

Kognitiivisen psykoterapian pelillistäminen

Juhani Vuoti
Sosiaalietiikan pro gradu -tutkielma
Toukokuu 2014

HELSINGIN YLIOPISTO – HELSINGFORS UNIVERSITET		
Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion Teologinen tiedekunta		Laitos – Institution Systemaattisen teologian osasto
Tekijä – Författare Juhani Antero Vuoti		
Työn nimi – Arbetets titel Peliterapia – Kognitiivisen terapian pelillistäminen		
Oppiaine – Läroämne Sosiaalietikka		
Työn laji – Arbetets art Pro gradu -tutkielma	Aika – Datum 9.5.2014	Sivumäärä – Sidoantal 104
Tiivistelmä – Referat <p>Tässä pro gradu tutkielmassa tutkin onko mahdollista, että kognitiivisesta terapiasta voitaisiin tehdä peli. Tämän kysymyksen pohjalta muodostin kaksi hypoteesia: Jos terapiaan lisätään pelillisiä osia, se muuttuu tehokkaammaksi kuin tavanomainen kognitiivinen terapia. Toinen on: Jos terapia kokonaisuudessaan suoritetaan pelinä, se on tehokkaampi kuin kognitiivinen terapia. Näistä hypoteeseista muodostin tutkimuskysymykseni: 1) millaisia ovat onnistuneet pelit kognitiivisen terapian osana ja miten ne integroituvat siihen? ja 2) millainen on onnistunut terapiapeli? Tutkimukseni on metodiltaan systemaattinen analyysi. Tutkimus tapahtuu tarkastelemalla aineistoa ja analysoimalla niissä esiintyviä käsitteitä.</p> <p>Tutkielmani ensimmäinen osa keskittyy peliin ja leikkiin ilmiönä sekä niihin liittyviin käsitteisiin. Tarkastelen käsitteitä monitieteellisestä näkökulmasta. Leikkiminen on perinnöllinen ominaisuus ja se on hyödyllinen eri eläinlajeille ja ihmiselle. Leikkiminen monimutkaistuu iän myötä ja siitä voidaan erottaa erilaisia piirteitä, kuten päämääriä, sääntöjä, palautejärjestelmiä ja piirteiden tasapainoa ja elastisuutta. Pelatessaan ihminen voi upota pelin maailmaan, jolloin arkitodellisuuden ei ole hänelle niin merkityksellinen. Uppoamiseen vaikuttaa se, onko ihminen fysiologiset ja psykologiset tarpeet tyydyttyneet. Jos pelaamisen motivaatio on ulkoinen painostus tai negatiivisten tunteiden välttely, uppoutuminen peliin vaikeutuu. Tämä vähentää pelistä koettua nautintoa.</p> <p>Toisessa luvussa käsittelen kognitiivista terapiaa. Kognitiivinen mallin hypoteesi on, että ihmisen tulkinnat ja käsitykset tapahtumista vaikuttavat hänen tunteisiinsa, käytökseensä ja fysiologiaansa. Tulkintoja ja käsityksiä muuttamalla voidaan siten hoitaa esimerkiksi masennusta. Kognitiivinen terapia pyrkii auttamaan ihmistä muuttamaan omia tulkintoja ja käsityksiään. Hänet opetetaan ikään kuin omaksi terapeutikseen. Terapiassa on pyrkimys löytää perususkomus, johon ihmisen ajatukset usein viittaavat. Kyseenalaistamalla tämä oman perususkomuksensa ihminen alkaa tervehtyä.</p> <p>Kolmannessa luvussa tarkastelen kognitiivista terapiaa sen valossa, mitä analysoin ensimmäisessä luvussa. Käsittelen sitä kahden hypoteesini pohjalta. Muodostan mallin, jossa kognitiivinen terapia ja pelit on integroitu. Käsittelen myös miten terapian voisi muuttaa peliksi kokonaan. Tässä käytän esimerkkinä peliä nimeltä SPARX, joka on kehitetty nuorten masennuksen hoitoon.</p> <p>Kognitiivisen terapian ja pelien integrointi on mahdollista. Pelillisuus tehostaa kognitiivisen mallin oppimista. Integroimalla kognitiivisen mallin opiskelun terapiaan, se tehostaa tai lyhentää sitä. Kognitiivisesta terapiasta voidaan tehdä myös peli. Pelkästään terapiaa varten tehty suppea peli ei kuitenkaan ole varsinainen peli. Pelimaailman tulee olla laajempi, jotta peliin voisi uppoutua ja se olisi hauskaa. Tällainen peliterapia olisi oikea peli, käsitteen syvimmässä merkityksessä.</p>		
Avainsanat – Nyckelord Peli, pelillistäminen, kognitiivinen terapia, CBT, gamification, SDT		
Säilytyspaikka – Förvaringställe Helsingin yliopiston kirjasto, Keskustakampanuksen kirjasto, Teologia		
Muita tietoja		

Sisällysluettelo

Johdanto	1
1 Peli	9
1.1 Pelaaja ja ulkopuolinen maailma.....	11
1.2 Ihmisen tarpeet	15
1.3 Motivaatio ja toiminta.....	26
1.4 Pelitoiminta ja pelaaja.....	36
1.5 Digitaalinen pelaaminen	48
2 Kognitiivinen terapia.....	54
2.1 Kognitiivinen malli.....	54
2.2 Kognitiivinen terapia	59
2.3 Psykkisen häiriön käsitteellistäminen.....	63
3 Terapia pelinä	66
3.1 Vaihtoehto 1: pelillinen terapiaympäristösovellus	70
3.2 Vaihtoehto 2: terapiapeli.....	83
Loppukatsaus.....	91
Lähde- ja kirjallisuusluettelo	99
Lähteet ja apuneuvot	99
Kirjallisuus	99

Johdanto

Tässä tutkielmassa selvitän, onko kognitiivisesta terapiasta mahdollista tehdä peli. Tutkin, onko terapiaan mahdollista lisätä pelillisiä osia, ja jos on, muuttuuko terapia tehokkaammaksi niiden avulla. Hahmottelen myös, millainen onnistunut terapiapeli voisi olla.

Aiheessa yhdistyy kaksi ajankohtaista aihetta. Mielen terveydenhuollon kustannukset kasvavat jatkuvasti. Eräs hoitomuoto mielen terveyden häiriöihin on psykoterapia. Tässä tutkielmassa keskityn kognitiiviseen terapiaan, jota käytetään esimerkiksi masennuksen hoidossa. Peliteollisuudesta on tullut ajankohtainen muutaman Suomen talousveturiksi nousseen yrityksen ansioista. Esimerkiksi Rovio ja Supercell ovat nousseet lyhyessä ajassa maailman tuottavimpien peliyhtiöiden joukkoon.

KELA:n tukemaa kuntoutuspsykoterapiaa sai vuonna 2013 23 400 ihmistä. Määrä on kaksinkertaistunut vuodesta 2003, jolloin tukea annettiin 10 300 kuntoutujalle.¹ KELA:n tukemat asiakkaat muodostavat kolmasosan kaikista terapeuttien asiakkaista. Julkinen terveydenhuolto kustantaa yhden kolmanneksen ja kolmasosa potilaista käy itsenäisesti terapeuteilla. Kokonaisuudessaan Suomessa käy vuosittain terapiassa noin 60 000 ihmistä. Masennuslääkkeitä syö noin 10 % 18–64 vuotiaista suomalaisista.²

Elektronisilla laitteilla pelaaminen on niin ikään kasvanut viime vuosikymmeninä huimasti. Vielä 1970-luvulla tietokone- ja konsolipelit olivat harvinaisuuksia Suomessa. Nykyisin tietokoneilla, tableteilla, älypuhelimilla ja konsoleilla pelaa aktiivisesti Suomessa yli puolet väestöstä. Toisinaan pelaavia on 73 %. Pelaajien keski-ikä on kasvanut vuosi vuodelta ja on nykyisin 37 vuotta. Pelaaminen on lisääntynyt viime aikoina voimakkaasti vanhojen ihmisten keskuudessa, mutta eniten pelaajia löytyy nuorista ikäluokista.³ Tutkimusten mukaan nuorten, 10–14-vuotiaiden kohdalla pelejä pelasi tietokoneilla 80 % vastaajista. Kolmanneksella vastaajista oli myös pelikonsoli kotonaan. 10–14 –vuotiaista pojista konsoleita pelasi yli 80 %.

Eri psykoterapiamalleista on tehty vertailevia tutkimuksia jo muutaman vuosikymmenen ajan. Terapioiden välillä ei ole löydetty merkittävää eroa siinä, kuinka tehokkaita ne ovat. Ennemminkin on löydetty yhtäläisiä tekijöitä, joilla on

¹ KELA 2013, 12.

² National Institute for Health and Welfare.

³ Karvinen & Mäyrä 2011, 2–3.

merkitystä potilaan parantumisen kanssa.⁴ Potilaasta riippuvia tekijöitä, jotka vaikuttavat terapian lopputulokseen, on noin 40%. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi potilaan sinnikkyys, usko, sosiaaliset suhteet, jonkin yhteisön jäsenyys, vastuullisuudentunne, työ ja aikaisempi koettu päivän onnistuminen. Potilaan ja terapeutin suhde vaikuttaa lopputulokseen 30 % verran. Sen sisältöön vaikuttavat terapeutti ja potilas yhdessä, joten terapeutin osuus jää huomattavasti pienemmäksi. Yhteistyön laatua vaikuttaa olevan merkittävä tekijä potilaan ja terapeutin suhteessa. Terapian plasebovaikutus ja terapiaan kohdistuvat toiveet ja odotukset kattavat noin 15 % vaikutuksesta. Yksittäinen terapiamalli kattaa ainoastaan 15 % vaikutuksen.⁵

Peli ja pelaaminen ovat ilmiöinä todella laajoja, ja niitä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Myöskin käsitteellä ”pelii” on monia eri merkityksiä. Merkitysten tarkastelemista vaikeuttaa se, että käsitteen sisältö on eri kielissä erilainen. Englanniksi kirjoittavat Roger Callois ja Stuart Brown luokittelevat peleiksi sellaisia asioita, joita ei lueta suomessa peleiksi. Käyttämässäni Stuart Brownin ja Roger Callois’n englanninkielisissä kirjoissa sanaa ”play” käytetään merkityksissä, jotka käännetään suomeksi sanoilla *leikki*, *leikkiminen*, *pelii*, *pelaaminen*, *näytelmä*, *näytteleminen*, *esittäminen*, *soittaminen* ja *kisa*. Kaikki nämä sanan *play* merkitykset ovat englannissa yleisessä käytössä.

Callois’n alun perin ranskaksi kirjoittamassa teoksessa pelistä käytetään sanaa ”jeu”. Sen merkitykset voivat olla *pelii*, *leikki*, *soitto*, *soittaminen* ja *ottelu*. Sekä ranskan että englannin sanoilla on huomattavasti laajempi merkitys kuin suomenkielen sanalla pelii. Tutkimuksessani joudun käyttämään jotain suomenkielen sanaa sanojen ”jeu” ja ”play” asemasta. Käytän sanaa ”pelii”, koska se on tutkimukseni kannalta käytännöllisin valinta. Sen lisäksi käytän sanoja ”leikki”, ”näytelmä” ja ”kilpailu”. Useimmiten käytän kuitenkin pelii-sanaa. Tulen käyttämään sitä kolmessa eri merkityksessä, jotka hiukan laajentavat sanojen pelii ja pelata merkityksiä: 1) ilmiönä, joka vastaa englanninkielen sanaa *play*, 2) tunnettuina toimintoina, kuten esimerkiksi ooppera, jalkapallo tai hippa, ja 3) yksittäisenä pelinä, näytelmänä tai leikkinä, joka on jossain tietyssä paikassa tiettyyn aikaan tapahtuva pelii. Käytän myös sanaa leikki, jolloin viitataan suomalaiseen leikkikäsitteeseen. Korostaessani pelin luonnollisuutta ja biologista taustaa käytän molempia termejä (leikki ja pelii yhdessä).

⁴ Hubble & Miller 2004, 339–340.

⁵ Hubble & Miller 2004, 341–342.

Parhaiten pystyn lähestymään tutkimuksen rakennetta lähteitteni avulla. Lähden tutkielmassani liikkeelle liittämällä pelin suurempaan kontekstiin: evoluutioon ja ihmislajin kehittymiseen. Tässä apunani toimii psykiatri Stuart Brownin kirja *Play*. Francis Steenin ja Stephanie Owensin artikkeli *Evolution's Pedagogy: An Adaptationist Model of Pretense and Entertainment* käsittelee heidän tekemiään kokeita, joissa lasten leikeistä voidaan nähdä jäänteitä ihmislajin aikaisemmasta, hyödyllisestä käytöksestä. Evoluutionäkökulma selittää leikin ja pelin motivaation ihmislajille, mutta ei yksilön motivaatiota. Tämä toimii pohjana ja johdantona peleihin.

Tärkein lähteeni peleistä on Roger Calloisin kirja *Man, Play, and Games*, koska sen näkökulma on filosofinen ja sosiologinen. Filosofinen näkökulma on lähellä tämän tutkielman tarkastelunäkökulmaa. Calloisin kirjan keskeiset käsitteet muodostavat rungon jota rikastan muiden lähteiden käsitteillä ja näkökulmilla. Werner Wirthin artikkelista *A Process Model of the Formation of Spatial Presence Experience* ja Aki Järvisen väitöskirjasta *Games without Frontiers: Theories and Methods for Game Studies and Design* olen saanut perusteet erottaa pelaajan sisäinen kokemusmaailma ja ulkoinen, havaittava ja suunniteltu peli toisistaan.

Pelaajan motivaatiota käsittelen *itsemääräytymisteorian* avulla. Tämän teorian kehittäjät ovat ja yhä jatkuvan jatkotutkimuksen koordinoijina toimivat Edward Deci ja Richard Ryan. Käytän heidän ja heidän kollegoidensa tutkimuksia tarkastellakseni pelien vaikutusta motivaatioon sekä motivaation vaikutusta pelaamiseen. Itsemääräytymisteorian avulla pystyn tarkastelemaan keskeistä tutkimuskysymystä, voiko pelillinen kognitiivinen terapia olla tehokkaampi kuin terapia ilman sitä. Pelilukua rikastan myös kahden pelitutkijan huomioilla. Jane McGonigal kirjassaan *Reality is Broken* ja Andrzej Marczewski blogiteksetissään esittävät teräviä analyyseja.

Toisessa luvussa siirryn käsittelemään kognitiivista terapiaa. Kognitiivisen terapiassa aineistona käytän Aaron T. Beckin, Judith S. Beckin, Keith S. Dobsonin ja Nils Holmbergin yleisesityksiä ja kuvauksia terapiasta. Aaron Beck on kognitiivisen terapian (*Cognitive-Behavioral Therapy*) kehittäjä ja Judith Beck on terapiaa kehittävän Beck-insituutin johtaja. Heidän kirjastaan ja artikkelistaan saa selvän kuvan kognitiivisesta mallista. Dobson ja Holmberg ovat olleet tärkeitä lähteitä hoitoprosessin kuvauksessa. Hoitoprosessin kuvaus on ollut erityisen tärkeä, koska peleissä on kyse nimenomaan toiminnasta. Tutkimuskysymyksen pohjalta olen rajoittanut aineiston vain yleisiin kuvauksiin kognitiivisesta terapiasta.

Poikkeuksena tästä säännöstä käytän myös Aaron Beckin artikkelia *Neural mechanics of the cognitive model of depression*.

Kolmannessa, jossa pyrin saattamaan edellisissä luvuissa esittelemäni asiat yhteen, mallinnan peliterapian mahdollisuutta. Pyrin hahmottelemaan pelillistä sovellusta, joka olisi integroitu osaksi kognitiivista terapiaa. Sen lisäksi tarkastelen yhtä, jo edellä mainittua peliterapiaa nimeltään SPARX. Peliterapia on alalaaan tällä hetkellä ainutlaatuisen pitkälle viety hanke. Pelistä on julkaistu useita tutkimuksia, joista käsittelen johtavan tutkijan Sally Merryn artikkelia *The effectiveness of SPARX, a computerised self help intervention for adolescents seeking help for depression: randomised controlled non-inferiority trial* sekä Mathijs Lucassen, Sally Merryn, Simon Hatcherin käsikirjoitusta pelin seksuaalivähemmistöille suunnatusta versiosta. Analyysini pelistä perustuu artikkeliin, käsikirjoitukseen ja SPARX-peliä jatkokehittävän Linked Wellness –yrityksen sivuilla löytyvään esittelyvideoon. Pelin varhaiset tutkimukset ja käsikirjoitukset eivät ole saatavilla. Peli on juuri (4.5.2014) julkaistu Yhdysvalloissa, mutta se ei ole saatavilla Suomessa. Tämä on rajoittanut analyysimahdollisuuksia, joten syvemmän analyysin olen joutunut jättämään pois. Kolmannen luvun jälkeen siirryn loppupäätelmiin. Esitän ajatuksia ja päätelmiä, mitä en ole vielä siihen mennessä esittänyt.

Lähteeni ovat monelta eri tieteenalalta. Useat ovat kliinisen psykologian alalta. Lähteistä löytyy myös sosiaalipsykologiaa, kehityspsykologiaa, evoluutio-psykologiaa, antropologia, evoluutiobiologiaa, psykiatria ja tietenkin pelitutkimusta. Lähteiden laatu vaihtelee. Näkökulmat ovat joko hyvin kapeita, mutta hyvin syvälle meneviä, tai sitten laajoja, kokonaiskuvan antavia, mutta informaatioarvoltaan ohuita. Ensimmäiseen kategoriaan menevät useimmat artikkelit, jälkimmäiseen Brownin ja MacGonigalin kirjat. Lähdeteoksena käyttämästäni Roger Calloisin teoksesta on jo tullut eräänlainen pelitutkimuksen klassikko. Vaikka monissa yksityiskohdissa kirja vanhentunut, sen kunnianhimoinen, filosofinen ote on ollut hyvä malli tutkimukselle. Myös Stuart Brownin kokonaisvaltaiset näkemykset leikkiin ja peliin ovat tämän tutkielman kannalta hyödyllisiä, vaikka kirja onkin lähinnä yleiskatsaus ilmiöön.

Psykiatrian lähteeni (Lönngqvist et al.) eroaa muista huomattavasti. Psykiatria on normatiivista: se ei perustele, vaan määrittelee sairauksia. Määrittely on välttämätöntä esimerkiksi masennuksen hoidon kannalta. Jotta sitä voidaan tutkia, täytyy määritellä masennus, jota tutkitaan. Kognitiivinen psykoterapia, johon tässä tutkielmassa keskityn, kehitettiin alun perin juuri masennuksen hoitoon. Te-

rapiaan liittyvät lähteeni pohjaavat tutkimuksensa psykiatrian standardeille, jotka toimivat hoidon arviointiasteikkona.

Tarkastelen aineistoani tutkimuskysymysten näkökulmasta. Niiden taustalla minulla on kaksi hypoteesia, joita tutkin ja vertaan toisiinsa. a) Jos terapiaan lisätään pelillisiä osia, se muuttuu tehokkaammaksi kuin tavanomainen kognitiivinen terapia. b) Jos terapia kokonaisuudessaan suoritetaan pelinä, se on tehokkaampi kuin kognitiivinen terapia. Tutkimuskysymykset hypoteeseissa ovat 1) millaisia ovat onnistuneet pelit kognitiivisen terapian osana ja miten ne integroituvat siihen, ja 2) millainen on onnistunut terapiapeli. Tutkimuksessani pyrin esittämään huomioita näistä kahdesta tutkimuskysymyksestä, tutkin hypoteesien todenperäisyyttä ja vertaan hypoteeseja toisiinsa. Tässä tutkielmassa en tarkastele erilaisia tulkintoja ja kognitiivisesta terapiasta tai myöhemmin siitä syntyneitä suuntauksia. Kognitiivisella terapialla tai kognitiivisella psykoterapialla viitataan tässä tutkielmassa Aaron T. Beckin kehittämään terapiaan masentuneille.

Tietokoneen avulla tehtävä kognitiivinen psykoterapia (englanninkielinen lyhenne CCBT) on kehitetty lievään ja keskivaikeaan masennukseen. Esimerkiksi Englannissa terveysturvalliset suosittelevat maassa kehitettyä ”Beating the Blues” -psykoterapiaa masennuksen hoitoon. Se on monella tavalla ollut kannattava valinta terveydenhoidolle. Sen hoito on tehokasta ja potilaat arvostavat sitä. Terapian aikana tarvitaan vain jonkin verran terapeuttia. Tällainen terapiamuoto on saatavilla paikkakunnasta ja kellonajasta riippumatta. Sen avulla voidaan antaa standardoitua hoitoa laajalle väestölle tehokkaasti. Hoitoa on tutkittu paljon ja se on havaittu kustannustehokkaaksi.⁶

Mobiililaitteille on kehitetty erilaisia ohjelmia, joissa toteutetaan kognitiivisen terapian mallia. Esimerkiksi m-health -sovellusta on ollut käytössä ja sitä on jo tutkittu kymmenen vuotta. Ohjelma opettaa käyttäjälle kognitiivisen terapian sisältöjä ja sisältää myös kyselyitä. Kyseessä ei ole kuitenkaan peli, vaan mobiilisovellus.

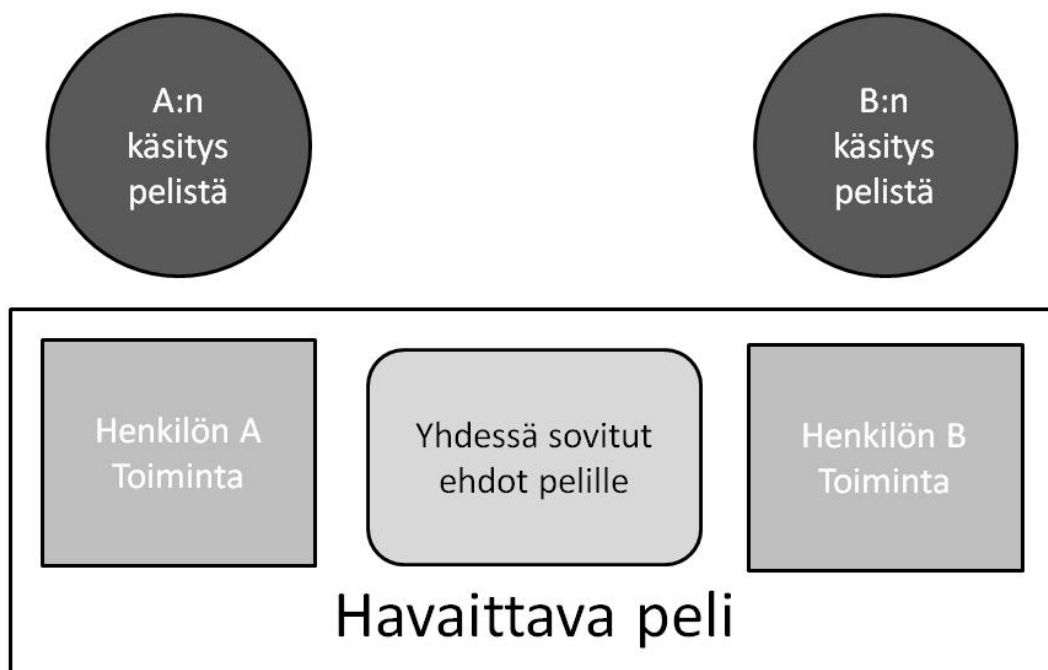
Auclandin ja Dublinin yliopistot ovat toisistaan riippumatta kehittäneet kognitiivisesta terapiasta pelin nuorille. Ensimmäisen nimi on SPARX ja toisen Pesky Gnats CBT. Molemmat pelit ovat kliinisessä käytössä ja niitä on tutkittu jo 3-4 vuotta. Pelit ovat kolmiulotteisia, mutta nykystandardeilla todella huonolla grafiikalla tehtyjä. Niissä huomio on keskitytty kognitiivisen mallin opettamiseen eikä niinkään pelikokemukseen. Peliteollisuuden huomion kohteena on positiivi-

⁶ Marks 2003.

nen pelikokemus. Vaikuttaa siltä, että yliopistot ja peliteollisuus eivät näissä asioissa tee yhteistyötä.

Pelitutkimuksessa väitellään kiivaasti siitä, voiko pelin käsitettä rajata vai ei. Kiista osoittaa, että peliä on hyvin vaikea määritellä. Tutkimuksissa on havaittu, että leikissä ja pelitoiminnassa on muusta toiminnasta eroavia, tyypillisiä piirteitä. Kiistanalaista on ollut, minkä piirteiden katsotaan kuuluvan leikkiin ja pelitoimintaan olennaisesti. Siksi joudunkin ensiksi määrittelemään mitä aion tarkastella.

Peliä ja leikkiä voidaan tarkastella kahdesta näkökulmasta: ulkopuolisen tarkkailijan näkökulmasta ja peliin osallistujan näkökulmasta. Ensiksi mainittu ilmenee toimintana ja yhdessä sovittuina ehtoina – kuten esimerkiksi sääntöinä – pelille. Jälkimmäisen voi vain peliin osallistuva itse kokea ja analysoida. Pelaajan kokemus kattaa sisäiset tunnetilat, motivaatiot ja illuusion, jotka sisältyvät peliin. Alhaalla kuviossa 1 esittelen näkökulmat pelaajan ja ulkopuolisen tarkkailijan näkökulmista. A pystyy olemaan tietoinen omista pelikäsityksistään, omasta toiminnastaan pelissä, yhdessä sovituista ehdoista pelille ja muiden pelaajien toiminnasta. Myös B voi olla tietoinen omasta käsityksestään, pelin ehdoista sekä omasta ja muiden pelaajien toiminnasta. Ulkopuolinen taas voi havaita vain pelin ehdot (jos ne on kirjoitettu ylös tai jos ne viestitään jotenkin muuten, ulkopuoliselle havaittavalla tavalla) ja pelaajien toiminnan. Tarkoituksellisesti olen sijoittanut kuvan kaksi henkilöä, jotta tarkasteltavien kohteiden määrä näkyisi selvästi. Niitä on $2n + 1$, kun n on peliin osallistuvien määrä. Jos osallistujia on vain yksi, yhteisesti sovittuja ehtoja ei tietenkään ole, joten tarkasteltavia kohteita on silloin kaksi, henkilön käsitys pelistä ja henkilön toiminta.



KUVIO 1. Pelin analysoitavat osat.

Havaittavasta pelistä voidaan tehdä jotakuinkin objektiivisia huomioita, mutta henkilöiden käsityksistä pelistä ollaan epäsuorien huomioiden varassa. Henkilöiden toiminnasta ja yhdessä sovitusta säännöistä voi päätellä jotain henkilöiden käsityksistä pelin suhteen. Vaikka havaituilla pelin ominaisuuksilla on yhteys toisiinsa, näkökulmia on huomattavan vaikea yhdistää toisiinsa. Tämä näkyy esimerkiksi siinä miten tutkimuksessa tutkitaan usein joko pelitoimintaa tai peliä mielentilana.

Tämä tulee olemaan myös tarkasteluni lähtökohta. Miten pelin voi suunnitella niin, että se on yhtä aikaa hoitava, mutta myös motivoiva? Psykoterapian voi karkeasti sanoa olevan mielen sisäinen prosessi, jota pyritään stimuloimaan ulkoisella toiminnalla, kuten esimerkiksi keskustelulla. Tutkimuksessani pyrin analysoimaan keskeisiä piirteitä peleissä, joilla yksilö voitaisiin stimuloida toimimaan itseään tervehdyttävällä tavalla, joka esitetään kognitiivisen terapian mallissa. Pelkästään havainnoimalla lasten pelaamista voi havaita, että pelit ovat erittäin motivoivia. Jos terapeuttinen toiminta pystyttäisiin muuttamaan peliksi, itsensä hoitaminen muuttuisi luultavasti helpommaksi.

Tutkimukseni metodi on systemaattinen analyysi. Tutkimus tapahtuu tarkastelemalla kirjallisuutta, analysoimalla niissä esiintyviä käsitteitä ja käsitejärjestelmiä. Tällä tavalla voidaan löytää yhteyksiä eri tutkimusalojen välillä. Tämä on omassa tutkimuksessani erityisen haastavaa. Samalla sanalla saatetaan viitata eri

ilmiöön tai vähintäänkin niiden vivahde on erilainen. Toisaalta eri tutkimusalat saattavat antaa samalle ilmiölle eri nimiä, käyttää niistä eri sanaa. Tutkielmassani pyrin sekä rakentamaan että purkamaan käsitteistöön liittyvää sisältöä. Esitän kritiikkiä joidenkin lähteiden käsitteiden määrittelyä kohtaan. Toisaalta rikastutan ja lisään joidenkin käsitteiden sisältöä, kuten esimerkiksi peli-sanan kohdalla tulen tekemään.

1 Peli

Leikkiminen on osa ihmisen käyttäytymistä. Se on myös olennainen osa monien eläinten toimintaa. Se on erityisen yleistä nisäkkäiden keskuudessa, mutta sitä esiintyy myös muiden eläinkunnan edustajien kesken.⁷ Evoluution näkökulmasta leikin tarkoituksena on mahdollistaa eläimen sopeutumisen jatkuvasti muuttuviin olosuhteisiin.⁸ Eräiden tutkimustulosten mukaan eniten leikkivät eläimet myös elävät pisimpään.⁹ Leikki on *nautinnollista* sekä eläimelle että ihmiselle. Kummallekaan se ei ilmene välttämättömyytenä, kuten ravinnon hankinta tai lisääntyminen, jossa rasitus ja vaara edeltävät palkintona odottavaa nautintoa.¹⁰

Leikkiminen on pois eläimen tuottavalta toiminnalta sekä itseään suojaavalta käyttäytymiseltä. Evoluution näkökulmasta sen hyödyt kuitenkin ylittävät leikkivien eläinten sekä ihmisten kohdalla haitat.¹¹ Leikkiminen tuottaa yksilön kohdalla älykkyyttä, erityisesti silloin, kun aivot kasvavat.¹² Ihmisen kehityshistoriasa selviytymistaidoilla on ollut merkitystä, ne ovat ilmeisesti kehittyneet leikkimisen myötä. Esimerkiksi lasten hippaleikit ovat harjoittaneet lapsia pakenemaan petoja. Taipumus on muuttunut osittain tarpeettomaksi vasta muutama tuhatta vuotta sitten, joten ihmisen evoluutiohistoriassa se on tapahtunut vasta aivan äskettäin.¹³

Ihmiset ja lähes kaikki leikkivät eläimet eroavat toisistaan kuitenkin siinä, että ihmisen käyttäytyminen on leikkisää myös aikuisena. Simpanssilapset leikkivät usein, mutta aikuistuessa niiden käyttäytyminen muuttuu päämäärätietoiseksi ja pakonomaiseksi. Se näkyy myös aivojen muuntautumiskyvyssä. Nuorten simpanssien ja ihmisten aivot pystyvät korjautumaan ja muokkautumaan vakavan aivovamman jälkeen. Aikuisen simpanssi aivot eivät korjaudu, mutta aikuisen ihmisen korjautuvat. Näin aikuisen ihmisen aivot muistuttavat enemmän lasten aivoja, kun niitä verrataan muiden eläinten täysikasvuisiin yksilöihin.¹⁴

Yksi vaihe ihmisen psykososiaalisessa kehityksessä on *pretend play* eli mielikuvitusleikki. Siinä lapsi näyttelee tarinoita, joissa on monia näkökulmia, tai sitten hän käsittelee leikillisesti ideoita ja tunteita. Niissä kuvastuu käynnissä ole-

⁷ Steen & Owens 2001, 298. Brown 2009, 30.

