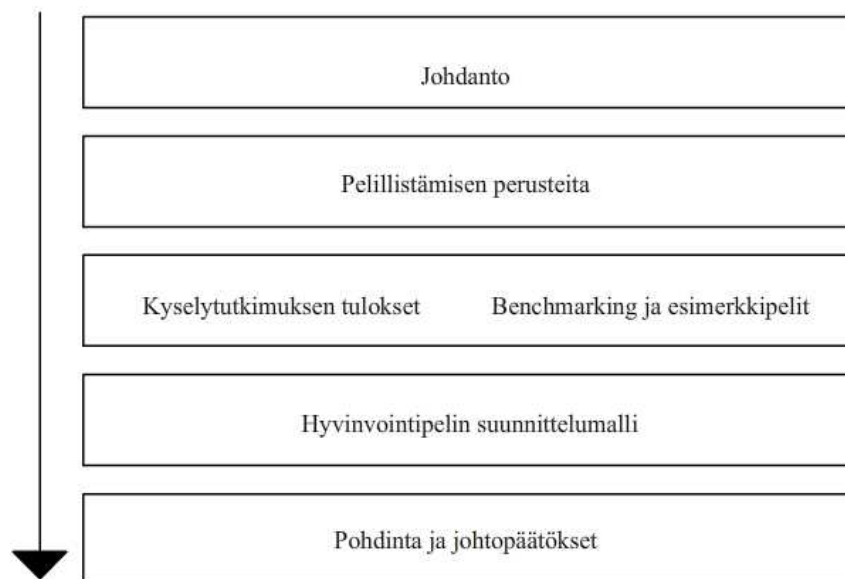
Laajan teoreettisen pohjan kerääminen tapahtui muun muassa pelisuunnittelun, pelillistämisen, liikuntatieteiden, terveystieteiden sekä psykologian tieteellisten artikkelien, kirjallisuuden ja muiden julkaisujen avulla. Myös Kajaanin ammattikorkeakoulun SeGaBu-hankkeen materiaalit toimivat oman tietopohjani lähteinä. Valitettavasti SeGaBu-materiaali on sidottu suoritettuihin opintoihini eikä siten ole julkista, joten en ole voinut käyttää sitä lähteenä työssäni.

Empiirinen aineisto puolestaan hankittiin sekä kyselytutkimuksen että benchmarkingin avulla. Kyselytutkimus toteutettiin matalan kynnyksen työnä, hyvin yksinkertaisella

mallilla, mikä takasi laajan vastausmäärän. Kyselytutkimus toteutettiin yhdessä Hyvinvointiklinikan ja Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa. Benchmarkingia puolestaan hyödynnettiin sekä aktivoivien pelien osalta että erilaisia liikuntahankkeita ja niiden tuloksia vertailtaessa.

## 1.5 Työn rakenne

Työni alkaa johdannolla, jossa esittelen työni taustan selvittäen lisäksi lyhyesti hankkeen yleispiirteitä sekä korkeakoululiikunnan lähtökohtia. Avaan myös työni keskeisiä käsitteitä selkeyttäen työn tavoitteet ja määrittellen rajaukset. Johdannossa esittelen lisäksi työhöni käytetyn tutkimusmateriaalin keräysmenetelmät. Tämän jälkeen käsittelen pelillistämisen perusteita esitellen tarkemmin pelillistämisen ja hyötypelien käsitteet.



Kuva 1: Työn rakenne.

Työni aineisto-osuuden avaan esittelemällä sekä toteuttamani kyselytutkimuksen että vertailuanalyysin tuloksineen ja esimerkkipeleineen. Esittelen myös peruseriaatteet käyttämästäni menetelmästä sekä usein käytettyjä pelisuunnittelun malleja ja tapoja.

Tuloksissa esittelen hyvinvointipelin suunnittelumallin, jonka pohjalta hyvinvointipeliä on mahdollista lähteä kehittämään. Lopuksi kokoan tutkimukseni johtopäätökset ja päätän työni pohdintaan suosituksineen. Liitteenä on sekä kyselytutkimuksen materiaali kokonaisuudessaan että muu työn kannalta olennainen materiaali. Työn rakenne on esitelty kuvassa 1.

## 2 PELILLISTÄMISEN PERUSTEITA

### 2.1 Pelillistäminen

"Playing a game is the voluntary attempt to overcome unnecessary obstacles," totesi pelaamista ihmisen ideaaliolemuksen ytimeksi ylistänyt kirjailija Bernard Suits. (Suits 1978, 54.) Vapaasti käännettynä pelaaminen on siis hänen mukaansa vapaaehtoista ponnistelua tarpeettomien esteiden voittamiseksi. Ajatus kiteyttää hyvin pelien ytimen ja tarkoituksen. Vaikka peli ja pelillistäminen eivät olekaan käsitteinä yhteneviä, on luonnollisesti pelillistämisen taustalla pelien perusmekaniikka.

Pelillistäminen käsitteenä juontuu luonnollisesti sanasta peli, englanniksi game. Myös suomen kielessä käytetään laajalti englanninkielistä termiä gamification, mutta nykyään myös käännetty termi on yleistynyt. Pelillistäminen on yleistermi pelinomaisten keinojen käytöstä ei-pelillisissä toiminnoissa, kun tarkoituksena on parantaa käyttäjäkokemusta (Deterding et al 2011). Käytännössä pelillistämällä tarkoitetaan ihmisen toimintaan tai jonkin asian käyttökokemukseen vaikuttamista ja sen muokkaamista. Toiminnasta tehdään pelinomaista lisäämällä siihen peleistä tuttuja elementtejä, kuten erilaisia rooleja, päämääriä tai pisteytystä. Pelillistämistä käytetään yleensä tehostamaan jotain toimintaa sekä muuttamaan sitä tyydyttävämmäksi ja ihmiselle mieluisammaksi. Tavoitteena on herättää peleistä tuttujen elementtien avulla samankaltaisia positiivisia tunteita ja kokemuksia kuin mitä pelitkin herättävät (Valta 2017, 30). Esimerkiksi rekrytointi ja työntekijän palkkaaminen, harjoittelu ja opetus sekä tuottavuuden kasvattaminen ja ylläpitäminen ovat esimerkkejä pelillistämisen mahdollisuuksista työelämässä (Boinodiris 2014). Käytännössä siis moni asia niin työ- kuin yksityiselämässäkin on mahdollista pelillistää, mutta kuten peleissä, on pelillistämälläkin omat sääntönsä ja rajoitteensa. Suuria kokonaisuuksia ei voi tai kannata pelillistää, mutta pienempiin osa-alueisiin sen käyttö voi olla kannattavaa. Myös ihmisten sosiaalisuus, suhteet ja yleinen inhimillisyys asettavat omia rajojaan pelillistämislle. (Vuoti 2014.)

Pelillistämällä on laajoja hyödyntämismahdollisuuksia, joita kaikkia ei vielä edes osata kuvitella. Monissa toimissa työelämässä tarvitaan auktoriteettia, kuten esimiestä tai työnjohtajaa, mutta pelimekaniikka voi suoraan toimia sekä toiminnan

mahdollistajana että sen valvojana ja poistaa siten auktoriteetin tarpeen. On kuitenkin hyvä muistaa, että pelillistäminen toimii tukevana palveluna, ei ainoana tekijänä tai sisältönä. (Vuoti 2014.) Sitouttaminen, kannustus ja tuki ovat pelillistämisen vahvuuksia (MeKiwi 2017). Pelillistäminen on syventymässä ja siirtymässä uudelle tasolle: työelämässä sitä käytetään jo hyvin erilaisissa konteksteissa, ja seuraavaksi pelillisuus tulee laajenemaan palvelumuotoiluun ja esimerkiksi asiakaskohtaamisiin. (Pinola 2017.) Pelaamisella on tutkittu olevan lukuisia positiivisia vaikutuksia muun muassa älylliseen, psykologiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Peleissä yhdistyvät luonnollinen motivaatio, uteliaisuuden tyydyttäminen ja vapaaehtoisuuteen perustuva toiminta, erityisesti kun kyseessä on aktivoiva peli. (Amory 2013.)

Kuten missä tahansa laajasti yhteiskuntaa käsittelevässä ja muuttavassa ilmiössä, myös pelillistämässä nähdään ongelmia ja uhkia. Kun pelillistämisen mekaniikka hävitetään toiminnan sisään, voi olla vaarana, ettei sitä edes huomata. Usein tämä on tarkoituksenakin, mutta se voidaan myös nähdä käyttäjälle haitallisena ominaisuutena. Ilmiötä pidetään kokonaisuutena liian laajana hallittavaksi. Pelillistäminen ei välttämättä ole ainoastaan positiivinen kehitysskel, eikä kaikkea elämässä tulisi muuttaa pelinomaiseksi. (Pihlström 2013.) On kuitenkin kyettävä erottamaan peli ja pelillistäminen. Pelillistämisen tarkoituksena ei ole muuttaa ihmisen elämää, ihmissuhteita, työtä ja harrastuksia peliksi, vaan tuoda erilaisiin elämän osa-alueisiin tukea ja mahdollisuuksia ratkaista ongelmia uudella, kenties tehokkaammalla tavalla. Pelikulttuurin muututtua ja nykyaikaistuttua on raja pelien ja pelillistämisen välillä kuitenkin hämärtynyt, ja voi olla vaikeaa määritellä, toimiiko tärkeämpänä motivaatitekijänä itse pelaaminen vai siitä saatava hyöty (Valta 2017, 31).

Eryteisesti työympäristössä ja liikuntaan liittyvässä pelillistämässä on kuitenkin huomioitava, että peleistä tuttu kilpailullisuus ei saa hallita pelin mekaniikkaa. Peleihin yhdistetään useimmiten voitontavoittelu, mutta työntekijöitä tai opiskelijoita ei voi kannustaa kilpailemaan toisiaan vastaan negatiivisella tavalla. Kilpailu ei välttämättä motivoi kaikkia, ja voi aiheuttaa yhteisöön turhaa jännitettä. Väärin tehty pelillistäminen voi olla huono kokemus käyttäjälle. Pelillistetty työ- tai liikuntatehtävä ei saisi aiheuttaa käyttäjälle häviämisen tai epäonnistumisen tunnetta, vaan sillä on pyrittävä yhteisöllisyyden ja onnistumisen tunteisiin. (Valta 2017, 30.)

## 2.2 Hyötypelit eli serious games

Hyötypeli eli serious game tarkoittaa peliä, jolla on selkeä tarkoitus tai päämäärä, eikä sitä ole suunniteltu ainoastaan viihdekäyttöön. Pelillistämisestä hyötypeli eroaa siten, että se on todellinen, käytettävissä oleva peli ympäristöineen, pelihahmoineen ja mahdollisine pelivälineineen. (Marczewski 2013.) Hyötypelejä ovat muun muassa erilaiset oppimispelit, terveystelit sekä työelämään liittyvät pelit. Terveystelit jaotellaan vielä kahteen alalajiin: hyvinvointipeleihin ja lääkinällisiin peleihin (Kaleva et al 2013, 9). Lääkinällisillä peleillä on taustallaan selkeää tutkimusta ja tieteellistä näyttöä, ja niitä käytetään esimerkiksi kuntoutukseen, kun taas hyvinvointipelit keskittyvät useimmiten nimensä mukaisesti hyvinvoinnin lisäämiseen ja terveiden elintapojen ylläpitämiseen (Kaleva et al 2013, 16–17).

Pelialan eri käsitteet eroavat toisistaan sisältönsä ja toimintojensa puolesta. Kuvassa 2 selkeytetään käsitteiden eroja (Marczewski 2013). Hyötypelit eroavat muista pelityypeistä merkittävimmin käyttäjälähtöisyytensä perusteella. Viihteellisyyden sijaan tärkeimpänä funktiona on jokin muu tavoite, kuten oppiminen, viestintä tai mainonta. Valittu tavoite vaatii pelisuunnitteluun käyttäjälähtöisen näkökulman huomioon ottamisen, sillä tällaisella toimintafunktiolla on aina selkeä tavoite ja raja-arvot. Kohderyhmän huolellinen valitseminen ja pelin toteutus ideasta valmiiseen tuotteeseen ja testaukseen on välttämätöntä pelin onnistumisen ja toimivuuden kannalta. (Puolakka 2017a.) Koska varsinainen viihdearvo puuttuu, on käyttäjälähtöisyys edellytys hyötypelin käytölle. Mikäli se jää uupumaan, ei käyttäjä halua palata pelin pariin uudelleen.

	Pelinomainen ajattelu	Pelielementit	Pelaaminen	Huvittelu
Pelimäinen suunnittelu	●			
Pelillistäminen	●	●		
Hyötypelit	●	●	●	
Peli	●	●	●	●

Kuva 2: Eri pelikäsitteiden sisältö (mukaihen Marczewski 2013.)

Kuvassa 2 esitellään pelikäsitteitä ja selkeytetään niiden eroja. Pelinomainen ajattelu tarkoittaa erilaisten tehtävien suorittamista pelinomaisesti, kuten esimerkiksi aikaa vastaan kisataen, pisteytettynä, toisia käyttäjiä vastaan tai heidän kanssaan tiimityönä. Pelielementit puolestaan ovat elementtejä, jotka liittyvät tiiviisti peleihin, kuten erilaiset tehtävät, tasot ja palkinnot. Pelaaminen itsessään on selkeästi pelinomaista toimintaa, johon sisältyy pelielementtejä ja pelinomaista ajattelua, ja huvittelu on toiminnan tekemistä erityisesti sen viihteellisyyden vuoksi. Pelimäinen suunnittelu siis tarkoittaa pelinomaisen ajattelun sisällyttämistä haluttuun toimintaan, kun taas pelillistämisessä on tämän lisäksi pelielementtejä mukana. Hyötypelissä on pelinomaisen ajattelun lisäksi pelielementtejä ja niitä pelataan, ja varsinaisessa pelissä on lisäksi selkeä huvittelunäkökulma mukana.

### 3 AINEISTO

#### 3.1 Kyselytutkimus

Suunnittelin kesäkuussa 2017 kyselytutkimuksen, joka toteutettiin syksyn 2017 aikana Tampereen ammattikorkeakoulun kolmella kampuksella (Pääkampuksella, Mediapoliksessa sekä Musiikkiakatemiassa), Tampereen yliopistolla sekä Tampereen Teknillisellä yliopistolla. Kyselytutkimuksen alkusuunnitelma on liitteenä (Liite 1). Tutkimus koostui kahdesta kyselytaulusta, *Mikä saa mut liikkumaan?* ja *Mikä estää mua liikkumasta?*, joihin opiskelijat saivat kirjoittaa omia vastauksiaan. Vastaukset kirjoitettiin joko taulujen ympärille sijoitettuihin tyhjiin paperiarkkeihin tai tarralappuihin. Kyselytaulut ovat liitteenä (Liitteet 2 ja 3). Kyselytaulut sijoitettiin mahdollisimman keskeisiin paikkoihin kampuksilla, osa erilaisten tapahtumien yhteyteen ja osa kylmäkyselyiksi. Kylmäkyselyillä tarkoitetaan sitä, että sermit olivat tietyn ajan esillä, ilman ohjausta ja esittelijää. Opiskelijat saivat siis vapaasti kirjoittaa vastauksiaan kyselytauluihin. Tapahtumissa puolestaan sermien yhteydessä oli henkilö ohjeistamassa ja houkuttelemassa vastaamaan. Hyvinvointiklinikka toteutti kyselytaulujen sijoittelun sekä vastausten keräämisen, sillä minulla ei ollut mahdollisuutta olla mukana varsinaisessa toteutusvaiheessa. Hyvinvointiklinikka kokosi kyselytaulujen tuloksia myös omaan käyttöönsä, opinnäytetyöni ulkopuolella.

Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa opiskelijoiden motivaatiosyytä liikuntaan sekä syitä siihen, miksi liikuntaa vältetään tai harrastetaan liian vähän tai pahimmassa tapauksessa ei ollenkaan. Tutkimuksessa ei eritelty vastaajien lajimieltymyksiä tai yksittäiseen, tiettyyn liikuntaan liittyviä mielipiteitä, vaan pohdinta haluttiin säilyttää yleisellä tasolla. Yleiset motivaatiosyyt ovat merkittävässä asemassa myös peliä suunniteltaessa ja pohdittaessa hankkeen tavoitteen saavuttamista pelillistämisen keinoin.

Kuten oli odotettavissa, vastauksissa on nähtävissä yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden erot, kuten myös eri alojen ja sukupuolten väliset erot. Tämä ei kuitenkaan ole relevanttia tämän opinnäytetyön kannalta, joten eroavaisuuksia ei huomioida sen tarkemmin. Suurimmalta osin vastaukset olivat asiallisia ja yllättävän hyödyllisiä. Myös hyödyttömiä, kuten liian epäselvästi



kirjoitettuja tai niin sanottuja huumorivastauksia kertyi, mutta niiden osuus kokonaisuudesta oli pieni. Kaikkiaan kyselytutkimukseen saatiin yhteensä 1074 vastausta, joista *Mikä saa mut liikkumaan* -osiossa 602 vastausta ja *Mikä estää mua liikkumasta* -osiossa 472 vastausta.

Kyselytutkimuksen kokonaistulokset ovat liitteenä (Liite 4), minkä lisäksi kuvassa 3 esitellään kolme yleisintä vastausta molempiin osioihin sekä vastausten prosentuaalinen osuus kaikkien vastausten kokonaismäärästä.

<b>Mikä saa mut liikkumaan</b>	<b>%</b>	<b>Mikä estää mua liikkumasta</b>	<b>%</b>
Hyvä olo	11,10 %	Kiire	13,80 %
Terveys	8,30 %	Väsymys	7,63 %
Kaverit	5,81 %	Laiskuus	6,35 %

Kuva 3: Kyselytutkimuksen molempien osioiden kolme yleisintä vastausta.