⁸ Brown 2009, 29.

⁹ Brown 2009, 31.

¹⁰ Brown 2009, 28.

¹¹ Sandseter & Kennair 2011, 263.

¹² Brown 2009, 49.

¹³ Steen & Owens 2001, 301.

¹⁴ Brown 2009, 55–57.

va lapsen kognitiivinen ja sosiaalinen kehitys.¹⁵ Varhaisessa vaiheessa lapsi leikkii mielikuvitusleikkejä yksin tai vain matkii muita. Neljän vuoden iässä lapsi alkaa oppia synkronoimaan leikin skenaarioita toisten kanssa. Lapset käyttävät yhteiseen leikin skenaarioon omia kokemuksiaan ympäristöstään.¹⁶ Monissa tutkimuksissa on havaittu mielikuvitusleikin hyötyjä 1 ½ -7 – vuoden ikäiselle. Eri tutkimuksessa on löydetty positiivinen yhteys lapsuuden mielikuvitusleikkien ja tunteiden ilmaisun, tunteiden säätelyn, itsesäätelyn, kognitiivisen joustavuuden, luovuuden sekä kognition ja tunteiden yhdistämisen välillä.¹⁷

Leikkiminen on mielentila. Se voi olla joissakin tilanteissa jopa haitallista yksilölle. Mielentila voi olla niin voimakas, että se ohittaa selviytymiseen liittyvät tekijät. Havainnointi kaventuu ja vaaroihin liittyvä harkinta pettää.¹⁸ Esimerkkejä tästä ovat nuorten vaaralliset leikit, jotka johtavat joskus jopa kuolemaan. Leikkiminen ei ole mahdollista sellaisille lajeille, joiden vanhemmat eivät luo tai eivät pysty luomaan mahdollisuutta leikille. Ravinto, lämpö ja turva luovat poikaselle mahdollisuuden leikkiä ja kehittää sen myötä taitojaan. Poikanen on *vapaa* välittömien tarpeidensa tyydyttämisestä. Vapaus leikkiä on siis leikin ja pelin *a priori*-nen ominaisuus.

Tässä luvussa käsittelen pelistä ja pelaamisesta nousevia huomioita, niihin liittyviä käsitteitä ja pyrin löytämään yhteyden näiden käsitteiden välille. Ilmiö on erittäin laaja ja tässä esityksessä joudun keskittymään vain keskeisiin piirteisiin. Ensimmäiseksi käsittelen illuusiota ja sen rajoja ulkomaailmaan kanssa. Toiseksi käsittelen ihmisen tarpeita, vapautta pelaamiseen ja sitä, kuinka motivaatio vaikuttaa pelaamiseen. Kolmantena tarkastelen leikin ja strukturoidun pelitoiminnan eroa, pelin keskeisiä piirteitä ja sitä, kuinka piirteet on havaittavissa sen mukaan, kuinka strukturoitu peli on. Neljäntenä keskityn tekemään huomioita hyvän pelin piirteistä ja sitä, millaisessa suhteessa piirteet ovat toistensa kanssa. Viidentenä käsittelen pelitoimintaa ja pelaajaa eri tilanteissa, pelillisyyttä ja yhteispeliä. Viimeisenä tarkastelen digitaalinen pelin erityispiirteitä.

¹⁵ Kaufman 2012.

¹⁶ Steen & Owens 2001, 310.

¹⁷ Kaufman 2012.

¹⁸ Tutkimuksessa havaittiin, että 26 havaitusta merileijonan tappamasta hylkeestä peräti 22 jäi saaliiksi leikin aikana. vaikka leikkiminen käsitti ainoastaan 6% niiden valveillaoloajasta. Esim. Brown 2009, 54, ja Steen & Owens 2001, 300.

1.1 Pelaaja ja ulkopuolinen maailma

Pelissä keskeisellä sijalla on toiminnan käsite. Ihminen pyrkii saavuttamaan jotain leikillä tai pelitoiminnalla. Pyrkimyksillä ei ole tekemistä sen kanssa, miksi se on hyödyllistä ihmisrajille. Evoluution päämäärät eivät ilmene ihmisen mielelle sellaisina, kuin niitä voidaan käsitellä tieteessä, vaan ne ilmenevät pikemminkin jonkinlaisena tyydytyksenä tai nautintona. Siksi leikkimistä tai pelaamista ei voi käsitellä toimintana, joka tuottaa hyötyä pelaajalle ihmisrajien edustajana ja yksilönä luonnonvalinnan prosessissa.¹⁹ Sitä vastoin leikkiä ja pelitoimintaa kannattaa tarkastella tekojen sarjalla, joiden avulla henkilö uskoo saavansa nautintoa, tai joiden hän uskoo olevan keino saavuttaa joitain muita päämääriä, jotka voi havaita yksilön ympäristöstä.²⁰

Ihmisen kokemusmaailmassa yhteys itsen ulkopuoliseen maailmaan tapahtuu havaintojen ja tekojen välityksellä. Havainnot kertovat ihmisen ulkopuolisesta maailmasta ja siitä, millaisessa suhteessa hän on maailman kanssa.²¹ Teoilla ihminen voi vaikuttaa tuohon maailmaan ja siihen, missä suhteessa hän on maailmaan. Ihminen on samankaltaisessa suhteessa myös arkitodellisuudesta erillisen pelimaailman kanssa. On havaintojen väylä, jolla ihminen havaitsee keinotekoisesta maailmasta, ja on teot, jotka tapahtuvat keinotekoisessa maailmassa. Roger Callois esittää, että läsnäolo keinotekoisessa maailmassa, illuusiosta, on pelin keskeinen ominaisuus. Osallistuminen peliin luo illuusion siitä, että osallistujat toimii toisessa, arkitodellisuudesta erillisessä ja siitä poikkeavassa, todellisuudessa.²²

Werner Wirth käyttää termiä *immerse*, uppoutuminen, kun hän käsittelee ihmisen kokemusta omasta läsnäolostaan toisessa todellisuudessa eli illuusiosta. Silloin henkilö kokee olevansa läsnä jonkin median, kuten tietokonepelin, elokuvan tai kirjan, kuvaamassa todellisuudessa.²³ Sekä läsnäolo että uppoutuminen kuvaavat hyvin ihmisen sisäisten kokemusten ja merkitysten muuttumista. Toisessa todellisuudessa asiat voivat saada uusia merkityksiä, joita

¹⁹ Brown 2009, 28.

²⁰ Hallamaa 2012.

²¹ Ihminen tekee havaintoja omien aistimusten perusteella. Havaintoihin liittyy myös tulkintansa, joka on monimutkainen prosessi sekä filosofian että havaintopsykologian kannalta. Näihin kysymyksiin en ota tässä tutkimuksessa kantaa. Oletukseni on, että ihmisen aistit ja aivojen prosessit välittävät ihmisen tietoisuudelle informaatiosta, joka riittävän hyvin vastaa sitä, millainen maailma on. Pelaaminen ei vaadi objektiivista totuutta maailmasta, koska pelaaminen tärkeimmät prosessit tapahtuvat ihmisen mielessä ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Pelaamisen kannalta pidän tärkeänä koettua maailmaa, en niinkään maailmaa sinänsä.

²² Callois 1961, 9–10.

²³ Wirth 2007, 494–495.

niillä ei varsinaisessa todellisuudessa ole, tai ne voidaan suodattaa pois havaitusta maailmasta, koska ne ovat merkityksettömiä illuusiassa.²⁴ Kokemuksia ja merkityksiä ei voida kuitenkaan havaita suoraan. Ne tapahtuvat ihmisen mielessä.

Pelitoiminta on toimintaa illuusiassa. Erityisen kiinnostavia ovat sellaiset teot tai toiminta, joilla pelaaja liittyy illuusion tai poistuu siitä. Niissä tilanteissa ihminen kykenee päättämään uppoutuuko hän toiseen todellisuuteen vai ei.²⁵ Hän osallistuu siihen toimimalla tai olemalla toimimatta siten, mikä on illuusion osallistumiselle relevanttia. Hän voi istua elokuvateatterissa hiljaa tai juosta ympäri juoksurataa. Pelaamisen keskeinen piirre on siis *aktiivinen illuusion osallistuminen* tai *uppoutuminen*. Ihminen siirtyy siinä mielentilaan, jossa hän havainnoi ja tulkitsee ympäristöään ikään kuin pelin määrittävät ehdot – kuten säännöt – olisivat todellisuuden rakenneosia tai vaikutusmekanismeja. Pelaajan toimintaa voidaan havainnoida. Pelaajan toiminnasta käytetään usein termiä *esittää*.²⁶ Kun pelaaja uppoutuu peliin, pelaaja esittää peliä eli toimii siten kuin pelissä on järkevää toimia. Silloin hän toimii ikään kuin pelin määrittävät ehdot – kuten säännöt – olisivat todellisuuden rakenneosia tai vaikutusmekanismeja. Esittää -sanaan liittyy juuri se oikea vivahde, että henkilö, joka esittää, ei ole todellisuudessa sitä, mitä hän esittää. Sitä vastoin se ei sisällä viittausta siihen, kuinka syvästi esittäjä pitää totena esittämänsä asiaa – onko hän uppoutunut illuusion. Näiden termien avulla voidaan tehdä käsitteellinen rajausta pelaajan subjektiivisen kokemuksen ja ulkoisen havainnoijan näkökulmalle välillä: pelaajan pelitoiminta on hänelle itselleen illuusion *uppoutumista*. Ulkopuoliselle havainnoijalle pelaajan pelitoiminta on illuusion *esittämistä*.

Sisäisestä illuusion uppoutumisesta seuraa aina illuusion esittäminen. Ihminen voi esittää peliä ainoastaan oman kehonsa toiminnoilla. Ihminen voi omalla ruumiillaan ja äänellään esittää näytelmässä henkilöahmoa. Hän voi omalla kehoillaan juosta juoksukilpailussa. Ihminen voi soittaa pianoa käsillään. Hän voi käyttää peliohjainta ohjaamaan hahmoaan TV – ruudussa. Ihmisen oman kehon toiminnot ovat minimivälineet illuusion esittämiseen ja siihen osallistumiseen. Yksinkertainen tapa on istua paikoillaan hiljaa, kuten teatteriin tai elokuvaan osallistutaan. Osallistumiseen voi olla myös välineet, kuten esimerkiksi miekka ja suojaruusteet miekkailussa, tai peliohjan konsolipeleissä. Voidaan puhua siitä,

²⁴ Järvinen 2008, 153.

²⁵ Jos ihminen ei kykene ollenkaan hallitsemaan sitä mitä hän pitää todellisena ja mitä ei, voidaan puhua jonkinlaisesta psykiatrisesti luokiteltavasta tilasta, kuten psykoosista.

²⁶ Tätä pelin ominaisuutta esimerkiksi Järvinen (2008, 152) käsittelee termin *pretend* – ”esittäminen” – näkökulmasta.

kuinka hyvin pelaaja hallitsee pelivälineensä, ja kuinka intuitiivisesti hän käyttää sitä kyseisessä pelissä. Pelaamisen väline, oli se sitten pelkkä keho tai kehon lisäksi maila tai peliohjain, on tärkeä osa kompetenssin kokemista pelin aikana.²⁷

Illuusion ja arkitodellisuuden rajat määrittyvät sen mukaan, mikä on illuusiossa merkityksellistä ja mikä taas ei. Uppouduttuaan videopeliin pelaaja ei koe huoneessa tapahtuvaa toimintaa merkityksellisenä ellei se häiritse hänen keskittymistään peliin. Tapahtumat rajautuvat koetun todellisuuden laitamille. Illuusiioon uppoutuminen tapahtuu rajoittamalla havainnot vain illuusion kannalta merkityksellisiin havaintoihin. Havainnot voidaan rajoittaa keskittymällä keskeisiin kohteisiin ja estämällä tai peittämällä illuusiolle merkityksettömiä aistiärsyksiä. Elokuvateattereissa ja teattereissa yleisöltä poistetaan valot. Biljardissa ei ole kohdeltiasta oleskella sillä suunnalla, minne palloa lyödään. Konsertissa juuri ennen ensimmäisiä tahteja on hiirenhiljaista. Näillä tavoin illuusiioon uppoutuminen on helpompaa. Silloin arkitodellisuudessa merkityksettömistä asioista voi tulla merkityksellisiä illuusiossa.

Ulkopuolisesta näkökulmasta leikki tai peli on olemassa vain ajassa ja paikassa, jotka rajautuvat arkitodellisuuden ulkopuolella. Pelitoimintaan on yleensä käytettävissä vain rajallinen aika tai sitä voidaan harjoittaa vain rajatussa paikassa. Kustannukset osallistujalle eivät saa olla arkielämän kannalta liian suuret. Vaikka konkreettiset rajat ovat aika ja paikka, rajojen taustalla ovat ihmisen fysiologiset tarpeet.²⁸ Rajojen tarkoitus on pitää ihmisen tärkeimmät tarpeet ensisijaisena ja leikkiminen tai pelaaminen vasta toissijaisena. Äärimmäisessä tapauksessa rajat saattavat kadota, ihminen uppoutua pelimaailmaan ja hän voi lakata huolehtimasta tarpeistaan.²⁹ Silloin pelin merkitykset ovat korvanneet arkitodellisuuden merkitykset.

Rajat (sekä myöhemmin säännöt) vastaavat kysymyksiin, missä ja milloin leikkiä tai peli harjoitetaan eli esitetään. Näytelmä tapahtuu teatterissa tiettyyn aikaan. Näyttelijöiden alue on näyttämö ja yleisön katsomo. Satu, kasku tai vitsi rajataan todellisuudesta usein sanallisesti tai ilmeillä ja eleillä. Ilmaisuja ovat ”olipa kerran”, ”kerronpa jutun” tai ”oletteko kuulleet tän vitsin”. Rajaus voi tapahtua myös muuttamalla ääntä tai eleitä, niin että kertoja ei ole enää oma itsensä.³⁰ Uhkapelissä, jossa lyödään vetoa kumpi saa paremman noppien silmäluvun,

²⁷ Ryan & Przybylski 2006, 350.

²⁸ Montola 2005.

²⁹ Wikipedia.

³⁰ Steen & Owens 2001, 303.

rajojen määrittely on haasteellisempaa mutta mahdollista. Jokainen kierros on yksi peli. Peli alkaa panoksen sopimisesta ja sitä seuraa molempien noppien heitto sekä viimeisenä voiton jakaminen. Jalkapallossa piirretyt rajat määrittelevät, missä pelataan, ja sen lisäksi tuomari määrää pillinsä avulla, milloin pelataan. Leikin rajat voi havaita lapsen toiminnassa. Leikki vaihtuu nopeasti vakavaan toimintaan, jos esimerkiksi lapsen nälkä kasvaa tarpeeksi suureksi. Lapsi voi leikkiä loputtomiin, jos leikkiminen välillä katkaistaan niin että perustarpeet täyttyvät. Tarpeet rajaavat lapsen leikkiä. Varttuessaan lapsen käytökseen alkaa ilmaantua välittömiin tarpeisiin liittymätöntä käytöstä, joka ei ole leikkiä tai peliä.

Illuusio voidaan suunnitella systemaattisesti ja siihen voidaan kannustaa eri aisteihin vaikuttamalla (kuten esimerkiksi kuvilla, videoilla, musiikilla, äänellä, tarinalla jne.).³¹ Illuusio, joka luodaan, vaikuttaa illuusioon uppoutujan käyttäytymiseen. Käyttäytyminen on kontekstisidonnaista. Luonnollisessa väkivaltaisessa pelissä ihminen käyttäytyy väkivaltaisesti ja pelissä, jossa väkivalta ei sivua tavoitteita, väkivalta on vähäisempää. Ilmiselvien vaikutusten lisäksi kontekstilla on niitä hienovaraisempia vaikutuksia käytökseen. Tutkimuksissa on havaittu, että illuusioympäristö vaikuttaa sosiaalisuuteen siten, että luontoympäristössä pelaajan sosiaaliset tavoitteet korostuivat kun taas kaupunkiympäristössä ne laskivat.³² Illusion sisällöllä on siten merkitystä jo ennen kuin otetaan huomioon pelin tai leikin sääntöjä tai päämääriä.

Illusion ja arkitodellisuuden suhde ei ole aina yksiselitteinen. Illuusio ja arkitodellisuus voivat limittyvät joiltakin osin yhteen.³³ Tällöin ulkopuolisesta näkökulmasta ei voi tietää pelaako henkilö vai ei, koska pelaajan toiminta on merkityksellistä sekä pelin illuusiossa että arkitodellisuudessa. Pelaajan näkökulmasta on olemassa muutama vaihtoehto, missä todellisuudessa hän kokee olevansa läsnä: 1) pelaaja kokee aina joko arkitodellisuuden tai illusion merkitykset, 2) pelaaja kokee joko arkitodellisuuden tai illusion merkitykset ensisijaisina, mutta kokee molemmat tai 3) pelaaja voi kokea molempia merkityksiä yhtä paljon. Ensimmäisessä tapauksessa pelaaja voi yhdellä toiminnalla suorittaa yhden teon, jolla on kuitenkin seurauksia sekä illuusiossa että arkitodellisuudessa. Toisen ja

³¹ Tästä pelin ominaisuudesta käytetään käsitettä *uppoutuminen*. Erona edelliseen illuusio voidaan suunnitella niin että se upottaa – *to immerse* – ihmisen toisesta todellisuudesta kertoviin aistimukseen. Tätä kutsutaan pelin upottavaksi ominaisuudeksi, joka on ihmismielen uppoutumisen ulkoinen vastinpari. (Wirth 2007, 494.)

³² Przybylski 2010, 162.

³³ Montola 2005.

kolmannen vaihtoehdon kohdalla pelaaja voi yhdellä fyysisellä toiminnalla suorittaa kaksi tekoa, jotka tapahtuvat eri todellisuuksissa.

Tässä alaluvussa käsitelin arkitodellisuuden ja illuusion eroa. Illuusiota ei ole olemassa ihmisestä irrallaan. Siihen voidaan kannustaa ja sitä voidaan analysoida, mutta se on olemassa vain koettuna. Kun ihminen kokee illuusion, hän *uppoaa* siihen. Ihminen osallistuu illuusion *esittämällä* toimintaa, joka on merkityksellistä illuusiossa. Uppoamista seuraa aina esittäminen. Seuraavassa luvussa käsitellen sitä, kuinka ihmisen tarpeet ja motivaatiot vaikuttavat illuusion uppoamiseen ja sen esittämiseen.

1.2 Ihmisen tarpeet

Ihmisen vapaus on keskeistä leikin ja pelin kannalta.³⁴ Tämä vapauden käsite tarvitsee selvennykseksi teorian ja käsitteet ihmisen tarpeista. Edvard Decin ja Richard Ryanin muotoilema motivaatioteoria, joka huomioi merkittävästi ihmisen vapauden, on itsemääräytymisteoria (Self Determination Theory – myöhemmin SDT). Teoria käsittelee sosiaalisia tekijöitä, jotka vaikuttavat ihmisen toimintaan. Sen keskeisiin käsitteisiin kuuluu motivaation jakaminen sisäisiin ja ulkoisiin motivaatioihin.³⁵ Motivaatiot voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia, mutta tätä jakolinjaa en käsittele tässä tutkimuksessa. Oli motivaatio tiedostettua tai ei, ihminen aistii sen vaikutuksen toimintaansa pääasiassa tuntemuksina.³⁶ Toiminta ei välttämättä ole rationaalista, jos sitä arvioidaan suhteessa henkilön hyvään. Se on kuitenkin sitä, jos hänen toimintaansa tarkastellaan suhteessa näihin motivaation aiheuttamiin tuntemuksiin. Hänen intentionsa voi olla esimerkiksi vähentää ahdistusta tai kokea liikunnan tuottamaa nautintoa.³⁷

Sisäisen motivaation käsite on tietyin ehdoin, hyvin lähellä leikkiin ja peliin liittyvää vapauden käsitettä – vapautteen leikkiä, joka vaikuttaa ilmenevän luonnostaan sekä ihmisillä että eläimillä. Ihmisillä ja eläimillä fysiologiset tarpeet ovat hyvin samankaltaiset. Ne liittyvät ravintoon ja lisääntymiseen. Nisäkkäillä on voitu havaita myös monimutkaisempia, sosiaalisia käyttäytymismuotoja, jotka tukevat lisääntymistä ja selviytymistä. Ihmisillä sosiaaliseen toimintaan liittyy tarpeita. Yksilön riippuvuus ryhmästä luo jännitteen yksilön ja ryhmän edun välille. Jänni-

³⁴ Järvinen 2008, 153.

³⁵ Deci & Ryan 2000, 235.

³⁶ Esim. Warren & Ryan 2004, 107.

³⁷ Hallamaa 2012

te ilmenee ihmisen tarpeissa, jotka ovat fysiologisia ja psykologisia.³⁸ Tätä jännitettä käsittelen seuraavaksi.

SDT:n mukaan ihmiset ovat kasvusuuntautuneita organismeja, jotka ovat luonnostaan taipuvaisia integroimaan psyykkiset osatekijänsä yhtenäiseksi käsitteeksi itsestään ja yhdistämään itsensä osaksi sosiaalisia rakenteita. Ihminen pyrkii luonnostaan kasvamaan ja kehittymään sekä yksilönä että osana sosiaalista ryhmää. Ihmisen luontainen kasvu sekä fysiologisesti että psyykkisesti tapahtuu kasvuympäristön kanssa vuorovaikutuksessa. Jos ravintoa on tarpeeksi, ihmisen keho pääsee kehittymään normaalisti. Samoin, jos psyykkiset tarpeet tulevat tyydytetyiksi, ihmisen psyyke kehittyy normaalisti.³⁹

Ihmisen psyykelle on olemassa SDT:n mukaan kolme keskeistä tarvetta: kompetenssin saavuttamisen ja osoittamisen tarve, tarve olla autonominen sekä kokea yhteyttä toisten kanssa. Kompetenssi tarkoittaa tässä yhteydessä sitä, että ihmisellä on taipumus vaikuttaa ympäristöönsä ja saavuttaa haluttuja muutoksia siinä. Ihminen tarvitsee kokemusta siitä, että hän ei ole vain olosuhteiden vanki vaan hän voi saada aikaan muutoksia ympäristössään. Autonomia tarkoittaa SDT:ssä vapaata tahtoa. Se on halua määritellä itse oma kokemuksensa ja toimintansa. Se on halua toimia niin, että toiminta on sopusoinnussa itsen kokemisen kanssa. Se ei ole itsenäisyyttä tai individualismia vaan integraation ja vapauden tunnetta. Ihmisellä on myös tarve olla yhteydessä toisiin, rakastaa ja hoivata sekä olla rakastettu ja hoivattu.⁴⁰

SDT:n mukaan ihminen kasvusuuntautuneena organismina kehittyy luontaisesti tavalla, joka tarvitsee edellä mainittujen tarpeiden täyttymistä. *Sisäinen motivaatio* viittaa toimintaan, joka on itsessään kiinnostavaa, ja joka puolestaan johtaa psyykkiseen kasvuun. Tällainen toiminta on tyypillisesti optimaalisen haastavaa – ihmisen kyvyt ja toiminnan vaikeustaso ovat juuri sopivassa suhteessa. Tällainen toiminta edellyttää kuitenkin kokemusta tarpeiden tyydytyksestä, erityisesti kompetenssin ja autonomian kokemuksia. Tyydytys on kuin ravinneainetta kasville. Teorian mukaan houkutus häntä itseään kiinnostavaa toimintaa kohtaan kasvaa tai vähenee sen mukaan kuinka tyydyttyneeksi ihminen kokee kompetenssin ja autonomian tarpeensa. Sisäisestä motivaatiosta tapahtuva toiminta ei ole välttämättä näitä kolmea tarvetta täyttävää toimintaa, eikä näiden tarpeiden tyydyttämiseen suuntaava toiminta välttämättä tapahdu sisäisestä motivaatiosta. Sisäisesti moti-

³⁸ Deci & Ryan 2000, 230.

³⁹ Deci & Ryan 2000, 229, 232.

⁴⁰ Deci & Ryan 2000, 231.

voituneelta toiminnalta ei odoteta mitään tiettyä seurausta, kuten tarpeen tyydyttymistä. Kuitenkin toiminta pyrkii ylläpitämään autonomiaa ja kompetenssia. Jos kompetenssin ja autonomian tyydytystä ei tule, toiminta alkaa menettää sisäistä motivaatiotaan ja jossain vaiheessa henkilö lopettaa toimintansa. Perimmäinen syy on silloin se, että kasvuun, joka on sisäisesti motivoituneen toiminnan aikaansaamaa, tarvittavia ”ravinteita” ei ole tarjolla.⁴¹

Leikki ja pelaaminen ovat luontaista, sisäisestä motivaatiosta tapahtuvaa toimintaa, joka kuitenkin onnistuu ainoastaan jos tarpeet ovat tyydyttyneet. Vapaus leikkiä tai pelata on siten erityisesti autonomian kokemista, mutta myös yleisesti vapautta biologisista ja psykologisista tarpeista sekä ulkoisesta motivaatiosta leikkiä tai pelata omasta, sisäisestä halusta.

Vapaus ei kuitenkaan ole pelissä yksiselitteinen asia, joka joko on tai jota ei ole. Se toteutuu suhteessa kontekstiin. Esimerkiksi lapsi voi leikkiä joko täysin vapautuneesti tai varovasti sen mukaan, millaisessa sosiaalisessa tilanteessa hän on. Hänet on voitu painostaa leikkimään. Hän saattaa pelätä jotain samaan aikaan, kun hän leikkii tai hän voi samasta pelosta lopettaa leikkimisen. Tutkimuksissa on esimerkiksi havaittu, että lapset keskeyttivät takaa-ajoleikin tietyissä tilanteissa. Jos lapsi leikkii pitkän aikaa, hän saattaa unohtaa, että kyseessä on leikki, ja hän saattaa luulla aikuisen jahtaavan häntä oikeasti. Jos leikin ulkopuolella tapahtuu jotain, jota ei pystynyt tulkitsemaan, onko se vaarallista vai ei, leikki keskeytyi ja lapset riensivät ottamaan selvää mistä oli kysymys.⁴²

Suhteellinen vapaus leikkiä tai pelata voidaan esittää akselilla sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Leikin ja pelaamisen motivaatio on luonteeltaan sisäistä. Ulkoinen motivaatio kattaa yksilön ulkopuolella olevat asiat, kuten rahan, tavarat, statuksen ja ylistyssanat. Toleranssi näitä ulkoisia palkkioita kohtaan kasvaa kuitenkin, mitä enemmän niitä saa. Siihen, että palkkio on tyydyttävä, tarvitaan aina enemmän ja enemmän. Sisäinen tai luontainen palkinto tarkoittaa sitä, että henkilö kokee teon synnyttävän ihmisessä sisäisen palkkion.⁴³

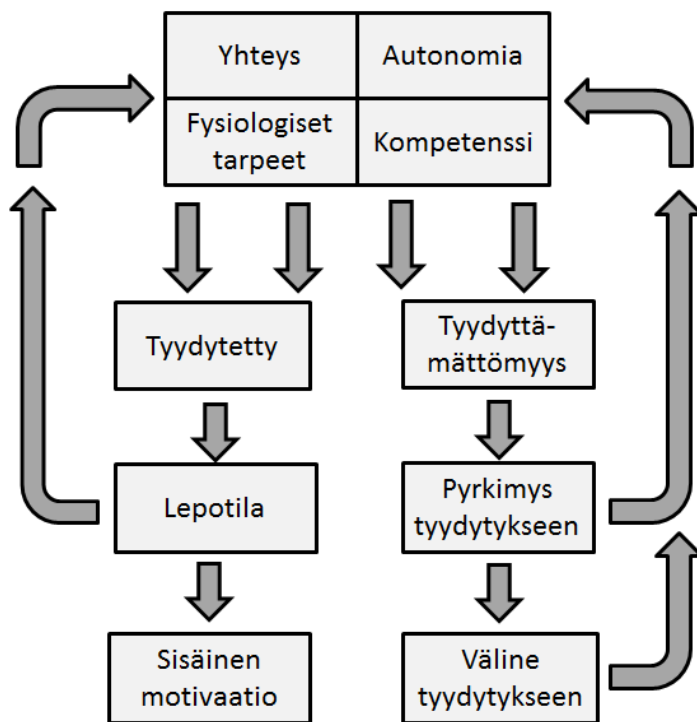
Aiemmin mainitsemani tarveteorian mukaan ihmisen saa toimimaan psykologiset ja fysiologiset tarpeet. SDT:ssä perimmäinen syy on se, että ihminen on kasvuunautunut organismi. Ihminen pyrkii sellaiseen asiantilaan, että hänen sekä hänen jälkeläistensä kasvu psykofysiologisena olentona olisi turvattu (kuviossa 2 nuolet suuntaavat ylös tarpeisiin). Jos ihminen elää kontekstissa, missä

⁴¹ Deci & Ryan 2000, 233.

⁴² Steen & Owens 2001, 307–308.

⁴³ McGonigal 2011, 45–46.

fysiologiset ja psykologiset tarpeet on turvattu, hänen motivaatioidensa ei välttämättä tarvitse liittyä tarpeisiin mitenkään. Ihminen on silloin tarpeiden suhteen lepotilassa.⁴⁴



KUVIO 2. Tarpeiden tyydytyksen vaikutus sisäiseen motivaatioon.

Ulkoisessa motivaatiossa on usein kyse siitä, että ihminen ei pysty toiminnallaan suoraan saavuttamaan sitä, mitä hän tavoittelee. Hän joutuu etsimään välineitä, joiden avulla tyydyttää tarpeensa. Tällöin puhutaan ulkoisesta motivaatiosta. Esimerkiksi jokin ihmisryhmä voi olla tällainen väline. Ryhmä voi esimerkiksi tyydyttää ihmisen yhteyden tarvetta. Ihmisen psykologinen yhteyden tarve on motivaatio pysyä ryhmässä, mutta samanaikaisesti hän voi joutua tukahduttamaan jonkin toisen tarpeen ja sen motivoivan päämäärän. Ryhmä tai muut olosuhteet luovat ulkoiset motivaatiot ihmiselle, joiden mukaan ihminen toimii. Tarpeiden kanalta rajoittunut tai säädelty ympäristö tekee ulkoisista motivaatioista keskeisemmän motivaation lähteen kuin sisäisestä motivaatiosta. Tämä vähentää erityisesti autonomian tarpeen tyydytystä.

Ulkoiselle motivaatiolle on tyypillistä toiminta, jossa pyritään tyydyttämään jokin tarve. Tiedostaen tai tiedostamatta ihminen pyrkii tyydyttämään sen. Kun tarve on tyydytetty, seuraa lepotila. Tämän tyyppisessä toiminnassa ihmisen voi-

⁴⁴ Deci & Ryan 2000, 231.

daan ajatella olevan jopa hedonistinen. Tällaiseen toimintaa voidaan soveltaa praktista syllogismia:

<i>1. premissi</i>	A tahtoo/haluaa, että q.
<i>2. premissi</i>	<u>A tietää/uskoo, ettei q ellei p.</u>
<i>Johtopäätös</i>	A alkaa tehdä p.

A on henkilö, q on asiantila ja p on keino, jonka A uskoo olevan keino q:hun. Tässä tapauksessa, kun ihminen toimii ulkoisesta motivaatiosta, q on nautinto, jonka tarpeen tyydytys antaa. Kun ihminen toimii sisäisestä motivaatiosta, q voi olla jotain muuta, vaikka esimerkiksi uteliaisuus jotain asiaa kohtaan, mutta se voi olla myös tarvelähtöinen.⁴⁵ Ulkoisen motivaation lähdettä en tässä yhteydessä pysty tyhjentävästi analysoimaan. Se on moniulotteinen ja hyvin yksilöllinen. Kaksi ihmistä voi kokea saman kontekstin aivan eri tavoin. Siihen vaikuttavat ihmisen ominaisuudet, kyvyt ja asema.⁴⁶ Käsittelen motivaatiota kuitenkin esimerkein ja pohdinnoin Edward Decin ja Richard Ryanin kehittämän motivaatioteorian valossa.

Edward Decin ja Richard Ryanin kehittämässä orgaaninen integraatioteoria (*organismic integration theory*, myöhemmin OIT) jakaa motivaation kuuteen erityyppiin.⁴⁷ Teorian avulla päästään SDT:n mustavalkoisesta asetelmasta. Vaikka SDT:ssä sekä OIT:ssä ei voida laskea erityyppisten motivaatioiden suhdetta, voidaan niiden vaikutusta pohtia eri tilanteissa. Leikin ja pelin kannalta näitä tapauksia ovat pelin aloittaminen, ylläpitäminen ja lopettaminen. Leikkimistä tai pelaamista voi tarkastella aikaisemmin mainittujen uppoutumisen ja esittämisen näkökulmista. Seuraavaksi käyn läpi pelaamista ja pelaamiseen uppoutumista, joka on kuvattu myös kuviossa 3.

⁴⁵ Hallamaa 2012.

⁴⁶ Hallamaa 2012.

⁴⁷ Warren & Ryan 2004, 106–107.

	Ei-autonominen				Autonominen				
Käyttäytymisen laatu	Amotivaatio				Ulkoinen motivaatio				Sisäinen motivaatio
Motivaation tyyppi	Ei säätelyä				Sisäistetty säätely				Integroitunut säätely
Säätelyn tyyppi	Ei persoonallinen				Jokseenkin ulkoinen				Sisäinen
Aiheuttajan sijainti	Ei-intentionaalinen, ei-arvioiva, kyvyttömyys, kontrolloimaton muus				Itsekontrolli, ego-osallistuva, sisäiset palkkiot ja rangaistukset				Yhdenmukaisuus synteesisä itsen kanssa
Säätelyn prosessi	Mahdoton				Ulkoinen säätely				Kiinnostus, nauttiminen, synnynnäinen tyydytys
Uppoutumisen mahdollisuus	Mahdoton				Rajallisesti mahdollinen				Täysin mahdollinen
	Rajallisesti mahdollinen				Rajallisesti mahdollinen				Ihanteellinen
	Rajallisesti mahdollinen				Hyvin todennäköinen				

KUVIO 3. Motivaation eri tyypit ja uppoutumisen mahdollisuus niissä.⁴⁸

⁴⁸ Muokattu taulukko Warren & Ryanin artikkelista (2004, 107).

Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä, että toiminta tuottaa itsessään motivaation toiminnalle. Toimija, eläin tai ihminen, saa itse toiminnasta nautintoa, iloa tai tyydytystä. Toiminnan säätely tapahtuu täysin sisäisesti. Toimija ohjautuu automaattisesti niin, että hän pyrkii kohti toiminnan päämäärää.⁴⁹ Teoilla, joilla on sisäinen motivaatio, tavoitellaan jotain tiettyä tunnetilaa. Tällainen toiminta on tyypillistä leikeissä ja peleissä.⁵⁰

Orgaanisessa integraatioteoriassa amotivaatio on tila, jossa henkilöllä ei ole motivaatiota. Hän ei voi silloin säädellä omaa toimintaansa. Hän on täysin toimeuton tai toimii ilman intentiota tai tahtoa. Henkilö kokee toiminnan merkityksettömäksi tai arvottomaksi, tuntee olevansa kyvytön suoriutumaan siitä tai hän ei odota sen tuottavan toivottua lopputulosta.⁵¹ Amotivaatio estää näin leikin ja pelin mahdollisuuden.

Yksilön autonomia vaihtelee täyden autonomian ja sen puuttumisen välillä. Toimiessaan sisäisestä motivaatiosta käsin henkilö toimii autonomisesti. Jos toiminta tapahtuu amotivaatiossa, henkilöllä ei ole lainkaan autonomiaa. Näiden kahden ääripään välissä on ulkoisesta motivaatiosta kumpuavaa toimintaa. Sen kaltainen toiminta on suhteellisen autonomista.⁵² Peliin uppoutumisen kannalta näillä on merkitystä. Ulkoisella motivaatiolla on taipumus korvata sisäinen motivaatio. Siksi uppoutuminen leikkiin tai peliin saattaa estyä, jos ulkoinen motivaatio kasvaa liian suureksi.⁵³ Toisaalta ulkoinen motivaatio saattaa auttaa oppimaan jonkin toiminnan niin, että se alkaa tuottaa sisäistä motivaatiota.⁵⁴

Ensimmäinen ulkoisen motivaation alakohta on sellainen tila, jossa toimintaa pyritään tietysin osin ohjaamaan henkilön ulkopuolella. Ulkoinen säätely viittaa varsinaiseen pakkoon. Säätely perustuu valtaan, joka säätelijällä on henkilön haluamiin tai tarvitsemiin asioihin tai asiointilaan. Kieltäytyminen säätelystä tarkoittaa, että henkilö ei tavoittele haluamiaan asioita tai asiointilaa. Myöntyminen tarkoittaa taas näiden asioiden tavoittelemista säätelijän ehdoilla. Myöntyminen säätelyyn on vapauden menetyksen edellytys. Säätely ei välttämättä ole kaiken kattavaa, vaan voi ainoastaan kattaa jonkin tietyn osa-alueen tai ajan henkilön toiminnasta. Toimintaa ohjataan kannustamalla, joka sisältää sekä rangaistukset että

⁴⁹ Warren & Ryan 2004, 107.

⁵⁰ Järvinen 2008, 33.

⁵¹ Warren & Ryan 2004, 106–107.

⁵² Warren & Ryan 2004, 107.

⁵³ Warren & Ryan 2004, 109–110.

⁵⁴ Marczewski 2013.

palkkiot. Toiminta, joka ei ole kannustamisen säätelemää, on vapaata toimintaa.⁵⁵ Toiminta, aika ja resurssit, jotka eivät ole rangaistuksen tai palkinnon kohteena, ovat mahdollisuuksia sisäisen motivaation ajamaan toimintaan mitä myös pelaaminen on. Esimerkiksi vangit voivat pelata ulkoilupihalla pelejä, vaikka heidät on pakotettu ulos. He voivat viettää ajan siellä haluamallaan tavalla.

Rangaistuksen uhalla pakottaminen tai palkkiolla kannustaminen voi estää uppoutumisen peliin, jos pelin tuottama sisäinen motivaatio on pienempi kuin säätelyn aikaansaama motivaatio. Säätelyn aikaansaama motivaatio perustuu henkilön haluun tai tarpeeseen tavoitella asioita tai asiaintilaa. Ulkoinen motivaatio on erityisen suuri, jos fysiologiset tarpeet tai turvallisuus ovat uhattuina.

Rankaisuin ja palkinnoin kannustettu pelaaminen vaikuttaa myös toiminnan laatuun. JOo osallistujan on pakko tehdä sitä, hän suorittaa vain tarvittavan minimumin.⁵⁶ Hän haluaa ainoastaan esittää pelaavansa, johon tarvitaan usein vähemmän ponnisteluja kuin jos henkilö toimii peliin uppoutuen.⁵⁷ Jos kannustaja yrittää saada henkilön uppoutumaan käyttämällä kannustimia, hän epäonnistuu suurella todennäköisyydellä.

Esimerkki ulkoisen säätelyn kontrolloimasta pelistä löytyy Sacha Baron Cohenin elokuvasta *Diktaattori*. Itsevaltiias diktaattori, jota Cohen näyttelee, järjestää juoksukilpailun, johon hän itse osallistuu. Kilpailun tarkoituksena on näyttää tavalliselta juoksukilpailulta. Todellisuudessa diktaattori ei salli, että kukaan muu voittaa kuin hän. Koska hän todennäköisesti telottaisi voittajan, kanssajuoksijoiden pitää näyttellä jäävänsä jälkeen. Heidän pitää myös esittää osaansa uskottavasti, jotta diktaattorin uskottavuus kilpailun voittajana ei vaikuttaisi kyseenalaiselta. Juoksukilpailussa kilpailijat eivät pyri juoksemaan juoksukilpailun säännöillä vaan pyrkivät miellyttämään diktaattoria. Siten juoksukilpailu on juoksijoille vain näennäinen peli. Se on ainoastaan näytelmän esittämistä.⁵⁸

Jos halutaan pakottaa henkilö pelaamaan niin, että hän uppoutuu siihen, keino siihen on pakottaa hänet olosuhteisiin, missä hän voi pelata. Sen jälkeen hänelle tulee antaa vaihtoehdot ilman kannustimia: olla tekemättä mitään, tehdä jotain muuta tai sitten pelata. Itse peliin ei saa asettaa muita rajoituksia. Tällöin pelin

⁵⁵ Warren & Ryan 2004, 107.

⁵⁶ Deci & Ryan 2000, 236.

⁵⁷ Jos jollekin sellaiselle asialle, jolle yksilöllä on jo sisäinen motivaatio, laitetaan kannustin, se laskee yksilön sisäistä motivaatiota tehdä kyseinen asia. Esimerkiksi jos henkilöä kannustetaan jalkapallossa vain maalin tekemiseen eikä sääntöjen noudattamiseen, hän alkaa tehdä kaikkensa tehdäkseen itse maalin eikä pelaa joukkuepeliä, jossa on tärkeämpää, että joku omasta joukkueesta tekee maalin.

⁵⁸ Paramount Pictures 2011.

itsessään on mahdollista houkutella ihminen pelaamaan. Silloin vapaaehtoisuuden minimiehto täyttyy, kun syy pohjimmaltaan on yksilön sisäinen halu pelata. Aikaisemmin mainittu vankien ulkoilu on tästä esimerkki. Myös Diktaattori-elokuvan olosuhteissa tällainen voisi olla toinen juoksukilpailu, jossa ratkaistaan valtakunnan toiseksi paras juoksija diktaattorin jälkeen. Juoksijat voivat juosta tosissaan tai olla juoksematta. Ne juoksijat, jotka todella haluavat kilpailla, voisivat niin tehdä.

Orgaanisen integraatioteorian seuraava säätelyn tyyppi on sisäistetty säätely. Sisäistetyssä säätelyssä henkilö toimii sisäisten palkkioiden tai rangaistusten ajamana, joko saavuttaakseen tai välttääkseen niitä. Sisäisiä palkkioita ja rangaistuksia ovat esimerkiksi ylpeys, syyllisyys, ahdistus tai paheksunta. Sisäistämistä voi kuvailla myös ehdolliseksi itsetunnoksi. Motivoituminen liittyy henkilön omanarvontunteen ylläpitämiseen. Vaikka sisäistetty säätely tuottaa vahvan motivaation, sen rinnalla ilmenee negatiivisia seurauksia, suurempaa stressiä, ahdistusta, kyvyttömyyttä ja epävakaita määrätietoisuutta.⁵⁹

Sisäistetty säätely on siten ikään kuin kaksiteräinen miekka: se voi auttaa motivoitumaan pelaamaan, mutta se vähentää myös kykyä kokea pelin tuottamaa sisäistä motivaatiota. Negatiiviset seuraukset, kuten ahdistus tai stressi, saattavat tehdä arkitodellisuuden tuntemukset niin voimakkaaksi, että uppoutuminen peliin ei välttämättä onnistu. Esimerkkinä tästä voidaan käyttää harrastelijateatteria. Ohjaaja on arvostellut näyttelijää ja sanonut tätä huonoksi näyttelijäksi. Näyttelijää on hävettänyt oma aikaisempi näyttelemisensä. Seuraavassa näytännössä hän keskittyy siihen, ettei olisi huono näyttelijä. Hän on stressaantunut ja ahdistunut onnistuuko hän siinä. Näyttelijä ei enää keskity näyttelemiseen ja vuorovaikutukseen toisten näyttelijöiden ja yleisön kanssa. Hän ei enää pysty eläytymään rooliinsa ja uppoutumaan illuusion. Ohjaajan arvostelu muuttuu häntä motivoivaksi tekijäksi, joka on vahvempi kuin hänen sisäinen motivaationsa uppoutua näytelmään. Hän esittää osansa uppoutumatta illuusion, jonka mahdollisuuden näytelmään kuuluminen roolihenkilönä tarjoaa. Jos ohjaaja olisi arvostellut näyttelijää herättämättä tässä häpeää, tämä olisi voinut parantaa suoritustaan. Näyttelemisen olisi ollut silloin mukaansatempaavampaa ja näyttelijä olisi saattanut huomata yleisön ja kansanäyttelijöiden olevan vaikuttuneempia kuin aikaisemmin. Silloin näytelmä tuottaisi vielä enemmän palkkioita ja sisäistä motivaatiota kuin aikaisemmin ja kannustaisi vielä parempiin suorituksiin.

⁵⁹ Warren & Ryan 2004, 107.

Joskus se, että henkilön psykologiset tarpeet eivät ole saaneet tyydytystä, voi kuitenkin poikkeuksellisesti vahvistaa leikkiä tai pelaamista, koska henkilö turvautuu peliin tai leikkiin säädelläkseen sisäisiä tunnetiloja. Tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että psykologiset tarpeet vaikuttavat kokemukseen pelaamisesta. Pelaajat, joiden psykologiset tarpeet eivät tyydyty säännöllisesti arkitodellisuudessa, ilmentävät pakonomaista ja riippuvaista pelaamista useammin kuin pelaajat, joiden tarpeet tyydyttyvät säännöllisesti. Tyydyttyneet pelaajat nauttivat pelaamisesta enemmän ja heidän mielialansa oli pelaamisen jälkeen parempi kuin niillä, joiden tarpeet eivät olleet tyydyttyneet.⁶⁰ Pakonomainen pelaaminen on usein luonteeltaan funktionaalista, kompensoivaa toimintaa. Jos pelaaja on joutunut tukahduttamaan psykologisia tarpeitaan, hän voi hakea korvaavia kokemuksia pelaamisesta, jossa hän voi saada tyydytystä autonomian ja kompetenssin tarpeisiin.⁶¹ Uppoutuminen tuntuu hyvältä, koska silloin pelaaja ei koe arkitodellisuutta vaan pelin todellisuuden. Pakonomaiseen pelaamiseen liittyy pelaamisen jälkeinen mielialan lasku. Arkitodellisuus palaa pelaajan mieleen hänen lopetettuaan pelaamisen, eikä pelaaminen ole todennäköisesti poistanut arkitodellisuudessa olevaa tyydyttämättömyyden kokemusta, mikä puolestaan, tiedostettuna tai tiedostamatta, kannustaa jatkamaan pelaamista pidempään ja tekee pelaamisesta hyvin koukuttavaa.⁶²

Kolmas orgaanisen integraatioteorian säätelytyyppi on identifioitu säätely. Identifioidussa säätelyssä henkilö on tiedostanut toiminnan merkityksen ja tärkeyden itselleen. Toiminta on hyödyllistä hänelle ja se auttaa häntä saavuttamaan omia muita päämääriään.⁶³ Esimerkiksi henkilö voi arvostaa pelin tuottamaa hyvää oloa tai terveyttä, joita ei välttämättä kuitenkaan koeta pelin aikana. Tällaisia ovat esimerkiksi liikunnalliset pelit, jotka tuottavat virkeyttä ja terveyttä.

Identifioitunut säätely voi haitata jonkin verran uppoutumista, ei kuitenkaan yhtä paljon kuin ulkoinen tai sisäistetty säätely. Esimerkiksi henkilö voi ymmärtää, että hänen tulisi laihtua, koska laihtuminen lisäisi hyvää oloa ja sillä olisi suotuisia terveydellisiä vaikutuksia. Ajatus laihtumisen mukanaan tuomista eduista kannustaa häntä harrastamaan paritanssia. Jos hänellä on riittävästi tanssitaitoa, musiikki ja yhteistyö tanssiparin voi auttaa häntä uppoutumaan tanssiin. Uppoutuminen voi kuitenkin estyä, jos hän keskittyy painonpudotukseen myös tanssin

⁶⁰ Przybylski 2010, 161.

⁶¹ Deci & Ryan 2000, 232.

⁶² Przybylski 2010, 161.

⁶³ Warren & Ryan 2004, 108.

aikana. Pyrkimys painonpudotukseen on silloin positiivista innostuneisuutta eikä esimerkiksi häpeän tai välittömän terveyden uhan motivoimaa, jolloin kyseessä olisi sisäistetyistä säätelystä. Painoa pudottaakseen hän yrittää liikkua enemmän kuin tanssi itsessään edellyttäisi. Tanssiparin välinen yhteistyö jää silloin sivuseikaksi ja pari voi ihmetellä, mitä toinen oikein yrittää – ei hän yritäkään tanssia vaan lahtua. Tanssin luonne on silloin enemmän liikuntasuoritus kuin tanssi.

Neljäs säätelytyyppi orgaanisessa integraatioteoriassa on integroitunut säätely. Integroituneessa säätelyssä ulkoinen motivaatio on sisäistetty itseen, vaikka teot eivät ole päämääriä sinänsä, kuten ne ovat sisäisessä motivaatiossa. Toiminta nähdään sopivana itselle. Toimintamalli pyritään sisäistämään tietoisesti osaksi itseä.⁶⁴ Kyseessä voi olla tilanne, jossa on saavutettu asema tai jäsenyys, ja jossa halutaan toimia uuden aseman mukaan. Esimerkiksi Rotareihin hyväksytyt henkilöt pyrkii palvelemaan kanssaihmiä, koska hän on nyt rotari ja rotarit palvelevat kanssaihmiä.

Integroitunut säätely ei todennäköisesti haittaa paljoa uppoutumista illuusion. Esimerkiksi joku henkilö ajattelee, että hän sporttiklubin jäsenenä pitää liikunnasta ja siksi osallistuu myös klubin jalkapallotreeneihin. Hänen ei ole pakko sinne tulla, poisjääminen ei tuottaisi häpeää eikä hän välineellisesti saisi siitä mitään vaikka olisi paikalla. Jalkapallotreeneit vain toteuttavat sitä mitä hän on, sporttinen ihminen, joka kokeilee kaikkia uusia liikuntalajeja, mitä on mahdollista kokeilla. Illuusion uppoutumista voi häiritä ainoastaan omaksuttuun identiteettiin liittyvät ominaisuudet: sporttisuus ja kokeilunhalu. Pelin ulkoinen identiteetti vaikuttaa myös pelin sisällä. Kokeilunhalu voi ajaa hänet kokeilemaan erilaisia jalkapallotemppeja. Jos tempuut eivät onnistu, pelikaverit voivat turhautua hänen pelaamisensa. Vaikuttaa siltä, että hän ei pelaa tosissaan, tempuilee vain. Pelikaverin huomautus, saattaa saada hänet lopettamaan tempuun ja palauttaa hänet sellaiseen pelin esittämiseen, että se tukee myös hänen uppoutumistaan peliin.

Pelin tuottamaan sisäiseen motivaatioon on liitetty monia tunteita. Scot Eberle liittyy siihen esimerkiksi innokkaan odotuksen, positiivisen hämmästyksen, nautinnon, uudesta tiedosta tuleva ymmärryksen tunteen, onnistumisesta tulevan voimantunteen sekä itsevarmuuden ja elämän tasapainon tunteen.⁶⁵ Niiden lisäksi peli voi vapauttaa ihmisen tilapäisesti ulkoisista paineista. Ihminen on vähemmän tietoinen itsestään ja häneen kohdistetuista odotuksista. Hän voi menettää ajanta-

⁶⁴ Warren & Ryan 2004, 108.

⁶⁵ Brown 2009, 19.

jun ja keskittyä lähes täydellisesti tähän hetkeen. Tunteet voivat pelissä olla niin vahvoja, että ne pitävät yllä uppoutumista pelin illuusioon.⁶⁶

Edellä käsittelin motivaation eri tyypit. Selvitin, miten ulkoinen motivaatio voi auttaa tai estää ihmistä uppoutumasta leikkiin tai peliin. Seuraavaksi siirryn siihen, millainen pelin sisäinen rakenne on pelaajan motivaatioiden kannalta.

1.3 Motivaatio ja toiminta

Kuten toisen luvun johdannossa totesin, leikillä on evoluution näkökulmasta funktio. Leikkimistä on pyritty paikallistamaan aivojen rakenteessa, mutta sitä ei ole kiistattomasti pystytty erottamaan muusta toiminnasta ja motivaatiosta.⁶⁷ On kuitenkin ilmeistä, että motivaatio leikkiin on synnynnäinen ominaisuus tai että ihmisillä ja monilla eläimillä on siihen voimakas taipumus, jos olosuhteet sen sallivat.⁶⁸ Ihmisille on tyypillistä toimia tavalla, joka muistuttaa leikkiä mutta on huomattavasti monimutkaisempaa. Esimerkkejä tästä ovat pelit, näytelmät, kilpailut, urheilu ja arvonnat. Seuraavassa käsittelen ilmiötä tästä yksinkertaisuuden ja monimutkaisuuden – näkökulmasta.

Roger Callois esittää, että leikeissä ja peleissä vaikuttaa kaksi voimaa: *paidia*, joka on vapaa improvisaatio, ja *ludus*, joka on sääntöjen institutionalisointi, järjestys. *Paidia* on tyypillistä ihmisille, mutta myös monille eläimille. Erityisesti tämä leikillinen osa on synnynnäinen ominaisuus. *Paidia*-sanana etymologia viittaa lapseen ja lapsenomaisuus onkin sille tyypillinen piirre. Äärimmillään se on spontaaniutta ja kokeilua, omista aisteista nauttimista ja fyysisten ja psyykkisten rajojen kokeilua.⁶⁹

Ludus luo spontaaniuteen järjestystä. Se asettaa sääntöjä ja päämääriä. *Ludus* täydentää ja jalostaa *paidia*-peliä. Yksilö voikin kehittää joitain taitoja, joista on hyötyä pelissä.⁷⁰ *Ludus* on tyypillistä näyttelemiselle, kilpailuille ja peleille. *Paidia* taas on tyypillistä leikille. *Ludus*-pelin luonne ei ole synnynnäinen vaan sen rakenteet voivat olla monimutkaisesti strukturoituja.

Jokaisessa pelissä on jonkinlainen sääntöjen ja improvisaation tasapaino.⁷¹ Lasten leikit sisältävät paljon improvisaatiota ja vähän sääntöjä. Ne ovat hyvä esimerkki *paidia*sta. *Ludus*sta hyviä esimerkkejä ovat urheilulajit, joissa on paljon sääntöjä. *Ludus*-järjestyksen ja *paidia*-improvisaation suhde toisiinsa voi myös

⁶⁶ Brown 2009, 17.

⁶⁷ Barrett 2008, 13–14.

⁶⁸ Brown 2009, 29.

⁶⁹ Callois 1961, 27–28.

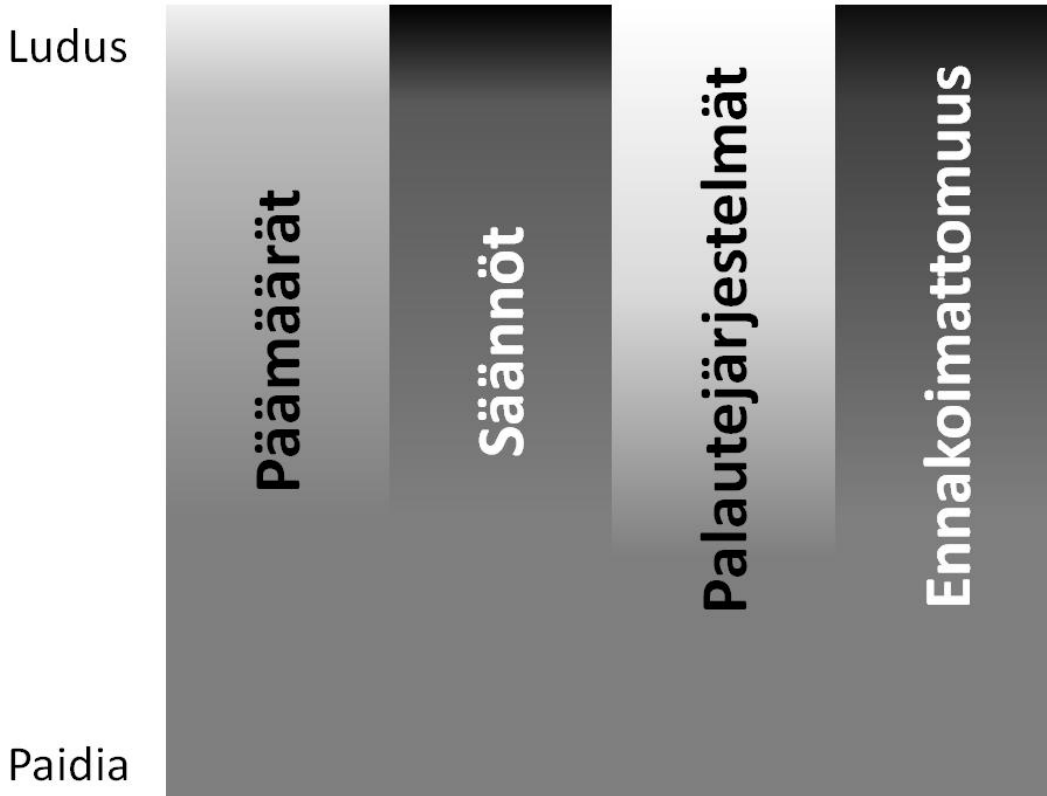
⁷⁰ Callois 1961, 29.

⁷¹ Callois 1961, 27.

vaihdella pelin eri kertoina. Esimerkiksi lumisota on perusidealtaan yksinkertainen: heittää vastustajaa lumipalloilla. Sääntöjen osuus on siinä hyvin pieni. Tällaista peliä kutsutaan usein leikiksi. Lumisotaa voi leikkiä monimutkaisemmin: luodaan joukkueet, määritellään säännöt, mitä saa tehdä, mistä vahingoittuu tai joutuu pois pelistä ja mikä on kiellettyä ja miten voi voittaa. Tällaisen määrittelyn kautta järjestys kasvaa pelissä. Lumisodan luonne muuttuu leikistä peliksi.

Leikki ja peli sisältävät itsessään motivaation. Paidia-pelissä motivaatio on puhtaasti sisäsyntyinen. Toiminta tuottaa itsessään tyydytystä. Kun järjestys ja säännöt lisääntyvät toiminnassa, motivoivat tekijät muuttuvat sosiaalisesti strukturoiduiksi. Toimintaympäristö tulkitaan silloin illuusion mukaiseksi. Kanssapelaajien toiminta tuottaa silloin merkityksiä, jotka vahvistavat uppoutumista peliin tai leikkiin. Jos henkilö ei ole enää uppoutunut peliin, kanssapelaajien toiminta on enemmänkin häiritsevää. Tyydytys tapahtuu suhteessa harjoittajan mieltämään pelin rakenteeseen. Neljä erityispiirrettä, *päämäärät, säännöt, palautejärjestelmät* ja *ennakoimattomuus*, tulevat silloin selvemmin havaittavaksi⁷². Kaikki neljä ovat tyypillisiä erityisesti sattumassa, pelissä ja kilpailussa, mutta ovat haasteellisempia määritellä leikissä, joissa järjestys ja sääntöjen määrä on pieni, ja näyttelemisessä, jossa päämäärät, säännöt ja palautejärjestelmä ovat osa jatkuvaa sosiaalista vuorovaikutusta

⁷² McGonigal 2011, 21.



Kuvio 4. Paidia ja ludus sekä niiden suhde pelin piirteisiin.⁷³

Päämääriä, sääntöjä ja palautejärjestelmiä ei ulkoapäin voi erottaa, jos peli on puhdas paidia. Kun järjestys kasvaa pelissä, päämäärät, säännöt, palautejärjestelmä ja ennakoimattomuuden toive tulevat siinä toisistaan erottuviksi. Lapsen kokemus silkkä juoksemisen riemu ja sitä seuraava adrenaliiniryöppy ja positiivinen huimauksen tunne ovat tyypillistä peliä tai leikkiä, jossa on voimakas paidia ja heikko ludus. Jos juoksu tapahtuu radalla tietyllä matkalla, juoksijat ovat samantasoisia, juoksu alkaa lähtölaukauksesta ja päättyy maaliviivalla ja rinnalla juoksevat kilpailijat kirittivät toisiaan antamaan kaikkensa, puhutaan pelistä, jossa ludus on merkittävä. Subjektiiivisuus vaihtuu objektiivisuudeksi. Onnistumista ei enää määritellä siten, että se ”tuntuu hyvältä”. Se merkitsee sitä, että suoritus on täyttänyt ennalta sovitut ehdot voitosta.