Kyselytutkimus on laajalti käytetty, laajuutensa vuoksi suosittu tiedonkeruumenetelmä. Kyselyn avulla voidaan kerätä laaja aineisto melko nopeasti ja tehokkaasti. Heikkoutena kyselytutkimuksessa kuitenkin on kerätyn tiedon pinnallisuus sekä luotettavuus; on vaikeaa arvioida, kuinka vakavasti kyselyyn vastanneet ovat ottaneet kyselyn tai kuinka onnistuneita kyselyssä valmiiksi annetut vastausvaihtoehdot ovat. Kyselytutkimuksen käytännön toteutus määrittelee sen, millaisia kysymyksiä siinä voi esittää. Mikäli kysymykset ovat hyvin henkilökohtaisia ja arkaluontoisia, on epätodennäköistä, että vastaukset olisivat haastattelunomaisessa kyselytilanteessa totuudenmukaisia. Toisaalta taas haastattelijan puuttuminen kyselystä saattaa vääristää tuloksia avun ja valvonnan puutteen vuoksi. Perusvaatimus kyselytutkimuksen aiheelle on aiemman tietopohjan riittävyys. Mikäli aiheesta ei tiedetä riittävästi, on oikein suunnattujen kysymysten

laatiminen mahdotonta. Myöskään abstraktit tai vaikeasti määriteltävät aiheet eivät sovi kyselytutkimuksella toteutettaviksi. (Ojasalo et al 2017, 108–109.)

## 3.2 Benchmarking

Benchmarkingin tavoitteena on vertailun keinoin tutkia, miten tutkimuskohdetta vastaavat toiset tekijät toimivat ja menestyvät. Usein benchmarkingin avulla tutkitaan erityisesti menestyviä yrityksiä ja organisaatioita, haetaan ymmärrystä niiden toimintatavoista ja pyritään soveltamaan hyväksi havaittuja käytäntöjä omaan toimintaan. Tutkimuskohteena voi olla esimerkiksi kilpailijat, toisen toimialan toimijat tai oman organisaation muut osastot. Pohjatyö on tehtävä huolellisesti, ja tutkittava kohde määriteltävä selkeästi. Aluksi on tunnistettava oma tarve ja kohde, jota halutaan kehittää. Tämän jälkeen etsitään tarpeelle sopiva vertailutekijä, eli esimerkiksi yritys, joka on onnistunut kyseisessä asiassa erityisen hyvin. Seuraavaksi etsitään mahdollisimman paljon käytännön tietoa siitä, miksi ja miten vertailun kohteena oleva tekijä on onnistunut saavuttamaan halutun tavoitteen. Tulosten suhteen on kuitenkin oltava kriittinen; muun muassa organisaatioerojen vuoksi tulokset eivät välttämättä ole suoraan sovellettavissa omaan toimintaan. (Ojasalo et al 2017, 163–164.)

### 3.2.1 Benchmarking hyvinvointihankkeista

Tutkin vastaavia, Suomessa toteutettuja hankkeita sekä niiden toteutusmetodeja kevyen vertailuanalyysin keinoin. Valitsin tarkasteluun hankkeet, joilla oli samankaltainen tavoite kuin *Mikä saa mut liikkumaan?* -hankkeella, eli opiskelijoiden hyvinvoinnin lisääminen liikunnan avulla. Otin analyysiin mukaan myös opinnäytetyön ja muuta olennaista materiaalia, vierailin hankkeiden toteuttajien luona ja kävin sähköpostikeskustelua heidän kanssaan. Aineistoa on olemassa runsaasti, joten tutkittavaksi valikoituivat vain tärkeimmät ja relevantteimmat hankkeet materiaaleineen. Etsin hankkeista mahdollisia ongelmakohtia, sekä selvitin, mitä oli pystytty toteuttamaan ja millä tavalla. Kiinnostavaa on myös, miten toteutukset käytännössä onnistuivat. Valitettavaa on se, ettei saatavilla ole selkeää ja varmaa tietoa siitä, onnistuivatko hankkeet todella lisäämään opiskelijoiden aktiivisuutta pidemmällä aikavälillä. Kooste toteutettiin kesäkuussa 2017, ja se on kokonaisuutena erillisenä

liitteenä (Liite 5). Koosteessa on huomioitu myös *Mikä saa mut liikkumaan?* -hankkeen toimintamallin yksi osa-alue, eli palveluketjun rakentaminen. Tämä ei kuitenkaan ole olennaista tietoa opinnäytetyöni kannalta.

Tutkiessani materiaalia samat epäkohdat nousivat toistuvasti esiin, joista merkittävimpanä arki- ja taukoliikunnan puuttuminen. Opiskelijoilla ei ollut mahdollisuuksia liikkua riittävästi päivän aikana, ja hyötyliikunnan määrä jäi kokonaisuudessaan liian vähäiseksi (van Renterghem, 32–33). Myös istumisen vähentämisen toive toistui jokaisessa hankkeessa. Luennot täyttivät opiskelijoiden päivät, eikä seisomatyöskentely ole useinkaan mahdollista. Myös henkilökunnalle pyrittiin useassa hankkeessa järjestämään aktivoivaa toimintaa, kuten toiminnallisia neuvottelutiloja, mutta mielipiteiden jakautuminen oli yllättävän vahvaa (Ruokonen 2017). Yleisesti istumisen vähentäminen kokouksissa aiheutti yllättävän suurta vastarintaa (Tuominen 2017). Tämä nousee haasteeksi, sillä vertaisliikkujien ja henkilökunnan malli olisi olennainen tekijä yleisen onnistumisen kannalta (Ruokonen 2017).

Hankkeiden toimijat pyrkivät ratkaisemaan ongelmakohtia lisäämällä kampuksille erilaisia aktivointipisteitä hankkeen budjetin sallimissa rajoissa. Materiaalia tutkiessa käy kiusallisen selväksi, että huonosti allokoitu budjetti vaikuttaa suoraan hankkeiden tavoitteiden toteutumiseen. Lisäksi erilaiset turvallisuusmääräykset vaikuttavat aktivointipisteiden sijoitteluun ja toteutukseen, mikä helposti syö saatavan hyödyn. Pisteiden toimintoja ei uskalleta käyttää tai niitä ei edes löydetä. Osalle kohderyhmästä aktivointipisteiden käyttäminen on sosiaalisen paineen vuoksi liian haastavaa, sillä julkinen hyppiminen tai kurottelu koetaan nöyryyttävänä ja nolona (Ruokonen 2017).

Vertailun pohjalta voi arvioida, että yhteistä hankkeille on lyhytaikainen hyöty. Erilaiset kampanjat ja kilpailut aktivoivat opiskelijoita hetken, mutta jokapäiväisen toiminnan muuttaminen ei vaikuta onnistuvan. Esimerkiksi istumisen kulttuuri elää opetusorganisaatioissa niin vahvana, ettei edes henkilökunta pysty tai halua toimia sitä vastaan. Hankkeissa saavutetut positiiviset tulokset vaikuttavat olevan väliaikaisia.

### 3.2.2 Benchmarking hyvinvointipeleistä

Hyvinvointiin liittyviä pelejä eri kohderyhmille on olemassa lukuisia: erilaisia vaihtoehtoja löytyy niin vanhuksille, lapsille, painonpudottajille kuin työikäisillekin. Pelien taso vaihtelee niin käytettävyydeltään kuin suunnittelultaan, eikä niissä välttämättä noudateta pelillistämisen lainalaisuuksia. Tavoitteenani oli kartoittaa olemassa olevia, liikunnallisia ratkaisuja, jotka on toteutettu pelillistämisen keinoin. Valitsin tarkasteltavaksi kolme mahdollisimman erilaista pelillistämistä hyödyntävää toteutusta, joiden perimmäisenä tarkoituksena on aktivoida käyttäjä liikkumaan.

#### **Pokémon GO**

Ensimmäiset Pokémon-pelit julkaistiin vuonna 1998 Nintendo Game Boylle. Tarkoituksena oli kerätä, kouluttaa ja kehittää suloisia, mielikuvituksellisia ötököitä, Pokémoneja. Pokémonien suosio oli hurja, ja se kantaa edelleen. Vuonna 2016 julkaistiin Pokémon GO, Niantic Labsin alustalle rakennettu lisätyn todellisuuden ilmainen mobiilipeli. Vaikka Pokémoneja pyydystetään ja koulutetaan taistelemaan muiden kanssa, ei peli ole väkivaltainen. Pokémonit eivät kuole taisteluissa. (The Pokémon Company 2017.)

Käytännössä pelaaja kulkee todellisessa maailmassa, sillä Pokémonit voivat ilmestyä mihin tahansa. Niantic Labsin aiempi, vuonna 2012 julkaistu vastaavaan tekniikkaan perustuva mobiilipeli, Ingress, liikuttaa pelaajia edelleen. Molempien pelien keskeisiä tekijöitä ovat ulkoilu, kotiseudun tutkiminen, sosiaalisuus ja yhteisöön kuuluminen. Pelaajat voivat huomaamattaan kävellä kymmeniä kilometrejä päivässä, vain pyydystääkseen uuden Pokémonin tai valloittaakseen uuden portaalin. (Winegarner 2016.)

#### **Zombies, run!**

Zombies, run! On lisättyyn todellisuuden pohjautuva, liikuntaan kannustava mobiilipeli. Peliä markkinoidaan maailman suurimpana fitness-mobiilipelinä. Pelin pohjatarinana on zombie-epidemia, ja pelaajan tehtävänä on tarvikkeiden kerääminen, selviytyneiden pelastaminen ja ylipäätään hengissä selviäminen. Peliä kuunnellaan kuulokkeilla liikuttaessa itse valitsemallaan tavalla, suorittaen samalla käsillä olevaa aktiivista tehtävää. Mikäli zombiet ilmestyvät pelaajan reitille, on vauhtia kiristettävä. Pelaaja voi

myös rakentaa omia tehtäviään ja luoda siten itselleen yksilöllisiä intervalliharjoituksia. Peliä voi pelata sekä kävellen että juosten, tai jopa pyöräillen. (Six to start 2017.)

### **Mielipolku**

Mielipolku on luontopolku, joka sijoittuu Pitkäniemen sairaalan läheisyyteen Tampereelle. Polku on sijoitettu luontomaisemiin, ja sen varrella on merkittyjä pisteitä, joissa on ohjeet erilaisiin rentoutumisharjoituksiin. Opaskarttoja voi lainata, ja harjoitteisiin on saatavilla kuvalliset ohjeet. Mielipolku on suunniteltu erityisesti sairaalan potilaille sekä heidän omaisilleen, mutta se on kaikille avoin ja ilmainen. Osa polusta on myös esteetön ja kuljettavissa pyörätuolilla. (TAYS 2017.)

Mielipolun tarkoituksena ei ole kerätä pisteitä, mutta pelillistämisen tunnusmerkit täyttyvät. Kartan avulla käyttäjä voi suunnistaa ja suorittaa erilaisia tehtäviä, joiden tarkoituksena on hyvinvoinnin lisääminen ja rentoutuminen. Luonnossa liikkuminen on olennainen osa Mielipolkua.

Tarkoituksena ei ollut pelejä vertaillen valita niistä sopivaa mallia *Mikä saa mut liikkumaan?* -hankkeelle, vaan kartoittaa yleisesti erilaisia vaihtoehtoja. Lisätyn todellisuuden pelit ovat todennäköisesti kohderyhmälle mieluisin pelillistämisen muoto, erityisesti tekniikan uutuudenviehätyksen vuoksi. Pelien liikuntaa lisäävä tekijä on kiistaton, ja jokainen voi valita vauhdin ja liikuntatavan oman kuntosensa ja mielensä mukaan. Tosin tästä ei ole apua, mikäli liikuntakyky on jostain syystä selkeästi heikentynyt. On tosin huomioitava, että mikäli kyky liikkua on erittäin heikko, lienee muu kuntoutuksen ja hoidon muoto aktivointipeliä parempi vaihtoehto.

Lisätyn todellisuuden ja siihen liittyvien pelien ja pelillistämisen muotojen huono puoli on huomion kiinnittyminen puhelimeen ympäröivän maailman sijaan; esimerkiksi muun liikenteen huomiotta jättäminen johtaa helposti onnettomuuksiin. Mikäli peliä voi pelata esimerkiksi paikallaan istuen, on vaarana keskittymisen herpaantuminen myös opetustilanteissa. Peliin uppoutuminen ei sosiaaliselta kannalta välttämättä ole negatiivista, sillä peleissä on oma, vahva sosiaalinen yhteisönsä. Kanssakulkijat nähdään toisina pelaajina ja tunnistetaan avatarien kautta, ja myös uusia ihmissuhteita voi syntyä helposti.

Luonnon läheisyys, luonnossa oleskelu ja raitis ilma vähentävät kielteisiä tunteita ja stressiä lisäten samalla hyvää oloa (TAYS 2017). Luontoelementtien mukaan ottaminen pelillistämiseen on erinomainen yhdistelmä, joka toteutuu kaikissa kolmessa arvioidussa pelissä. Luonto ei välttämättä ole kohderyhmälle suosittu kohde, joten sen ottaminen mukaan piilotetusti kannattanee. Kuvassa 4 on vertailtu valittujen pelien ominaisuuksia ja koottu tärkeimmät ominaisuudet.

Peli	Pokémon GO	Zombies, run!	Mielipolku
Kehittäjä	Niantic, Inc.	Six to Start & Naomi Alderman	Tampereen yliopistollinen sairaala
Lisätietoa	<a href="http://www.pokemongo.com">www.pokemongo.com</a>	<a href="http://www.zombiesrungame.com">www.zombiesrungame.com</a>	<a href="http://www.tays.fi/mielipolku">www.tays.fi/mielipolku</a>
Alusta	Mobiilipeli, iOS ja Android	Mobiilipeli, iOS ja Android	Luontopolku
Peli-idea	Lisättyyn todellisuuteen perustuva paikkatietoinen mobiilipeli, jossa pyydytetään ja koulutetaan erilaisia Pokémoneja	Immersiivinen, tarinallinen liikuntapeli, jossa toimitaan zombieiden valtaamassa maailmassa	Erilaisten tehtävien suorittaminen luontoympäristössä
Ydintavoite	Liikkuminen ulkona, kulttuurinen ilmiö, sosiaalisuus	Liikunnan lisääminen	Tietoisien läsnäolon saavuttaminen, rentoutuminen luonnossa

Kuva 4: Pelien ominaisuuksien vertailua

## 4 HYVINVOINTIPELIN SUUNNITTELMALLI

### 4.1 Kyselytutkimuksen tulosten tulkinta

Kyselytutkimuksen perusteella kolme tärkeintä syytä, jotka saivat vastaajat liikkumaan olivat hyvä olo (11,10%), terveys (8,30%) sekä kaverit (5,81%). Liikkumista puolestaan estävät kyselyn mukaan kiire (13,8%), väsymys (7,63%) ja laiskuus (6,35%). Hyvinvointipeli, jonka avulla voitaisiin aktivoida syrjäytymisvaarassa olevia ja vähän liikkuvia opiskelijoita, tulisi siis suunnitella näiden tulosten perusteella siten, että se tuottaisi sekä henkistä että fyysistä hyvää oloa ja sisältäisi sosiaalisen aspektin. Estävien tekijöiden pohjalta voidaan päätellä, että pelaamiskynnyksen on oltava matala ja peliä on voitava pelata vähän kerrallaan, minkä lisäksi siihen sitouttaminen on erityisesti huomioitava.

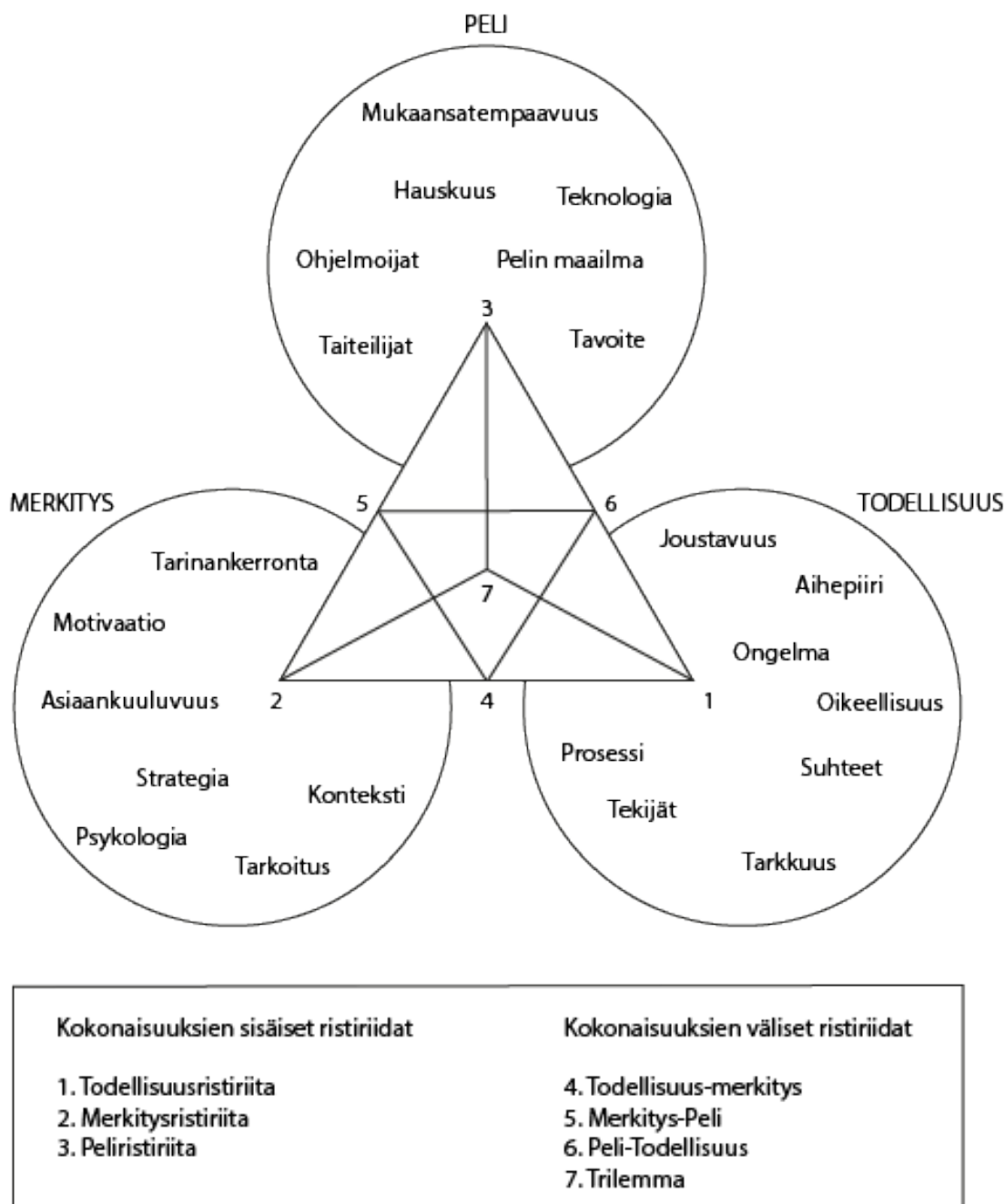
### 4.2 Pelisuunnittelu

Pelisuunnittelu on monialainen ja monimutkainen kokonaisuus, jonka laajuutta voi olla ensi näkemältä vaikeaa ymmärtää. Prosessina pelisuunnittelu voidaan kuvata nelivaiheisena: pelin visiointi, määrittely, kuvailu ja tiedon välittäminen. Alkuvaiheessa peliä visioitaessa kuvitellaan, millainen se voisi olla toiminnoiltaan, grafiikaltaan ja elämykseltään. Määrittelyvaiheessa määritetään pelin toiminnot, eli kuinka se toimii käytännössä. Pelin kuvailu puolestaan tarkoittaa eri elementtien tarkempaa suunnittelua, eli määritetään, mikä tekee suunniteltavasta pelistä erityisen. Pelin konsepti, sen toiminnot ja visuaalinen ilme hahmottuvat tarkemmin. Viimeinen vaihe pelisuunnittelussa on tiedon välittäminen toteuttavalle osapuolelle, eli esimerkiksi koodaajalle. Kokonaissuunnitelma on saatava riittävän selkeään ja ymmärrettävään muotoon, että se voidaan toteuttaa. (Rollings & Adams 2003, 4.)