Käsittelen nyt pelin sisäisen toiminnan motivaatioon vaikuttavia tekijöitä: päämääriä, sääntöjä, pelin ennakoimattomuutta sekä palautetta ja palautejärjestelmää. Pelissä lähes kaikki osallistujan toiminta keskittyy *päämäärän* saavuttamiseen. Päämäärä antaa toimijalle merkityksellisyyden

⁷³ Oma tulkintani Roger Calloisin ja Jane McGonigalin näkemysten pohjalta.

kokemuksen.⁷⁴ Osallistujan toiminta voi vaikuttaa irrevelantilta ja pelin sisältämät merkitykset eivät välttämättä vastaa arkitodellisuuden merkityksiä. Vaikka pelissä toimijalla on päämäärä, päämäärä ei tähtää minkään pelin ulkopuolisen tarpeen tyydyttämiseen. Se tuottaa jotain muuta ainoastaan hauskanpidon tai tyydytyksen sivutuotteena.⁷⁵

Käytän esimerkkinä neljää eri tapausta: jalkapalloa, näytelmää, hippaa ja pikkulapsen tavaroiden heittelyä. Minkään niiden päämäärä ei täytä itsessään mitään tarvetta. Jalkapallossa pallo pitää saada vastustajan maaliin. Näytelmässä yleisö pitää saada samaistumaan roolihahmoon ja tilanteeseen näytelmässä. Hipassa pitää saada kanssaleikkijä kiinni ja koskettaa häntä sekä juosta hippaa karkuun. Tavaroiden heitellessään alle kaksivuotias vain poimii niitä ja haluaa nähdä, mitä tapahtuu kun hän heittää sen. Kuitenkin sivutuotteena jalkapallo voi kohottaa kuntoa, näyttelemisen voi parantaa puhetaitoa, hippa voi kehittää sosiaalisia taitoja ja tavaroiden heittelemisen voi kasvattaa ymmärrystä kausaalista suhteista. Nämä sivutuotteet eivät ole pelin aikana sen harjoittajan mielessä. Hän harjoittaa sitä, koska se on itsessään tyydyttävää.

Päämäärä on maali, jota kohden pelaaja pyrkii toiminnallaan. Toiminnalla pyritään muuttamaan asiointiloja tai muuttamaan itseä suhteessa ympäristöön niin, että pelaaja on illuusiossa saavuttanut päämäärän mukaiset tavoitteet. Rationaalinen toiminta päämäärän saavuttamiseksi rakentuu sarjoista tekoja, joiden pelaaja uskoo olevan keino päämäärän saavuttamiseen.⁷⁶

Pelin päämäärä on usein helposti muutettavissa toiminnaksi. Usein päämäärä pyritään pilkkomaan pieniin osiin niin, että ne on helpompi toteuttaa. Jalkapallossa on lähes mahdotonta saada palloa suoraan aloituksesta maaliin. Joukkueen pitää saada pallo vietyä tarpeeksi lähelle vastustajan maalia. Siihen tarvitaan pallon syöttelyä. Syöttämisen pitää tapahtua nopeasti, ettei vastustaja nappaa palloa. Sen lisäksi syöttäjän pitää viedä pallo hyvään syöttöpaikkaan. Näissä on jo kaksi tehtävää: syöttäminen ja pallonkuljetus. Tehtäviä voidaan muodostaa useita muitakin, joita sitten yhdistellään. Maalin tekeminen muodostuu suuresta määrästä yksilöiden ja joukkueen tehtäviä, joissa itsessään on oma päämääränsä. Jalkapallon harjoittelu perustuu juuri näiden yksittäisten, pienten

⁷⁴ McGonigal 2011, 21.

⁷⁵ Brown 2009, 17.

⁷⁶ Hallamaa 2012.

toimien harjoitteluun. Pelissä näistä syntyy tekojen yhteen kudottu kokonaisuus, pelaaminen.⁷⁷

Säännöt (ja aiemmin mainitut rajat) rajaavat todellisuutta, jonka peli muodostaa. Säännöt ovat pelin sisäisiä olevia lakeja, mutta ne myös määrittelevät arkitodellisuuden ja pelin välisen rajan. Kaikissa peleissä ei ole määriteltyjä sääntöjä. Niiden keskiössä on illuusio ja siihen uppoutuminen, improvisaatio ja välitön mielihyvä, jota toiminnasta saadaan.⁷⁸

Säännöt määrittelevät, millainen tekeminen on tai ei ole pelin mukaista toimintaa sekä epäsuorasti myös, millainen toiminta on pelin kannalta irrelevanttia. Ne ovat ei-kokemuksellinen osa illuusiota, joka voidaan määritellä illusion ulkopuolella. Ne voidaan esimerkiksi kirjoittaa ylös ja niitä voidaan arvioida pelaamatta itse peliä. Pelin ollessa käynnissä säännöt eivät ole vain sopimuksenvaraisia normeja, vaan ne koetaan pelin sisäisessä todellisuudessa luonnonlakien kaltaisia. Ne kertovat pelin sisällä, millainen pelin luoma illuusio on.⁷⁹

Peli ei kuitenkaan tuhoudu, vaikka sääntöjä rikottaisiin, kunhan pelaajat eivät tee sitä tahallaan. Toisen pelaajan näkökulmasta sääntöjä rikkonut pelaaja erottuu pelistä erillisenä. Pelaajan toiminta ei vaikuta ymmärrettävältä pelin illuusiosta. Toiset pelaajat eivät anna pienten virheiden kuitenkaan horjuttaa omaa uppoutumistaan.

Pelaajan halu noudattaa sääntöjä osoittaa, että henkilö haluaa pysyä uppoutuneena pelin illuusiota, mutta se voi myös viitata henkilön ulkoiseen motivaatioon; hän haluaa esittää peliä ja noudattaa sääntöjä muiden osallistujien vuoksi tai jostain muusta syystä. Henkilöstä, joka ei edes yritä noudattaa sääntöjä, voidaan sanoa, että hän ei osallistu peliin. Tässä mielessä säännöt kuvaavat myös millainen pelaaja on pelin illuusiosta. Kuvaus on kehällinen: illuusio saa pelaajan toimimaan pelin edellyttämällä tavalla ja peli edellyttämällä tavalla toimiminen pitää yllä pelin luomaa illuusiota sekä hänen että muiden harjoittajien mielessä, ja tämä taas mahdollistaa peliin uppoutumisen.⁸⁰

Sääntöjen mukaan etenevissä pelissä säännöistä on sovittu etukäteen. Ulkopuolisesta näkökulmasta ne ohjaavat pelaajan toimimaan tavalla, jota voidaan

⁷⁷ Marczewskin 2013.

⁷⁸ Callois 1961, 8.

⁷⁹ von Wright 1963, 2–3.

⁸⁰ von Wright 1963, 5.

verrata valtiollisten lakien ohjausfunktioon.⁸¹ Säännöt ovat kaikkien tiedossa jo ennen peliä tai ne sovitaan yhdessä ennen pelin alkua, eikä niitä yleensä voida muuttaa pelin jo alettua. Peliä jatketaan loppuun niillä säännöillä millä peli on aloitettu. Jos sääntöjä muutetaan, ei puhuta enää samasta pelistä, koska pelin dynamiikka voi muuttua olennaisesti.

Sääntöjen merkitys vaihtelee pelistä toiseen huomattavasti. Sääntöjä rikottaessa peli keskeytyy ja seuraa rangaistus. Jos pelaaja koskettaa jalkapalloa kädellä, se nähdään etuna, joka pitää hyvittää toiselle joukkueelle (vastustaja saa vapaapotkun). Näytelmässä keskeinen sääntö on pysyä käsikirjoituksessa, roolissa ja yhteistyössä muiden näyttelijöiden kanssa. Tulkinta, jossa kokonaisuutta ei oteta huomiin, rikkoo illuusion. Yleisö huomaa, että hän näyttelee oudosti tai huonosti, ja reagoi jollain tavoin siihen. Videopeleissä säännöt ovat usein osana järjestelmää. Niitä ei huomaa, koska havaittu todellisuus on muokattu sääntöjen mukaiseksi.

Pelin päämäärät ja säännöt voidaan kuvata pelin illuusiassa niin ikään praktisen syllogismin avulla.⁸²

<i>1. premissi</i>	A tahtoo/haluaa, että q.
<i>2. premissi</i>	<u>A tietää/uskoo, ettei q ellei p.</u>
<i>Johtopäätös</i>	A alkaa tehdä p.

A on pelaaja ja q on jokin pelin päämäärä. Pelimaailmassa pelaaja A uskoo, että hänen tulee tehdä teko/tekosarja p, jotta hän saavuttaisi päämäärän q. Tämän uskomuksen perusteella A alkaa tehdä p.

Pelin todellisuudessa keinoja päämäärän toteuttamiseen rajoittavat säännöt. Pelaaja ei voi käyttää parasta tai edes ainoa keinoa, jolla päämäärään päästäisiin, jos se ei ole sääntöjen mukainen.

Pelin päämäärät ja säännöt muodostavat toimintaa ohjaavan kokonaisuuden. Motivoivan osuuden pelissä muodostaa kaksi tekijää, joista ensimmäinen on ennustamattomuus. Pelaaja ei tiedä etukäteen, onnistuuko hän saavuttamaan pelin päämäärän. Peli ei saa olla liian vaikea tai liian helppo. Avoin lopputulos motivoi osallistujaa tavoittelemaan päämäärää. Jos pelissä onnistuminen on varmaa, siitä katoaa mielekkyys. Tämä on selvää arpajaisten tai urheilun kohdalla. Urheiluseu-

⁸¹ von Wright 1963, 2.

⁸² Hallamaa 2012.

roissa lapset ja nuoret pyritään asettamaan ikäryhmiin, jotta vastustajat olisivat fyysiseltä kooltaan ja kehitykseltään mahdollisimman samantasoisia niin että lopputulos ei olisi ennalta tiedetty. Lotossa ja arpajaisissa kaikilla arpalipuilla on yhtäläinen mahdollisuus voittaa. Se kannustaa ihmisiä ostamaan arpoja ja kuponkeja. Teatterinäytelmän kohdalla tämä piirre ei ole kuitenkaan niin itsestäänselvä osa näytelmää. Siinä ennakoimattomuus on illuusion osa ja illuusio itsessään on päämäärä. Siksi esimerkiksi ei kelpaa ammattinäyttelijä, jonka näyttelemine (mahdollisesti) perustuu ulkoiseen motivaatioon. Parempi esimerkki on kotillanvietossa harjoitettu näytelmä. Sellaisessa tilanteessa pelkkä hauskanpito on päämäärä. Tässä kontekstissa näyttelijät valitsevat roolin, jossa on sopivasti haastetta mutta ei ole mahdoton. Näyttelijä ei halua esittää itseään, koska siinä ei tarvitse näyttelijän taitoja. Siitä puuttuu haaste.⁸³ Toisaalta jos näyttelijä tietää, ettei hän osaa näytellä rooliaan, hän tuskin haluaa edes yrittää.

Toinen motivaatioon vaikuttava tekijä on *palaute*. Palautteen saaminen pelistä mahdollistaa kompetenssin tarpeen tyydyttymisen.⁸⁴ Peliin osallistuja on vuorovaikutuksessa pelin kanssa omien aistiensa kautta. Palautejärjestelmä on pelin piirre, joka kertoo, onko henkilön toiminta onnistunutta pelissä ja sitä kautta myös kuinka lähellä henkilö on päämäärän saavuttamista.⁸⁵ Se kertoo, toimitaan-ko sääntöjen mukaan. Se ilmaisee, *leikitkö, pelaatko tai näytteletkö hyvin*. Palaute ilmaistaan pisteinä tai jotenkin visuaalisesti, kuten joukkuepeleissä tai tietokonepeleissä on tapana. Myös toisten ihmisten sanat, ilmeet ja eleet ovat palautetta. Tällainen on tyypillistä teatterissa ja live-roolipeleissä.⁸⁶ Massiivisissa verkkoroolepeleissä sosiaalinen vuorovaikutus ryhmän kanssa on palautetta siitä, kuinka pelaaja pelaa ja kuinka yhteistyö toisten pelaajien kanssa toimii. Yksinkertaisimmillaan toiminta voi tuottaa mielihyvää suoraan aivoihin ilman ulkoista palautetta, kuten pienten lasten leikit saattavat tehdä. Silloin toiminta itsessään on mielihyvää tuottavaa.

Peli tapahtuu illuusiassa, toisessa todellisuudessa, mutta yhtäläillä siellä pelaaja kokee fysiologisia ja psyykkisiä tarpeita. Jos ne eivät ole tyydyttyneet, pelaaja palaa arkitodellisuuteen. Ulkoinen motivaatio pystyy ylläpitämään uppoutumis-

⁸³ Callois 1961, 14. McGonigal (s. 47) viittaa tähän siten, että ihminen kaipaa onnistumisen kokemusta tai edes toivoa onnistumisesta. Voidaan olettaa, että ilman toivoa onnistumisesta, pelaaja ei ryhdy edes pelaamaan. Hän ryhtyy pelaamaan ainoastaan, jos hänellä on jokin muu päämäärä, esim. antaa vastustajalle voittamisen tyydytys.

⁸⁴ Przybylski 2010, 156.

⁸⁵ McGonigal 2011, 21.

⁸⁶ Järvinen 2008, 105. Järvinen toteaa, että peleissä, joissa kaikki pelaajat ovat yhdessä paikassa, tunteet välittyvät helposti.

ta johonkin rajaan asti, jos pelin aikaansaama tyydytys tarpeille ei riitä. Pelin oma sisäinen motivaatio on se, joka pitää sitä yleensä kasassa. Peli uudistaa jatkuvasti sisäistä motivaatiota, koska se usein tyydyttää autonomian, kompetenssin ja yhteyden tarvetta. Sosiaaliset pelit tyydyttävät yhteyden, avararakenteiset pelit autonomian ja sopivan vaikeat pelit kompetenssin tarvetta. Videopeleissä intuitiivisella ohjaimella on myös merkitys, jotta onnistuminen pelissä olisi helpompaa ja kompetenssin kokeminen mahdollista.⁸⁷ Kompetenssin ja autonomian kokeminen pelissä kannustaa pelaajaa pelaamaan peliä uudelleen. Näiden kokeminen on tyyppillistä menestyneissä ja hyviä arvosteluja saaneissa peleissä.⁸⁸

Pelissä saattaa olla hetkiä, jolloin peli ei etene ja pelaaja ei keksi, miten ratkaisisi jonkin ongelman pelissä. Ulkoinen motivaatio voi ylläpitää pelaamista niin kauan kunnes pelistä saa jälleen tyydytystä, vaikka uppoutuminen pelin illuusioon voi heiketä huomattavasti. Ulkoinen motivaatio mahdollistaa silloin pelitoiminnan jatkumisen, vaikka pelaaja on ehtinyt harkita ärsyttävän pelin keskeyttämistä. Esimerkiksi jalkapallossa ulkoinen motivaatio voi olla keskeytyksen häpeä tai toisten pelaajien tsemppaus. Konsolipelissä se voisi olla pelaajan mahdollisuus kerskua kavereille myöhemmin, että hän on edennyt pelissä jollekin vaikealle tasolle. Jos pelin tyydyttävyyttä ei palaudu riittävän pian, pelaaja todennäköisesti lopettaa pelaamisen.

Otan esimerkin peruskoulun liikuntatunnilta. Tunti on loppupuolella ja oppilaat ovat väsyneitä. Pari oppilasta pyytää opettajalta, että tunti voitaisiin jo lopettaa. Opettaja sanoo, että pelataan vielä viisitoista minuuttia. Oppilaat palaavat peliin. Koulun säätelyjärjestelmä, jonka edustaja opettaja on, riittää antamaan motivaation pelin jatkamiseen. Ensimmäinen oppilaista syöttää maalin ja innostuu sen myötä pelaamaan loppuun asti. Toinen oppilaista maleksii kentällä passiivisena ja kapinoi sillä tavalla opettajaa vastaan loppuun asti. Ensimmäinen oppilaista menetti sisäisen motivaation vähäksi aikaa väsymyksen vuoksi, mutta sai sen takaisin. Hänen uppoutumisensa pääsi jatkumaan, koska ulkoinen motivaatio piti toimintaa käynnissä. Toinen oppilas menetti myös sisäisen motivaationsa väsymyksen vuoksi, mutta hänen kohdallaan ulkoinen motivaatio ei korvautunut sisäisellä. Sen vuoksi hän esittää pelaavansa minimiehtojen mukaan, vaikka ei ole uppoutunut peliin.

⁸⁷ Przybylski 2010, 155–156.

⁸⁸ Ryan et al. 2006, 355.

Hyvä peli tuottaa sisäisen tai luontaisen palkinnon. Se tarkoittaa sitä, että henkilö kokee itse teon synnyttävän sisäisen palkkion. Palkinnot syntyvät positii-visina tunteina, kokemuksena, että omat kyvyt kasvavat. Tekoa, joka on itsessään palkitseva, kutsutaan *autoteeliseksi*. Se on teko, joka on itsessään päämäärä.⁸⁹ Mihaly Csíkszentmihályin nimesi tässä tilassa olevan ihmisen mielentilan *flow*-tilaksi. Csíkszentmihályin määritteli tilan *intensiiviseksi, optimistiseksi kanssikäymiseksi ympäröivän maailman kanssa*.⁹⁰ Mielentilassa itse työskentely vie ihmisen kokonaan ja se on kaikkein nautittavin, tyydyttävin ja merkityksellisin mielentila, mitä ihminen voi kokea.⁹¹ Tutkimuksissaan Csíkszentmihályi huomasi, että flow on tyypillistä erityisesti peleissä.⁹²

Ajoittainen flow-kokemus on luonnollinen osa hyvää peliä, koska pelin illuusio perustuu siihen, että aistit keskitetään havaitsemaan pelille merkityksellistä toimintaa ja keskitytään toimimaan pelin päämäärän mukaan. Jos pelaaja etenee kohti päämäärää tehden onnistuneita yksittäisiä tekoja, hänen huomionsa pysyy illusion kannalta olennaisissa asioissa. Niin kauan kuin flow-mielentila pysyy, niin kauan pelaaja pysyy myös uppoutuneena. Tämä ei kuitenkaan ole välttämätön uppoutumiselle.

Flow-tilassa toiminnan haaste ja toimijan taidot ovat juuri oikeassa suhteessa. Flow-tilan yksi keskeinen piirre on myös se, että haaste ja taidot ovat suhteessa palautteeseen, jota toimija saa meneillään olevasta tekojen sarjasta. Näin se toteuttaa myös kompetenssin kokemisen tarvetta.⁹³ Palautejärjestelmä ilmaisee pelin päämäärää ja sääntöjä toimijalle. Onko toimija pelin sääntöjen rajoissa päässyt lähemmäs päämäärää toimimalla tietyllä tavalla? Jos taitojen ja haasteen suhde pysyy oikeana, teot ylläpitävät flow-mielentilaa.

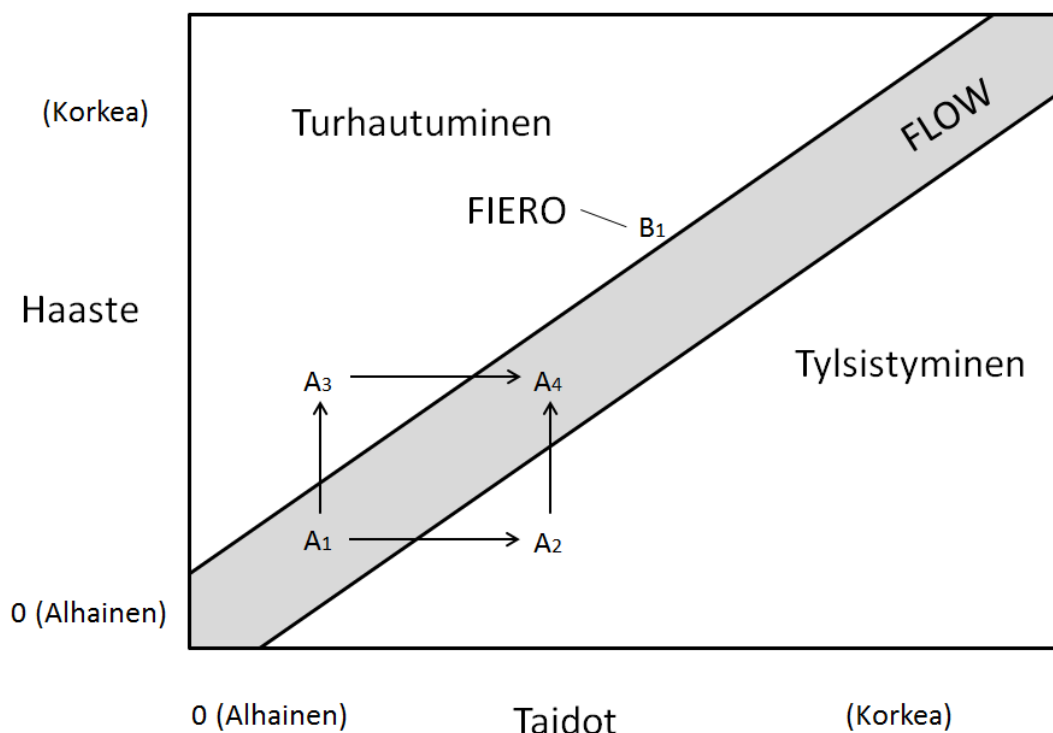
⁸⁹ McGonigal 2011, 45–46.

⁹⁰ McGonigal 2011, 36. Jos flown määritelmää vertaa kognitiivisen mallin masennusnäkemys, syntyy suuri kontrasti. Mallin mukaan masentuneella on negatiivinen käsitys itsestä, tulevaisuudesta ja/tai maailmasta. Flowssa itse on yhteydessä maailmaan. Dobson 2010, 278

⁹¹ McGonigal 2011, 45–46.

⁹² McGonigal 2011, 36.

⁹³ Przybylski 2010, 155.



Kuvio 5. Flown ja fiero ja niiden suhde toisiinsa.

Kuviossa 5 esittelen neljä tunnetta, jotka ilmenevät pelissä: flow, fiero, ahdistus ja tylsistyminen. Kuviossa teko A1 on teko, joka tapahtuu flow-tilassa. Siinä teon haastavuus ja taidot ovat tasapainossa. Teko A2 taas on haastavuudeltaan alhainen, mutta tekijän taidot ovat korkeat. Teko on liian helppo suorittaa, joten siitä seuraa tylsistyminen. Teko A3 on haastava, mutta tekijän taidot eivät vastaa haastetta. Hän turhautuu, koska hän ei usko onnistuvansa. Henkilö pyrkii vaihtamaan teon A2 tai A3 tekoon A4, koska silloin flow-tila on mahdollinen. Jos henkilö kestää turhautumista teon A3 kohdalla, hänen taitonsa kehittyvät niin, että teon haaste laskee ja flow-tila on mahdollinen.

Flow-tilan sopiva haastavuus ja ennakoimattomuus ovat saman asian eri puolia. Ihminen ei voi ennakoida lopputulosta, jos tehtävä ei ole liian helppo tai liian vaikea. Flow -mielentila on mahdollinen, jos ennakoimattomuus toteutuu pelissä jokaisella hetkellä.

Jane McGonigal määrittelee flow-tilan lisäksi toisen onnellisuudentunteen, *fiero*-tunteen, joka on aivojen aikaansaama palkkiotunne. Tunne saadaan, kun henkilö tekee töitä voimakkaan haasteen eteen ja onnistuu siinä eli saavuttaa asettamansa päämäärän. Tunne on sitä voimakkaampi mitä suurempi haaste ja onnistuminen on. Fiero sijoittuu kuviossa 5 turhautumisen ja flow rajalle tai rajan ylä-

puolelle. Esimerkiksi teko B1 voi tuottaa fiero -tunteen. McGonigalin mukaan pelit on tehokkain keino saavuttaa tämä tunne.⁹⁴

Flow voi pysyä yllä jopa päiviä, mutta samalla se kuluttaa psyykkisiä ja fyysisiä resursseja. Pitkäaikainen flow johtaa loppuun palamiseen. Fiero taas saa ihmisen jatkamaan yrittämistä yhä uudelleen ja yhä suurempien haasteiden kanssa. Lopulta siitä voi tulla jopa addiktio.⁹⁵

1.4 Pelitoiminta ja pelaaja

Edellä olen esitellyt pelien keskeisiä piirteitä. Seuraavaksi käsittelemme Callois'n neljää luokkaa, joihin pelitoiminta voidaan jakaa: *agon* – kilpailu, *alea* – sattuma, *mimesis* – jäljittely ja *ilinx* - temppuilu. *Agon* on klassista kreikkaa ja tarkoittaa kilpailua. Sanalla on viitattu yleisesti kilpailuun tai kamppailuun, antiikin kontekstissa yleisurheilu-, valjakko- ja hevoskilpailuihin sekä musiikki- ja uskonnollisten tapahtumien yhteydessä järjestettäviin kirjallisuuskilpailuihin. Sanalla on voitu myös erityisesti viitata Olympoksen kilpailuihin.⁹⁶ *Alea* taas on latinaa ja tarkoittaa sattumaa, arpaa, noppaa ja peliä, joka perustuu sattumaan.⁹⁷ *Mimesis* on klassista kreikkaa ja tarkoittaa imitaatiota. Merkitys on taidefilosofinen. Se ei alun perin viitannut matkimiseen vaan kuvastamiseen ja peilaamiseen.⁹⁸ *Ilinx* on kreikkaa ja tarkoittaa kirjaimellisesti pyörrettä. Callois viittaa tällä sanalla toimintaan, joka aiheuttaa huimauksen kaltaista tunnetta. Tässä yhteydessä nimeän sen suomeksi *temppuiluksi*.⁹⁹ Näitä tarkastelen myös sosiaalisuuden näkökulmasta; tapahtuuko peli yksin vai yhteistyössä ja onko sillä yleisö. Käytän pelin eri luokista etuliitettä, esimerkiksi sattuma-peli, tai sitten pelkkää nimeä, kuten mimiikka.

⁹⁴ McGonigal 2011, 33.

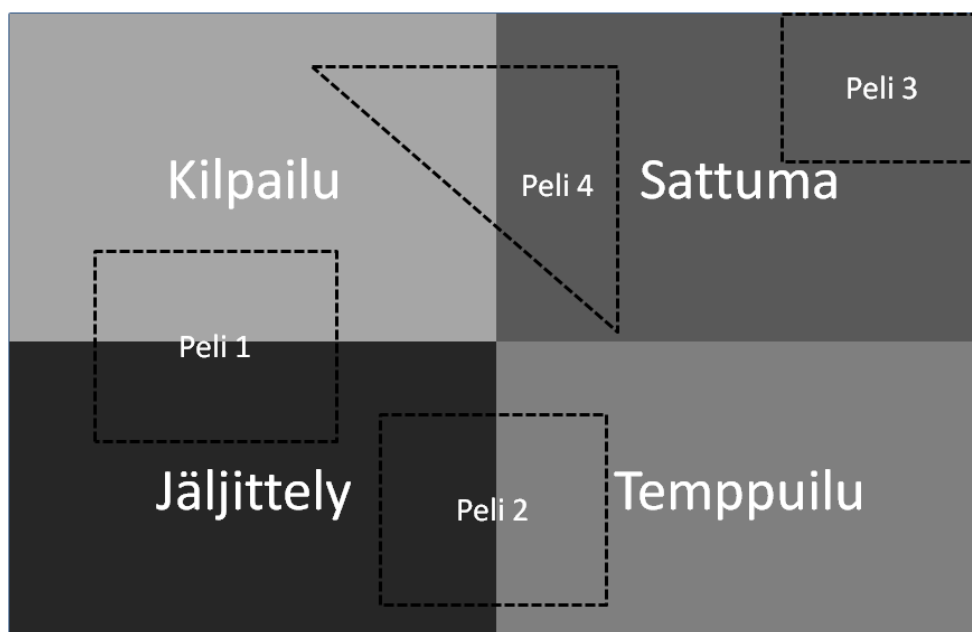
⁹⁵ McGonigal 2011, 42–43.

⁹⁶ Bible Hub. Edellisten lisäksi klassisen kreikan draamassa *agon* oli päähahmojen debatti, jota kuoro sovitteli. Pauleve 2012.

⁹⁷ Wikitionary.

⁹⁸ Encyclopædia Britannica.

⁹⁹ Caillois 1961, 12.



KUVIO 6. Pelin neljä kategoriata ja yksittäisen pelin sijoittuminen niihin.

Neljällä kategorialla voidaan jakaa yksittäiset pelitoiminnot tyypillisiin ryhmiin. Kategoriassa pelitoiminta on samankaltaista. Tämä näkyy erityisesti toiminnan päämäärissä. Yksittäinen pelitoiminta voi sijoittua yhteen tai useampaan kategoriin yhtäaikaaisesti. Neljä kategoriata ei kuitenkaan kata kaikkea pelitoimintaa.¹⁰⁰

Kilpailussa luodaan ideaali tilanne, jossa kilpailijoiden paremmuusjärjestys on todennettavissa vastaansanomattomasti. Kilpailussa joku tietty kyky on keskeisessä osassa. Tarkoitus on luoda keinotekoisesti alkuasetelma, jossa osanottajat ovat keskenään tasavertaisia, niin että kenellekään ei ole hyötyä esimerkiksi varusteista enempää kuin muilla kilpailijoilla. Voittaja on muita parempi valitussa, tietyssä kyvyssä, joka voi olla esimerkiksi nopeus, muisti tai jokin tietty taito.¹⁰¹ Yleisö vahvistaa kilpailun muodostamaa kilpailuasetelmaa. Kyse ei ole vain kilpailijoiden suhteesta toisiinsa vaan myös kilpailijoiden asemasta suhteessa yleisöön. Kilpailu voi tapahtua myös joukkueissa, joissa toimiva yhteistyö auttaa kilpailun voittamisessa. Tyypillisiä esimerkkejä kilpailusta ovat yleisurheilu, jalkapallo ja shakki.

Sattumapeli perustuu tekijään, joka on pelaajasta riippumaton, ja lopputulokseen, johon pelaajalla ei ole vaikutusvaltaa. Kohtalo määrää voiton, ei mikään taito tai kyky.¹⁰² Pelaaja on sattumapelissä passiivinen. Hän odottaa vain mikä on sattuman lopputulos ja toivoo parasta. Hänellä ei tarvitse olla kilpailussa tarvitta-

¹⁰⁰ Järvinen & Sotamaa 2002, 16.