Peli on yhdistelmä taidetta, tekniikkaa ja taitoa. Mitään osa-aluetta ei voi arvottaa toista korkeammalle: ilman toimivaa mekaniikkaa ei juonellisestikaan upea peli toimi, eikä tyylikäs grafiikka pelasta huonoa sisältöä. Käsikirjoitus, visuaaliset elementit ja toimiva mekaniikka ja käyttöliittymä ovat onnistuneen pelin peruselementtejä. Pelisuunnittelussa on tarve eri alojen ammattilaisten tiiviille ryhmätyölle, ja se onnistuu äärettömän harvoin vain yksittäisen ihmisen toimesta. (Rollings & Adams 2003, 4–5.)

TGD-mallin (Triadic Game Design) mukaan pelisuunnittelussa on erityisesti otettava huomioon kolme tärkeintä kokonaisuutta: todellisuus, merkitys sekä peli. Peli on yhdistettävä todellisuuteen ja siihen aihepiiriin, johon valmis peli halutaan sisällyttää. Todellisuus voidaan tuoda peliin pelaajien kautta tai sisällyttää se reaali maailman versiona pelin sisälle. Pelin merkitys puolestaan on suunniteltava siten, että sillä on tietoista syvempää sisältöä yleisen tason lisäksi. Tämä voidaan saavuttaa sitomalla peli esimerkiksi oppimiseen tai kommunikaatioon. Pelin itsessään taas on sisällettävä pelillisiä elementtejä, jotka tekevät pelistä pelattavan sekä käyttökelpoisen. Peli on sitoutettava käyttäjänsä ja oltava interaktiivinen, immersiiivinen ja hauska. Kaikki kolme kokonaisuutta ovat yhtä tärkeitä, ja hyvin suunnitellussa pelissä ne ovat keskenään tasapainossa. Usein suunnittelun eri vaiheissa näiden välille syntyy jännitteitä ja epäkohtia, jotka joudutaan ratkaisemaan kompromisseilla. Osiot kannattaakin suunnitella samanaikaisesti ja ennakoida mahdollisia ongelmakohtia. Kuvassa 5 on esitelty TGD-malli yksityiskohtaisemmin. (Harteveld 2010.)





Kuva 5. TGD-malli. (Mukaiillen Hartevelde 2010.)

Kuvassa 5 esitetyt kokonaisuuksien sisäiset ristiriidat (numerot 1–3) liittyvät ainoastaan yhteen kokonaisuuteen. Esimerkkinä voidaan ajatella pelin tekniikkaa: se liittyy ainoastaan pelikokonaisuuteen. Pelin tekniikka ei siis liity tarinankerrontaan tai todellisuusaihepiiriin. Kokonaisuuksien väliset ristiriidat (numerot 4–6) puolestaan ovat kahden eri kokonaisuuden välisiä ongelmakohtia: esimerkiksi pelin taiteellisen tyylin valinta vaikuttaa sekä todellisuus- että pelikokonaisuuteen. Kohta 7, trilemma, on ristiriita, johon liittyy kaikki kolme kokonaisuutta. (Hartevelde 2010.)

Käyttäjärühmän aidosti tavoittavaan hyvinvointipeliin tarvitaan varsinaisen pelialan ammattilaisten lisäksi myös hyvinvointialan osajia vaikuttamaan aktiivisesti pelin jokaiseen eri kokonaisuuteen. Monialaisuus on avaintekijänä pelin onnistumisessa, ja hyvinvointiin liittyvät näkökulmat on saatava liitettyä niin pelin ideaan, tarinaan kuin toteutukseenkin, jotta peli toimii aidosti tarkoituksensa mukaisesti.

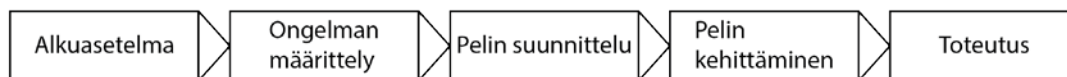
### 4.3 Pelisuunnittelun vaiheet

Pelisuunnittelun alku on ideassa. Pelillä on oltava alkuidea, pohja, josta lähteä liikkeelle. Ensimmäinen idea voi olla melko kevyt: se voi olla yksittäinen tema tai esimerkiksi tietty pelimekaniikka. Ideaa on jalostettava ja testattava lukuisia kertoja; ennen kuin idea muuttuu peliksi, on sille luotava selkeät reunaehdot, jotka myöhemmässä vaiheessa muuntuvat pelin säännöiksi. Ideoita on loputtomasti, eikä kaikkia voi hyödyntää peleissä. (Malmioja 2016.)

Pelisuunnittelun avuksi on olemassa lukuisia erilaisia malleja, vaikkakin prosessin pääpiirteet ovat hyvin samanlaiset. Prosessina pelisuunnittelu on monitahoinen ja pitkälinen, ja liitteessä 6 (mukailen Manninen 2007) esitellään aukikirjoitettuna pääpiirteittäin pelisuunnittelun eri vaiheet tiivistetyssä muodossa. Mallin valinnan voi tehdä pelin tarkoituksen mukaan: esimerkiksi virtuaalimaailmaan sijoittuvaan tai opetustarkoitukseen suunniteltuun peliin on omat pelisuunnittelun mallinsa. Pelisuunnittelun vaiheet on kuitenkin tunnistettavissa myös yleisellä tasolla, tärkeintä on käyttää suunnitteluprosessissa toimivaa runkoa apuna.

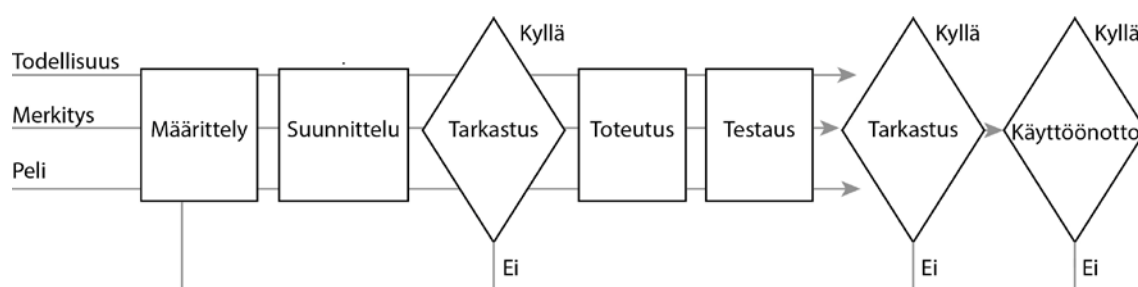
Kuvassa 6 on esitelty viisi pelisuunnittelun vaihetta, joista ensimmäinen on pelin alkuasetelma ja viimeinen varsinainen toteutusvaihe. Viiden kohdan malli on käytössä erityisesti peleissä, jotka ovat vahvasti asiakaslähtöisiä ja vaativat asiakkaan tuen jo prosessin aikana. Jokainen vaihe sisältää lukuisia eri työvaiheita. Ensimmäinen vaihe, alkuasetelma, kattaa projektin organisoinnin ja pelin yksityiskohdat. Toinen vaihe, ongelman määrittely, sisältää pelin tavoitteen määrittelyn esimerkiksi asiakkaan tai kohderyhmän kanssa sekä pelin perustan analysoinnin. Kolmannessa, eli pelin suunnitteluvaiheessa suunnitellaan pelin rakenne, ja tämän jälkeen pelin kehittämisvaiheessa puolestaan rakennetaan prototyyppi, jota testataan ja muokataan.

Viides ja viimeinen vaihe on pelin toteutus, jonka aikana peli otetaan käyttöön ja julkaistaan levitykseen. (Duke & Geurts 2004, Kortmann & Harteveld 2009, mukaan.)



Kuva 6. Viisi pelisuunnittelun vaihetta. (Mukaillen Duke & Geurts 2004, Kortmann & Harteveld 2009, mukaan.)

Aiemmin kuvassa 5 esiteltyä TGD-mallia voi käyttää myös lineaarisessa muodossa avustamaan pelisuunnittelun vaiheissa: TGD-malli lineaarisena prosessina on esitelty kuvassa 7. (mukaillen Kortmann & Harteveld 2009.)



Kuva 7. Lineaarinen TGD-malli pelisuunnittelussa. (Mukaillen Kortmann & Harteveld 2009.)

Kuten mainittu, pelisuunnittelun kolminaisuus (TGD) muodostuu todellisuudesta, merkityksestä ja pelistä, ja niiden keskinäinen tasapaino on jokaisen toimivan pelin tärkeä perusta. Jokaista kolmea kokonaisuutta on kuljetettava kaikkien pelisuunnittelun vaiheiden läpi. Malli on mukautuva ja prosessi rinnakkainen ja toistuva; tarkoituksena ei ole odottaa jokaisen vaiheen täydellistä valmistumista ennen seuraavaan siirtymistä, vaan vaiheissa voi liikkua halutulla tavalla, ja taaksepäin voi ja pitääkin palata. Esimerkiksi täydellistä alkuideaa ei aloitusvaiheessa välttämättä edes tarvitse olla, vaan se voi muotoutua ja kehittyä prosessin edetessä. Usein pelisuunnittelu epäonnistuu muun muassa teknisessä toteutuksessa, projektijohdossa ja epärealistisissa odotuksissa. Sopiva pelisuunnittelun malli auttaa prosessin läpi, ja mallin käytöllä voi ehkäistä

monta ongelmaa. Mikäli olemassaolevista malleista ei jostain syystä löydy sopivaa, kannattaa sellainen luoda itse. (Kortmann & Hartevelde 2009.)

Kuten mitä tahansa muutakin hyötypeliä, on hyvinvointipeliä suunniteltaessa mallin käyttö erittäin suositeltavaa, sillä potentiaaliset ongelmakohdat voidaan havaita jo ennakkoon ja välttää ne täysin. Mallin avulla hyvinvointi saadaan liitettyä saumattomasti pelin mekaniikkaan ja teknologiaan, ja kokonaisuudesta saadaan mahdollisimman toimiva ja pitkäikäinen.

#### **4.4 Käyttäjälähtöinen suunnittelu**

Käyttäjälähtöinen suunnittelu aloitetaan kohderyhmän valinnalla. Suunniteltua kohderyhmää määrittelee muun muassa ikä, sukupuoli, pelaamistottumukset, pelilaitteet sekä muut pelin funktioon liittyvät määreet. Kohderyhmän tavoitteet, toiveet ja käyttäytyminen on yksilöitävä mahdollisimman tarkasti, ja pelin on vastattava niihin. Kohderyhmätutkimus on merkittävä osa käyttäjälähtöistä suunnittelua. Todellisesta kohderyhmästä kerättyjen havaintojen ja tietojen perusteella luodaan persoonia eli kuvitteellisia käyttäjäprofiileja. Persoonia hyödynnetään pelin kehityksessä ja muiden osioiden analysoinnissa. (Puolakka 2017a.)

Kohderyhmän määrittely vähintäänkin alustavasti on useimmiten pelin tilaajan tehtävä. Tilaajalla on yleensä käsitys omasta toimialastaan ja sen tarpeista, minkä lisäksi pelin tilaamiseen liittyy usein jo valmiiksi erilaisia reunaehtoja ja vaatimuksia. Kohderyhmä voi määräytyä jo pelkästään näiden lähtökohtien perusteella, ja pelin toteuttavan tahon kanssa lähinnä tarkennetaan määreitä ja pohditaan sopivaa toteutustapaa pelillistämiseksi. Mitä tarkemmin kohderyhmä määritellään, sitä varmemmin voidaan toteuttaa toimiva ja käyttäjäystävällinen hyötypeli. (Puolakka 2017b.)

Alkuvaiheessa on käyttäjien määrittelyn lisäksi määriteltävä myös käyttötilanteet. On ratkaistava, onko peliä tarkoitus käyttää pitkiä vai lyhyitä aikoja kerrallaan, käytetäänkö peliä usein vai harvoin, millaisissa tilanteissa sitä käytetään sekä miten ja millaisilla laitteilla. (Puolakka 2017b.) Erityisesti hyötypelissä käyttötilanteiden suunnittelu korostuu; on pohdittava, millainen käyttötilanne yhdistää kohderyhmän haluttuun tavoitteeseen ja löydettävä tarkoituksenmukaisin yhdistelmä.

Persoonien lisäksi pelaajan käyttäjä- ja käyttökokemuspolut ovat yhtä lailla käyttäjälähtöisen suunnittelun työkaluja. Käyttäjäpolku tarkoittaa käyttäjän toimintoja pelissä, eli pelin löytämistä, käytön aloittamista, käyttöä ja käytön lopettamista. Käyttäjäpolku ja aiemmin mainittu käyttötilanne eroavat toisistaan siten, että käyttäjäpolun avulla hahmotetaan siis käyttäjän varsinaisesti kulkema polku pelin käytön suhteen. Käyttökokemus puolestaan liittyy varsinaiseen pelikokemukseen sekä sen herättämiin tunteisiin ja tarpeisiin. (Puolakka 2017a.)

Myös kohderyhmän osallistaminen jo pelin kehitysvaiheessa on toimiva ja turvallinen ratkaisu. Testaaminen, workshopit sekä erilaiset kyselyt kehityksen eri vaiheissa ovat hyviä tapoja ottaa kohderyhmä mukaan pelikehitykseen. Pelistä voidaan myös luoda MVP, eli Minimum viable product. MVP tarkoittaa toteutuksen versiota, jossa on ainoastaan välttämättömät ominaisuudet, joita pelin idean testaukseen vaaditaan. Testaajien palautteen perusteella pelistä luodaan lopullinen, valmis tuote. MVP ei kuitenkaan poista julkaisun jälkeen tehtävän käyttäjäseurannan ja analytiikan tarvetta. (Puolakka 2017a.)

Hyvinvointipelin kohderyhmä on varsin haastava. Kohderyhmään kuuluu runsaasti eri-ikäisiä ja koulutusasteisia käyttäjiä etnisistä taustoista ja elämäntilanteista. On todettu, että yliopisto-opiskelijat ovat liikunnan suhteen paljon aktiivisempia kuin ammattikorkeakouluopiskelijat, mutta AMK-opiskelijat puolestaan harrastavat liikuntaa sitkeästi läpi opiskeluajan. Monimuoto-opiskelijat ja ammattikorkeakoulun aikuisopiskelijat puolestaan eivät käytä liikuntapalveluita käytännössä lainkaan. Myös sukupuolella on selkeä vaikutus liikuntamääriin: AMK-opiskelijoista miehet ovat naisia aktiivisempia, kun taas yliopisto-opiskelijoissa sukupuolijakaumassa ei näy merkittävää eroa. (OLL 2018, 56–57.) Hyvinvointipeliä suunniteltaessa on pohdittava kohderyhmän rajaamista mahdollisimman tehokkaasti mutta kuitenkin siten, että siitä huolimatta se kattaa riittävän suuren otannon ja tavoittaa tärkeimmän kohderyhmän eli syrjäytymisvaarassa olevat inaktiivit opiskelijat.

#### 4.5 Motivaatiotekijät ja sitouttaminen

Ihmisen on mahdollista saavuttaa flow eli virtaustila, jossa kokijan taidot ja tehtävän haastavuus ovat optimaalisessa suhteessa toisiinsa. Flow'hun yhdistyy uppoutuminen, ajan tajun katoaminen sekä ennen kaikkea tunne asioiden sujumisesta. Flow ei kuitenkaan tarkoita pelkästään positiivista, hyvää mieltä, vaan sitä edeltää haaste ja jopa ahdistus ja epäonnistuminen. Flow syntyy, kun kokija kohtaa ongelman, jonka hän pystyy ratkaisemaan sopivin ponnistuksin. Palkitsevin hetki ei ole varsinainen voitto ja onnistuminen, vaan hetki juuri sitä ennen. Tämä näkyy myös peleissä: ongelmanratkaisu, epäonnistuminen ja jopa turhautuminen edeltävät hetkeä, kun varsinainen oivallus tapahtuu ja ongelma lähtee ratkeamaan. Flow on addiktoiva tunnetila, ja sitä tavoitellaan yhä uudelleen – tähän voi perustua myös pelien suosio. (Löyttyniemi 2013.)