¹⁰¹ Callois 1961, 14.

¹⁰² Callois 1961, 17.

vaa kärsivällisyyttä, kokemusta ja ominaisuuksia, jotta voitto olisi mahdollinen. Ideaalissa sattumapelissä kaikki on asetettu tasaveroiseen asemaan kyvyistään ja taustastaan riippumatta. Jokaisella on samalla panostuksella samanlainen mahdollisuus voittaa. Pelin voittona voi olla omaisuus, jota henkilö ei edes kaikkia kykyjään ja mahdollisuuksiaan hyödyntämällä voisi muuten saada omakseen. Hän voi voittaa enemmän rahaa kuin hän ansaitsisi tuhannessa vuodessa, jos voisi elää niin kauan.¹⁰³

Puhtaassa sattumapelissä osanottajat eivät usein tee keskenään yhteistyötä, koska yhteistyö tuottaa hyödyn lisäksi myös haittaa pelaajalle. Esimerkiksi jos kaksi pelaajaa ostaa yhdessä arvan, siitä tarvitsee maksaa vain puolet, mutta mahdollinen voittokin joudutaan puolittamaan. Yleisö vaikuttaa sattumapelissä, mutta peli ei ilmene sattumapelinä yleisölle vaan se ilmenee jonkinlaisena vuorovaikutteisena näytelmänä, jossa yleisö pääsee osaksi pelin jännityksestä ilman riskiä. Siksi yleisö saattaa kehottaa kehotuksillaan saada arpapeliin osallistuneen ottamaan riskejä, joita tämä ei ilman yleisöä ottaisi.

Peliin uppoutumiseen liittyy suljetun, mielikuvituksen luoman maailman hyväksyminen. Peli ei ainoastaan koostu teoista ja kohtalosta toisessa todellisuudessa vaan peliin sisältyy rooli, jonka mukaan toimitaan. Jossakin pelitoiminnassa rooli on kuviteltu hahmo, mutta esimerkiksi kilpailuissa hahmon omaaminen tai esittäminen ei ole merkittävää. Teatterin ja roolipelien kaltaisessa pelitoiminnassa sen merkitys taas on suurempi.¹⁰⁴ Pelitoiminnassa ja -käyttäytymisessä osallistuja ei toimi normaalien päämääriensä mukaan. Pelissä tai näytelmässä osallistuja manifestoi, että hän on joku muu kuin mitä hän on arkitodellisuudessa. Hän jättää todellisen minänsä väliaikaisesti syrjään ja asettautuu rooliin. Tätä pelin piirrettä kutsutaan mimiikaksi eli jäljittelyksi.¹⁰⁵

Jäljittelyssä on yksinkertaiset säännöt. Pelaajaan tulee lumota kohdeyleisönsä ja välttää virheitä, jotka rikkoisivat lumouksen. Kohdeyleisö on osallinen myös mimiikasta ja sen tehtävä on lähtökohtaisesti uskoa ja upota illuusioon, jonka näyttelijä luo, ja luottaa sen totuudenmukaisuuteen pelin aikana jopa enemmän kuin todellisuuteen itseensä.¹⁰⁶

¹⁰³ Callois 1961, 17. Jättiarpajaiset tiettyssä mielessä pilkkaavat, kykyjä, taitoja, työtä ja saavutuksia, mutta myös luokkayhteiskuntaa ja asemaa, johon ihmiset syntyvät. Kohtalo voi päättää, että nostetaan ihminen alhaisesta luokasta yläluokkaan, hyvinvointiin ja vaurauteen. Pelaaminen keskittyykin alempiin tuloluokkiin. Näkevätkö he, että ainoa keino sinne unelmien hyvinvointiin ja onneen pääsemiseen on ainoastaan Fortunan siunaus? (Nikkinen 1, 2008)

¹⁰⁴ Järvinen 2008, 157–158.

¹⁰⁵ Callois 1961, 19.

¹⁰⁶ Callois 1961, 23.

Jäljittely on luontaista lapselle. Lapsi jäljittelee aikuisten tekemisiä ja niihin liittyviä rooleja, kuten ammatteja.¹⁰⁷ Mimiikka ylittää myös lapsuuden ja aikuisuuden välisen rajan. Mimiikka kuuluu aikuisuuteen esimerkiksi teatterin ja naamiaisten muodossa. Se on osa myös urheilua ja jossain määrin politiikkaa.¹⁰⁸

Jäljittelyn tarkoitus ei ole pettää toisia. Jäljittelyn ja todellisuuden raja yritetään pitää selvänä. Rooli ja itse pidetään erillään. Asustus, meikki tai jokin selvä käyttäytymisen ero on merkinä siitä, että henkilö on nyt roolissaan eikä ole oma itsensä. Jos tarkoitus on oikeasti pettää ihmisiä luulemaan, että rooli onkin todellista, silloin kyseessä ei ole peli tai näytelmä. Jäljittelyn idea on, että raja todellisuuden ja mielikuvituksen välillä on selvä.¹⁰⁹

Temppuilun tarkoitus on horjuttaa tilapäisesti aisteja niin, että se saa aikaan nautinnollisen paniikin. Siinä antaudutaan tapahtumaan, jossa todellisuudentaju katoaa täysin.¹¹⁰ Tämä on tyypillistä tietynlaisissa fyysisissä aktiviteeteissä, kuten nuorallakävelyssä, putoamisessa, pyörimisessä, liukumisessa, kiihdyttämisessä tai ylöspäin kiihdytyksessä. Fyysinen aktiviteetti voi sisältää yhden edellä mainituista ominaisuuksista tai olla kahden tai useamman kombinaatio. Fyysisten aktiviteettien lisäksi on olemassa myös moraalinen huimaus. Se on linkittynyt haluun saada aikaa epäjärjestyksestä ja tuhoa. Lapsilla se ilmenee haluna rikkoa rikkomisen vuoksi, aikuisilla esimerkiksi haluna potkia roskiksia äänekkäästi.¹¹¹

Kaikki pelitoiminta ei sovi Calloisin eri peliluokkiin. Esimerkiksi pasianssi, leijanlennätys ja ristisanatehtävät eivät sovellu niihin. Niille on tyypillistä se, että niitä tehdään yksin ja niihin liittyy struktuuria. On myös sellaista toimintaa, jossa luovan improvisaation, *paidia*, osuus on suuri ja joka muistuttaa leikkiä. Toisen yllyttäminen ja hallitsematon nauraminen ovat leikkiä, joka ei sovellu mihinkään Calloisin peliluokkaan.¹¹² Pelit ja leikit eivät ole redusoitavissa Calloisin peliluokkiin ja todennäköisesti eivät myöskään muihin luokitteluihin joita on tehty.

¹⁰⁷ Steen & Owens 2001, 310.

¹⁰⁸ Callois 1961, 21. Jalkapallossa on tietty käyttäytymiskoodisto. Pelaajat käyttäytyvät eri tavoin pelissä kuin todellisuudessa esimerkiksi kun he kaatuvat kamppauksen seurauksena. Katsojan on vaikeaa erottaa mikä on todellista kipua ja mikä mimiikkaa. Jääkiekossa asia menee juuri toisin päin. Vammaa ennemminkin vähätellään.

Politiikassa rajan roolin mukaista käytöstä voi olla vaikeaa erottaa todellisesta luonteesta. Todellista luonnetta ei luultavasti näytetä julkisuudessa, joten asiaa on vaikea arvioida.

¹⁰⁹ Callois 1961, 21.

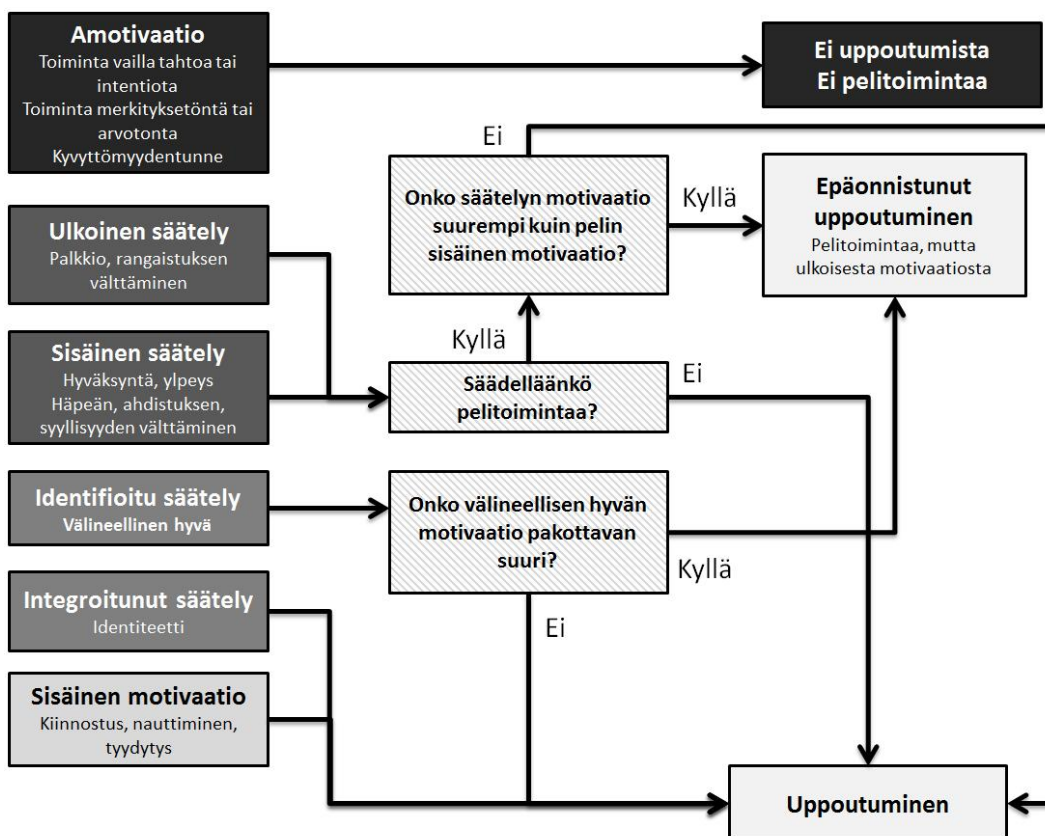
¹¹⁰ Callois 1961, 23.

¹¹¹ Callois 1961, 24.

¹¹² Järvinen & Sotamaa 2002, 16.

Peliin uppoutuminen ja pelillistäminen

Roger Callois määrittelee mielenkiintoisia tilanteita, jolloin pelin ja todellisuuden raja katoaa. Kun pelin eristyneisyys todellisuudesta hylätään, vapaudesta pelata jää jäljelle psykologinen pakko, joka jakautuu Calloisin mukaan neljään eri asenteseen: 1) kilpailussa voittaminen kunnian vuoksi, 2) usko siihen, että sattumaa voi hallita, 3) huimauksen tunteen itsensä hakeminen ja 4) näyttelemisessä roolin ja oman persoonan eron kadottaminen.¹¹³ Näistä kolmessa ensimmäisessä todellisuuden odotukset tunkeutuvat peliin. Viimeisessä käy päinvastoin.



KUVIO 7. Uppoutuminen illuusion.

Kuviossa 7 ilmenee, että tietyt tyyppiset motivaatiot mahdollistavat uppoutumisen, mutta ulkoiseen, sisäiseen ja identifioituneeseen säätelyyn liittyy sen suhteen ehtoja. Jos ehdot eivät täyty, toiminta voi näyttää pelitoiminnalta, mutta se ei tapahdu illuusion uppoutuneessa mielentilassa.

Ulkoisen ja sisäisen säätelyn ero tulee esille siinä, että ulkoisissa palkkiot ja rangaistukset ovat ulkoisia; esimerkiksi lapsi ei saisi rangaistukseksi mennä ulos leikkimään kaverien kanssa. Sisäinen säätely tapahtuu puolestaan tunteissa: lapsi

¹¹³ Callois 1961, 44.

voi kokea syyllisyyttä asiasta tai hänen toimintaansa paheksutaan. Ulkoisen ja sisäisen motivaation kohdalla on merkityksellistä, yritetäänkö kontrolloida pelamista, siihen käytettävää aikaa tai siihen käytettäviä resursseja – liittyvätkö kannustimet suoraan peliin vai siihen toimintaan, mitä peli koskettaa. Esimerkiksi koululaista voidaan rangaista, jos hän ei leiki toisten lasten kanssa tai siitä, kun hän ei ole harjoitellut soittoläksyjä. Jos taas äiti käskee lasta siivoamaan huoneen ennen kuin tämä saa leikkiä, ei leikkimistä säädellä sen jälkeen, kun lapsi on siivonnut huoneen. Jos peliä säädellään, niin uppoutumiseen vaikuttaa se, onko säätelyn motivaatio suurempi kuin pelin sisäinen motivaatio. Jos lapsi velvoitetaan leikkimään toisten kanssa, voi olla, että leikki vie mukanaan ja kontrollin vaikutus jää pieneksi. Soittoläksyesimerkissä, jossa lapsen tulee harjoitella tylsiä skaaloja, voi säätely vaikuttaa niin, että uppoutumista musiikkiin ei synny. Soittaminen tuntuu tylsältä eivätkä onnistumisen tunteet tunnu merkityksellisiltä. Jos skaalojen jälkeen lapsi saa soittaa mitä itse haluaa, hän voi huomattavasti helpommin päästä uppoutumaan. Soittaminen voi olla silloin hauskaa itsessään, kokeilua ja hassutte-
lua.

Identifioidun säätelyn negatiiviset vaikutukset ovat heikommat kuin ulkoisessa ja sisäisessä säätelyssä. Siinä henkilö näkee pelillä olevan jonkun välineellisen arvon. Jos välineellinen motivaatio on pakottava, uppoutumista ei synny. Jos on valtavassa rahapulassa ja osallistuu korttipeliin ansaitakseen rahaa, pelaajan motivaatio voittaa voi olla silloin suurempi kuin itse korttipelin pelaaminen. Tällöin hänen ulkoinen motivaationsa voi olla niin suuri, että hän yrittää huijata. Millaisesta pelistä on silloin kysymys? Toiminta vaikuttaa ulkoisesti peliltä, mutta hänen päämääränsä on raha, pelin ulkoinen päämäärä.

On siis mahdollista, pelitoiminta ei tapahdu uppoutuen illuusioon. Tämä on tietenkin mahdollista minkä pelin kohdalla tahansa. Andrzej Marczewski on luonut suunnitteluun työkalun, jossa esitetään millaisia ominaisuuksia pelillä on, mitä se tuottaa pelaajalle tai minkälaiseen toimintaan se ohjaa pelaajaa (Taulukko 1).

	Pelillinen ajattelu	Pelielementit	Pelaaminen	Tyydyttävyys
Pelillinen suunnittelu	X			
Pelillistäminen	X	X		
Simulaatio / vakava peli	X	X	X	
Peli	X	X	X	X

Taulukko 1. Peli, vakava peli, pelillistäminen ja pelimäinen suunnittelu.¹¹⁴

Pelillisessä suunnittelussa matkitaan pelien estetiikkaa, suunnittelua ja grafiikkaa, kun luodaan käyttöliittymää. Tällaista toteutetaan esimerkiksi verkkosivujen suunnittelussa. Pelillistäminen Marczewskin mukaan tarkoittaa sitä, että käytetään pelillistä ajattelua ja elementtejä kontekstissa, joka ei ole peli. Pelin piirteet ohjaavat käyttäytymistä, parantavat motivaatiota ja lisäävät toimintaan sitoutumista.¹¹⁵

Pelin ja vakavan pelin ero on se, että peli on päämäärä sinänsä, kun taas vakavalla pelillä on jokin muu tarkoitus, kuten opettaminen, sanoman välittäminen tai jonkin muutoksen aikaansaaminen todellisessa maailmassa. Andrzej Marczewskin määritteli pelin päämääräksi hauskanpidon. Näin kuitenkin aina ole. Peli voi olla tyydyttävää olematta kuitenkin hauska.

Marczewskin määrittelyyn liittyy käsitteellisiä ongelmia. Itse tarkentaisin Marczewskin määrittelyä siten, että pelin päämäärä ilmenee kahdessa eri näkökulmassa: ulkopuolisen/suunnittelijan ja pelaajan näkökulmissa. Peli voi olla vakava peli suunnittelijan näkökulmasta, mutta varsinainen peli pelaajan näkökulmasta. Tällainen on esimerkiksi Dance Dance Revolution -kolikkopeli. Peli on hauska, mutta samanaikaisesti terveellinen. Pelin hauskuus ei joudu kyseenalaistetuksi, jos sen hyödyllisyyden merkitys pelaajalle verrattuna pelin hauskuuteen on riittävän pieni. Siksi määrittelen tarkemmin pelin ja vakavan pelin eron. Marczewskin on tehnyt määrittelyn pelinkehittäjän näkökulmasta, ei psykologian.¹¹⁶

Varsinainen peli on sellainen peli, jonka pelaaja kokee itsessään päämääräksi. Vakava peli on taas sellainen peli, jonka päämäärän pelaaja kokee olevan jonkin muun kuin pelin itse.

¹¹⁴ Marczewskin 2012.

¹¹⁵ Marczewskin 2012.

¹¹⁶ Marczewskin 2012.

Varsinaisen pelin ja vakavan pelin erolla on vaikutus peliin uppoutumiseen. Uppoutuminen peliin ei ole mahdollinen, jos motivaatio, muu kuin pelin itsensä tyydyttävyys, on pakottavan suuri. Siitä huolimatta on kyse pelitoiminnasta, kuten Marczewskin taulukosta ilmenee.¹¹⁷ Terapeuttinen peli on Marczewskin luokituksessa vakava peli – peli jonka päämäärä on saada aikaan muutos todellisuudessa. Omassa määrittelyssäni terapeuttinen peli voi olla joko varsinainen peli tai vakava peli – terapiapeli tai terapeuttinen peli.

Subjekttiivinen peli ja huijaaminen

Usein pelejä ei pelata yksin. Pelaaminen on silloin yhteistoimintaa, jonka päämäärä on yhteinen – pitää yllä peliä ja pelin luomaa illuusiota. Jotkin pelit ovat hyvin monimutkaisia muistaa. Pelin luonteeseen kuuluu usein se, että sillä on kirjallisesti tai suullisesti sovitut säännöt tai osallistujat olettavat, että muut toimivat jonkin tunnetun pelin sääntöjen mukaan. Yksilö kuitenkin tulkitsee niitä omasta näkökulmastaan käsin. Ihmisen mieli pyrkii järjestämään pelin kokemuksen ja toiminnan mielekkääksi ja koherentiksi kokonaisuudeksi. Hän itse ja toiset osallistujat ovat osa tätä kokonaisuutta.¹¹⁸

Kun arvioimme, miten ihminen arvioi toisten pelaamista, voimme käyttää teorian teoriaa. Teorian mukaan ihminen olettaa toisen ihmisen ajattelevan kuin hän itse. Tästä seuraa, että ajattelen toisen ihmisen ajattelevan pelistä samaa kuin minä – uskon itseni ulkopuolella olevan yhteisen pelin olevan samankaltainen kuin miten itse ymmärrän pelin.¹¹⁹ Yksilö manifestoi toiminnallaan omaa käsitystään pelistä. Havaittu ryhmätoiminta, yhdessä pelaaminen, on taas näiden eri pelaajien pelikäsitysten tulos. Pelaajien pelikäsitykset ovat vuorovaikutuksessa toiminnan kautta.

Pelin ominaisuudet tuntuvat yksilöstä objektiiviselta. Hän olettaa muiden ymmärtävän ne samalla tavalla kuin hän itse. Vasta jos kanssapelaaja pelaa väärin, hän herää huomaamaan, että toinen pelaaja ei ajattelekaan samoin kuin hän. Ensimmäinen pelaaja yrittää korjata toisen pelaajaan toimintaa ja käytöstä. Jos tämä

¹¹⁷ Marczewskin 2012.

¹¹⁸ Ilmiö tunnetaan myös keittiöpsykologiassa, jota voidaan arvioida ”ajatustenluvun” - *mindreading* - näkökulmasta. Yksi teoria asiasta on teorian teoria (The theory of theory), jossa ihmiselle on toisten ihmisten ennakointi. Hän päättelee kohteen mennyttä ja nykyistä käytöstä ja olosuhteita. Sen perusteella pyritään päättelemään kohteen tulevaa käyttäytymistään. Toinen teoria on se, että ihminen tekee vain yleistyksiä. Ravenscroft 2010.

¹¹⁹ Ravenscroft 2010.

ei tunnusta virhettä, hän alkaa miettiä, pelaako toinen eri sääntönoilla vai kokonaan eri peliä. Huijaako hän?

Oletuksesta voi olla poikkeuksia. Jos Pekka tietää, että Jouni on tunnettu väärinpelaamisesta kortinpeluussa, hän tietenkin olettaa, että Jouni ei pelaa ”oikein”. Pekka voi silloin muokata käsitystään siitä mitä nyt pelataan. Hänkin alkaa pelata ”väärin”, jotta Jouni ei saisi siitä etua. Näin sekä Pekka että Jouni lopulta pelaavat samaa peliä.

Kun puhutaan huijaamisesta, mielestäni toiminta pitää analysoida hyvin. Mia Consalvo on huomionnut, että pelaajat eivät halua mieltää toimintaansa huijaamiseksi. Termi sisältää niin voimakkaan negatiivisen latauksen – heistä tulisi silloin huijareita. He kokevat huijaustoiminnan oikeutettuna.¹²⁰ Siksi väitän, että he eivät todellisuudessa huijaakaan. Mielen teorian mukaan he ajattelevat toisten ajattelevan heidän tavallaan eli he ajattelevat toisilla olevan sama käsitys pelistä kuin heillä.¹²¹ Pelaaja voi syöttää peliin koodin, jolla hän esimerkiksi pääsee ohittamaan pelin tylsiä vaiheita. Kun tällainen pelaaja pääsee huijaamalla johonkin, jonka saavuttamiseen toiset pelaajat käyttävät tuntikausia, ei hän tietenkään tunne saavuttaneensa jotain. Hänelle huijaaminen ei ole osa peliä vaan väline, jonka avulla voidaan ohittaa pelin kannalta epäolennainen vaihe ja päästä näin jatkaamaan sitä, minkä hän ymmärtää varsinaiseksi peliksi. Consalvon mukaan pelissä tärkeää on konteksti, joka määrittelee peliä, kuin pelin kirjoitetut ominaisuudet.¹²² Huijaajan oletus pelistä on yksi osa kontekstia.

Esitän esimerkin, joka valaisee asiaa. Kolme kaveria keskustelevat World of Warcraft –pelistä. He ovat kehittäneet kolme hahmoa, joita he ovat kehittäneet pelaamalla niin, että niille on kertynyt erityiskykyjä ja ominaisuuksia pelin sääntöjen mukaan. Näin toimien he ovat onnistuneet kehittämään yhden hahmoista maksimitasolle. Hyödyntääkseen tämän hahmon kaikkia ominaisuuksia haluavat siirtyä pelaamaan hahmoluokalla, jota on korkeampi kuin se, johon he kahdella muulla kehittämällään hahmolla ovat oikeutettuja pelaamaan. . Hahmon kehittäminen maksimitasolle, joka oikeuttaa mielenkiintoisimpien tehtävien ratkomiseen pelissä, on erittäin työlästä ja aikaa vievää. Pelikolmikun kaksi jäsentä onkin käyttänyt hyväksi sovellusta, jonka avulla kaikkia hahmoja voidaan käyttää pelin korkeammalla tasolla kuin niiden kehitysaste oikeuttaisi. Kolmas ryhmän jäsen pitää menettelyä huijauksena. Muut eivät ymmärrä näkemystä ja pitävät sitä typeränä:

¹²⁰ Consalvo 2009, 410.

¹²¹ Ravenscroft 2010.

¹²² Consalvo 2009, 411.

miksi pelata tylsiä alatasoja viikkoja, kun tietokone voi hoitaa asian. Oikaisusovellusta huijaamisena pitävä ei tässä kontekstissa ole niinkään sääntöjen noudattaja vaan turhan tiukka sääntöjen noudattaja. Kaksikon mielestä peli alkaa vasta maksimitasoilla – vain niitä kannattaa pelata. Kolmannen mielestä heillä ei ole oikeutta pelata tietokoneen kehittämällä hahmolla, koska peliin kuuluu olennaisena se, että hahmo pitää kehittää itse. Oikopolkua käyttäneiden mielestä tiukasti sääntöjen mukaan etenevä peli ei ole tarpeeksi haastava, koska he eivät pääse kokemaan siinä tarpeeksi kompetenssin tarpeen tyydytystä – heille peli ei ole tarpeeksi ennakoimaton, koska alatasojen pelaamisen tuloksen voi tietää jo etukäteen. Kun pelin mielekkyyden kannalta turhia sääntöjä ei noudata, pelin voi muokata ennakoimattomaksi ja sitä kautta tyydyttäväksi.

Mielestäni pelin sijoittaminen sekä ihmisen mieleen että ulkoiseen todellisuuteen ratkaisee ongelman, joka muodostuu keskenään ristiriitaisista säännöistä samassa pelissä. Uppoutuminen peliin tapahtuu aina jostain kontekstista ja joillakin ehdoilla. Jokainen pelaa jossain mielessä aina aivan omanlaistaan peliä omasta taustastaan johtuen vaikka hän voi pelata ulkopuolisen näkökulmasta samaa peliä jonkin muun kanssa. Jokainen kokee saman pelin eri tavoin, vaikka erot vaikuttavat suhteellisen pieniltä. Jos erot ovat niin suuret, että toisen pelaajan toimintaa ei voi ymmärtää pelissä, silloin pelaajan uppoutuminen särkyä ja hän pyrkii korjaamaan toisen pelaajan toimintaa niin, että hänen toimintansa on ensimmäiselle pelaajalle ymmärrettävää pelin kontekstissa. Edellisen esimerkin pohjalta väitän, että peli pysyy eheänä ihmisen mielessä vaikka se ei pysy sellaisena ihmisten välisessä pelaamisessa. Pelaaja uskoo lähtökohtaisesti, että hänen käsityksensä pelistä on oikea. Hänen käsityksellään pelistä ja pelaajan ulkopuolisella, pelaajien yhdessä pelaamalla pelillä, ei ole ristiriitaa.¹²³ Jos pelaaja tiedostaa ristiriidan, hän pyrkii korjaamaan sen. Hän muuttaa käsitystään pelistä tai pyrkii muuttamaan peliä.

Pelaajat pyrkivät suojelemaan oman käsityksensä kaltaista pelistä ja poistamaan sääntöjä loukkaavan pelaajan pelistä. World of Warcraftissa eräät aktiivit kehittivät pienen lisäohjelman peliin, jonka avulla tietokone pystyy automaattisesti pelaamaan peliä ja kerryttämään kokemuspisteitä. Tällä tavoin pelaaja voi ”pikakelata” alhaisemmat tasot pelistä ja alkaa pelata korkeampia tasoja. WoW:in virtuaalimaailmassa pelaajat tunnistavat kuitenkin nämä ns. gliderit. Pelaajat hyökkäävät ja kokoontuvat tappamaan näitä tietokoneiden ohjaamia hahmoja.

¹²³ Keittiöpsykologia toimii tällä tavoin: todellisuus on sellainen, jollaisena minä sen ymmärrän. Samalla tavoin pelaaja ajattelee pelin suhteen: peli on sellainen kuin minä ajattelen sen olevan. Ravenscroft 2010.

Näin he suojelevat pelaamalla omaa käsitystään pelistä. Hahmojen tappaminen on moraalista toimintaa. Siinä rangaistaan pelissä moraalitonta toimintaa harjoittavaa pelaajaa. Paradoksaalisesti kyseisen hahmon omistaja ei koe rangaistusta mitenkään, koska hänen hahmoaan pelaa tietokone. Sitä vastoin rankaisemiseen osallistuvat manifestoivat pelin moraalia toisilleen. Tämä on oikea tapa pelata! Tämä on se, mitä peli todella on!¹²⁴

Todellinen huijaaminen, jonka avulla saadaan jotain pelin ulkopuolelle, on tyypiltään erilaista, kuin pelin sisällä tapahtuva huijaus. Väitän, että tietoinen huijaaminen on kuitenkin pelitoimintaa. Se on pelin esittämistä ilman uppoutumista peliin, eräänlaista näytelmää. Erityisesti kilpailuissa ja sattumaan pohjautuvissa peleissä on mahdollisuus huijaamiseen. Huonosti pelaamista ja huijaamista on vaikea erottaa toisistaan. Jos pelaaja pelaa huonosti, hän itse luulee pelaavansa oikein. Hän yrittää uppoutua peliin. Toisten pelaajien silmissä hän ei kuitenkaan onnistu ylläpitämään illuusiota toisesta todellisuudesta. Huijari taas pelaa tarkoituksella väärin. Hän ei edes yritä uppoutua, mutta pyrkii esittämään tai näyttelmään peliä niin, että hänen pelitoimintansa on virheetöntä, ettei toisten uppoutuminen illuusioon häiriinny. Ero on huonosti pelaavan ja huijaavan välillä on pelaajien uppoutumisessa illuusioon.

Huijaaminen peleissä tapahtuu pelin sisällä. Ulkopuolisesta näkökulmasta siinä on kaksi peliä sisäkkäin, peli joka sisältyy näyttelemiseen, joka sekin voi olla välineellistä. Hän pyrkii näyttämään siltä, että hänen motiivinsa peliin ovat oikeat. Huijari kunnioittaa sääntöjä vähintään näennäisesti. Toisten pelaajien uppoutuminen peliin ei rikkoonnu vaikka pelaaja ei pelaakaan peliä vaan simuloi sitä. Jos hän jää kiinni, hänet heitetään pelistä ulos, mutta peli itse säilyy pelinä.¹²⁵ Huijari pyrkii hyötymään petkuttamisellaan tai sitten mahdollisesti huijaaminen itsessään tuottaa hänelle nautintoa. Silloin esimerkiksi korttipelissä huijaaminen ei pyri hyötymään toisista pelaajista, vaan saa tyydytystä siitä, että voi vedättää toisia pelaajia. Lopuksi paljastuminen voi myös tuottaa hänelle nautintoa. Huijaaminen onkin rajatapaus siitä, missä arkitodellisuus tunkeutuu peliin ja samanaikaisesti peli tunkeutuu arkitodellisuuteen. Nautinnollinen huijaaminen taas on sellainen peli, johon tunkeutuu näytelmä, jossa näytelmä osuus tuottaa huijaajalle tyydytyksen.