Jokaisella ihmisellä on yksilöllinen käsitys siitä, mitä tarkoittaa hyvinvointi ja hyvä elämänlaatu. Nämä määräytyvät arvojen ja asenteiden perusteella. Arvot määrittelevät sen, mikä on elämässä tärkeää, ja mihin ihminen haluaa käyttää omaa aikaansa. Niiden avulla voidaan myös asettaa sopivat tavoitteet, jotka ovat saavutettavissa mielekkäällä tavalla. Omien arvojen määrittäminen ja selkeyttäminen lisää myös motivaatiota ja toimii oleellisena osana sitoutunutta, pitkäkestoista toimintaa, joka johtaa haluttuun muutokseen. (Luomaranta 2016.) Pelkästään liikuntaan pohjautuva peli ei kannata riittävän pitkälle, eikä se todennäköisesti edes tavoita todellista kohderyhmää. Toimivan pelin toteuttaminen vaatii kohderyhmän arvojen selvittämistä ja niiden liittämistä olennaiseksi osaksi pelin mekaniikkaa.

Motivaatio on monimutkainen tekijä, ja siihen liittyvien tekijöiden selvittäminen on olennainen osa hyvinvointipelin onnistumista. Säännölliseen liikuntaan sitoutuminen voi olla haastavaa, ja pelillistäminen voi tarjota tähän ratkaisun. Pelaaminen on toimintana hauskaa, joten sen avulla muuten mahdollisesti epämiellyttävä asia voi muuttua miellyttävämmäksi. Myös pelillistämisen maailmassa motivaatio voidaan jakaa kahteen eri tyyppiin: sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio kohdistuu suoraan käsillä olevaan tehtävään, kun taas ulkoinen motivaatio suuntautuu johonkin ulkoiseen palkintoon. Ulkoinen motivaatio on lyhytkantoisempaa, eikä sen avulla useinkaan päästä pitkäaikaisiin tuloksiin. Sisäisen motivaation ylläpitäminen puolestaan johtaa onnistumiseen myös pidemmällä aikavälillä. Tapoja motivaation ylläpitämiseen

on useita, kuten edistymisen seuraaminen, onnistumisen tunteen tarjoaminen, sosiaalinen yhteisö sekä ongelmanratkaisumahdollisuus. Nämä antavat pelaajalle tunteen vallasta, itsemääräämisestä sekä hauskuudesta mahdollistaen flow'n syntymisen. (Blohm & Leimeister 2013.)

Flow-tilan voimakkuutta ja yleistä pelikokemusta voidaan arvioida erilaisin kriteerein, kuten keskittymisen tason, haasteellisuuden, taitojen kehittymisen, hallinnan tunteen, palautteen, mukaansatempaavuuden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen avulla. (Sweetsers & Wyeth 2005, Heikkinen 2015 mukaan.) Pelissä, jonka tarkoituksena on aktivoida käyttäjää, flow'lla on erityisen suuri merkitys sekä motivaatiolähteenä että sitouttajana. Flow kourkuttaa positiivisella tavalla ja saa käyttäjän palaamaan pelin pariin yhä uudelleen ja uudelleen. Hyvinvointipelissä ilmiö on monitasoinen, sillä flow voidaan saavuttaa sekä pelin mekaniikan että pelin sisältämän liikunnan avulla. Flow voidaan myös määritellä tilana, jossa käyttäjä on täysin keskittynyt tekemiseensä (Hamari & Koivisto 2014). Hyvinvointipelissä tämä asettaa erityisiä haasteita pelin rakenteelle ja pelisuunnittelulle, mutta tarjoaa samalla erinomaisen mahdollisuuden suunnitella sitouttava, motivoiva peli, joka täyttää tarpeen hyvinvoinnin lisäämiseen pitkällä aikajänteellä.

Pelisuunnittelun elementit koostuvat pelimekaniikasta sekä pelin dynamiikasta, joista ensimmäinen tarkoittaa pelin peruselementtejä ja jälkimmäinen puolestaan kuvailee näiden elementtien vaikutusta varsinaiseen pelaajakokemukseen. Kuvassa 8 esitellään tärkeimpiä elementtejä sekä niiden saavuttamiseen vaikuttavia motiiveja. Korrelaatiot eivät kuitenkaan ole ehdottomia, vaan eri motiivi voi vastata eri dynamiikkaan tai tietty pelimekaniikan elementti voi aiheuttaa useitakin pelidynamiikan ilmenemismuotoja. (Blohm & Leimeister 2013.) Vaikka motivaatioon perustuva suunnittelu ei voikaan olla täysin eksaktia, on käyttäjäkartoituksen perusteella valittava tärkeimmät motivaatiotekijät ja otettava ne huomioon pelin suunnittelussa ja toteutuksessa.

Pelimekaniikka	Pelin dynamiikka	Motiivi
Käyttäytymisen dokumentointi	Tutkiminen	Älyllinen uteliaisuus
Pisteytys, palkinnot	Keräily	Saavutukset
Sijoittuminen	Kilpailu	Sosiaalinen tunnustus
Ryhmätehtävät	Yhteistyö	Sosiaalinen vaihtokauppa
Ajanhallinta	Haasteet	Oppiminen
Hahmot, virtuaalimaailmat	Kehitys	Itsemääräämisoikeus

Kuva 8. Pelisuunnittelun elementit ja motiivit. (Mukaiillen Blohm & Leimeister 2013.)

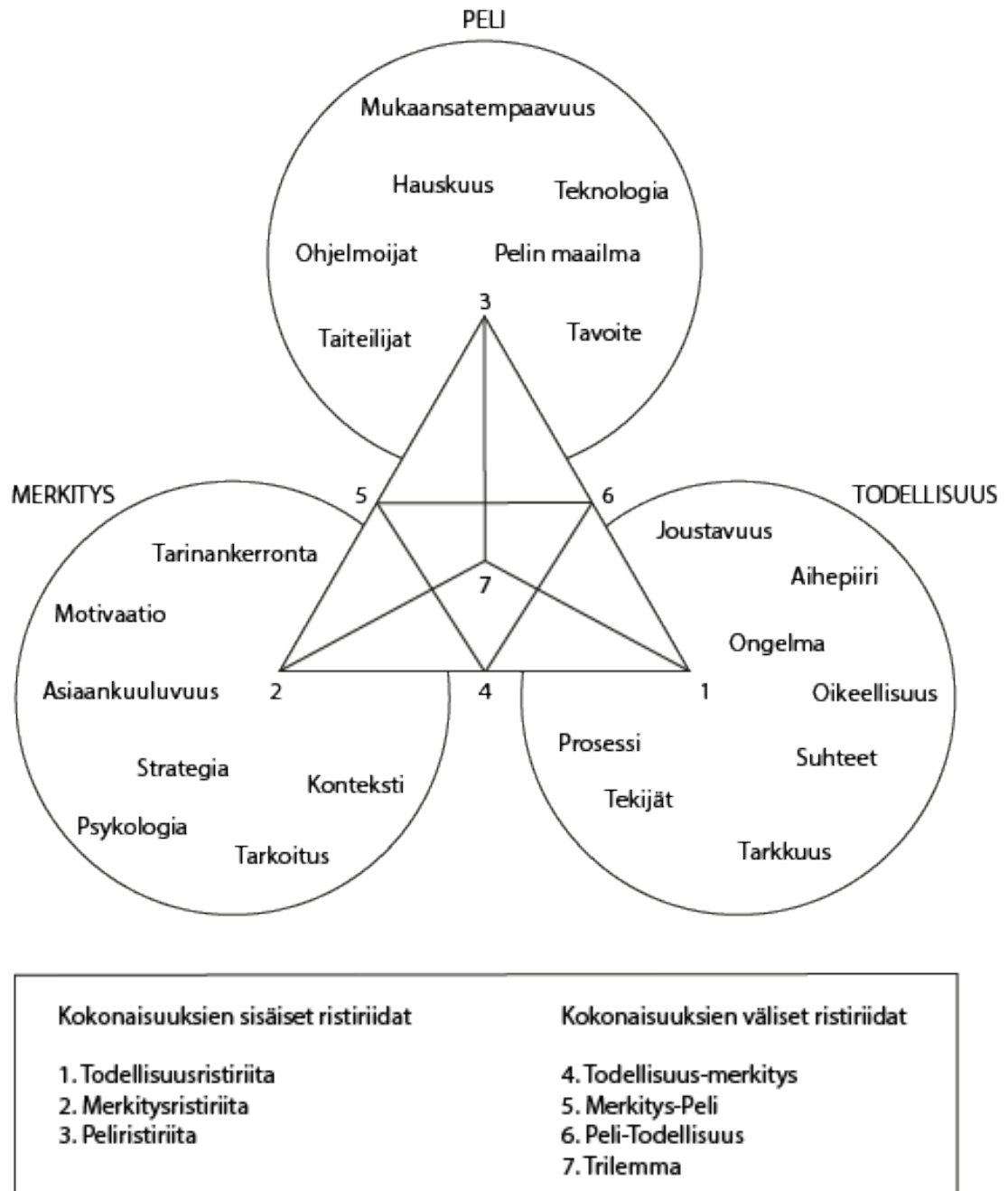
Motivaatiomittareita on kehitetty lukuisia, ja erityisesti koululaisten ja opiskelijoiden liikkumisen tutkimuksessa on käytetty laajalti Sports Motivation Scale (SMS) -mittaria. SMS mittaa motivaation viittä eri muotoa: amotivaatiota, ulkoista sääntelyä, pakotettua motivaatiota, tunnustettua motivaatiota sekä sisäistä motivaatiota. Amotivaation sisältö on, ettei henkilö tiedä, miksi hänen tulisi liikkua, ulkoinen sääntely puolestaan tarkoittaa sitä, että henkilö haluaa näyttää pärjäävänsä. Pakotettu motivaatio saa juurensa siitä, että henkilöstä tuntuisi pahalta, mikäli hän ei liikkuisi, tunnustettu motivaatio puolestaan ymmärtää syy-seuraussuhteet, ja henkilö näkee liikunnan mahdollisuutena kehittää myös muita osa-alueita elämässään. Sisäinen motivaatio taas auttaa henkilöä löytämään uusia pärjäämisen tapoja. Tutkimuksissa on todettu ulkoisten paineiden olevan harvoin syynä liikkumiseen, mutta sisäisten motivaatiosyiden positiivinen vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin puolestaan oli heikko. Kilpailuhenkisyden puolestaan ei ole todettu lisäävän kokonaisliikunnan määrää. (OLL 2018, 91–95.)

Liikunnan tuoma hyvinvointi korreloi suoraan kokonaisliikunnan määrään sekä motivaatioon. Kun motivaatio perustuu liikunnan tuomaan terveyteen ja sosiaalisiin hyötyihin, lisää se liikunnan määrää yleisesti erityisesti silloin, kun siihen liittyy myös psyykinen hyvinvointi. Mikäli opiskelijan psyykinen hyvinvointi on alhainen, on heidän motivaationsa myös liikuntaa kohtaan hyvin heikko. Hyvinvointipeliä suunniteltaessa on löydettävä motivaatiopolku, joka linkittyy sekä psyykkiseen hyvinvointiin että liikunnan määrän kasvuun. (OLL 2018, 91.)



#### 4.6 Suunnittelumalli

Olen valinnut hyvinvointipelin suunnittelun tueksi kuvassa 9 esitellyn TGD-mallin (Triadic Game Design), jonka mukaan pelisuunnittelussa on kolme tärkeää kokonaisuutta, joiden tulee olla tasapainossa. Kaikki kolme elementtiä, eli todellisuus, peli ja merkitys, kulkevat rinnakkain suunnitteluprosessin edetessä. Näitä pelisuunnittelun elementtejä on pohdittu sekä hyvinvointipelin että edellisessä kappaleessa analysoitujen esimerkkipelien osalta, ja otettu pohdinnassa huomioon myös kyselytutkimuksen tulokset. Tällä on pyritty tarkemmin kartoittamaan asetettuja tavoitteita tukevan hyvinvointipelin ominaisuuksia ja ehtoja ja mahdollisia ongelmakohtia. Koska tarkoituksena ei ole suunnitella valmista peliä, on suunnitteluvaiheita käsitelty yleisluontoisesti. Suunnittelumallin tarkoituksena ei ole tarjota valmiita ratkaisuja, vaan sen on tarkoitus toimia ohjenuorana, muistilistana ja herättää ajatuksia. Myös esimerkkipelejä voi käyttää apuna hyvinvointipelin ideointiin sekä ottaa niiden TGD-mallin kokonaisuuksista ideoita toteutukseen.



Kuva 9. TGD-malli. (Mukaiillen Hartevelde 2010.)

### Todellisuuskokonaisuus

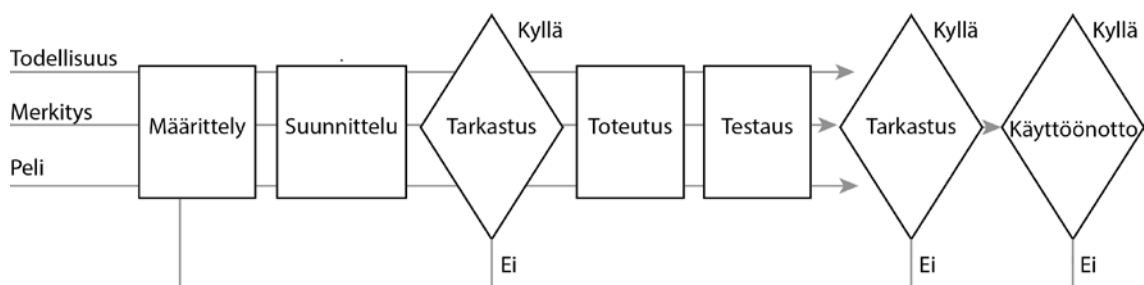
Pelillistettäessä todellisen maailman tavoitetta on todellisuus vahvasti läsnä, ja hyvinvointipelin onkin oltava tiiviisti yhteydessä todelliseen maailmaan. Todellisuus ja sen esittämistapa määrittelevät pelin teeman ja aihepiirin erilaisine muuttujineen, ja sitä arvioidaan pelin oikeellisuudella, realismilla ja tarkkuudella. (Kortmann & Hartevelde 2009.)

Todellisuuskokonaisuuteen liittyvät tekijät ovat asiantuntijoita, jotka sitovat pelin todellisuuteen, eli hyvinvointipelin tapauksessa esimerkiksi terveysalan ammattilaiset, kuten psykologit, fysioterapeutit tai sairaanhoitajat, liikunta-alan ammattilaiset ja ravintoasiantuntijat. Heidän tehtävänsä on määrittellä tarkasti pelin tavoitteet, jotka liittyvät hyvinvointiin, sekä määrittellä reunaehdot niiden saavuttamiselle pelillistämisen keinoin. Peliä pelaamalla on siis saavutettava asetetut hyvinvoinnin tavoitteet. Terveiden ja hyvinvoinnin ammattilaiset ovat vastuussa pelin temaattisesta sisällöstä ja sen oikeellisuudesta ja turvallisuudesta.

Pelin aihepiiri on hyvinvointi ja liikunta. Todellisuuden ongelma ja kohderyhmä ovat Tampereen alueen korkeakouluopiskelijat, joilla on haasteita liikkua riittävästi ja jaksaa arjessa ja jotka ovat mahdollisessa syrjäytymisvaarassa. Kiire ja laiskuus voivat toimia tekosyynä liikkumattomuudelle, ja väsymys puolestaan voi olla siitä seurausta. Ongelma, johon hyvinvointipelin on vastattava, on se, kuinka inaktiivit opiskelijat sitoutetaan liikkumaan päivittäin kiireestä, laiskuudesta ja väsymyksestä huolimatta siten, että heidän hyvinvointinsa paranee myös pitkällä tähtäimellä.

Hyvinvointipelin tarkkuus ja oikeellisuus ovat kriittisiä tekijöitä. Pelin asettamat tehtävät, tavoitteet ja muut määreet eivät voi olla virheellisiä tai vääriä, sillä ne voivat pahimmassa tapauksessa olla käyttäjälle vaarallisia. Peliä on kyettävä pelaamaan helposti, ilman virheellisen ja siten pelaajalle haitallisen fyysisen suorituksen mahdollisuutta. Oikeellisuus tuo myös mielekkyyttä ja tuloksia, jotka omalta osaltaan sitouttavat käyttäjää.

Suunnitteluprosessissa on jo alkuvaiheessa huomioitava varsinaisen ongelman asettamat reunaehdot ja määriteltävä pelin toiminta ja aihepiiri niiden mukaisesti. Siinä on otettava huomioon pelille valittu toimintatapa ja teknologia ja suunniteltava prosessin kulku testauksineen ja tarkistuksineen niiden mukaisesti. Prosessi kannattaa toteuttaa esimerkiksi lineaarisen aiemmin esitellyn TGD-mallin (kuva 10) mukaisesti ja kiinnittää erityistä huomiota pelin testaukseen. Pelin luonteen vuoksi testiryhmän palautteeseen kannattaa suhtautua erityisen vakavasti, jotta pelin käyttöikä ja toimivuus on mahdollisimman hyvä.



Kuva 10. Lineaarinen TGD-malli pelisuunnittelussa. (Mukaiillen Kortmann & Hartevelde 2009.)

### Todellisuuskokonaisuus esimerkkipeleissä

Jokaisessa aiemmin benchmarking-osiossa esitellyssä esimerkkipelissä todellisuus on vahvasti läsnä. Pokémon GO:n aihepiiri on Pokémonit ja niiden kanssa puuhastelu, ja käytännössä Pokémonit on pelin avulla tuotu olemassa olevaan maailmaan ja sisällytetty aitoon todellisuuteen. Tämän lisäksi yhteisöllä on pelissä vahva asema, mikä lisää sidonnaisuutta todellisuuteen: pelatessa käyttäjä voi löytää muita pelaajia ja tutustua heihin niin pelissä kuin todellisuudessakin. Peli on suunniteltu erityisesti lapsille ja nuorille aikuisillekin. Yhteinen harrastus ja kiinnostuksen kohteet sitovat käyttäjiä ja kannustavat yhteisöllisyyteen. Lisäksi peliin sidottu oheistuotanto on monipuolista.

Zombies, run! on yhtä lailla sidottu todellisuuteen: erityisessä asemassa olevan äänimaailman ja taustatarinan avulla peli nivoutuu saumattomasti reaaliin maailmaan. Peliä markkinoidaan fitnesspelinä, ja liikunta onkin sen tärkein ominaisuus. Liikuntaa ei pyritä piilottelemaan tai sen merkitystä pelille vähättelemään, vaan se on avoimesti pelin kantava voima. Myös Zombies, run!ssa on olemassa oleva yhteisö, joskaan ei yhtä voimakas ja suoraan pelitilanteeseen sidottu kuin Pokémon GO:ssa. Peli on suunniteltu erityisesti nuorille aikuisille.

Mielipolku on alun perin tarkoitettu sairaalan potilaille sekä heidän omaisilleen, mutta se on myös avoinna kaikille, jotka haluavat rentoutua polun ympäristössä. Mielipolussa ei ole lisättyä todellisuutta, vaan se perustuu ympäröivään luontoon ja siihen kiinnittymiseen. Pelaajakokemus on pelin tärkein ominaisuus: rentoutuminen ja rauhoittuminen polun ohjeiden avulla on yksilöllinen ja jokaisen omaehtoinen kokemus.

Pokémon GO ja Zombies, run! ovat kaupallisia pelejä, ja niiden ansaintalogiikka perustuu pelin sisällä tapahtuviin ostoksiin. Pelit itsessään ovat ilmaisia. Mielipolun alkuperäinen tavoite on ollut mahdollistaa luonnossa oleskelu ja rentoutusharjoitukset sairaalan potilaille ja heidän omaisilleen ja parantaa siten heidän hyvinvointiaan, joten se on käyttäjille täysin ilmainen.

### **Pelikokonaisuus**

Pelin on tarkoitus olla hauska ja immersiiivinen, ja sen täytyy sitouttaa käyttäjänsä fiktiiviseen maailmaansa. Interaktiivisuus ja tarkoituksenmukaisuus motivoivat käyttäjää palaamaan peliin yhä uudelleen. Tämä toteutuu pelin eri elementtien, kuten sääntöjen, tehtävien, haasteiden ja resurssien kautta; pelin sisäinen teknologia ja käytänteet on suunniteltava siten, että ne täyttävät pelille asetetut vaatimukset hauskuudesta ja syventymisestä. (Kortmann & Hartevelde 2009.)

Pelikokonaisuuden tärkeimmät toimijat ovat pelisuunnittelijoita, ohjelmistosuunnittelijoita, koodareita, media-alan ammattilaisia ja taiteilijoita. Heidän vastuullaan on pelin toimivuus visuaalisesti ja teknisesti. Visuaalisen maailman on tuettava sekä pelin tavoitetta että teknologiaa, eikä pelin grafiikka saa häiritä pelikokemusta tai immersiiivisyyttä. Hyvä peligrafiikka on pelaamista tukeva elementti, ja mikäli grafiikka toimii, ei pelaaja välttämättä edes kiinnitä siihen huomiota. Huono grafiikka puolestaan etäännyttää pelaajan ja saattaa pahimmassa tapauksessa jopa estää pelin pelaamisen. Teknologian osuus on yhtä merkittävä: pelin on toimittava valitulla alustalla moitteettomasti. Tekniikan toimimattomuus ja epävarmuus estävät pelaamisen, eikä pelaaja välttämättä palaa yrittämään uudelleen.

Puhuttaessa puhtaasti teknisestä pelistä, olisi se järkevintä toteuttaa mobiilipelinä, jotta se tavoittaa käyttäjät mahdollisimman laajalti ja mahdollistaa vapaan liikkumisen. Lisäksi myös muita pelillistämisen vaihtoehtoja kannattaa miettiä. Mahdolliset teknologiavaatimukset on otettava huomioon pelin tarinaa ja toimintoja suunniteltaessa ja on ratkaistava, tarvitaanko pelin pelaamiseen esimerkiksi kiihtyvyyssantureita, kameraa, mikrofonia tai verkkoyhteyttä. Tekniikan on oltava erittäin varmaa, eikä pelaaminen saa keskeytyä tekniikan pettämisen vuoksi. On mielekkäämpää toteuttaa peli yksinkertaisemmin, mikäli toimintavarmuus pystytään takaamaan monimutkaista toteutusta paremmin.

Pelin maailma luodaan teknologian, grafiikan, tarinan sekä äänimaailman avulla. Maailman on oltava pelattavuudeltaan hauska ja viihdyttävä, tai erityisen koukuttava jollain muulla tavalla. Äänimaailma ja grafiikka ovat suuri osa maailman uskottavuutta ja sen muodostumista. Pelin visuaalinen tyyli on valittava huolellisesti teeman ja aihepiirin mukaan, ja sen on tuettava valittuja motiivitekijöitä, tehtäviä sekä pelilogiikkaa. Visuaalisuus ja sen merkitys on usein aliarvostettua, erityisesti pienen budjetin peleissä, mutta jotta pelillä olisi menestymismahdollisuuksia, on sen tärkeys ymmärrettävä ja huomioitava.

Pelin tarkoitus on vastata tarpeeseen saada syrjäytymisvaarassa olevat, inaktiivit opiskelijat liikkumaan. Hyvinvointipelin on motivoitava opiskelijoita, jotka eivät liiku tarpeeksi voidakseen hyvin ja jaksakseen arjessa. Tavoitteena on aktivoida käyttäjät ja saada heidät liikkumaan päivittäin ja säännöllisesti, jotta heidän terveydentilansa kohenee ja olonsa paranee. Tämän lisäksi pelin tavoitteena on sitoa heidät osaksi sosiaalista yhteisöä ja parantaa siten myös henkistä hyvinvointia. Tavoitteet vastaavat kyselytutkimuksessa saatuihin motivaatiosyihin: terveys, hyvä olo ja sosiaalisuus ovat tärkeimpiä syitä liikkumiseen. Hyvä olo on suora seuraus liikunnasta, ja liikunta voi myös kohentaa terveyttä, joten pelaajan on pelattava peliä jollain tavalla liikkuen. Yhteisöllisyys on oltava vahvasti mukana, joten pelaamisen on oltava sosiaalinen tapahtuma. Tämä ei kuitenkaan saa olla estävä tekijä, vaan peliä on pystyttävä pelaamaan myös yksin.

Vaikka kyseessä on hyvinvointipeli, on suunnittelussa löydettävä tasapaino viihdyttävyyden ja liikkumisen välille. Liikunta ei saa tuntua liian vaivalloiselta, eikä pelaaminen saa tuntua liikaa yksipuoliselta liikunnalta. Pelissä on myös oltava erilaisia tapoja pelata: esimerkiksi pelkkä kävely ei viihdytä käyttäjää riittävän tehokkaasti. Sosiaalisen näkökulman kannalta on kriittisen tärkeää, että pelaajat saavat kommunikoida keskenään mahdollisimman tehokkaasti, ja erilaisten tiimien ja liittoumien muodostaminen on mahdollista. Lisäksi yleistä käytettävyyttä mietittäessä on tärkeää suunnitella käyttöliittymä siten, että käyttäjän tarvitsee pelin aikana käsitellä pelaamiseen tarkoitettua laitetta, esimerkiksi kännykkää, mahdollisimman vähän. Pelaajan anonymiteetti on turvattava, ja pelin pelaamisen on oltava kaikin puolin turvallista. (Ermi & Mäyrä 2004.)

Pelin avulla on oltava helppo liikkua lähes huomaamattomasti arjen lomassa, ja parantaa siten omaa hyvinvointiaan helposti ja miellyttävällä tavalla. Lisäksi pelin on sidottava sosiaaliseen yhteisöön ja ylläpidettävä kontakteja toisiin pelaajiin sekä yhteiskuntaan. Pelin maailman, tekniikan ja logiikan on siis oltava sellaisia, että pelin pelaaminen on yksinkertaisesti hauskaa ja mukaansatempaavaa. Hyötynäkökulmien on oltava huomaamattomia: pelin maailman on voitettava todellisen maailman kiire ja laiskuus. Mikäli peli on liian hyödyllisen tuntuinen tai tuntuu työltä, on sen käyttämisen kynnyks korkeampi. Peliä on voitava pelata yksin ja lyhyenkin aikaa, jotta siihen tarttuminen onnistuu helposti, eikä tekosyitä tarvitse miettiä. Toisaalta taas pelin immersiiivisyyden on oltava sillä tasolla, että peliaika pitenee huomaamatta, ja sen voi sovittaa luontevasti arjen keskelle. Käyttäjän on pelin tehtävien kautta saavutettava flow-tila, jotta pelaamisen ja sitä kautta liikkumisen motivaatio säilyy. Myös peliin palaaminen tauon jälkeen on oltava hyvin vaivatonta ja jollain tavalla palkitsevaa, sillä pelaamiseen tulee väistämättä taukoja elämäntilanteiden vuoksi.

### **Pelikokonaisuus esimerkkipeleissä**

Pokémon GO on paikkatietoinen mobiilipeli, ja sen toimintaperiaate vaatii mukana kuljetettavan pelialustan ja kännykän ominaisuuksia, kuten kameran ja GPS-paikantimen. Peliä voi tosin osittain pelata myös erikseen ostettavalla Pokémon GO Plus -laitteella. Lisätty todellisuus toimii pelissä erinomaisesti, ja pelaaja imeytyy Pokémonien maailmaan helposti. Paikkatietoinen pelaaminen on yhdistetty suosittuun aiheilmistöön siten, että se motivoi käyttäjän ulkoilemaan ja liikkumaan huomaamattaan (Ermi & Mäyrä 2004). Tekniikka ja sen toimivuus onkin kriittinen tekijä Pokémon GO:n suosiossa: mikäli tekniikka pettää tai toimii huonosti kesken pelikokemuksen, ei pelin pariin välttämättä edes palata. Pokémon GO:n räjähdysmäinen suosio perustui paikkatietoisen pelaamisen uutuudenviehätykseen ja suosittujen hahmojen yhdistämiseen, mutta ajan kuluessa uutuudenviehätys katosi ja vain Pokémon-maailman todelliset fanit jäivät jäljelle - tosin heitäkin on miljoonia. Pokémon GO on hauska ja mukaansatempaava sanojen varsinaisessa merkityksessä: grafiikka on toimivaa ja taustatarina erinomainen. Myös Pokémonien keräily on tyydyttävää ja palkitsee pelaajan keräilyvietin. Pelaajan on vaikeaa lopettaa pelaamista, ja kuljettuja kilometrejä kertyy huomaamatta. Pelin pariin on helppo palata, ja sitä ehtii pelata vain pienenkin hetken, myös kiireen keskellä ja ohimennen muiden toimien lomassa.

Myös *Zombies, run!* on mobiilipeli, sillä myös sen toimintaperiaate vaatii mukana kuljetettavuuden lisäksi muita kännykän ominaisuuksia, kuten kameran ja mikrofonin. Lisätty todellisuus muodostuu erityisesti äänimaailman kautta, joten kuulokkeet ovat vaatimus pelaamiselle. Toimivan äänimaailman kautta pelaaja imeytyy hetkessä pelin todellisuuteen, ja äänet yhdistettynä liikkumiseen ovat nopeasti immersoivia tekijöitä. Pelin tekniikka mahdollistaa liikkumisen ilman, että se tuntuu urheilusuoritukselta. Pelaaminen on hauskaa; liikunta yhdistettynä hyvin suunniteltuun pelikokemukseen on nautinnollinen kokemus.

Mielipolku puolestaan on staattinen, paikkaan sidottu kokonaisuus, sillä ympäristö on sen merkittävin ominaisuus. Pelin käyttöteknologia on käytännössä tiettyihin paikkoihin asetetut ohjeet, joiden mukaan käyttäjä toimii ja toteuttaa annettuja tehtäviä. Mielipolkua ei välttämättä kuvailla hauskaksi, mutta sen immersioisuus on omaa luokkaansa luontokokemuksen ja henkilökohtaisen rentoutumiskokemuksen vuoksi.

### **Merkityskokonaisuus**

Pelillä on oltava taustallaan suurempi merkitys ja tarkoitus, jotta pelikokemus on riittävän syvä ja pelaajalle tyydyttävä. TGD-malli tarkastelee syvemmän merkityksen saavuttamista tietoisesti ja sen liittämistä pelin sisältöön ja pelaajakokemukseen. Merkitys voi liittyä esimerkiksi pelinsisäiseen oppimiseen, psykologiaan, retoriikkaan, mielipiteisiin tai kommunikaatioon. Merkitystä voidaan mitata ja käsitellä esimerkiksi pohdinnalla tai asiaankuuluvuudella. (Kortmann & Hartevelde 2009.)

Pelille on suunniteltava käsikirjoitus, joka määrittää sen kerronnallisen sisällön ja luo pelille tarinan, historian ja jatkumon. Ilman toimivaa käsikirjoitusta peli on pinnallinen ja immersioisuus kärsii. Käsikirjoittaja luo pelin hahmot ja tehtävät ja syventää näiden pelikokemusta mielekkääksi. Pelaajalla on oltava alkuasetelma ja taustatarina, joka kantaa läpi koko pelin ja kannustaa pelaajaa palaamaan takaisin pelin pariin uudelleen ja uudelleen. Tarina on sidottava hyvinvointiin liittyviin tehtäviin saumattomasti, eikä pelaajalle saa syntyä kokemusta tarinan irrallisuudesta pelin sisältöön nähden.

Pelin käsikirjoituksessa on viisi pilaria, joiden varaan tarina rakennetaan. Peruspilarit ovat *kuka, missä, milloin, mitä ja miksi*. *Kuka* sisältää tarinan päähenkilön ja muut hahmot, *missä* puolestaan merkitsee maailmaa, mihin tarina sijoittuu, *milloin* taas kertoo



tarinan ajan. *Milloin* on merkittävä tarinan osa, sillä se luo pelaajalle automaattisesti mielikuvapuitteet ja täyttää mahdollisia aukkoja tarinassa. Pelaajan aikakauteen liittämät mielikuvat voivat olla oikeita tai väriä, mutta ne auttavat luomaan tarinan maailman jo ennen pelin alkua. *Mitä* kertoo tarinan teeman ja premissin: mitkä ovat tarinan lähtökohdat, ja mihin suuntaan sitä viedään. *Mitä* kertoo myös ongelman, jota pelissä ratkaistaan. *Miksi* puolestaan on syy, minkä takia kaikki tapahtuu. Perimmäisen syyn ei välttämättä tarvitse olla heti alusta asti selvillä, jotta tarinassa säilyy jännite ja mielenkiinto. Käsikirjoituksessa on yhä uudelleen palattava kysymykseen *miksi?*, jotta tarina säilyy immerstiivisenä ja pelaajalle kiinnostavana. Vaikka tarinan alkuasetelma olisi mielenkiintoinen ja mukaansatempaava, ei se riitä kantamaan tarinaa loppuun saakka. Käsikirjoittajan on esitettävä tarinan jokaisessa tapahtumassa itselleen kysymys: miksi näin tapahtuu? Käsikirjoittaja Kari Salosen mukaan käsikirjoitus on alusta loppuun saakka elastinen organismi, joka kehittyy, kasvaa ja laajenee universumiksi, jonka tarinankertoja haluaa esittää. (Salonen 2018.)

Hyvinvointipeliin liittyen motivaatio on yksi tärkeimmistä merkityskokonaisuuden osista. Toimivaa motivaatiopolkua etsittäessä on otettava huomioon tasapaino yleisen hyvinvoinnin ja liikunnan määrän kesken. Psykkinen hyvinvointi on merkittävä tekijä kokonaisliikunnan määrässä (OLL 2018, 91). Pelaajan tehtävien on oltava kohderyhmän yleisimpien motiivitekijöiden mukaisia, ja niiden toteuttamisen on liityttävä liikuntaan tai oltava suoraan liikunnallisia. Kohderyhmän analysointi on kriittisen tärkeää, ja pelaajan tehtävät on suunniteltava sen mukaisesti, mikä motivoi kyseisiä käyttäjiä. Todennäköisesti toimivin vaihtoehto voisi olla tehtävä, jonka suorittaminen vaatii liikettä, mutta ei suoranaisesti liity liikuntaan tai vaikuta liikunnalliselta.

Hyvinvointipelin kohderyhmä on Tampereen alueen opiskelijat, jotka ovat syrjäytymisvaarassa tai liikkuvat liian vähän ja joilla on haasteita pärjätä opiskelijan arjessa. Haasteita kohderyhmän huomioimiselle asettaa se, että kohderyhmä on monialainen ja ikähaarukka on suuri, minkä lisäksi ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoiden motivaatio-, harrastus-, ja elämäntapaerot ovat hämmästyttävän suuria. Myös sukupuolierot on luonnollisesti otettava huomioon. Peliä voidaan myös kehittää edelleen ja laajentaa kohderyhmä vastaamaan esimerkiksi inaktiivista henkilökuntaa tai muita toimijoita. Luonnollisesti mahdollinen jatkokehitys kannattaa huomioida jo suunnitteluvaiheessa, jotta pelistä ei tehdä liian kapea-alaista ja kehitys on ylipäättään mahdollista.