¹²⁴ Consalvo 2009, 412-13.

¹²⁵ Callois 1961, 45

Useat pelit ovat luonteeltaan sosiaalisia. Näitä sosiaalisia vuorovaikutuksia voidaan mallintaa. Aikaisemmin mainitsin tilanteista, joissa toinen pelaaja yrittää huijata tai hän pelaa väärin. Siinä tilanteessa ensimmäinen pelaaja huomaa, että toisen pelaajaan ajattelu pelistä ei ole ”oikea” eli se ei vastaa hänen käsitystään pelistä. Yhteispeli eli moninpelin ja yhteistyössä tehtyjen erityyppisten pelien merkitys on erilainen. Yhteinen toiminta tapahtuu niissä pelaajan subjektiivisen pelikäsityksien sisällä. Kaikkien pelaajien pelikäsitykset ovat riittävän yhteneväiset, että kukaan ei koe kenenkään rikkovan pelin sääntöjä sekä kaikki kokevat yksittäisten pelaajien pyrkivän kohden pelin päämäärää. Tällainen tilanne on tietenkin ihanteellinen ja usein kaukana todellisuudesta. Se on kuitenkin mielenteorian mukainen alkuoletus: kaikki ajattelevat ja pyrkivät toimimaan niin kuin minä. Yksilö joutuu korjaamaan tätä käsitystään pelin kuluessa.

Sääntöjen ja päämäärän varassa leikkiin osallistuvat voivat laatia sekä strategian että taktiikan. Kiinnostavissa sosiaalisissa peleissä säännöt, osanottajien valinnat ja sattuma luovat koko ajan uudenlaisia haasteita, joihin pelin osanottajat joutuvat sopeutumaan ja vastaamaan käyttämällä luovuuttaan. Tällainen asetelma saadaan aikaan, jos pelin päämäärään on mahdollista edetä monia eri tapoja käyttäen. Se tuo peliin yllätyksellisyyttä. Toinen pelaaja ei toimi samalla strategialla kuin minä. Silloin minun pitää ottaa huomioon omassa strategiassani huomioon toisen pelaajan strategia. Varsinaisessa pelitoiminnassa omaa strategiaa pyritään peittämään vastustajalta, kun taas oman joukkueen jäsenen kanssa pyritään yhteistyöhön, jossa yhteinen strategia toteutuisi.

Pelitaktiikkaan liittyy toiminta, joka muistuttaa huijausta, mutta on sääntöjen mukaista. Harhautuksessa pyritään antamaan vääristynyt kuva omista aikeista pelissä. Tällöin toivotaan vastustajan toimivan tämän vääristyneen aikeen mukaisesti. Harhautuksella pyritään siihen, että vastustaja toimisi mahdollisimman huonosti suhteessa pelaajan todellisiin aikeisiin, niin että vastustaja heikentäisi asemaansa suhteessa pelaajaan mahdollisimman paljon.

Pelin vaativin osuus on ehkä nimenomaan tämä toisen pelaajaan mielen lukeminen, päätellä mitkä ovat hänen aikomuksensa. Toisaalta myös harhauttajaa voidaan harhauttaa. Hänet voidaan saada uskomaan, että hänen harhautuksensa on onnistunut. Kun tämä tiedetään, ei koskaan voi olla täysin varma, mikä on totta.

1.5 Digitaalinen pelaaminen

Digitaalinen pelaaminen on suhteellisen uusi ilmiö, muutamia vuosikymmeniä vanha. Pelaamisen historia taas yltää esihistorialliseen aikaan asti. Jos pelaamiseen – englanniksi *play* – sisällytetään tarinankerronta, silloin pelaaminen on yhtä vanhaa kuin ihmisen puhe. Biologinen leikkiminen on joka tapauksessa miljoonia vuosia vanhaa. Tarinan kertominen eroaa tästä kuitenkin sen strukturoidun rakenteen vuoksi, *ludus* –tyyppisestä toiminnasta.

Pelin filosofisen luonteesta käydään keskustelua. Debatti tapahtuu niin kutsuttujen ludologian ja narratologian näkemysten edustajien kesken. Narratologiasa katsotaan, että pelaaminen on luonteelta narratiivinen ja siksi sitä voidaan tutkia siitä näkökulmasta. Ludologia taas esittää, että pelejä pitäisi tutkia omana lajityyppinään.¹²⁶

Ensimmäiset *ludus* pelin muodot ovat alkaneet esihistoriallisella ajalla. Tarinankerronta on luultavasti ollut yksi ensimmäisistä. Musiikki ja luolamaalaukset ovat olleet myös esihistoriallisia taiteen ja tarinankerronnan muotoja. Uskonnolliset rituaalit ja näytelmät ovat kehittyneet niiden jälkeen. Kirjoitustaito mahdollisti tekstien ja myöhemmin kirjojen kirjoittamisen. Antiikin näytelmistä kehittyi ehkä ensimmäinen puhtain ryhmäpeli, komedianäytelmä, jossa hauskuus oli ensisijaista eikä jokin opetus. Antiikin kirjallisuudessa syntyivät myös ensimmäiset monografiat.

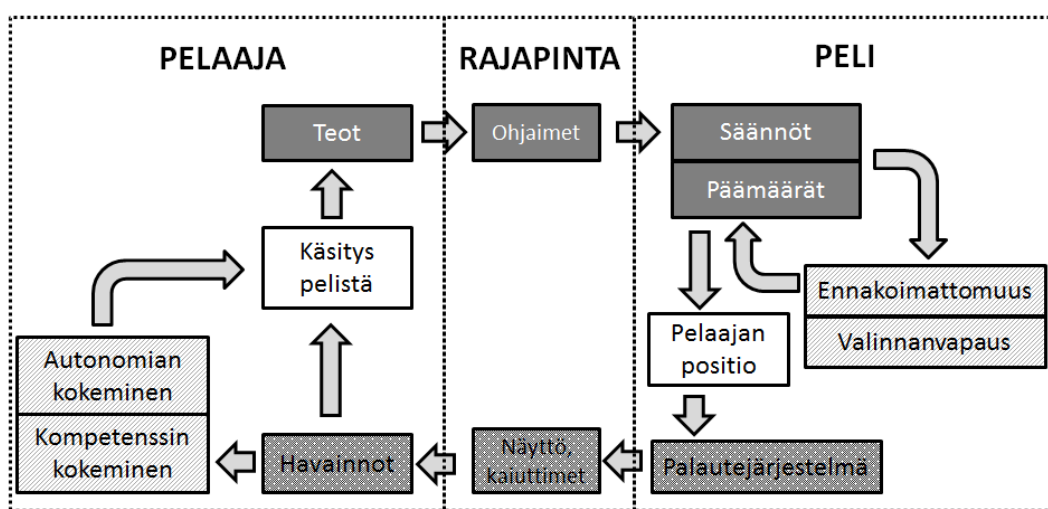
Visuaalisten ja audiolaitteiden kehittyminen on tuonut uppoutumiseen aivan uudenlaisen lähestymistavan. Illusion synnyttäminen on huomattavasti helpompaa niiden avulla kuin ilman niitä. Äänitallenteet, valokuvat ja lopulta elokuva olivat kehityksen alku. Kuvan laadun kehittyminen elokuvassa ja myöhemmin televisiossa mahdollistivat helpon tavan päästä toiseen todellisuuteen. Musiikissa kehitettiin ensin kaksikanavaääni, stereo, ja myöhemmin monikanavaääni, jonka avulla ihmisille voitiin luoda kaksi- tai jopa kolmiulotteinen illuusio äänen sijainnista. Viimeisimmät kehityksen askeleet ovat olleet kolmiulotteinen kuva sekä täysin kolmiulotteinen todellisuus. Illusion luominen on automatisoitu ja ihmisen näkö- ja kuuloaistille voidaan tuottaa ärsykeitä, jotka tekevät uppoutumisen illuusioon helpommaksi

Digitaalisen pelin raja kulkee laitteen käytön tai seuraamisen ja käytön tai seuraamisen keskeyttämisen välillä. Televisiossa, elokuvissa, musiikissa, kuunnelmissa ja radio-ohjelmissa ei ole ollut vuorovaikutuksellisuuden mahdollisuutta.

¹²⁶ Calleja 2007, 20.

Tietokoneet ja konsolit ovat mahdollistaneet sen, että myös pelin päämäärät, säännöt ja palautejärjestelmä ovat muuttuneet automaattisiksi. Peleihin on ajan mittaan liitetty elokuvallisia elementtejä. Elokuviin vahvuus on voimakas ja koukuttava tarina ja henkilöhahmojen syvyys. Näiden piirteiden lisääminen peleihin ovat lisänneet illuusion kokemusta siitä, että pelaaja on joku aivan toinen henkilö toisessa maailmassa.

Digitaalisen pelin muoto suunnitellaan yleensä tasaiseksi nousuksi, jossa haasteet ovat alussa helppoja mutta vaikeutuvat pelin edetessä. Näin pelit ottavat huomioon sen, että pelaaja kaipaa sopivaa haastetta.



KUVIO 8. Digitaalinen pelaaminen.

Kuviossa 8 käsittelen pelitoimintaa. Kuvion rakenne on jatkuvasti päivittyvä kehä. Kuviossa on jonkinlaista symmetriaa. Nuoli kuvastaa syy-seuraus –suhdetta. Informaatio, motivaatio tai toiminnan ohjaus sisältyy edelliseen. Kuvio jakautuu kolmeen osaan: pelaajaan, rajapintaan ja peliin. Osa pelaamisesta tapahtuu pelaajan mielestä. Pelaaja on yhteydessä ja uppoutuu peliin rajapinnan kautta.

Kuvion sävyillä olen pyrkinyt kuvaamaan vastaavuuksia ja symmetriaa pelaajan ja pelin välillä. Pelaajan teot välittyvät ohjaimen kautta peliin. Teot ovat suhteessa pelin sääntöjen ja päämäärien kanssa. Teot muuttavat pelaajan positiota pelissä. Tämä voi tarkoittaa hänen sijoittumistaan maailmassa tai pelaajahahmon muuttumista pelin todellisuudessa. Palautejärjestelmä ilmaisee tämän näytön tai kaiuttimien avulla pelaajalle. Tämä muuttaa pelaajan käsitystä pelistä, pelin todellisuudesta tai omasta positiosta tai itsestä pelihahmona.¹²⁷

¹²⁷ Przybylski 2010, 156.

Hyvään peliin kuuluu, että peli tyydyttää pelaajan psykologisia tarpeita. Pelaajan käsitys pelin päämääristä, säännöistä ja omista mahdollisuuksista toteuttaa päämääriä ohjaa hänen toimintaansa pelissä. Hän oman kykynsä mukaan käyttää peliohjainta toteuttaakseen tavoitteensa. Pelijärjestelmä tulkitsee peliohjaimelta tulevat toiminnot sääntöjen ja päämäärien mukaan. Ennakoimattomuus vastaa pelaajan kompetenssin kokemisen tarpeeseen. Jos peli ei ole liian helppo tai liian vaikea, se muodostaa pelaajalle haasteen joka hänen täytyy voittaa. Haasteen voittaminen tuottaa kompetenssin kokemisen. Valinnanvapaus ja mahdollisuuksien suuri määrä tuottaa pelaajalle autonomian kokemisen tarpeen tyydyttymisen. Pelaajalla on mahdollisuus päästä pelin loppuun useita eri vaihtoehtoisia reittejä pitkin. Pelaaja voi valita pelaajahahmon monista, erilaisista vaihtoehdoista ja hahmo voi pelin edetessä kehittyä moneen suuntaan.¹²⁸

Sääntöjen ja päämäärien pohjalta peli päivittää pelaajan positiota virtuaalitodellisuudessa. Pelaajan sijainti muuttuu tai pelaaja muuttuu suhteessa virtuaalitodellisuuteen. Palautejärjestelmä viestittää tämän näytön ja kaiuttimen avulla havaittavaksi ärsykeiksi pelaajalle. Pelaajalle muodostuu käsitys missä hän sijaitsee virtuaalitodellisuudessa, onko hänen hahmonsa muuttunut ja onko hän onnistunut tavoittellessaan päämäärää. Tässä vaiheessa pelaaja kokee tunteita, jotka vaikuttavat hänen toimintaansa. Hän voi kokea onnistumista tai sitten pettymyksen. Tarpeeksi monta kertaa epäonnistuttuaan hän voi turhautua. Hän ei koe olevansa kyvykäs pelaaja. Pelaaminen vaikuttaa siksi mielettömältä toiminnalta. Pelikäsitys voi muuttua. Pelaaja voi alkaa ajatella, että peli on huono, eikä sitä kannata pelata.

Peliohjain on rajapinta, jolla ihmisen fyysinen toiminta muutetaan pelilaitteen peliohjelmalle ymmärrettävään muotoon. Tietyn toiminnon tekeminen peliohjaimella symboloi pelissä aina jotain toimintaa. Yhden napin painaminen merkitsee hyppäämistä pelitodellisuudessa, toisen painaminen kumartumista. Monien nappien painaminen yhdessä voi tarkoittaa jotain muuta kuin yksittäisten nappien painamisen merkitys yhdessä. Uppoutunut pelaaja ei huomaa ollenkaan tai tiedostaa vain etäisesti itse napin painamisen. Pelaaja tiedostaa pelissä hyppäämisen. Liiketunnistimet ovat muuttaneet symbolien ja symbolin virtuaalitodellisuuden kohteen yhteyttä. Virtuaalisessa tenniksessä lyönnin symboli voi olla lyönti peliohjaimella ilmaan. Tanssipelissä tanssin symboli voi olla tanssiminen. Autopeleis-

¹²⁸ Przybylski 2010, 156.

sä ja lentosimulaattoreissa symbolin ja virtuaalitodellisuuden samankaltaisuus ovat olleet totta jo 20 vuotta.

Peleissä käytetään pääasiassa kahta aistia: näköä ja kuuloa. Digitaalisissa peleissä keskitytään myös näihin aisteihin. Näyttö ja äänilaitteiden kehitys mahdollistaa voimakkaan läsnäolontunteen toisessa todellisuudessa. Kolmiulotteisuus sekä näön että kuulon kautta perustuu siihen, että ihmisellä on silmiä ja korvia kaksi kappaletta ja ne sijaitsevat jonkin etäisyyden päässä toisistaan. Aivot muodostavat aistimukselle kolmiulotteisen sijainen sen perusteella, miten kahden silmän (tai korvan) aistimukset eroavat toisistaan. Kuulon kohdalla etäisyyttä ja sijaintia voidaan mallintaa monilla ero kaiuttimilla ja säätämällä suhteellista voimakkuutta ja yleistä voimakkuutta sekä äänenväriä. Silmän kohdalla tilanne on haastavampi. Toisin kuin korvat, silmät tarkentavat aistinsa tiettyyn kohteeseen. Tämä on optinen ilmiö. Yhdelle silmälle etäisyydellä on merkitystä, vaikka aivojen on etäisyyttä vaikea tulkita. Jos silmä ei tarkenna kuvaa oikeaan etäisyyteen, silmään tuleva kuva on epäselvä. Tästä johtuen esimerkiksi kolmiulotteinen televisio tai elokuva saa aikaan vain suhteellisen illuusion. Silmien välinen informaatioero tuottaa kolmiulotteisen vaikutelman, mutta silmä itsessään tarkentaa vain ruutuun ja valkokankaalle. Ohjaaja ikään kuin kontrolloi myös katsojan silmämunan tarkennusta – katsoja ei voi tarkentaa minne haluaisi. Sama tapahtuu myös 3D kypärissä, jotka kyllä reagoivat ihmisen pääliikkeeseen ja siirtävät kuvaa sen mukaan. Kypärissä on se ongelma, että silmät joutuvat tarkentamaan hyvin lähelle, joka aiheuttaa monille päänsärkyä. Näölle ja kuulolle illuusion tuottaminen vaatii isokokoisia laitteita ja ne ovat vielä hyvin vaillinaisia. Vaikka tällaisia kuvalla ja äänellä tuettuihin peleihin on helpompi upota kuin kirjaan, silti se vaatii samalla tavalla ylimääräisen, illuusion kuulumattomien havaintojen suodattamista.

Tekniset välineet ja voimakas läsnäolontunne mahdollistaa peleissä sellaiset pelikokemukset, jotka eivät olisi turvallisia arkitodellisuudessa. Jyrkänteillä hyppiminen pelissä muistuttaa temppuili-peliluokkaa, jossa keskeistä on tasapainoistien horjuttaminen. Vaikka painovoimaa ei pääse kokemaan kehollaan ja tasapainoistilla samalla tavalla kuin todellisuudessa, aivoille kuitenkin syntyy samankaltainen vaikutelma, kuin miltä kokemus arkitodellisuudessa tuntuisi. Samankaltaista, mutta moraalisen tasapainoistien horjuttamista ovat myös kuolemanpelko ja tappaminen peleissä.¹²⁹ Niissä pelaaja pääsee kokemaan niitä tilanteita, joihin ihmisen aivot ovat virittyneet: kuinka selvitä äärimmäisissä olosuhteissa, kuolemaa

¹²⁹ Callois 1963, 23.

peläten, hengissä. Evoluution kannalta harjoittelu on suotavaa. Tässä tapauksessa harjoitusta reaali maailmassa ei tapahdu vaan se tapahtuu toisessa todellisuudessa.¹³⁰

Vahva läsnäolon tunne mahdollistaa myös sosiaalisiin vuorovaikutustilanteisiin eläytymisen peleissä. Tämän tyyppinen pelaaminen on peliluokaltaan jäljitelyä. Second Life on hyvä esimerkki tästä. Siinä ei ole varsinaista kilpailua vaan se on elämää virtuaali maailmassa omalla hahmollaan. Second Life on luonteeltaan live-roolipelien kaltainen, mutta siitä puuttuu ehkä jonkinlainen juonellinen kehys. Se ei sinänsä anna sisältöjä vaan kannustaa pelaajia luomaan niitä. Koska tarkempia päämääriä ja sääntöjä ei ole, roolihahmoilla on jokaisella yksilöllinen tarkoitus jokaiselle pelaajalle. Se voi olla kokeilunhalua: miehenä haluan kokea millaista on olla nainen. Syyinä voi olla sosiaaliset tarpeet: haluan saada ystäviä, joita en uskalla lähestyä arkitodellisuudessa. Roolihahmo ja minän raja on tämä vuoksi muita pelejä selvästi häilyvämpi. Usein ystävykset second lifessa tietävät toistensa arkielämästä. Ystävällä second lifessa on merkitystä myös arkielämässä. Arkielämä ja virtuaalielämä limittyvät. Pelaamisen aspekti second lifessa katoaa silloin todennäköisesti ja siitä tulee eräänlainen sosiaalinen media.¹³¹

Pelit voivat olla myös hybridejä, jotka sijoittuvat arkitodellisuuden ja illuusion välimaastoon, niin että arkitodellisuus voi muuttua peliksi. Näitä pelejä kutsutaan *laajennetun todellisuuden peleiksi* – augmented reality games. Asiat, ihmiset ja esineet saavat silloin kaksoismerkityksiä. Niillä on arkitodellisuuden merkitys ja merkitys illuusiassa.¹³² Laajennetun todellisuuden pelit hämärtävät arkitodellisuuden ja virtuaalitodellisuuden rajoja. Tämä vaikeuttaa illuusion ylläpitämistä ja sitä kautta uppoutumista illuusioon ja siinä pysymistä. Rajojen hämärtäminen voidaan korvata tekniikalla. Peli pysyy käynnissä mobiililaitteessa, vaikka sitä ei aktiivisesti pelaakaan. Peliä ja peli tilannetta ei tarvitse siis muistaa. Peliin on silti helppo palata milloin vain, koska mobiililaitte ylläpitää peliä.

Teknologian avulla ihminen voi alkaa nähdä virtuaalisen todellisuuden merkityksiä limittyneenä arkitodellisuudessa. Google lasit mahdollistavat lähes välittömän laajennettujen merkitysten näkemisen ja kuulemisen. Kehitys on vielä tosin alussa ja ohjelmia laseihin ei vielä ole saatavissa.¹³³

¹³⁰ Steen & Owens 2001, 298–299.

¹³¹ Callois 1963, 23.

¹³² Azuma 1997, 2.

¹³³ Virtuaalitodellisuus voidaan limittää arkitodellisuuden kanssa käyttämällä GPS-paikannusta. Virtuaalitodellisuuden merkitykset voi nähdä esimerkiksi kännykän ja siihen soveltuvan ohjelman avulla. Fluid Interfaces Group

Kun asiat, ihmiset ja esineet saavat kaksoismerkityksiä, se herättää mielenkiintoisia kysymyksiä ja nostaa esiin uusia näkökulmia. Voiko ihminen olla kokea olevansa läsnä samaan aikaan sekä arkitodellisuudessa että illuusiassa? Hänen teoillaan voi olla kaksoismerkitys, mutta voiko ne merkitykset olla yhtä aikaa hänen mielessään kahdessa eri kontekstissa?¹³⁴

Oma ehdotukseni on se, ihminen on aina tietyllä hetkellä, jommassakummassa todellisuudessa läsnä eikä molemmissa oleminen yhtä aikaa ole mahdollista, mutta vaihtaminen todellisuuden ja illuusion välillä on mahdollista. Vaikka ihminen ei olisi uppoutuneen illuusioon, hän voi silloin kuitenkin ymmärtää, että jollain asialla olisi illuusiassa jokin toinen merkitys kuin arkitodellisuudessa.

Tässä luvussa olemme tarkastelleet peliä ja pelaamista eri näkökulmista. Ilmiö on todella laaja ja sen vuoksi keskityin vain keskeisiin asioihin. Seuraavassa luvussa siirrymme tarkastelemaan kognitiivista terapiaa.

¹³⁴ Hallamaa 2012.

2 Kognitiivinen terapia

Tässä luvussa tarkastelen kognitiivista terapiaa. Ensimmäisessä alaluvussa käsitte-
len kognitiivisen terapian hypoteesia, kognitiivista mallia. Siinä otetaan kantaa
kuinka ihmismieli käsittelee kokemuksiaan ja ymmärtää niiden merkityksiä. Toi-
sessa alaluvussa käsitteelen kognitiivista terapiaa. Kognitiivinen terapiassa keskei-
sessä asemassa on asiakkaan taito havainnoida omaa mieltään. Terapiaa voi kuva-
ta yhteisyösuhteeksi. Kolmannessa alaluvussa tarkastelen *käsitteellistämistä*. Kä-
sitteellistäminen on kognitiivisen terapian tärkeä prosessi, jonka pohjalta hoitoa
suunnataan.

2.1 Kognitiivinen malli

Tässä alaluvussa tarkastellaan kognitiivisen mallin keskeisiä käsitteitä ja niiden
suhteita toisiinsa. Ensiksi määrittelen kognitiiviseen malliin liittyvät keskeiset
käsitteet.

Kognitiivisessa terapiassa on termi *kognitio*, joka tarkoittaa prosessinluon-
teisia toimintoja ihmisen mielessä, joko koko mielen tiedonkäsittelyn toimintaa tai
jotain osakokonaisuutta siitä. Näitä osia ovat esimerkiksi havaitseminen, tarkkaa-
vaisuuden suuntaaminen, oppiminen, muistaminen, päätöksenteko, toiminnan
syiden selittämistavat, arviointi ja tulkitseminen, ajattelu ja kieli.¹³⁵

Metakognitiot ovat tiedonkäsittelyprosesseja, jotka sisältävät tietoisuuden
alemman tason kognitioista sekä niiden säätelyn. Ne voidaan siten jakaa *metakog-
nitiiviseen tietoon* ja *metakognitiiviseen itsesäätelyyn*. Metakognitiiviseen tietoon
viitataan usein käsitteillä *tiedostaminen* ja *itseymmärrys*. Metakognitiiviseen it-
sesäätelyyn liittyvät taas kognitoiden hallinta, itsetarkkailu ja tunteidensäätely.¹³⁶

Ihmisen ajattelu tapahtuu kahdessa tasossa. Ensimmäisessä ihminen keskii-
tyy havainnoimaan ja vastaanottamaan informaatiota. Toisessa tasossa ihminen
arvioi informaatiota, jota hän on saanut käyttäessään aistejaan. Arviointi ei tapah-
du hitaasti pohdiskellen vaan spontaanisti ja nopeasti, *automaattisesti*. Usein ih-
miset eivät ole tietoisia näistä ajatuksista, mutta usein he ovat tietoisia niitä seu-
raavista tunteista ja teoista. Niihin suhtaudutaan usein kritiikittömästi, vaikka ih-
minen tiedostaisikin ne.¹³⁷ Tämä vaikuttaa epäjohdonmukaiselta, mutta automaat-
tinen ajattelu on aina etulyöntiasemassa tiedostettuihin kognitiivisiin prosesseihin

¹³⁵ Holmberg 2008, 18.

¹³⁶ Holmberg 2008, 18.

¹³⁷ Beck, J. 2011, 31.

nähdessä, koska sen prosessit tapahtuvat huomattavasti nopeammin kuin tiedostetut prosessit.¹³⁸

Kognitiivinen terapia perustuu kognitiiviseen malliin, jonka hypoteesi on se, että ihmisten käsitykset tapahtumista vaikuttavat hänen tunteisiinsa, käytökseensä ja fysiologiaansa. Käsityksellä tarkoitetaan tässä yhteydessä tapahtuman tulkintaa.¹³⁹ Ulkoinen tarkkailija havaitsee yleensä vain kaksi asiaa: tilanteen ja ihmisen reagoinnin tilanteeseen. Kognitiivinen malli pyrkii täyttämään sen, mitä näiden kahden välissä tapahtuu. Ihminen ymmärtää tilannetta, jossa hän on, uskomuksen kautta, jolla on hänen kohdallaan historia ja konteksti.

Tarkasteltuamme kognitiivisen mallin taustakäsitteitä siirrymme käsittelemään itse mallia. Kokiessaan jotain ihminen havainnoi tilanteen ja samalla hän automaattisesti arvioi sen merkityksen itselleen. Vasta arvioinnin jälkeen syntyy reaktio. Prosessi etenee kuviossa 1 esitetyn mallin mukaan: Tapahtuma ei itsessään määrää, mitä ihminen tuntee tai tekee, vaan tapahtuman tulkinta vaikuttaa siihen.¹⁴⁰

Skeema¹⁴¹ on kognitiivisessa mallissa hypoteettinen informaation prosessointimalli.¹⁴² Se on perustava kognitiivinen rakenne, joka järjestee ihmisen kokemuksia. Sen keskeinen osa on jokin perususkomus. Skeema on eräänlainen kaava, jonka varassa ihminen ajattelee. Yksittäiset tapahtumat saavat tulkinnan niiden kautta.¹⁴³ Tämän skeema-malli auttaa luokittelemaan yksilön käyttäytymistä sen mielen prosessin mukaan, jotka tilanteet laukaisevat.



KUVIO 9. Kaavakuva kognitioon vaikuttavista tekijöistä.¹⁴⁴

Kuviossa 1 on kaavakuva kognitioon vaikuttavista tekijöistä. Kuvio ei kuvaa prosessia vaan käsitteiden suhdetta toisiinsa kognitiivisessa mallissa.

¹³⁸ Holmberg 2008, 20.

¹³⁹ Beck, J. 2011, 30–31.

¹⁴⁰ Beck J. 2011, 30–31.

¹⁴¹ Dobson 2010, 280. Käsitteitä ydinuskomus ja skeema käytetään joskus toistensa synonyymeina. Dobsonin ja Beckin mukaan ydinuskomus on skeeman osa. Ydinuskomuksella on tiedollinen sisältö kun taas skeema on prosessi. Suomeksi käytetään joskus termiä *sisäiset mallit*.

¹⁴² Beck, J. 2011, 33.

¹⁴³ Dobson 2010, 280–281.

¹⁴⁴ Beck J. 2011, 200.

Perususkomukset ovat ihmisen perustavanlaatuisia totuuksia. Lapsuudessa ihmiselle kehittyy käsityksiä itsestä, toisista ihmisistä ja maailmasta. Perususkomukset ovat niin keskeisiä, että niitä ei edes osata muotoilla itselle. Ne ovat juuri niin kuin asiat koetaan olevan.¹⁴⁵ Kuviossa 1 taustan ja perususkomusten suhde on kuvattu pisteviivaisella nuolella. Tällä korostetaan sitä, että tausta ei ole kognitiivisessa mallissa välttämättä nykyhetkessä merkittävä tekijä, joka pitää yllä ydinuskomusta. Taustasta löytyy kuitenkin alkuperäinen syy, miksi perususkomus syntyi ja siten perususkomukselle ja koko skeemalle on olemassa looginen syy.¹⁴⁶

Perususkomukset vaikuttavat välittävien uskomusten kehittymiseen. Välittäviä uskomuksia kognitiivisessa mallissa ovat asenteet, säännöt ja oletukset. Asenne on uskomus, joka on yleistetty käsitys. Jos perususkomus on ”minä en osaa”, asenne voi olla ”on kamalaa epäonnistua”. Sääntö taas on ohje, jonka mukaan ihminen toimii. Edellä mainitusta perususkomuksesta johdettu sääntö voisi olla ”luovuta, jos haaste on liian suuri”. Oletus on konditionaaliin muotoiltu toimintaohje ”jos X, niin Y”. Mainituista asenteesta ja säännöstä johdetaan oletus voi olla muotoa ”Jos yritän jotain vaikeaa, epäonnistun. Jos vältän sen tekemistä, kaikki on hyvin.”¹⁴⁷ Tällöin oletuksessa on sekä positiivinen että negatiivinen ohje.

Teorian mukaan välittävät uskomukset vaikuttavat siihen, miten henkilö suhtautuu eri tilanteisiin. Välittävät uskomukset muokkaavat perususkomukset automaattisiksi ajatuksiksi. ”Minä en osaa” – perususkomus muuttuu siten muotoon ”Tämä on liian vaikeaa. Olen tyhmä. En ikinä hallitse tätä.” Tällä automaattisella ajatuksella on emotionaalisia, fysiologisia ja toiminnallisia seurauksia. Ihminen tuntee epävarmuutta, hänen ruumiinsa tuntuu raskaalta ja hän pyrkii välttämään toimintaa.¹⁴⁸

Kompensaatiokeinot ovat ihmisen keinot, joiden avulla hän pyrkii tulemaan toimeen kivuliaan perususkomuksen kanssa. Kompensaatiokeinot ovat toimintamalli, jolla ihminen voi vähentää henkistä kipua tai välttää sitä. Kompensaatiokeinojen juuret ovat perususkomuksissa ja ne muodostuvat välittävien uskomusten

¹⁴⁵ Beck J. 2011, 32.