### **Merkityskokonaisuus esimerkkipeleissä**

Pokémon GO:n tarina on poikkeuksellisen syvä ja toimiva. Maailma, johon peli pohjautuu, on luotu vuosia sitten, ja sen laajuus ja suosio on käsittämätön. Vaikka teknologialla on ehdottomasti oma osuutensa pelin suosioon ja koukuttavuuteen, on taustatarinan toimivuus pelin tärkein anti. Ihmisen hoivavietti yhdistettynä kilpailuviettiin on toimiva yhdistelmä, ja söpöt mutta ärhäkät Pokémonit vetoavat kaikenikäisiin ja monentyyppisiin pelaajiin. Maailmankuva on iloinen ja kepeä, mutta pohjavire on riittävän todellinen: Pokémonien etsiminen, pyydystäminen, kouluttaminen ja taistelut ovat monipuolisia aiheita, joilla on voimakas todellisuuspohja. Käyttäjän on helppo löytää pelistä itseään kiinnostavat elementit.

Zombies, Run! -maailma puolestaan pohjautuu zombien valloittamaan todellisuuteen, jossa tärkeintä on selviytyminen. Apokalyptinen maailma ja trendikäs zombieteema on moniulotteinen ja käyttäjää koukuttava. Tärkeintä pelissä kuitenkin on itse varsinaisen liikunnan sekä pelin luoman pelon ja ennen kaikkea siitä selviämisen luoma flow-tila; adrenaaliryöppy koukuttaa käyttäjän monella tasolla. On tosin vaikea sanoa, kuinka pitkälle selviytymisen tuoma motivaatio kantaa, ja kuinka kauan pelaaja jaksaa kiinnostua pelistä. Voi olla, että vain todelliset zombiefanit jaksavat pelata peliä pitkäjänteisesti.

Mielipolku ei varsinaisesti tarjoa taustatarinaa pelikokemukselle, mutta se syntyy käyttäjästä itsestään hänen suorittaessaan annettuja harjoituksia. Mielipolun filosofia koostuu rentoutumisesta, luonnonläheisyydestä sekä luonnon parantavasta vaikutuksesta. Luonnolla on todistetusti vaikutus ihmisen hyvinvointiin: ne ovat hyvin nopeita mutta samalla pitkäaikaisia (Mielenterveystalo 2014). Luontoympäristö on tärkein elementti myös Mielipolun tarinankerronnassa, se muodostaa suurimman osan käyttäjän pelikokemuksesta. Mielipolun koukuttavuus ja motivaatio liittyvät käyttäjän saavuttamaan hyvään oloon.

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena on kartoittaa pelillistämisen mahdollisuuksia hyvinvoinnin lisäämiseksi, minkä lisäksi toivon tutkimukseni hyödyttävän *Mikä saa mut liikkumaan?* -hanketta ja avaavan sille uusia keinoja syrjäytymisvaarassa olevien opiskelijoiden auttamiseen ja yleisen hyvinvoinnin lisäämiseen. Lisäksi etsin vastausta siihen, voisiko pelillistäminen ja hyötypelit osaltaan suoraan ratkaista ajankohtaisen ongelman ja lieventää pelkoa opiskelijoiden passivoitumisesta.

Tampereen korkeakoulujen opiskelijoiden parissa toteutetun kyselytutkimuksen tulosten perusteella kolme suurinta syytä välttää liikuntaa ovat kiire, väsymys ja laiskuus. Kiire näyttyy opiskelijan elämässä laajana ongelmana, ja liikunta on valitettavan usein ensimmäisiä opiskelijaelämän osa-alueita, joista tingitään. Aika ei riitä kaikkeen, ja opiskelijat priorisoivat elämänsä kukin tavallaan. Ratkaisuna aikatauluongelmiin voi toimia arki- ja hyötyliikunta, jolloin päivän aktiivisuutta saadaan lisättyä ilman kohtuutonta kuormitusta. On huomioitava, että kohtuuton on erittäin subjektiivinen käsite; toisen päivään mahtuu hyvin opiskelun lisäksi useammat treenit, kun taas toiselle tunninkin erillinen aktiviteetti voi olla liikaa. Varmin tapa aktivoida laajoja massoja onkin sisällyttää liikuntaa ja aktiivisuutta varsinaiseen opiskelupäivään. Toimintakulttuurin muuttaminen opiskeluyhteisöissä ja fyysistä aktiivisuutta lisäävien ratkaisujen, kuten ympäristön muokkaaminen liikunnalliseksi ja erilaisten sovellusten ja pelien kehittäminen ovat avain opiskelijan arjen aktivoimiseen (OLL 2018, 16). Huomaamaton, pelinomainen ja hauska liikunta ja aktiivisuus ylittää myös väsymys- ja laiskuuskynnyksen erillistä aktiviteettia helpommin.

Esteitä liikkumiselle voi olla useita. On huomattu, että yleisesti liikunnallisesti aktiivisemmat kokevat esteet vähäisemmiksi kuin liikuntaa harrastamattomat. Kuten motivaatiokin, voivat esteetkin olla sisäisiä tai ulkoisia. Sisäisiä esteitä ovat yksilölliset, itse koetut subjektiiviset esteet, kuten ajanpuute, väsymys ja tunteet. Ulkoisiin esteisiin ei ihminen puolestaan pysty itse juurikaan vaikuttamaan, ja ne ovat olemassa ajattelutavasta huolimatta. Ulkoisia esteitä ovat esimerkiksi sää ja liikuntamahdollisuuksien puuttuminen. Koetut esteet ovat usein henkilölle itselleen merkittäviä, eikä niiden vaikutusta voi aliarvioida tai vähätellä. Mahdolliset sairaudet tai vammat on myös huomioitava liikuntaa suunniteltaessa ja siihen aktivoitaessa. Usein jonkinlainen liikunta on kuitenkin mahdollista, vähintäänkin hyvän avustajan ja

ohjaajan avulla. (Korkiakangas 2010, 21–22.) Myös hyötypelin voi luonnollisesti suunnitella siten, että se hyödyttää myös niitä opiskelijoita, joilla on esimerkiksi fyysisiä rajoitteita tai esteitä.

Toteutetun kyselytutkimuksen mukaan opiskelijoita motivoi liikkumaan erityisesti hyvä olo, terveys ja kaverit. Hyvinvointipeliin on löydettävä kohderyhmälle sopiva motivaatiopolku, jonka avulla peli koukuttaa ja kannustaa käyttäjää pelaamaan pitkäjänteisesti. Käyttäjän on pelatessaan saavutettava flow-tila, mikä muodostuu pelinomaisesti asetettujen haasteiden ratkaisemisesta sekä varsinaisesta liikunnasta. Sosiaalinen aspekti on huomioitava erityisen tarkkaan, ja pelaajan on saatava pelin kautta yhteys toisiin pelaajiin vaivattomasti, niin kommunikaation kuin mahdollisten tiimien ja liittoutumienkin kautta. Yksilön turvallisuus on kuitenkin huomioitava, niin sosiaalisesti, fyysisesti kuin tietoturvan kannalta.

Tutkittaessa opiskelijoiden hyvinvointia yleisesti, voidaan todeta istumisen vähentämisen olevan kenties yksi tärkeimmistä tekijöistä, jolla opiskelijoiden hyvinvointia voisi suoraan lisätä. Tähän tosin tarvittaisiin myös henkilökunnan tuki ja esimerkki; seisomatyöskentelyyn olisi annettava mahdollisuus ja luennoilla huomioitava istumisaikojen tauottaminen ja kokonaisvähentäminen. Ratkaisuna voi olla yhteisten tilojen suunnittelu ja kalustus siten, että opiskelijan olisi mahdollista vaihtaa työskentelyasentoja sekä työskennellä myös seisten (OLL 2018, 16). Erilaiset aktivointipisteet voivat olla tehokkaita, mutta ne tuskin tavoittavat niitä eniten tarvitsevaa kohdeyleisöä. Jo valmiiksi hyvinvoivat käyttävät tarjottuja mahdollisuuksia, mutta syrjäänvetäytyvät, huonokuntoisemmat opiskelijat voivat kokea ne nöyryyttävinä ja noloina. Pelillistämisen keinoin istumista olisi helppo vähentää, mutta kuten mikä tahansa suuri muutos, se tarvitsisi taakseen koko organisaation tuen. Mikäli luennoitsijat, lehtorit ja muu henkilökunta kannustaisivat istumista vähentäviin peleihin ja toimiin ja hyväksyisivät ne, olisi todennäköisempää, että myös opiskelijat kaikista kohderyhmistä ottaisivat ne osaksi omaa arkeaan. Pelillistettävät aktiviteetit olisi toteutettava riittävän matalan kynnyksen toimintana, ja huomioitava se tosiasia, että osalle opiskelijoista yhdenkin kerroksen portaat tai pelkkä seisomaan nouseminen voi tuottaa hankaluuksia. Hyvinvointia lisäävät keinot tulisikin mahdollistaa erilaisille ryhmille kuntotasosta ja mahdollisista vammoista huolimatta. Pelillistettäessä erilaiset toiminnan variaatiot, pelin sisäiset tasot ja pelaamisen apuvälineet laajentaisivat myös kohderyhmää ja mahdollistaisivat erilaisille käyttäjille miellyttävän pelaajakokemuksen.

Pelillistämisen käyttöönotossa on runsaasti haasteita, mutta ne ovat hallittavissa. Perusteellinen ja ammattitaitoinen pelisuunnittelu on avainasemassa hyvinvointipelin onnistumisessa: kohderyhmän ja pelille asetetun tavoitteen haastavuus luo paineita pelin toteutukselle. Kohderyhmän analysointi ja pohjatyö ennen varsinaista pelisuunnittelua helpottaa pelin toteutusta ja varmistaa sen onnistumisen. On huomioitava, että vaikka tässä työssä ei ole käsitelty käyttöliittymäsuunnittelua, on siihen luonnollisesti kiinnitettävä huomiota varsinaisessa suunnittelutyössä. Jatkokehitysehdotuksena suosittelen tarkkaa kohderyhmä- sekä käyttöliittymäanalyysia joko varsinaisen pelisuunnittelun rinnalla tai yksittäisinä tutkimuskohteina.

Tuotanto- ja suunnittelutiimin monialaisuutta ja laaja-alaista osaamista ei voi liiaksi korostaa. Taitavasti ohjelmoituja pelejä löytyy lukuisia, mutta jos esimerkiksi pelin grafiikka tai tarinankerronta ontuu, ei peli voi koskaan saavuttaa käyttäjiä halutulla laajuudella. Pelisuunnittelun eri kokonaisuudet on saatava tasapainoon, minkä lisäksi hyvinvointipelissä tarvitaan hyvinvointialan osaajia sisällönsuunnitteluun. Varsinaisen pelisuunnittelun lisäksi pelin testaus riittävän monta kertaa mahdollisimman laajalla testiryhmällä on tärkeää pelin onnistumisen ja pitkäikäisyyden kannalta. Testitulosten analysointiin vaaditaan niinkään kokonaisuutta ymmärtävä taho. Pelisuunnitteluun kannattaa panostaa riittävästi, jotta tulos on toimiva ja saavuttaa asetetut tavoitteet.

Peliä suunniteltaessa onkin suositeltavaa käyttää hyväksi tarkoitukseen sopivaa teorianmallia, jotta mahdollisimman monilta ongelmakohtilta voitaisiin välttyä. Tässä opinnäytetyössä hahmoteltiin hyvinvointipelin suunnittelua yleisellä tasolla TGD (Triadic Game Design) -mallin avulla ja pohdittiin sen vaatimuksia mallin kolmen eri kokonaisuuden, eli todellisuus-, peli- ja merkityskokonaisuuksien kautta. TGD-mallin kautta käsiteltiin myös kolmea esimerkkipeliä: Pokémon GO, Zombies, run! sekä Mielipolku. Käsiteltyjen esimerkkipelien avulla voidaan pohtia hyvinvointipelin lainalaisuuksia ja käytännön ratkaisuja toimivissa peleissä. TGD-mallin perusteella luotiin hyvinvointipelin suunnittelumalli, jota suosittelen käytettäväksi pohjana, mikäli hyvinvointipelin suunnittelu aloitetaan. Malli ei tarjoa valmiita ratkaisuja, vaan sen on tarkoitus toimia ohjenuorana, muistilistana ja herättää ajatuksia. Toivon, että tässä opinnäytetyössä tehty pohjatyö sekä suunnittelumalli rohkaisevat tutustumaan pelillistämisen keinoihin tarkemmin ja jopa tarttumaan pelisuunnittelun haasteisiin.

Opinnäytetyöni esittelee pelillistämisen mahdollisuuksia hyvinvoinnin tukena hyvin yleisluontoisesti, mutta on todettavissa, että mahdollisuudet ovat laajat, ajankohtaiset ja parhaimmillaan erittäin toimivat. Pelillistämisen ja hyötypelien avulla on mahdollista aktivoida inaktiiveja, syrjäytymisvaarassa olevia opiskelijoita. Työn haastavuus oli sen teoreettisuudessa: aiheen tutkiminen aidon pelikehityksen rinnalla olisi ollut kenties mielekkäämpää. Tästä huolimatta työlle asetetut tavoitteet saavutettiin ja voidaan todeta pelillistämisen tarjoavan laajalti mahdollisuuksia sekä yleisesti hyvinvoinnin tukemiseen että *Mikä saa mut liikkumaan!* -hankkeen tavoitteiden saavuttamiseen.

## LÄHTEET

- Amory, A. 2013. Building an Educational Adventure Game: Theory, Design and Lessons. Centre for Information Technology in Higher Education. University of Natal. Durban, South Africa.
- Blohm, I. & Leimeister J.M. 2013. Design on IT-based Enhancing Services for Motivational Support and Behavioral Change. *Business & Information Systems Engineering* 4/2013, 275 –278.
- Boinodiris P. 2014. Serious Games for Business. Using Gamification to Fully Engage Customers, Employees and Partners. Tampa, USA: Meghan Kiffer Press
- Deterding S., Sicart M., Lennart Nacke, O’Hara K., Dixon D. 2011, 2425. Gamification: Using Game Design Elements in Non-Gaming Contexts. Vancouver, BC, Canada. [verkkoartikkeli]. Luettu 16.04.2018. Saatavissa: <http://hci.usask.ca/uploads/198-Gamification.pdf>
- Ermi, L & Mäyrä, F. 2004. Player-Centred Game Design: Experiences in Using Scenario Study to Inform Mobile Game Design. Game Design Research Symposium and Workshop, 7.5.–8.5.2004, IT-University, Copenhagen. Luettu 02.05.2018. Saatavissa: [http://www.gamestudies.org/0501/ermi\\_mayra/](http://www.gamestudies.org/0501/ermi_mayra/)
- Hamari, J & Koivisto, J. 2014. Measuring flow in gamification: Dispositional Flow Scale- 2. [verkkoartikkeli]. Luettu 16.04.2018. Saatavissa: [www.researchgate.net/publication/264637700\\_Measuring\\_flow\\_in\\_gamification\\_Dispositional\\_Flow\\_Scale-2](http://www.researchgate.net/publication/264637700_Measuring_flow_in_gamification_Dispositional_Flow_Scale-2)
- Harteveld, C. 2010. Triadic Game Design. [www-dokumentti.] Luettu 05.12.2017. Saatavissa: <http://www.northeastern.edu/casperharteveld/tgd/tgd.html>
- Heikkinen, T. 2015. Hyötypelien menestystekijät. Oulu: Oulun yliopisto. Luettu 02.05.2018. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201509302023.pdf>
- Kaleva, J-P., Hiltunen K. & Latva, S. 2013. Mapping the full potential of the emerging health game markets. Helsinki: Sitra Studies 72.
- Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimus. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Pro gradu –tutkielma.
- Kortmann, R. & Harteveld, C. 2009. Agile game development: Lessons learned from software engineering. [konferenssiartikkeli]. Luettu 19.04.2018. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/publication/228985244\\_Agile\\_game\\_development\\_Lessons\\_learned\\_from\\_software\\_engineering](https://www.researchgate.net/publication/228985244_Agile_game_development_Lessons_learned_from_software_engineering)
- Laaksonen, C., Suvivuo, P. & Kuukasjärvi, A. (toim.) 2015. Terveesti nyt ja huomenna. Näkökulmia yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveyden edistämiseen. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 219. Tampere: Juvenes Print Oy.

Laine, J. 2018. Kaksi kolmasosaa Suomen korkeakouluopiskelijoista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi: ”Pitäisi vähintään vaihtaa asentoa, nousta seisomaan”. Helsingin Sanomat. [verkkoartikkeli]. Luettu 30.04.2018. Saatavissa: <http://www.hs.fi/urheilu/art-2000005661727.html?share=67d24ba144c3e1ebd630d12770a82a97>

Liikuntatieteellinen seura 2017. LTS-hankkeet. [www-dokumentti.] Luettu 26.10.2017. Saatavissa: [www.lts.fi/tutkimus/lts-hankkeet/rekisteri/hankkeet/2019/mik%C3%A4-saanut-liikkumaan?tyyppi=hanke&oder=title\\_1&sort=asc&tyyppi=hyva\\_kaytanto&page=52&heme=lts&](http://www.lts.fi/tutkimus/lts-hankkeet/rekisteri/hankkeet/2019/mik%C3%A4-saanut-liikkumaan?tyyppi=hanke&oder=title_1&sort=asc&tyyppi=hyva_kaytanto&page=52&heme=lts&)

Luhtala, L-L. 2015. Critical elements underpinning the emergence of the medical game ecosystem: gamifying traumatic brain injury rehabilitation in Finland. Turun kauppakorkeakoulu. Markkinoinnin ja kansainvälisen liiketoiminnan laitos. Pro gradu -tutkielma.

Luomaranta, E. 2016. Hyvinvoiva minä. [www-dokumentti]. Luettu 16.04.2018. Saatavissa: <https://www.korkeakoululiikunta.fi/fi/hyvinvoiva-mina>

Löyttyniemi, R. 2013. Oudot tunteet: Flow. [www-dokumentti.] Luettu 04.12.2017. Saatavissa: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/01/28/oudot-tunteet-flow>

Malmioja, K. 2016. Lautapelisuunnittelun askeleita 2 – mikä on idea, mikä on peli? [www-dokumentti.] Luettu 07.12.2017. Saatavissa: <http://www.lautapeliopas.fi/artikkelit/pelisuunnittelu/lautapelisuunnittelun-askeleita-2-ideapeli/>

Manninen, T. 2007. Suppean pelisuunnitelman pohja. [www-dokumentti.] Luettu 04.12.2017. Saatavissa: <http://www.ludocraft.com/pelisuunnittelija/materiaalit.html>

Marczewski, A. 2013. What’s the difference between Gamification and Serious Games? [www-dokumentti.] Luettu 27.10.2017. Saatavissa: [https://www.gamasutra.com/blogs/AndrzejMarczewski/20130311/188218/Whats\\_the\\_difference\\_between\\_Gamification\\_and\\_Serious\\_Games.php](https://www.gamasutra.com/blogs/AndrzejMarczewski/20130311/188218/Whats_the_difference_between_Gamification_and_Serious_Games.php)

MeKiwi 2017. Pelillistämisen perusteet. [www-dokumentti.] Luettu 27.10.2017. Saatavissa: <https://mekiwi.org/pelillistamisen-perusteet/>

Mielenterveystalo. 2014. Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. [www-dokumentti]. Luettu 02.05.2018. Saatavissa: [www.mielenterveystalo.fi/luontoon](http://www.mielenterveystalo.fi/luontoon)

Ojasalo, K., Moilanen, T., Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOY Pro.

Opiskelijoiden liikuntaliitto (OLL). 2018. Korkeakoululiikunnan suositukset 2018. OLL Sarja A9/2018. [www-dokumentti.] Luettu 30.04.2018. Saatavissa: <http://oll.fi/liikuntapolitiikka/korkeakoululiikunnan-suositukset/>

Pihlström, 2014. S. Peli on pelattu. [www-dokumentti.] Luettu 26.10.2017. Saatavissa: <https://etiikka.fi/peli-on-pelattu/>



- Pinola, M. Yle uutiset. 09.05. 2017. Pelillistäminen kasvoi melkein huomaamatta hypestä osaksi arkea – "Tehdään puurtamisesta vähän jännittävämpää" [www-dokumentti.] Luettu 26.10.2017. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-9600219>
- Puolakka, L. 2017a. Käyttäjälähtöisyys hyötypeljä kehitettäessä. [www-dokumentti.] Luettu 30.10.2017. Saatavissa: <http://nordicedu.com/kayttajalahtoinen-suunnittelu-opetus-ja-hyotypeleja-kehittaessa>
- Puolakka, L. 2017b. Kohderyhmän merkitys ja määrittely peliprojektissa. [www-dokumentti.] Luettu 15.12.2017. Saatavissa: <http://nordicedu.com/kohderyhman-merkitys-ja-maarittely-peliprojektissa>
- Ruokonen, P. Korkeakoululiikunnan suunnittelija. Tiedustelu Sykettä! –hankkesta. Sähköpostiviesti. paula.ruokonen@savonia.fi. Luettu 19.06.2017.
- Rollings, A & Adams, E. 2003. On Game Design. USA: New Riders Publishing.
- Salonen, K. Käsikirjoittaja. 2018. Haastattelu 03.05.2018. Haastattelija A. Vättö. Tampere.
- Six to start, 2017. Zombies, run! [www-dokumentti.] Luettu 07.11.2017. Saatavissa: <http://zombiesrungame.com/>
- Suits, B. 1978. The Grasshopper: Games, Life and Utopia. Kanada: Broadview Press Ltd.
- TAYS 2017. Mielipolku. [www-dokumentti.] Luettu 07.11.2017. Saatavissa: <http://www.tays.fi/mielipolku>
- Terveysverkko 2017. Motivaatio. [www-dokumentti.] Luettu 27.10.2017. Saatavissa: <http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/>
- The Pokémon Company 2017. Parents' guide to Pokémon. [www-dokumentti.] Luettu 07.11.2017. Saatavissa: <https://www.pokemon.com/us/parents-guide/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. Hyvinvointi. [www-dokumentti.] Luettu 10.11.2017. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Tuominen, J. Liikuntapäällikkö LAMK. 2017. Haastattelu 09.06.2017. Haastattelija A. Vättö. Lahti.
- Valta, J. Pelillistämisen kulta-aika on nyt. Aurora 3/2017, 28-31.
- Van Renterghem, T. 2016. Lempeästi liikkeelle. Lahden ammattikorkeakoulun inaktiivisten opiskelijoiden aktivointisuunnitelma. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Vuoti, J. 2014. Mitä on pelillistäminen? [www-dokumentti.] Luettu 26.10.2017. Saatavissa: <http://gamify.fi/pelillistaminen-gamification/>

Winegarner, B. 2016. Forget Pokémon Go, there's another augmented reality game that's way better. [www-dokumentti.] Luettu 07.11.2017. Saatavissa: <https://qz.com/732809/forget-pokemon-go-theres-another-augmented-reality-game-thats-way-better/>

YTHS 2011. Opiskelijoiden liikunta. Luettu 17.11.2017. Saatavissa: [http://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/yhteisoterveys/opiskelijoiden\\_liikunta](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/yhteisoterveys/opiskelijoiden_liikunta)

## LIITTEET

### Liite 1. Kyselytutkimuksen alkusuunnitelma

KYSELYTUTKIMUS

19.06.2017

Mikä saa mut liikkumaan? – Mikä estää mua liikkumasta?

Ajankohta: 04.09 – 15.09.2017

Paikka: TAMK (Kauppi, Mediapolis, Musiikkiakatemia, Proakatemia), TaY (pääatalo, Pinni, Arvo), TTY (aulatilat 7-8 kpl)

Toteutus: Kaksi A3-tulostetta *Mikä saa mut liikkumaan?* ja *Mikä estää mua liikkumasta?* toteutettuna hankkeen ilmeellä.

Tulosteet kiinnitetään siirrettäviin sermeihin ja sijoitetaan aulatiloihin.

Tulosteiden ympärille järjestetään tilaa kirjoittaa, esimerkiksi sermien kalvotuksella tai tyhjillä A3-arkeilla. Tulosteiden lähelle järjestetään tusseja. Myös post-it –laput voivat olla käyttökelpoisia.

Yhteystiedot:

TaY TaY-Palvelut Oy

- Pääatalo: vahtimestarit.paatalo@uta.fi / 050 318 7001

- Pinni B: vahtimestarit.pinnib@uta.fi / 050 318 7003

- Arvo: vahtimestarit.arvo@uta.fi / 050 318 7357

TTY Tilapalvelujen koordinaattori Sari Vienola: sari.vienola@tut.fi

TAMK Anu Torniainen/ Tilapalvelut

## Liite 2. Kyselytutkimuksen taulu: Mikä saa mut liikkumaan?



**TAMK** TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

 TAMPEREEN  
TEKNILLINEN YLIOPISTO

 TAMPEREEN  
YLIOPISTO

 TAMPEREEN KAUPUNKI  
Opetus- ja nuorisoyksikkö

 Tampereen  
ammattikorkeakoulun  
opiskelijajärjestö

 OPISKELIJOIDEN  
LIIKUNTALIITTO  
Suomen ammattikorkeakoulujen liiton jäsen

 UNIPOLI SPORT

 Y · T · H · S  
YLIOPIILLAIDEN TERVEYDENHÖITÖSÄÄTIÖ

**TAMK** TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

HYVINVOINTIYKSIKKÖ  
Munkkiniemi 4, 00100 Helsinki  
P. 010 555 1230  
Ajantasatiedot: [www.tamk.fi](http://www.tamk.fi)

Tähän hankkeeseen olemme saaneet avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

## Liite 3. Kyselytutkimuksen taulu: Mikä estää mua liikkumasta?



**TAMK** TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

**TAMPEREEN KAUPUNKI**  
Opetus- ja kulttuuritoimen yksikkö

UNIPOLI SPORT

**Y · T · H · S**  
YLIOPIILAIEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

 TAMPEREEN  
TEKNILLINEN YLIOPISTO

 Tampereen  
ammattikorkeakoulun  
opiskelijajunta

 OPISKELIJOIDEN  
LIIKUNTALIITTO  
Terveystieteiden tutkimuskeskus

**TAMK** TAMPEREEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

 TAMPEREEN  
YLIOPISTO

Tähän hankkeeseen olemme saaneet avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

HYVINVOINTITIEDEKKA  
Keskus + OY, Inc. 15100 Tampere  
P. 010 250 1200  
hyvinvointi@tamk.fi, www.tamk.fi

## Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset

1(13)

<b>Mikä saa mut liikkumaan</b>		
Vastaus	Määrä (jos enemmän kuin 1 )	
#Gainz		
=)		
Elämän tapa		
Elämänilo		
Endorfiiniaddiktio		
Enjoy sport		
Fatburning		
Feel free and very alive! :)		
Fiilis :)		
Fiilis!		
For Health		
Freesi olo		
Halu menestyä!		
Halu näyttää alfaurokselta		
Hauska laji		
Hauska tekeminen		
Hauskaa		2
Hauskan pito		
Healthy		
Hot Body		
Hyvä fiilis		4
Hyvä fiilis urheilusta		
Hyvä keli		
Hyvä kunto		
Hyvä olo		10
Hyvä olo (liikunnan jälkeen)		
Hyvä olo ja kaverit		
Hyvä Perse		
Hyvä seura		4
Ihana joukkue <3		
Innostuminen		
It makes me free after a long day of work!		
Itsensä kehittäminen		
Itsensä voittaminen		
Jos ei liiku, hajoo pää ja kroppa		
Kaverit		3
Kaverit + hyvä fiilis		
Kaverit, joukkue ja treenin jälkeinen fiilis		
Kehittyminen		2
Kiima-aika!		

## Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset

2(13)

Kiinnostava laji ja onnistumisen tunne		
Kiire		
Kiire ja huono muisti		
Kilometrien karttuminen		
Kilpailu		
Kilpailullisuus		2
Kisaaminen		
Kiva laji		2
Kiva olo		
Kivaa, fress		
Kivat lajit		
Koulu!		
Kouluhommien viivytys		
Kunnon parantuminen		
Kunnon ylläpito		
Kykenevyys		
Lihaskunnon paraneminen		2
Liikkuminen helpottaa stressiä		
Liikkumisesta tulee hyvä mieli!		
Liikkumisesta tuleva hyvä olo		
Liikunnan ilo		2
Liikunnan jälkeinen hyvä fiilis		2
Liikunnasta saa energiaa		
Liikunnasta seuraava Hyvä olo!		
Menestyminen		
Mielekäs laji		
Mielen hyvinvointi		
Mielenterveys		
Mielihyvä		
Motivaatio		
Motivation of Friends		
Mukavaa hommaa		
Musiikki		
Muuta ajateltavaa		
Muuten ei jaksakaan mitään, ku löhötä.		
Omien rajojen etsiminen		
Onnellisuus		
Onnistumisen ilo		
Pakko		
Peili		
Piristää!		
Psyykinen ja fyysinen hyvä olo		
Rakkaudesta lajiin		
Rakkaus lajiin		

## Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset

3(13)

Rutiini	2	
Ryhmä		
Ryhmähenki		
Se on hauskaa		
Se tuntuu hyvältä		
Sen tuoma euforia		
Seura		
Siisti laji		
Siitä saatu hyvä ja terve olo		
Stressi		
Stressin lievittäjä		
Säästää luontoa		
Tahtoo näyttää hyvältä		
Tavoitteet->moti		
Terveys	5	
Terveys "pakottaa"		
Terveys ja se huippu olo, joka liikkumisesta tulee! :)		
The feeling of winning for example in tennis		
Toiminnallinen kroppa		
Tulokset		
Tylyys	2	
Työt		
Vapauden tunne		
Vastapaino opiskelulle.		
Virkeys		
Yhteisöt		
Ajatuksien tuulettaminen		
Aurinko		
Autottomuus		
Dopamiini		
Eroon kesäkiloista		
Fiilis		
Hyvinvointi	3	
Hyvä olo	3	
Hyötyliikunta		
Ilo	2	
Joukkuelajit		
Joukkopaine	3	
Jumppa		
Kauniit tytöt	2	
Kaveri	6	
Kesäkurto		
Kiva olo		
Koira		



## Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset

4(13)

Kun haluaa energiaa		
Lajit joihin liittyy maila ja/tai pallo		
Liikkuminen on hauskaa		
Liikunta piristää		
Luonnon kauneus		
Läskit lanteilla		
Musiikki	2	
Peilikuva		
Pelit		
Pitää pyöräillä paikasta toiseen		
Pää ei kestä liikkumattomuutta		
Ruoka (matkalla syömään)		
Saa syödä vapaammin		
Syällisyys (siitä, ettei liikkuisi)		
Tavoitteet	2	
Terveys	4	
Työmatkan hyötykäyttö		
Työt		
Ulkonäkö		
uudenvuoden lupaus		
Valmentaja		
Velvollisuuden tunne		
Virtuaalitodellisuus jumppa		
Väsymys jos ei liiku		
Aika	2	
Arki		
Halu jaksaa		
Hauskuus		
Hyvä fiilis	3	
Hyvä olo	4	
Ikä-> on pakko		
Ilo		
Irti arjesta		
Iskiaskipu		
Jälkifiilis		
Kivaa		
Koirat		
Lapsenlapsi		
MBO		
Mielihyvä		
Nauru		
Oma aika		
Pojat		
Rentoutuminen		

## Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset

5(13)

Sisäinen tarve / pakko		
Sopiva työmatka liikkumiseen		
Tarve liikkua		
Tietoisuus iästä 50+		
Vatsakkuus		
Hyvinvointi		3
Hyvä kunto		3
Hyvä olo		4
Hyvä sää		2
Hyötyliikunta		
Ilo/hauskuus		4
Innostava laji		
Menestyminen		
Musiikki		2
Omat tavoitteet		
Perhe/kaverit		2
Rakennevika		
Stressin hallinta		
Ulkonäkö		3
Ammatti		
Arkiliikunta		
Aurinko		
Ei mikään		2
Ei ole syytä olla liikkumatta		
Erittäin keho ääreisverenkierto		
fresbee golf		
Golf		
Harrastus		2
Hauskanpito		
Hevoset		
Hyvä fiilis		2
Hyvä olo		6
itseilmaisu		
Jalka & selkä vaivat		
Kahvi		
Kaikki		
Kilpailuvietti		
Koira		5
Koulu		
Kuntosali		2
Lapset		
Lenkkeily		
Liikunnan aiheuttama euforia		
Läskeilyn lopettaminen		

## Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset

6(13)

Mies		
Motivaatio		3
Nyrkkeily		
Pakko tulla kouluun		
Pallo		
Puntarilla käyminen		
Raha (Säästää kun pyöräilee tai kävelee paikasta toiseen)		
Rock & Roll		
Ruoka		
Ruokailuun kävely		
Sisäinen pakko		
Skeittaus		
Tavoitteet		2
Terveys		
Turvotus		
Tytöt		
Työ		
Työkyvyn ylläpito		
Työmatka		
Työskentely		3
Ystävät		3
Äiti		
Ei mikään		
Energian purku		
Fitise (?)		
Halu kasvatkaa kuntoa/lihaksia		
Hauskuus		
Hetken mielijohde		
Hyvä olo		4
Hyvä seura		2
Hyvä sää		
Into		
Itsekuri		
Jalat		
Jääkiekko		
Kaverit		4
Kehittyminen		
Keli		
Keskivartalolihavuus		
Kiintoisa laji		
Kilpailu		
Koira		
Lapsi		
Läskeys		

## Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset

7(13)

Motivaatio		
Musiikki (sanan perään piirretty kahdeksasosanuotti)		
Olo		
Oma innostus		
Pakko		2
Pelikaverit :)		
Päämäärä		
Raha		
Rakkaus lajiin		
Ryhmäliikunta		
Se on kivaa		
Siitä saa energiaa ja iloa :)		
Terassi		
Terveys		3
Terveyskoira		2
Tietokoneet		
Tulokset		
Ulkonäkö		
Vaimo		
Voima		
Elämykset		2
Hauskuus/ilo		8
Huono omatunto		4
Hyvinvointi/terveys		18
Hyvä kunto		2
Hyvä musiikki		2
Hyvä olo		20
Hyvä sää		2
Hyvät tilat		
Innostavat lajit		3
Kaverit		13
Kilpaileminen		3
Kuntosali		
Laitteet (Askelmittari)		
Lajin tukeminen		2
Lemmikit		4
Luonto		4
Motivaatio		2
Oikeat välineet ja varusteet		
Onnistumisen ilo		2
Siirtyminen paikasta toiseen		
Sovellukset (Pokemon Go, iPhone applikaatio)		2
Stressin purku		4
Suklaa		

## Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset

8(13)

Tavoitteet	3	
Tylsistyminen		
Ulkonäön parannus	5	
Uusien lajien kokeilu		
Endorfiinit		
Haluan olla iso iha v*tu iso mörkö		
Ihana jumppa/tanssi-opettaja		
Ihra		
Ilo		
Kaveri		
Kunto		
lempilaji		
Liikunnan ilo	2	
Lisääntyvä alakulo		
Lisääntyvä paino		
Lisääntyvä väsymys		
Naiset ja pillu		
Niska-hartiaongelmat		
Oma päätös + tavoite (kuntotavoite painotavoite)		
Painonhallinta		
Personal Trainer		
Poliisi		
Raaka viina		
Tavoitteet	3	
Kaverit	9	
Hyvä kunto	6	
Oma kehittyminen	2	
Ulkonäkö	3	
Hyvä olo	16	
Hauskuus/ilo	6	
Hyvä sää	7	
Stressin poisto	1	
Hyvinvointi/terveys	10	
Kilpailu	4	
Huono omatunto	2	
Koulumatka	1	
Lemmikki	3	
Harrastukset	6	
Motivaatio	3	
Koululiikunta	1	
Luonto	1	
Olut	1	
Hyvät tilat	1	
Hyvä ruoka	1	
Tylsyyys	1	
Halu kokeilla	1	

## Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset

9(13)