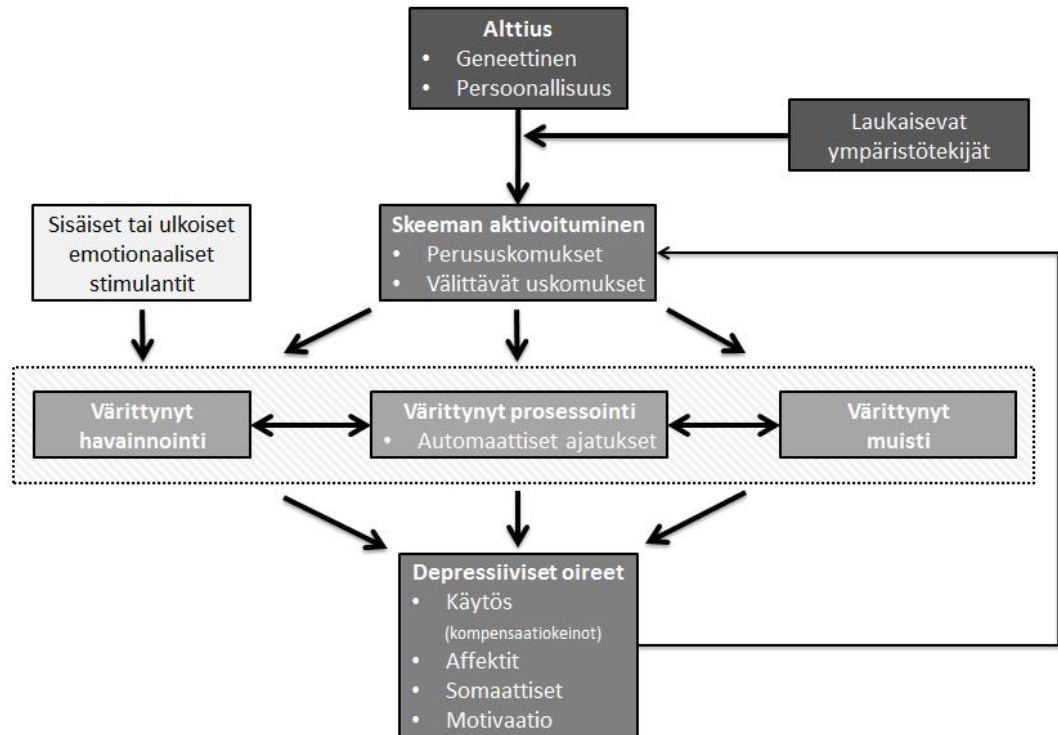
¹⁴⁶ Kognitiivinen malli pystyy sisällyttämään menneisyyden malliinsa, vaikka se ei laita suurta painoa sille. Lähestymistapa on pragmaattinen. Perususkomukset ovat nykyisten ongelmien syy ja niitä on tarkoitus hoitaa ensisijaisesti.

¹⁴⁷ Beck J. 2011, 35, 38.

¹⁴⁸ Beck J. 2011, 35, 38.

kautta.¹⁴⁹ Kompensaatiokeinot ovat ihmisen normaalia käyttäytymistä, mutta niiden liiallinen käyttö ei ole normaalia¹⁵⁰

Kognitiivisen mallin mukaan masentunut ihminen ei saa ympäristöstään oikeaa tietoa vaan se on värittyä. Kuviossa 2 esitetään, kuinka kognitiivisen mallin mukaan havainnot ja informaatio prosessoidaan. Aikaisemmin käsitellyt perususkomukset ja välittävät uskomukset voidaan sisällyttää Kuvion 2 *Skeeman aktivoituminen* – kohtaan. Automaattiset ajatukset ovat kohdassa *Väritynyt prosessointi* ja kompensaatiokeinot löytyvät kohdasta *Depressiiviset oireet: käytös*.



KUVIO 10. Informaation prosessointi depressiossa kognitiivisen mallin mukaan.¹⁵¹

Skeeman aktiivisuus riippuu monista seikoista. Skeema voi olla passiivinen osan aikaa, mutta se voi aktivoitua masennuksessa.¹⁵² Skeema aktivoituu ympäristötekijöiden laukaistessa ne. Havainnointi, tiedon prosessointi ja muisti värittyvät skeeman mukaiseksi.¹⁵³

Skeeman vahvuudesta ja aktiivisuudesta riippuen perususkomuksen vastaiset ulkoiset tai sisäiset stimulantit torjutaan, tulkitaan mitättömiksi, niiden merki-

¹⁴⁹ Beck J. 2010, 203.

¹⁵⁰ Beck J. 2010, 204.

¹⁵¹ Beck A. 2011.

¹⁵² Beck J. 2011, 32. Jos skeema on aktiivinen masennuksen aikana, kuinka ihminen masentui ensinkään, jos skeema ei siihen vaikuttanut? Kehällisyys ja kumulatiivisuus voi olla vastaus tähän. Skeema aktivoituu vähä vähältä ja masennus alkaa hiljalleen.

¹⁵³ Beck A. 2011.

tystä vähätellään tai niihin ei kiinnitetä vain huomiota. Vastaavasti perususkomuksen mukaisesti tulkittavia muistoja, kokemuksia ja tunteita alleviivataan ja niiden merkitystä korostetaan. Itse muistotkin saattavat olla värittyneitä jo ilman niiden tulkintaa. Väritynyt havainnointi, tiedon prosessointi ja muisti vaikuttavat depressiiviset oireet, jotka ilmenevät käytöksen, kehon, motivaation ja tunteiden alueilla. Oireet aktivoivat skeemaa yhä uudelleen.¹⁵⁴ Skeeman avulla ihminen pyrkii siten vahvistamaan tiedostamattaan perususkomusta kaikkien kokemusten avulla ja torjumaan kaiken muun, joka uhkaa perususkomuksen uskottavuutta.¹⁵⁵ Perususkomuksen vaihtaminen tai muuttaminen on ihmisestä useimmiten vaikeampaa kuin kivuliaassa perususkomuksessa pitäytyminen.

Skeema voi rakenteena olla joko hyödyllinen tai vahingollinen. Se voi ylläpitää ihmiselle hyödyllistä toimintaa ylläpitäviä uskomuksia tai toimintaa lamauttavia tai haitallista toimintaa ylläpitäviä uskomuksia. Skeema voi saada ihmisen yrittämään jotain asiaa yhä uudelleen, mutta riippuen kontekstista, se voi olla hänelle hyväksi tai haitaksi. Tietty skeema voi olla vaaraton tiettyssä kontekstissa, jossa sen sisältämät uskomukset eivät ole vahingollisia. Toisessa kontekstissa ne voivat taas olla haitallisia, koska ne ovat ristiriidassa ympäristön todellisuuden kanssa.

Skeeman rakenne on kehällinen ja se vahvistaa itse itseään. Perususkomus tuottaa soveltavia välittäviä uskomuksia, välittävät uskomukset saavat aikaan kompensatiokeinoja, toimintatapoja joilla selvitä (Kuvio 1). Kompensatiokeinot vaikuttavat siihen millaisiin olosuhteisiin ihminen hakeutuu ja mitä hän välttää sekä millä tavoin hän suhtautuu tilanteisiin joihin hän joutuu.

¹⁵⁴ Beck A. 2011.

¹⁵⁵ Beck J. 2011, 33–34.

Negatiivisten tunteiden välttely	–	Tunteiden liiallinen esilletuominen
Ylivastuuntuntoisuus	–	Vastuun välttely
Läheisyyden välttely	–	Epäsopivan läheisyyden hakeminen
Konfrontaation välttely	–	Provosointi
Yrittää kontrolloida tilanteita	–	Luovuttaa kontrollin toisille
Lapsellisuus	–	Auktoriteettisuus
Toisten miellyttäminen	–	Itsensä etäännyttäminen toisista ja pyrkimys miellyttää vain itseään
Täydellisyyden pyrkimys	–	Tarkoituksellinen avuttomuus tai kyvyttömyyden esittäminen

KAAVIO 1. Tyypillisiä kompensatiokeinoja.¹⁵⁶

Tässä alaluvussa tarkastelin kognitiivisen mallin keskeisiä käsitteitä ja niiden suhteita toisiinsa. Kognitiivinen malli mahdollistaa erilaisten tilojen, kuten masennuksen tarkastelun virheellisten uskomusten ja virheellisen tulkinnan näkökulmasta. Seuraavassa alaluvussa tarkastellaan kognitiivista terapiaa, jossa mallia sovelletaan käytäntöön.

2.2 Kognitiivinen terapia

Kognitiivisella terapialla on kolme lähtöoletusta. 1) Kognitiivinen toiminta vaikuttaa käytökseen. 2) Kognitiivista toimintaa voidaan tarkkailla ja muuttaa. 3) Kognitiivisella muutoksella voidaan vaikuttaa haluttu muutos käyttäytymisessä.¹⁵⁷

Väite, että kognitiivinen toiminta vaikuttaa käytökseen, on välittäjä-oletus. Jos tavoitteena on käytöksen muokkaaminen tai vahingollisen toiminnan lopettaminen, vaikuttaminen kognitiiviseen toimintaan olisi keino siihen. Se vaihtelee eri kognitiivis-behaviorististen suuntausten välillä, tulisiko käytöksen muuttuminen olla päämäärä vai ei. Jotkut suunnat olettavat, että kognition muutos voi olla itsessään päämäärä, koska käytöksen muutos seuraa sitä automaattisesti.¹⁵⁸

Kognitiivinen terapia ei psykoanalyysiin tavoin kohdistu tiedostamattomiin motiiveihin, vaan se keskittyy helpoimmin havaittaviin ihmisen mielen tapahtumiin, joita asiakas opetetaan havainnoimaan ja joista hän oppii raportoimaan.¹⁵⁹

¹⁵⁶ Beck J. 2011, 204.

¹⁵⁷ Dobson 2010, 4.

¹⁵⁸ Dobson 2010, 4.

¹⁵⁹ Dobson 2010, 278.

Skeema on kaava, jolla asiakas ajattelee. Ne ovat perustava kognitiivinen rakenne, joka järjestelee asiakkaan kokemuksia. Yksittäiset tapahtumat saavat tulkinnan niiden kautta. Terapiassa autetaan asiakasta tunnistamaan skeema, joka liittyy häntä itseään häiritseviin tapahtumiin. Tunnistamisen jälkeen skeema heikenee ja se voi korvautua lopulta positiivisella skeemalla.¹⁶⁰

Kognitiivisessa psykoterapiassa terapeutilla ja asiakkaalla on terapiaprosessin määrittämät roolit. Vastuu asiakkaan ongelmien ratkaisemisesta on yhteinen. Asiakas toimii oman kokemuksensa ja merkitystensä asiantuntijana. Psykoterapeutti ei oleteta tietävänsä syytä asiakkaan reaktioille tietyissä tilanteissa, vaan hän pyytää asiakasta kertomaan ajatuksensa ja mielikuvansa muistoistaan. Terapeutti ei oletta asioita vaan kysyy asiakkaalta miten asia on. Hänen tulee luottaa asiakkaaseen.¹⁶¹

Kognitiivisessa psykoterapiassa asiakkaalla on vastuu päättää, mitkä ajatukset ovat toivottavia ja mitkä eivät ole. Terapeutti saattaa ajoittain kehottaa asiakasta tarkastelemaan skeemoja niin kuin ne olisivat käyttäytymisen tapoja ja terapian päämäärä voi olla korvata häiritsevät tavat ja skeemat hyvillä tai vähemmän häiritsevillä. Silti näitä strategioita toteutetaan vasta kun asiakas tutkinut täysin näiden ajatusten merkitykset ja seuraukset ja päättänyt, että ajatusten merkitykset ovat epätosia.¹⁶²

Kognitiivisen toiminnan tarkkailu perustuu asiakkaan kykyyn havainnoida omia tunteita, ajatuksia ja reaktioita sekä hänen kykyynsä pukea ne sanoiksi. Havainnot perustuvat asiakkaan subjektiiviseen käsitykseen. Terapeutti on näissä tiedoissa täysin asiakkaan varassa. Se, mitä terapeutilla on mahdollista tietää asiakkaan kognition sisällöstä, ei siten ole tarkkuudeltaan samaa luokkaa kuin mitä terapeutti voi havainnoida asiakkaan käytöksessä.¹⁶³ Terapeutin ja asiakkaan kognition sisällön välissä on asiakkaan oma tulkinta mielensä sisällöstä. Kognitiivisessa terapiassa keskitytäänkin siksi juuri asiakkaan tulkinnan kehittämiseen kognitiivisen mallin pohjalta

¹⁶⁰ Dobson 2010, 280–281.

¹⁶¹ Dobson 2010, 281.

¹⁶² Dobson 2010, 281.

¹⁶³ Dobson 2010, 4–5. Johtuu luultavasti siitä, että kognition sisältöä ja prosessin tuloksia on helppompaa arvioida. Sitä vastoin itse kognitioprosessiin pääsee kiinni vain sisällön ja tulosten kautta. Tämän on erityisen haastavaa, koska asiakas itse on havainnoitsija. Vasta kun asiakas on oppinut soveltamaan malleja riittävän hyvin hänen on edes mahdollista kognition sisältöjä tai tuloksia. Tämä tapahtuu ilmeisesti usein itse tapahtumien jälkeen. Itse prosessin tarkkailu tapahtuu enemmän itse tilanteessa. Tämä vaatii jo asiakkaalta voimavaroja, jotta hän pystyy meta-tasolla tarkkailemaan omaa mieltään.

Terapia kohdistetaan kolmeen alueeseen: 1) itse, 2) tulevaisuus ja 3) maailma. Asiakkaan hoidossa keskitytään yhteen tai useampaan näistä alueista, joilla ilmenee ahdistusta tai tuskaa.¹⁶⁴

Hoidossa asiakas opetetaan etäännyttämään itsensä omista uskomuksistaan. Kun hän alkaa käsitellä reaktionsa sisältöä, häntä kehoitetaan käsittelemään sitä niin kuin se olisi hypoteesi eikä fakta. Reaktio taustalla on uskomus, joka voi olla tosi tai epätosi. Uskomuksen rajaamista hypoteesiksi kutsutaan ”etäännyttämiseksi”. Siinä asiakas dissosioi uskomuksen itsestään voidakseen tarkastella sitä objektiivisemmin. Huolellisen tarkastelun ja harkinnan avulla asiakas voi löytää uuden näkökulman. Uskomuksen muuttuminen muuttaa myös tunnereaktiota. Tietyissä tilanteissa aikaisemmin esiintyneet voimakkaat tunnereaktiot voivat kadota tai vaimentua.¹⁶⁵

Kun asiakas on toistuvasti analysoinut omia reaktioitaan ongelmatilanteissa, seuraa kolme hyödyllistä muutosta. 1) Tunteiden pohjavire muuttuu myönteiseksi, koska hän ei tulkitse enää menneisyyttään negatiivisesti vahingollisen uskomuksensa kautta. 2) Tunnereaktioista tulee ymmärrettäviä, kun asiakas soveltaa niihin kognitio-terapian triangelimallia. Tämä antaa asiakkaalle toivoa selviytymisestä. 3) Mallin omaksuminen auttaa selviytymään jokapäiväisestä elämästä. Koska CT on taitokeskeinen terapia, asiakas voi oppia soveltamaan omaksumiaan taitoja yhä uusiin eteen tuleviin asioihin niin, että hän kykenee ratkaisemaan ongelmia myös terapian päätyttyä.¹⁶⁶

Kognitiiviset virheet ovat ajatteluvirheitä, joita esiintyy tunnepitoisissa tilanteissa. Asiakkaalle opetetaan malli, jonka avulla hän voi tunnistaa millä eri tavoin hänen ajattelunsa voi olla virheellistä. Mallin avulla asiakas voi tunnistaa sen hetkisen virheen ja joko heikentää virhepäätelmän vaikutusta tai käyttää yleisempää analyyttistä tekniikkaa kyseenalaistaakseen päättelynsä oikeellisuuden.¹⁶⁷

¹⁶⁴ Dobson 2010, 278.

¹⁶⁵ Dobson 2010, 278–279.

¹⁶⁶ Dobson 2010, 278.

¹⁶⁷ Dobson 2010, 279.

11 yleistä kognitiivista virhettä¹⁶⁸

<i>Kaikki-tai-ei-mitään –ajattelu:</i>	mustavalkoisuus. Pyhimys – syntinen
<i>Yliyleistys:</i>	jopa yhdestä tapauksesta tehdyt yleistyksen
<i>Hyvän aliarvioiminen:</i>	jos jotain hyvää on tapahtunut, se ei ole tärkeää.
<i>Johdopäätökseen hyppääminen:</i>	keskittyminen vain johonkin tilanteen piirteeseen ja suhtautua kokonaisuuteen sen varassa
<i>Ajatusten lukeminen:</i>	toisten ajatuksia koskevat uskomukset vain hyvin vähäisen informaation pohjalta
<i>Tulevaisuuden tietäminen:</i>	Uskoo tietävänsä tulevia tapahtumia ja kieltää sen, että kyseiset tapahtumat olisi vältettävissä
<i>Suurentelu/pienentely:</i>	negatiivisten asioiden ylikorostaminen ja positiivisten asioiden vähättely
<i>Tunteellinen päättely:</i>	asian todeksi uskominen koska ”se tuntuu todelta”
<i>”Tykkäämisen” muuttaminen muotoon ”täytyy”:</i>	toiveiden muuttaminen pakoksi - ”niin pitää tapahtua”
<i>Leimaaminen:</i>	koko henkilön/persoonan leimaaminen jonkun tietyn käytöksen vuoksi ja sen jälkeen kaiken tulkitseminen leiman kautta
<i>Perusteeton syyttely:</i>	jälkiviisastelu silloinkin kun henkilö ei tiennyt silloin parasta vaihtoehtoa; lieventävien asiahaarojen vähättely; toisten henkilöiden osuuden vähättely negatiivisen lopputuloksen kannalta

Useimmat arviointistrategiat keskittyvät kognition sisältöön ja kognitioprosessin tulosten arvioimista eikä kognitioprosessiin.¹⁶⁹ Haluttua muutosta ymmärretään paremmin, kun saadaan selvitettyä riippuvuussuhteet kognitiivisen, käytös- ja tunnesysteemien välillä. Se, että kognitiota on mahdollista tarkkailla ja mitata, ei välttämättä tarkoita, että kognitiota voitaisiin suoraan muuttaa.¹⁷⁰

¹⁶⁸ Dobson 2010, 280.

¹⁶⁹ Dobson 2010, 4–5.

¹⁷⁰ Dobson 2010, 4–5.

Kognitiivisen mallin kannattajat uskovat, että kognitiivinen muutos voi joutua haluttuun käyttäytymisen muutokseen, mutta se voidaan saavuttaa myös muulla tavalla.¹⁷¹

2.3 Psyykkisen häiriön käsitteellistäminen

Psyykkiset sairaudet ja häiriöt ovat yksilöllisiä. Niiden hoitaminen on samankaltaista kuin fyysisten sairauksien: osan hoidosta suorittaa joku terveyden huollon ammattilainen ja toisen osan suorittaa asiakas itse. Psyykkisissä häiriöissä hoidettavana ei ole *asiakkaan keho* vaan *asiakas itse*, hän joka ajattelee ja kommunikoi terapeutin kanssa. Osa oireista tulee ilmi vain asiakkaan niin tahtoessa eli silloin kun hän kertoo niistä. Siksi yhteistyö asiakkaan kanssa on erittäin tärkeää, koska muuten sairautta voidaan hoitaa väärällä tavalla, joka voi olla jopa vahingollista. Tässä aluvussa tarkastelen käsitteellistämistä, joka on terapiaa suuntaava prosessi.

Käsitteellistämisessä on kyse ikään kuin sairauden diagnoosista. Siinä asiakkaan häiriötilalle pyritään löytämään kognitiivisen mallin mukainen syy. Käsitteellistämisessä etsitään työoletusta, parasta arvausta mistä ongelmissa on kysymys.¹⁷² Käsitteellistämällä on tarkoitus luoda koherentti kuva asiakkaan ongelmista. Ongelmat eivät todennäköisesti ole toisistaan irrallaan olevia asioita vaikka aluksi tältä saattaakin näyttää. Käsitteellistämisessä pyritään luomaan hypoteesi, jonka avulla voidaan ymmärtää ongelmien syy-seuraus -suhteet ja tehdä sitä kautta terapia mahdolliseksi.¹⁷³

Terapeutin työvälineenä toimii työlehti, johon kirjataan käsitteellistämisen tulokset. Työkohtia prosessissa on seitsemän: 1) ongelmat, 2) perususkomukset, 3) edeltävät ja aktivoivat tilanteet, 4) työoletus, 5) tausta, 6) hoitosuunnitelma ja 7) mahdolliset esteet ja vaikeudet.¹⁷⁴ Työlehden selostuksen lomaan olen tässä kirjannut prosessiin liittyviä huomioita.

Aaron T. Beckin mallissa lähdetään ilmeisimmistä asioista liikkeelle: itse **ongelmista**, joiden vuoksi asiakas on hakeutunut hoitoon. Ongelmien käsittelyssä käytetään funktioanalyysia. Siinä pyritään muotoilemaan asiakkaan ongelmat käytöksen ja toiminnan kielelle sekä erittelemään eri tekijät, jotka vaikuttavat ongelmakäyttäytymiseen. Tämä voidaan kuvata tapahtumaketjuna: mitä tapahtui ennen ongelman alkamista, millaisten vaiheiden kautta se kehittyi, millaisia tunnereakti-

¹⁷¹ Dobson 2010, 5.

¹⁷² Holmberg 2008, 50.

¹⁷³ Dobson 2010, 174–175.

¹⁷⁴ Holmberg 2008, 53.

oita, ruumiintuntemuksia, ajatuksia ja mielikuvia tilanne herätti, sekä mitkä ovat ongelman seuraukset lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Näiden tietojen pohjalta voidaan muodostaa alustavaa työoletusta ongelmakäytöstä säätelevistä tekijöistä.¹⁷⁵

Terapeutin on tärkeää, kuunnellessaan ongelmia ja muita käsitteellistettäviä asioita, keskittyä **avainsanoihin**. Näiden avulla terapeutti pystyy konstruoimaan niille asiakkaan niille antamat merkitykset. Ne antavat myös vihjeitä siitä, mitkä ovat asiakkaan yksilölliset käsitykset itsestään ja toisista.¹⁷⁶

Asiakkaan **perususkomukset** sisältävät käsityksen siitä, miten hän näkee itsensä ja toiset ihmiset sekä millä tavoin hän itse ja toiset ovat yhteydessä hänen oireisiinsa ja ongelmiinsa. Hoidon alussa terapeutin ymmärrys asiakkaan käsityksistä on arvaus ja ehdotus. Myös asiakkaalla on todennäköisesti vaikeuksia tavoittaa omia perususkomuksiaan. Asiakasta voi auttaa se, että hän pitää päiväkirjaa ajatuksista tietyissä tilanteissa ja mitä tunteita tai toimintayllykkeitä tilanteissa viriää. Esimerkiksi jos asiakas epäonnistuu töissä, hänessä herää pelko työpaikan menettämisestä ja arvottomuuden tunne. Asiakas yrittää selvittää tunteista napostelemalla suklaata, joka tuo helpottaa tunteita. Näitä tilanteita voidaan käsitellä terapiaistunnoissa, joissa hyvät kysymykset auttavat asiakasta tunnistamaan perususkomukset reaktioiden ja tilanteiden takana.¹⁷⁷

Kolmantena kohtana työlehdessä on **edeltävät ja aktivoivat tilanteet**. Siinä kuvataan olosuhteita, joissa perususkomukset aktivoituvat. Terapeutti yhdessä asiakkaan kanssa yrittää hahmottaa tapahtumia ja tilanteita, jotka edelsivät ongelmakäyttäytymistä. Terapeutti voi pyytää asiakasta kuvaamaan tilannetta vaihevaiheelta taaksepäin ennen ongelmakäyttäytymistä. Esimerkiksi asiakas ratkesi ryyppäämään. Ennen ryyppäämistä hänellä oli koko päivän töissä sellainen tunne, että pitää päästä viihteelle, rentoutumaan arjesta. Edellisenä iltana asiakas oli riidellyt naisystävänsä kanssa.¹⁷⁸

Työoletus on käsitteellistämisen ytimessä. Terapeutti koostaa ongelmista, perususkomuksista ja edeltävistä ja aktivoivista tilanteista kertomuksen. Työoletus kertoo selityksen ongelmille ja oireille. Se on paras arvaus, mistä ongelmissa voisi olla kysymys. Työoletukseen sisältyy se, mitä tarvitaan asiakkaan voinnin kohen-

¹⁷⁵ Holmberg 2008, 52–53.

¹⁷⁶ Holmberg 2008, 60.

¹⁷⁷ Holmberg 2008, 54–55.

¹⁷⁸ Holmberg 2008, 55.

tamiseen. Myös asiakkaan ymmärrys omasta ongelmastaan kasvaa ja hän pystyy määrittelemään hoidon tavoitteet.¹⁷⁹

Perususkomuksilla on perusta, **tausta**. Perususkomukset ovat syntyneet varhaislapsuudessa läheisten ihmisten osoittamina tai kertomina. Terapiassa on tarkoitus tavoittaa yksi tai useampi näistä avainkokemuksista ja olosuhteista, joihin perususkomus saattaa liittyä. Avainkokemus voi olla vanhempien avioero, läheisen kuolema tai kiusaamistilanne koulussa. Myös läheisten ihmisten esimerkkikäyttäytyminen saattaa synnyttää perususkomuksia.

Hoitosuunnitelma on käsitteellistämisen jatkoa. Se koostuu kahdesta osasta: tavoitteista ja interventiosta. Ongelmat antavat viitteitä, mitä asiakas haluaa käsitellä terapiassa. Usein asiakas haluaa muutoksen yhteen tai muutamaaan ongelmaan, ei yleensä kaikkiin. Jos ongelmat on kuvattu käyttäytymistä, tunteita ja mielialaa kuvaavin käsittein, hoidon tavoitteet on silloin helpompi määritellä käytännössä. Jos hoitotavoitteet määritellään hyvin, voidaan arvioida sitä, kuinka hyvin hoito onnistuu. Hoitotavoitteiden jälkeen määritellään interventiot eli millaisiin työtavoin tavoiteltuun muutokseen pyritään. Terapiassa keskustellaan, suunnitellaan ja myös harjoitellaan työtapoja. Interventiot asiakas toteuttaa välitehtävinä arkielämässään.¹⁸⁰

Hoito saattaa aktivoida **mahdollisia esteitä ja vaikeuksia**. Terapeutti joutuu pohtimaan ennakolta niitä ongelmaluettelon, perususkomusten ja työoletuksen pohjalta. Asiakas, jolla on vaikeuksia saattaa loppuun aloittamiaan asioita, voi keksiä jonkin syyn terapian lopettamiselle kesken kaiken. Käsitteellistämisessä onkin tärkeää, että se tehdään yhteistyössä asiakkaan kanssa.¹⁸¹ Näin asiakas itse voi ymmärtää omaa toimintaansa ja esteet ja vaikeudet voivat olla pienempiä.

Asiakas pyrkii välttämään ongelmallisten perususkomusten aktivoitumisen **kompensaatiokeinoilla**. Asiakas muodostaa **ehdollisen oletuksen**, jonka avulla hän voi ohjata toimintaansa niin, että perususkomus ei aktivoidu. Tämä johtaa esimerkiksi ongelmallisten tilanteiden välttelyyn.

Tässä luvussa tarkasteltiin kognitiivista malli ja terapiaa sekä psyykkisen häiriön käsitteellistämistä. Seuraavassa luvussa lähdän tarkastelemaan kognitiivista terapiaa pelin näkökulmasta.

¹⁷⁹ Holmberg 2008, 55.

¹⁸⁰ Holmberg 2008, 56–57.

¹⁸¹ Holmberg 2008, 57.

3 Terapia pelinä

Edellisessä luvussa käsittelin kognitiivista psykoterapiaa. Luvussa kaksi tarkaste-
lin peliä ja pelaamista. Tässä luvussa pyrin tuomaan näitä huomioita yhteen. Yri-
tän vasta kysymykseen voiko kognitiivisesta psykoterapiasta muodostaa peliä, ja
jos voi, millaisen pelin.

Voidaanko ajatella, että kognitiivinen terapia olisi jo ihan sellaisenaan peli?
Mika Langlois näkee terapialla ja pelillä olevan jopa aivan selviä yhtymäkohtia.
Langlois muokkaa Bernard Suissin kirjoittamaa määritelmää pelistä:

Psykoterapia on vapaaehtoinen yritys voittaa vaikeudet, jotka eivät ole vakavia.

Langlois näkee, että psykoterapialla ja peleillä on olemassa yhteys. Hänen mie-
lestään psykoterapia on pelillistettävissä.¹⁸²

Langloisin mukaan ihminen on voinut omaksua elämässään käyttäytymis-
tapoja, joka tietyissä elämäntilanteissa ovat olleet ymmärrettäviä, mutta käyttäy-
tymistavoista voi olla haittaa nykyhetkessä. Trauman tai hylkäämisen kokemuk-
sen kokenut voi reagoida pysymällä etäällä toisista ihmisistä emotionaalisesti.
Hän yrittää kontrolloida ympäristöään. Tämä kontrollointi, joka on psyykinen
oire tai selviytymiskeino, muistuttaa pelin keskeistä määritelmää: *tarpeettomien
vaikeuksien voittaminen*. Ihmisen ei enää tarvitsisi kontrolloida ympäristöään,
mutta lapsuus elää yhä ihmisen mielessä. Langlois lainaa Johan Huizingan käsitet-
tä *taikapiiri*, josta tässä tutkimuksessa olemme käyttäneet termiä *uppoutuminen*.
Ihminen elää tällaisessa taikapiirissä. Hän pelaa peliä tietämättään. Terapia istun-
to yritetään herättää se toinen, lapsuuden maailma henkiin. Siinä maailmassa tämä
peli pyritään pelaamaan loppuun. Terapian asiakas pääsee vihdoinkin voittamaan
ne vaikeudet omassa mielessään. Parhaassa tapauksessa elämä paranee tästä.¹⁸³
Langloisin näkemys antaa vain kapean näkökulman masennukseen. Kaikkia syitä
voi tuskin redusoida tarpeettomiin vaikeuksiin, koska masennus voi johtua ihan
tarpeellisestakin syystä, kuten läheisen kuolemasta. Tutkimuksien perusteella tie-
dämme, että masennukseen vaikuttaa useita biopsykologisia ja psykososiaalisia
tekijöitä.¹⁸⁴ Kognitiivisen mallin mukaan näistä tekijöistä seuraa, että ihmisen
informaationprosessointi vääristyy. Informaatioprosessin vääristyminen on Tästä
seuraa johdonmukainen negatiivinen käsitys 1) itsestä, 2) tulevaisuudesta ja 3)

¹⁸² Langlois 2012, 31.