<b>Mikä estää mua liikkumasta</b>			
Vastaus	Määrä (jos enemmän kuin 1)		
"Ajan puute"			
"Kiire"			
Aika			
Aikaansaamattomuus			
Ajanpuute	17		
Alikunto			
Aloittaminen			
Aloittaminen"vaikeaa"			
Aloittamisen vaikeus			
Arkuus			
CS			
Darra			
Ei aikaa	2		
Ei jaksa	2		
Ei mikään			
Ei sopivaa lajia			
En kehtaa mennä nollakuntosena salille			
Fatigue			
Flunssa			
Huono kunto			
Huono päivä			
Huono suunnittelu			
Huonot vaatteet			
Hävytön laiskuuden määrä			
Itsekurin puute			
Kiire	20		
Kipeänä olo			
Kivut			
Korkea aloituskynnys			
Koulu	4		
Kouluhommat			
Krapula			
Krooninen Darra			
Kuolema			
Kurkkukipu			
Lack Of Time			
Laiskotus			
Laiskuus	10		
Laiskuus pitkän päivän jälkeen			
Lazy	3		
Liika kilpailu			
Liikkeellelähdön vaikeus			
Lähteminen hankalaa			
Läksyt			
Matikkajumppa			
Matlabin opettelu			

## Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset

10(13)

Motivaatio			
Motivaation puute			
Muut velvoitteet			
Neliraajahalvaus			
Nivelvamma			
No time			
Nuha			
Ohjelmointi			
Opiskelu			
Pitkä koulupäivä			
Pitkät matkat porukoiden luo			
Polvileikkaus			
Rune			
Sade			
Sairastaminen			
Sairaus			
Se on tylsää			
Tekosyyt			
Terveys			
Terveysongelmat			
Tietokone			
TV			
Työt			
Vamma			
Väsymys			
Ylikunto			
Alavartalon vamma	2		
Aloittamisen vaikeus			
Ei osaa sanoa ei (niin paljon kaikkea muuta meneillään)			
Ei rutiinia			
Epäonnistumisen pelko			
Flunssa	2		
Huono sää			
Joukkoliikenne (sen käytön helppous)			
Kiire	3		
Kipu			
koulukurssien runsaus			
Krapula	3		
Laiskuus	3		
masennus			
Palovamma			
Sairaudet			
Tekosyyt	2		
Televisio ja sohva			
Tukiverkoston/ kavereiden puute			
Urheiluvamma			
Väsymys	4		
Ylisuojelevat vanhemmat			
Blokki päässä			
En osaa	2		

## Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset

11(13)

Häpeä			
Kiire			
Kipu	2		
Laiskuus	3		
Liikuntakaverin puute			
Minä itse			
Mobiililaitteet			
Mukavuudenhalu			
Netti			
Riippukeinu & hyvä kirja			
Saamattomuus			
Tekosyyt			
Televisio			
Työ	2		
Väsymys			
Ei mikään			
Huono sää	2		
Kiire	5		
Koulu	2		
Laiskuus	3		
Sairaus	4		
Väsymys	3		
"En mä tänään jaksa" -kierre			
Aika	2		
Ajan puute	3		
Flunssa			
Huono sää			
Jalka & selkävaivat			
Kiire	5		
Kipeys			
Koulu	3		
Koulukiireet			
Krapula			
Laiskuus	5		
Lapset			
Liikuntavamma			
Lonkan limapussin tulehdus			
Motivaatio			
Netlix			
Oma asenne			
ominaisuus ja liikuntavamma			
Perinnöllinen sairaus			
Polvi			
Sairaus			
Sosiaalielämä			
Talvi			
tekosyyt			
Tietokone	2		
Tuberkuloosi?			
Työ	3		



## Liite 4. Kyselytutkimuksen tulokset

12(13)

Unen puute			
Vesisade			
Väsymys	3		
Ei mikään	3		
Energia			
Flunssa			
Fyysinen kipu			
Hapottaa vitusti :(			
Helle			
Huono sää			
Kauhee hiki vaan			
Kiire			
Koulutehtävien määrä ja unen puute			
Krapula			
Laiska!	6		
Laiskuus			
Lenkkikaverin puute :(	6		
Massan hitaus			
Motivaatio			
Motivaation puute			
Olut	2		
Pistot			
Pleikkari			
Polvileikkaus			
Sade			
Työharjoittelun fyysinen rankkuus			
Väsymys	2		
Ei mikään			
Ei ole löytynyt omaa lajia			
Flunssa			
Harrastusten/välineiden hinta	6		
Huono kunto	2		
Huono sää	5		
Huonot tilat	4		
Kiire			
Koulu	19		
Laiskuus	3		
Liikunnasta ei tykätä	15		
Pelko kokeilla uusia lajeja			
Sairaus			
Stressi	4		
Tekosyiden keksiminen	4		
Terveydentila	4		
Tiedottomuus mahdollisuuksista			
Tiettyjen lajien saatavuus			
Työ	3		
Urheiluvammat	2		
Välineiden puute	2		
Väsymys	2		
Yksin liikkuminen	10		



## Liite 5. Kooste hyvinvointihankkeista

1(4)

Kooste liikuntahankkeista

19.06.2017

## KOOSTE

## Johdanto

Tämän koosteen tarkoituksena on kerätä yhteen olemassa olevien hankkeiden keskeisiä sekä muiden tutkimusten tuloksia. Aiheesta on tehty runsaasti tutkimusta, ja aineistoa on runsaasti, mutta tähän koosteeseen on valittu vain muutama tärkein lähde. Aineisto on valittu siten, että tulokset erityisesti hyödyttäisivät *Mikä saa mut liikkumaan?*-hanketta.

## Ongelmakohtia ja haasteita

Opiskelijoiden inaktiivisuudelle on monia syitä, mutta samat ongelmat nousevat esiin tutkimuksesta toiseen. Arki- ja hyötyliikuntaa käsiteltäessä esiin ovat nousseet mm. seuraavat epäkohdat (van Renterghem, 32-33):

- Jatkuva istuminen
- Hyötyliikunnan puuttuminen
- Henkilökunnan esimerkin puuttuminen
- Taukoliikunnan puuttuminen

Oulussa toteutettuun Lähtenyt liikkeelle –hankkeeseen kuului korkeakouluopiskelijoille suunnattu palveluketju, jossa opiskelijoita ohjattiin tuki- ja liikuntaelämäntapojensa ongelmista, painonhallinnasta ja liikunnan aloittamisesta. Palveluketjussa ilmeni seuraavia haasteita:

- Inaktiivisten opiskelijoiden tavoittaminen
- Sosiaalisesti passiivisten asiakkaiden kanssa toimiminen
- Yhteyden katkeaminen parin tapaamiskerran jälkeen

Yleisesti ottaen ongelmina koettiin opiskelijoiden aikatauluongelmat, opiskelijoiden sitoutuminen sekä tiedotus ja markkinointi (Miettinen 2011).

## Käytännön toteutus

**Lähtenyt liikkumaan –hanke**

- Neuvoa-antava. Palveluketju, jossa ohjataan opiskelijoita mm. painon pudotuksessa.
- Liikuntatuutoritoiminta. Tuutoreista tai pienryhmäohjaajista koulutetut liikuntatuutorit toimivat korkeakoululiikunnan edustajina ja kiinnittävät huomiota liikuntanäkökulmaan.
- Ryhmätoiminta. Terveystutkimuksissa ilmi tulleiden ongelmakohtiin pureutuvat ryhmät, kuten painon- ja stressinhallinta, liikunnan aloittaminen ja säännöllistäminen ja ergonomia.

**Sykettä –hanke (Savonia AMK)**

- Aktivointipisteet kampuksella, mm. vauhditon pituushyppy, kurotteluseinä, ruutuhyppely, ryhtikatsaus, 100 askelta kahvilaan, jumppapallot, käsipuristimet, kuminauhut jne.
- Toteutettu teippauksilla suoraan lattiaan ja seiniin
- Yhtenäinen, kiva ilme -> hyvin markkinoitu
- Some yhdistetty hyvin -> esim. kuvien jako somessa
- Pisteet muodostavat aktivointikäytävän, saaneet paljon kiitosta
- Käyttöä olisi voinut olla enemmän, osa ei uskalla/kehtaa käyttää, kokee noloksi
- Vertaisliikkujat -> pienen porukan säännöllinen esimerkki voisi auttaa
- Energiaa arkeen -taukojumppavideot
- Toiminnallinen neukkari henkilökunnalle
  - o Jumppapalloja, seisonta-alustoja yms
  - o Osa henkilökunnasta ei voi sietää sitä, ettei saa vain istua
- Hankkeista ja kampanjoista lyhytaikaista hyötyä, asennemuutos esim. istumisen vähentämiseksi on hidasta ja vaikeaa

**LAMK Sports**

- Kuukauden mittainen leuanveto/roikkumishaaste
- Helppo harjoitusohjelma ja apuvälineet annettiin osallistujien käyttöön
- Eniten tuloksia kehittänyt palkittiin
- Kampuksilla oltava näkyvästi aktivointipisteitä, mm. leuanvetotanko, boxi, kuminauhoja ja jumppaohjeita.
- Pisteiden on oltava selkeästi näkyvillä ja helposti saatavilla
- Hyötyliikunnasta tehtävä osa normaalia arkea -> asenteiden muuttaminen
- Matalan kynnyksen osallistaminen
- Taukojumppaa yhteisissä tiloissa, esimerkiksi aulaassa

**Lempeästi liikkeelle -opinnäytetyö**

- Aktivoiva ympäristö
  - o Aktivoiva opiskeluympäristö: istumisen vähentäminen, seisomatyöpisteet, jumppapallot, taukojumppaa ja venyttelyä
  - o Aktivointipisteet kampuksen käytävillä, esim. tasapainolauta, jumppakuminauhut yms. Selkeät ohjeet, haasteet ja kilpailut
  - o Aktivoivat pelikonsolit auloissa
  - o Puhtia pihalta: ulkoliikunta-alue kampusympäristössä, esim. katukoris, street workout, välineläinaus opiskelijakorttia vastaan
- Hyödynnä hyötyliikunta
  - o Kilometrejä koulumatkoista. Kampanjointi, innostaminen, yhteisöllisyys
  - o Pyöräilyn tukeminen. Edullinen pyörähuolto, apu pyörän ostamiseen, pyörien lainausmahdollisuus
  - o Portaita pitkin. Kampanja hissien haitoista, porraskäytävistä mielenkiintoiset esim. näyttelyiden, musiikin tai valaistuksen avulla.

Kooste liikuntahankkeista

19.06.2017

- Kampanjat ja tempaukset
  - o Kampanjat. Esim. selätä stressi, hyötyliikunnasta hyvinvointia jne.
  - o Tienaa talkoilla. Talkootöiden kautta hieman rahaa ja samalla liikuntaa
  - o Tilaa taukojumppa. Koottu taukojumppapankki, josta opettaja voisi tilata jumpan luennolla toteutettavaksi.

Opiskelijoiden ajatuksia ja toiveita

**Lempeästi liikkeelle -opinnäytetyö**

- Liikunnan tulisi kuulua opintoihin; opintopisteiden saaminen liikkumisesta ja hyvinvoinnin lisäämisestä
- Opiskelijat mukaan suunnittelemaan
- Istumisen vähentäminen
- Tekniset sovellukset
- Jalkautuminen opiskelijoiden joukkoon, esimerkin näyttäminen
- Ryhmäytymisen lisäksi myös yksilöohjausta antisosiaalisille opiskelijoille
- Lajikokeilut
- Verkkopohjaiset varausjärjestelmät, pelit, testit yms. teknisesti orientoituneille henkilöille

**Lähtenyt liikkumaan -hanke**

- Joustavuus kurssien suorittamisessa
- Palvelujen maksuttomuus
- Henkilökohtaisuus ja luottamuksellisuus

Muuta huomioitavaa

**Lähtenyt liikkumaan -hanke**

- Yhteistyöverkostojen käyttäminen on tärkeää, esim. yritykset, eri opiskelualat jne.
- Palvelujen edullisuus/maksuttomuus opiskelijalle, laadusta tinkimättä. Yhteistyöverkosto tukee tässä.
- Ammattikorkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoiden erot otettava huomioon -> eri tyyppiset opiskelijat tarvitsevat erilaista liikuntaa ja motivaatiota
  - o YO-opiskelijat ovat aktiivisempia ja huolehtivat asioistaan enemmän sekä ottavat itse selvää
  - o AMK-opiskelijat haluavat valmiin paketin
  - o YO-opiskelijat ovat avoimempia ja heille asioista puhuminen on helpompaa
  - o AMK-opiskelijat ovat varautuneempia sekä yksilö- että ryhmätilanteissa
  - o AMK-opiskelijoiden terveydentila on YO-opiskelijoita heikompi
  - o YO-opiskelijoilla on selkeämpi käsitys omasta tilanteestaan sekä suunnitelma sen korjaamiseksi.
- Investointien ei tarvitse olla suuria, vaan vähäiselläkin panostuksella voidaan edistää liikunnallisuutta
- Avainasemassa motivoituneet, sitoutuneet henkilöt jotka haluavat tehdä töitä yhteisen hyvän vuoksi
- Opiskelukyky on käsiteltävä kokonaisuutena ja ymmärrettävä, ettei sen jokaista osa-aluetta voi hallita yksin.

## Liite 5. Kooste hyvinvointihankkeista

4(4)

Kooste liikuntahankkeista

19.06.2017

## Lähteet

Miettinen, I. 2011. Lähtenyt liikkumaan -hanke. Oulu

Sykettä –hanke. 2017. Savonia AMK

Tuominen, J. 2017. LAMK Sports

Van Renterghem, T. 2016. Lempeästi liikkeelle. Lahden ammattikorkeakoulun inaktiivisten opiskelijoiden aktivointisuunnitelma. Opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu.

## Liite 6. Pelisuunnittelun vaiheet pääpiirteittäin (mukaihen Manninen 2007.)

Pelisuunnittelun vaihe	Vaiheen ydinkohtia
<b>Pelin kuvaus</b>	Mikä ja millainen peli on? Mitä pelaaja tekee? Mikä on pelin ydinajatus?
<b>Suunnittelufilosofia</b>	Mikä on pääfilosofia? Miten se toteutetaan? Mihin filosofia liittyy?
<b>Toteutuksen perustelu</b>	Miksi peli toteutetaan? Motivaatio pelin kehittämiseksi? Peli-idean tai -toteutuksen taustat?
<b>Kohderyhmä</b>	Kuka peliä pelaa? Miksi peliä pelataan?
<b>Alustava tuotantosuunnitelma</b>	Miten peli toteutetaan? Mikä on teknologia-alusta? Miksi? Miten teknologia vaikuttaa pelisuunnitteluun?
<b>Avainideat</b>	Mitä ovat avainideat? Mitkä ovat pelin tärkeimmät ominaisuudet?
<b>Taustatarina</b>	Mitä on tapahtunut? Kuka pelaaja on? Missä pelaaja on ja miksi? Mitä pelaajan pitää tehdä?
<b>Pelin aloitus</b>	Millainen on alkutilanne? Mitä valintoja pelaajan on tehtävä?
<b>Pelimaailma ja kenttäsuunnittelu</b>	Mihin peli sijoittuu? Millainen pelin maailma on? Mistä osista pelimaailma muodostuu (kentät, tasot, tms.)? Mikä on pelikenttien tyyli, pääpiirteet, määrä ja tarkoitus?
<b>Look and feel</b>	Miten pelaaja etenee/liikkuu pelimaailmassa? Audiovisuaalinen tyyli ja esitystapa? Miltä peli näyttää ja kuulostaa?
<b>Pelattavuus, pelimekaniikka ja pelikokemus</b>	Kuinka säännöt vaikuttavat ominaisuuksiin? Millainen on pelin perustoimintalogiikka? Millainen on perusvuorovaikutusrakenne?
<b>Käyttöliittymä</b>	Miltä käyttöliittymä näyttää? Miten se toimii? Mikä on suunniteltu perspektiivi (2D/3D, 1. persoona, 3. persoona, isolineaarinen, tms.)? Mitä pelaaja ohjaa/kontrolloi? Mitä ovat käyttöliittymämekanismit ja -tekniikat?
<b>Tavoitteet</b>	Mikä on pelin tavoite tarkasti kuvattuna? Mikä on pelin pääfokus, eli mihin pelaajan toimintaan tavoitteen saavuttaminen perustuu? Mitä pelaajan tulee tehdä saavuttaakseen tavoitteen? Mikä on pelaajan "maali" ja miksi hän haluaa sinne päästä? Miten pelaaja palkitaan onnistumisista?
<b>Säännöt</b>	Mitä ovat pelin perussäännöt ja sääntöjoukot? Kuinka säännöt näkyvät ja vaikuttavat pelaajan toimintaan? Kuinka pelaaja oppii säännöt?
<b>Ominaisuudet</b>	Mitä ovat pelin ominaisuudet? Mitkä ovat kriittisiä ominaisuuksia? Miten muut ominaisuudet priorisoidaan? Mikä on kunkin ominaisuuden merkitys ja tarkoitus pelissä? Mitä kukin ominaisuus tuo peliin?
<b>Objektit</b>	Mitä ovat pelin yksiköt, hahmot, resurssit, yms. elementit? Millaisia tyyppejä/luokkia niistä muodostuu? Mikä on objektien tarkoitus ja miten ne vaikuttavat?
<b>Markkinointi</b>	Mitä ovat pelin päämyyntiargumentit (USP:t, eli Unique Selling Points)? Millaisille markkinoille peli tuotetaan?
<b>Tekniset vaatimukset</b>	Mille alustalle peli toteutetaan (PC, konsolit, kännykkä, tms.)? Millä moottorilla peli toteutetaan (kaupallinen, open source, omatekoinen, tms.)? Mikä on pelin audiovisuaalinen toteutusteknologia (2D/3D, ruutupohjainen, skrollaava, yms.)? Mikä on pelin audiovisuaalinen laatu (polygonit, pikselimäärät, materiaalmäärät, tms.)? Onko pelissä moninpeliominaisuus? Millainen (verkko, sms, yms.)? Mitä versioita pelistä tehdään? Mitä ovat pelin laitevaatimukset (grafiikka, ääni, prosessori, levytila, ohjaimet, yms.)?