¹⁸³ Langlois 2012, 31–32.

¹⁸⁴ Beck J. 2011, 43.

maailmasta. Vääristyneitä kognitiivisia sisältöjä ja prosessointitapoja pidetään masennuksen oireina, jotka ilmenevät käytöksen, tunteiden ja motivaatioiden alueilla.¹⁸⁵ Masennukseen johtava prosessi alkaa joko muiden, positiivisten, skeemojen heikennyttyä tai masennuksen aiheuttavan skeeman vahvistuttua. Kognitiivisessa psykoterapiassa pyritään muuttamaan palauttamaan informaatioprosessointi normaaliksi sekä muuttamaan virheelliset negatiiviset käsitykset.

Koska pitäydymme kognitiivisen terapian lähtöoletuksiin, pelillä toteutettava terapia käyttää samoja oletuksia: 1) Kognitiivinen toiminta vaikuttaa käytöseen. 2) Kognitiivista toimintaa voidaan tarkkailla ja muuttaa. 3) Kognitiivisella muutoksella voidaan vaikuttaa haluttu muutos käyttäytymisessä. Peliterapia pyrkii siis ensisijaisesti muuttamaan kognitiivista toimintaa, koska siitä riippuu myös käytöksen muutokset. Pelin illuusiosta merkitykset voidaan helposti muuttaa, mutta ne eivät välttämättä muutu pelin ulkopuolella. Tämä onkin suuri kysymys, kuinka vahvasti uppoutuminen vaikuttaa siihen, siirtyvätkö merkitykset todellisuuksien välillä? Jos uppoutuminen on sellainen mielen prosessi, jossa arkitodellisuus ja illuusio ovat eristyksissä toisistaan, voidaanko tätä eristyneisyyttä purkaa?

Roger Callois määrittelee mielenkiintoisen tilanteen, jossa näyttelijän roolin ja oman persoonan raja hämärtyy.¹⁸⁶ Normaalisti näyttelijällä on selkeä hetki, jolloin hän astuu roolistaan ulos. Niitä voivat olla aplodit teatterissa, se hetki, kun elokuvaohjaaja sanoo ”poikki”, tai se, kun hän muuttaa fyysistä olemuksensa rennoksi, puhuu normaalilla äänellä ja poistuu eleissään roolista oman itsensä eleisiin. Callois puhuu tästä näyttelijälle vaarallisesta asiasta, silloin kun rajaa ei olekaan. Jos rooliin uppoaminen on ollut pitkä, voi käydä niin, että roolista luopuminen ei olekaan helppoa. Vaikuttaa kuin rooli jäisi elämään ja omalla persoonalla olisi vaikeus tulla takaisin elämään. Rooli saattaa tulla päälle vaikka siitä on yritetty luopua tai näyttelijä on omaksunut roolinsa piirteitä itseensä.¹⁸⁷ Ilmiö on mielenkiintoinen ja näyttäisi vastaavan kysymykseen voiko pelin merkitykset siirtyä todellisuuteen. Ihminen voi jopa aktiivisesti pyrkiä siihen, että pelissä olevat roolin ajattelu- ja toimintatavat siirtyisivät arkitodellisuuteen. Tämä voi toimia myös toisin päin: arkitodellisuudesta voidaan tuoda asioita peliin ratkaistaviksi. Jos pelaajan ja pelaajahahmon roolin rajaa hämärretään tarkoituksella, merkitykset voivat siirtyä arkitodellisuuden ja keinotekoisien todellisuuden välillä.

¹⁸⁵ Dobson 2010, 278.

¹⁸⁶ Callois 1961, 44.

¹⁸⁷ Callois 1961, 49.

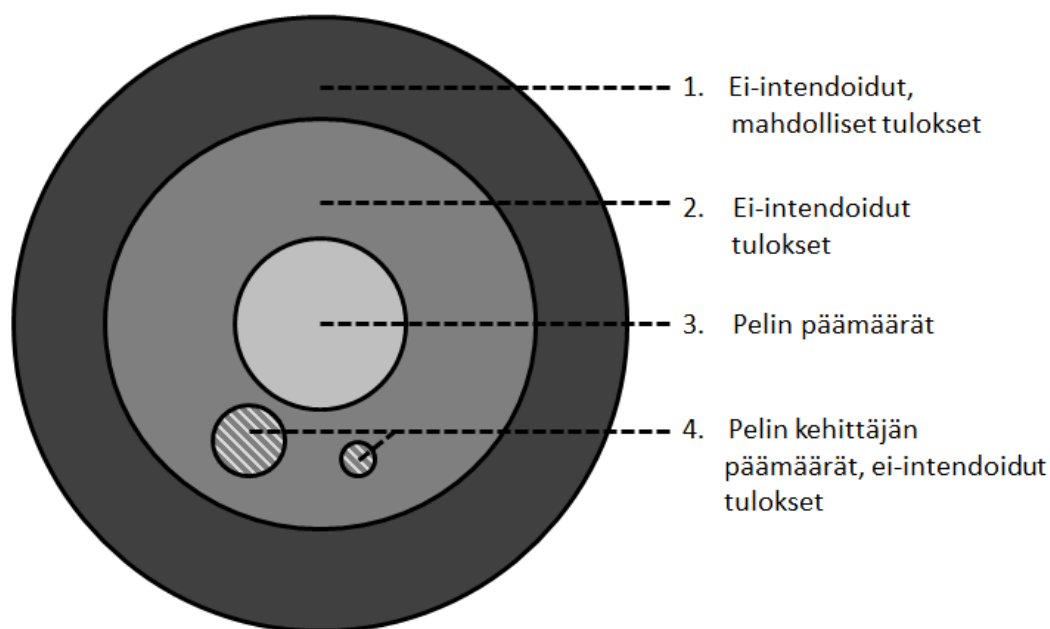
Hyvä, motivoiva peli tyydyttää pelaajan psykologisia tarpeita eikä estä fysiologisten tarpeiden täyttymistä. Hyvän pelin tasapainoilee psykologisten ja fysiologisten tarpeiden välillä. Kun peli ottaa huomioon ihmisen tarpeet, sitä voi käyttää hoitamaan ihmistä. Aikaisempi Kuvio 7 (Uppoutuminen illuusioon) visualisoi ongelman, jos ulkoinen motivaatio tuottaa suuremman motivaation kuin pelin sisäinen motivaatio. Henkilö suorittaa silloin vain pelin kaltaista toimintaa. Usein näissä tapauksissa pelin päämäärä on sama kuin ihmisen pelin ulkopuolinen päämäärä. Tämä tuo helposti myös ulkopuolisen motivaation pelin sisään. Pelin tyypillinen piirre, että jaetaan päämäärä pienempiin osapäämääriin, ja siihen liittyvä palautejärjestelmä ei pääse vaikuttamaan. Esimerkiksi terveystelin liikkumista kannustava puoli ei tuota tyydytystä, jos sitä leimaa laihtumisen ja laihduttamisen pakko. Ainoa positiivinen palaute koetaan vasta sitten kun 30kg:n laihdutustavoite on saavutettu eikä silloin, kun peli antaa palautetta onnistuneesta liikunnasta. Ulkoinen motivaatio mitätöi pelin vaikutukset.

Steen ja Owens huomioivat, että takaa-ajoleikissä lapsi ei ole tietoinen leikin biologisesta tarkoituksesta. Lapset eivät ajattele, että he harjoittelevat pakenemista siltä varalta, että kohtaavat jonkin pedon. Leikin motivaatio ei synny siitä, vaan itse leikkiminen synnyttää sen. Leikin todellisen tarkoituksen ei tarvitse olla leikin tiedostettu ja koetun päämäärä. Tiedostettuna se lisäisi vain pelkoa ja tekisi leikistä ahdistavaa. Vaikka takaa-ajoleikki onkin ihmisen evoluutiohistorian jäännös, voidaan samaa periaatetta soveltaa pelimalleihin.¹⁸⁸ Jos Kuvion 7 kaaviota tarkastellaan, voidaan epäonnistunut uppoutuminen saada onnistumaan. Ratkaisu on sulkea ulkoisen motivaation, varsinkin ulkoisen ja sisäisen säätelyn, vaikutus pois pelistä. Jos ulkoinen motivaatio on merkittävä pelin kannalta, pitää ihminen harhauttaa niin, että hän luulee tekevänsä aivan jotain muuta, kuin tavoittelevan ulkoisen motivaation innoittamia päämääriä. Pelin päämäärät ja pelin toivotut vaikutukset tulee silloin erottaa toisistaan.

Peli tuottaa siihen kuuluvien päämäärien lisäksi jatkuvasta ei-intentoituja seurauksia, jotka voidaan jakaa mahdollisiin ja välttämättömiin (kuvio 11, seuraava kuva). Esimerkiksi jääkiekkopelissä päämäärä on voittaa tekemällä maaleja ja estämällä vastustajaa tekemästä niitä. Jääkiekko kehittää varmasti tasapainoa ja myös luistelun nopeutta ja käsien koordinaatiota. Jääkiekossa voi myös murtua luita. Ala-asteen liikuntakasvatuksessa jääkiekon pelaamisen päämäärä voi kuitenkin olla peruskunnon kasvattaminen. Viimeksi mainittu on pelin toivottu vai-

¹⁸⁸ Steen & Owens 2001, 303.

kutus ja edelliset ei-intentoituja, välttämättömiä ja mahdollisia, positiivisia ja negatiivisia seurauksia. Laihduttamisen kannalta itse laihdutus kannattaa kätkeä ei-intentoituihin, välttämättömiin seurauksiin. Hyvän pelin nimen tulisikin olla terveyspeli tai liikuntapeli eikä laihdutuspelejä. Tietty terveydellinen elämäntapa tai liikkuminen toisi siinä sivussa laihtumisen ja pelissä ei milloinkaan palkittaisi laihtumisesta. Vastaavalla tavalla peliterapian pakottavat, ulkoiset motivaatiot tulisi pyrkiä kätkemään, jos se on mahdollista. Jos pelin ulkoiset päämäärät ja tarpeet ovat jatkuvasti läsnä pelin päämäärässä, pelaaja ei välttämättä pysty irrottautumaan ulkoisen motivaation aiheuttamista negatiivisista vaikutuksista. Pelin päämäärän tulee, jos se on mahdollista, olla arkitodellisuudesta katsoen järjetön ja hyödytön, jotta uppoutuminen peliin voi eristää negatiiviset vaikutukset pelin ulkopuolelle.



KUVIO 11. Pelin päämäärien ja pelin kehittäjän asettamien päämäärien ero.

Yksi tällainen menetelmä, jota kognitiivisessa terapiassa toteutetaan, on kognitiivisen mallin oppiminen, soveltaminen ja niiden avulla oman ajattelun analysointi. Siinä vaiheessa, kun asiakas opettelee kognitiivista mallia, hän ei vielä välttämättä ymmärrä mihin sitä sovelletaan. Hän ei huomaa sitä välttämättä vielä siinäkin vaiheessa, kun hän harjoittelee mallin soveltamista erilaisten tarinoiden kautta. Siinä vaiheessa, kun hän alkaa soveltaa sitä itseensä, hän on jo ehtinyt ymmärtää mallin toimintatavan. Vaikka hän olisi vastahakoinen luopumaan perususkomuk-

sestaan, hän on kykenevä analysoimaan omaa elämäänsä.¹⁸⁹ Itse asiassa ongelmien etäännyttäminen ja analysointi on hyvin pelin kaltaista toimintaa, jossa on päämäärä, säännöt ja terapeutti, joka antaa palautetta kuinka hyvin asiakas osaa soveltaa mallia omaan toimintaan, tunteisiin ja ajatteluunsa.

Terapian on konteksti, jossa asiakas kykenee käsittelemään ongelmiaan, joita hän ei pysty normaalissa elämässä käsittelemään. Terapialle ei olisi tarvetta, jos ongelmien prosessointi ja ratkaisu voisivat tapahtua arkielämässä. Pelillisen terapian tai peliterapian ei ole yhtään sen kummallisempi. Idea on muuttaa asiakkaan olosuhteita niin, että hän kykenee kyseenalaistamaan vahingolliset perususkomukset ja korvaamaan ne uusilla, hyödyllisillä perususkomuksilla.

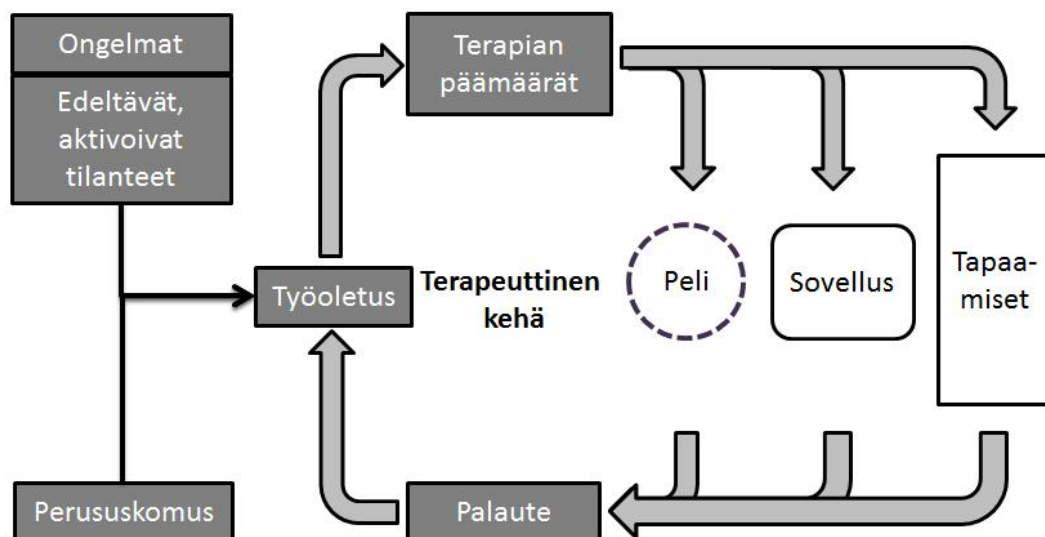
Terapiapelille voidaan valita kaksi eri kehittämissuuntaa: 1) tekemällä siitä kokonaan pelin tai 2) luomalla pelillisen ympäristön, joka on integroitu tavanomaiseen kognitiiviseen terapiaan. Ensimmäinen vaihtoehto vaatisi asiakkaan koko ongelmakentän analysoimista ja luomalla siitä virtuaalinen pelimaailma. Jälkimmäinen vaatisi huomattavasti kevyemmän otteen, jossa terapeutin osuus toteutettaisiin vakavana pelinä sekä opiskelupelien ja laajennetun todellisuuden pelien kautta.

3.1 Vaihtoehto 1: pelillinen terapiaympäristösovellus

Terapiapeli voidaan toteuttaa myös pelillisenä ympäristönä, joka integroidaan osaksi kognitiivista terapiaa.

Konkreettisia harjoituksissa voidaan käyttää *laajennetun todellisuuden* otetta, jotta niihin voidaan saada pelin ulottuvuudet. Pelillistetty terapia voidaan pilkkoa osiin, tasoihin, joiden päämäärät määritellään terapiaistunnoissa. Näkökulma terapeuttiin muuttuu: hänestä tulee pelillistetyn terapian valmentaja.

¹⁸⁹ Dobson 2010, 278–279.



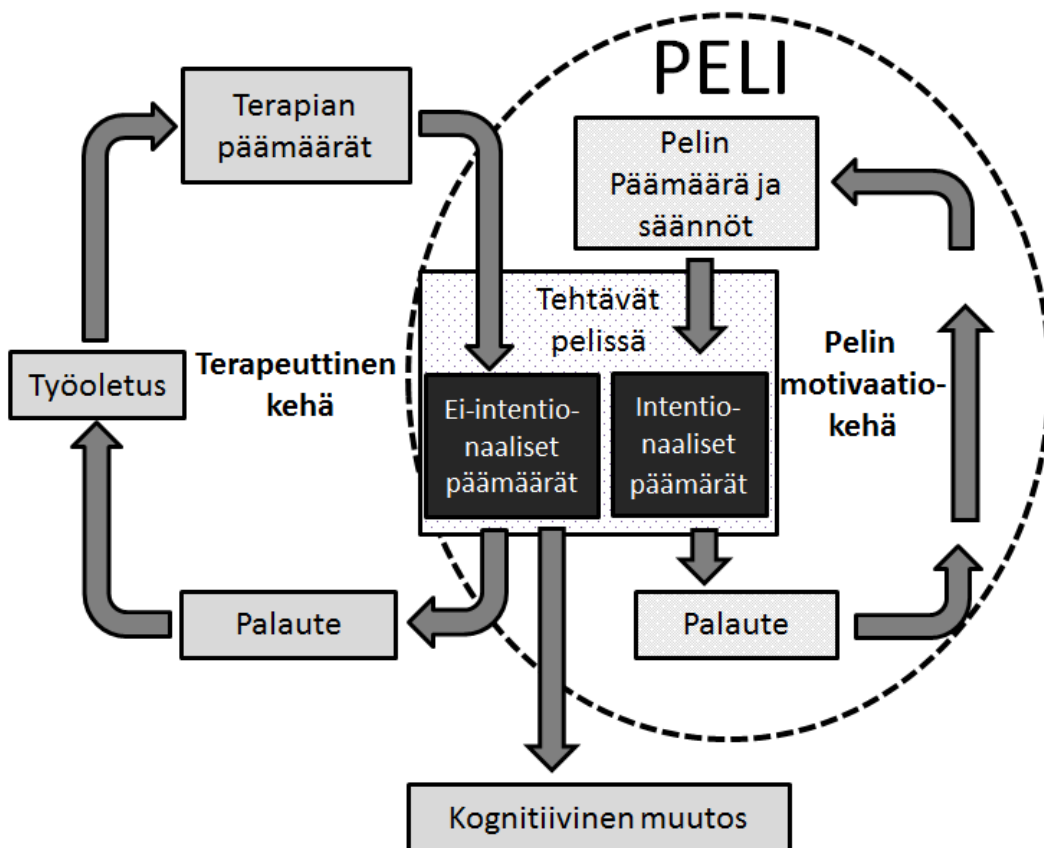
KUVIO 12. Pelillinen terapiasovellus.

Yllä olevassa kuviossa 12 esitän mallin, jolla terapiasovellus voitaisiin toteuttaa. Terapia on kokonaisuudessa niin pitkäkestoinen hoito, että uppoutumista peleihin on mahdotonta ylläpitää kokoajan. Terapia tulee olemaan peli, jossa on jokin tietty mielenterveyteen liittyvä päämäärä. Teknisin apuvälinein eli älypuhelimella tai vastaavalla voidaan sovelluksen käyttäminen ja pelaaminen tehdä helpoksi. Pelin pitäisi koostua kokonaisuudessa useista alapeleistä ja alasovelluksista, jotka voidaan nähdä tehtävinä, joiden keskiössä on pelimoottori. Pelimoottori koostuu kognitiivisen terapian osista: työoletuksesta, terapian päämääristä ja palautteesta. Pelimoottori on vuorovaikutuksessa kaikkien alapelien kanssa ja se säätelee alapelejä niin, että ne olisivat juuri sopivat kyseiselle asiakkaalle hänen ongelmassaan. Alapelit antavat palautetta pelimoottorille, joka säätelee ja päivittää työoletusta ja terapian päämääriä aina uudelleen. Pelimoottorin vaikuttaa myös käsitteellistämisen prosessi, joka nivoutuu osaksi pelimoottoria. Tämä tarkoittaa, että terapeutti tapaa asiakastaan, jonka aikana käsitteellistäminen etenee, mutta myös sitä, että pelien pelaaminen ja sovellusten käyttäminen terapeutille ehdotuksia terapia istuntoon. Käsitteellistämisen ytimessä on sen hetkinen arvio, mistä masennuksessa on kyse. Tapaamisissa ilmenneet keskeiset tiedot annetaan palautteena pelimoottorille, joka suuntaa peliä uuteen suuntaan.

Sovelluksen rakenne olisi huomattavan yksinkertainen käyttäjälle. Käyttöliittymässä näkyisi pisteet, tasot ja tiedot. Tarkoitus on pelillisesti ilmaista, missä vaiheessa hoitoa pelaaja on. Palautejärjestelmä motivoi häntä jatkamaan tai yrittämään uudelleen.

Alapelit ja -sovellukset

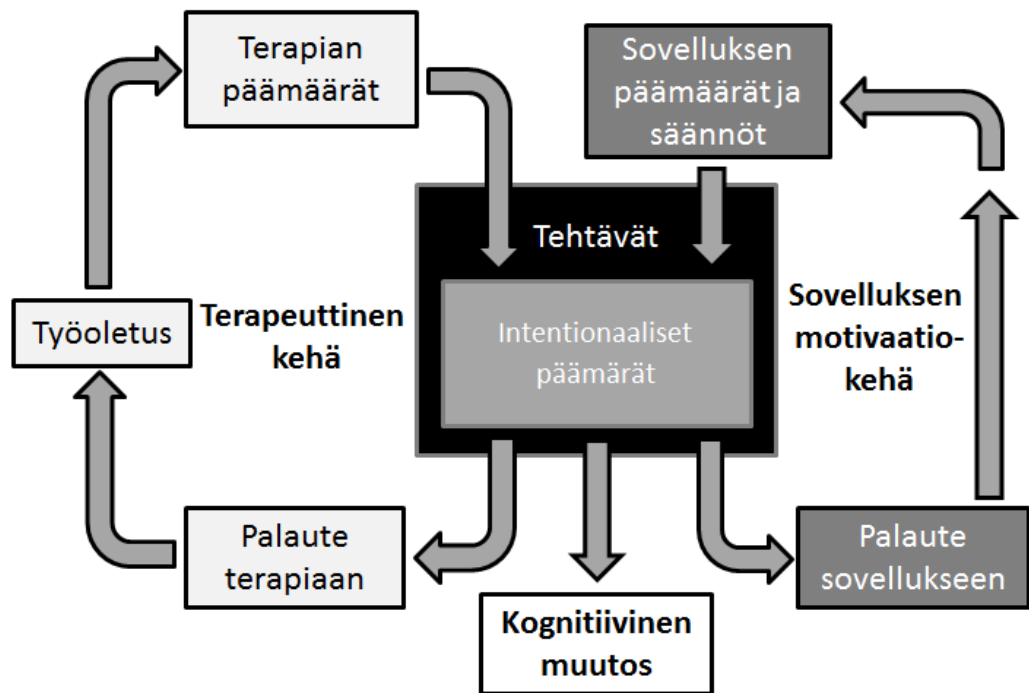
Kognitiivinen terapia on käyttänyt pitkään metodeja, joilla tietyllä toiminnalla pyritään saamaan aikaan kognitiivinen muutos. Päämääränä on usein testata asiakkaan luomaa hypoteesia epätosista uskomuksista ja reaktioista tai provosoida uuden hypoteesin muodostumista.¹⁹⁰ Näistä metodeista voi olla mahdollista muodostaa pelejä. Käsittelen ensin mallia, jota käytän alapelin soveltamiseen ja sitten yksitellen käsittelen terapian eri vaiheita ja metodeja.



KUVIO 14. Alapelin arkkitehtuuri.

Alapelit ovat joko suoranaisia pelejä, vakavia pelejä tai pelillistettyjä tehtäviä. Pelillistäminen on ehdoiltaan väljin. Toimintaa tai käyttäytymistä ohjaamaan voidaan käyttää joitain pelin piirteitä. Hyvän pelin ehtona on, että peli tyydyttää riittävästi autonomian ja kompetenssin tarpeita. Intentionaaliset ja ei-intentionaaliset päämäärät erotetaan toisistaan, jotta parantumiseen liittyvät motivaatiot liikaa vaikeuta pelikokemukseen. Vähitellen, terapian edetessä, peleissä voidaan hämärtää pelitodellisuuden ja arkitodellisuuden rajaa. Lopulta pelimaailmassa voidaan käsitellä juuri samoja ongelmia, kuin mitä pelaaja arkielämässä kokee.

¹⁹⁰ Dobson 2010, 282.



KUVIO 15. Alasovelluksen arkkitehtuuri.

Alasovellus on rakenteeltaan samankaltainen, mutta siitä puuttuu illuusio, johon voi upottautua, ja intentionaalisten ja ei-intentionaalisten päämäärien erittely. Sovelluksen tehtävät ovat juuri sitä, miltä ne näyttävätkin. Jos tarkoitus on tarkkailla negatiivisia ajatuksia, niin siinä kerrotaan, että päämäärä on kirjoittaa ne ylös.

Alkuarvio ja lomakkeet

Terapian alussa, ennen varsinaista terapiatyöskentelyä, terapeutti tekee alkuarvion asiakkaasta. Siinä arvioidaan asiakkaan depression taso ja tehdään alustava käsitteellistäminen. Alkuarviossa selvitetään myös esiintyykö masennusoireilun kanssa muita psyykkisiä häiriöitä, kuten ahdistuneisuutta tai persoonallisuushäiriöitä. Itsemurhariskin arvioiminen kuuluu myös yhtenä tekijänä alkuarvioon. Tekijät vaikuttavat hoidon suunnitteluun.¹⁹¹

Terapeutti voi käyttää alkuarvion lisäksi kyselylomakkeita, joita löytyy yli 30 erilaista. Terapeutin arvio ja asiakkaan täyttämä kyselylomake voivat paljastaa yhdessä enemmän kuin yksittäin. Esimerkiksi reipas käytös alkuarviossa ja korkeat pisteet kyselylomakkeessa viittaavat persoonallisuushäiriöön kuin vakavaan masennukseen.¹⁹²

¹⁹¹ Holmberg 2008, 77.

¹⁹² Holmberg 2008, 78.

Terapian alkuarvioon ei näytä liittyvän pelillisiä elementtejä. Se on monimutkainen inhimillinen vuorovaikutustilanne, johon liittyy asiakkaan olemuksen, puheen, puhetyylin ja ajattelun arviointia. Tällainen on ilmeisesti vielä teknologian ulottumattomissa ainakin vielä. Alkuvaiheessa terapiaa on myös vaikeaa määrittää millaisessa asiakasroolissa asiakas toimii. Jos se olisi mahdollista määrittää, voitaisiin näyttelemisen näkökulmasta arvioida kuinka hyvin asiakas siinä toimii. Tätä voidaan arvioida myöhemmässä vaiheessa. Alkuarvion aikana usein myös selviää se, että toimiiko yhteistyö terapeutin ja asiakkaan välillä. Saadaanko aikaan asetelma, joka on terapeutin asiakkaan kannalta? Tiettyssä mielessä arvio tapahtuu molempiin suuntiin. Terapeutti arvioi, voiko hän auttaa asiakasta, ja asiakas arvioi, voiko terapeutti auttaa häntä. Asetelma on tunnusteleva ja epämääräinen. Päämäärä on väliaikainen: terapeutti selvittää alustavasti, mikä on ongelma, ja molemmat selvittävät onko yhteistyö mahdollinen. Hyvän pelitoiminnan, puhuminen, määrittely olisi hankalaa, koska kommunikaatio ja sanat joudutaan mukauttamaan sekä asiakkaan että terapeutin tapaan keskustella. Koska onnistunut toiminta määrittäytyy jatkuvasti uudelleen, palautejärjestelmää ei voi muodostaa ja peli on alkuvaiheessa lähes mahdotonta muodostaa.

Lomakkeiden täyttämiseen liittyy asiakkaan itsenäistä toimintaa. Selkeänä tehtävänä siitä voi löytää pelielementtejä. Yhden lomakkeen täyttäminen ei itsessään kuitenkaan riitä peliksi. Päämäärä on yksinkertaisesti lomakkeen täyttäminen. Lomaketta voi olla vaikea suunnitella niin, että siitä voidaan arvioida onko se täytetty hyvin vai huonosti. Sanojen esiintyvyyttä ja oikeinkirjoitusta voidaan arvioida, mutta vapaasti kirjoitettavien lauseiden vaihtelevuus olisi liian laaja. Toinen vaihtoehto olisi monnivalinnat. Se rajaisi kuitenkin yksilöllistä ilmaisua ja saattaisi johtaa työoletusta väärään suuntaan. Lomakkeesta ei voi muodostaa peliä. Lomakkeeseen voi lisätä pelillisiä elementtejä, esimerkiksi mittarin, joka kertoo kuinka paljon on jäljellä, että lomake on valmis.

Alkuhaastelu on myös muodoltaan enemmän vapaamuotoinen, jossa asiakas pääsee enemmän omin sanoin kuvaamaan omia ongelmiaan. Asiakkaan päämäärät ovat terapeutille piilossa, kunnes asiakas ne ilmaisee. Päämäärä on siten piilossa, joten sitä ei voi määrittää. Asiakkaalle haastattelu ei siten voi olla peli.

Terapian keskeisten piirteiden oppiminen

Terapeutti pyrkii keskustelussa tuomaan esiin kognitiivisen terapian keskeiset piirteet. Terapia on strukturoitu, fokusoitu, työote on aktiivinen ja uusien taitojen

pyritään oppimaan. Jokainen terapia istunto on strukturoitu eli aluksi sovitaan istunnon agenda ja sitten toimitaan sen mukaan. Terapiassa fokusoidutaan osaongelma kerrallaan, niin kuin asiakas asettaa tavoitteekseen. Asiakas on itse aktiivinen toimija terapiassa. Hän suorittaa harjoituksia, koti- ja välitehtäviä istunnoissa ja niiden välisenä aikana. Terapian aikana asiakas oppii taitoja, joiden avulla hän voi omatoimisesti ratkaista ongelmia terapian päätyttyä.¹⁹³

Kognitiivisen terapian peruseriaatteiden opettaminen asiakkaalla käsittää tietosisällön opettamista. Päämäärä on, että asiakas oppii tietyn tietosisällön. Tietosisältöä on perinteisesti testattu kokeilla. Koe on yksi pelillisen kokonaisuuden osa. Materiaalin opiskelu on toinen.

Peli voidaan toteuttaa pelillisesti tai vakavana pelinä. Silloin pelin päämäärä on sama kuin tehtävän päämäärä: oppia materiaali. Pelillisesti toteutettuna materiaali voi olla erikseen ja koe, jossa osaaminen testataan, on erikseen. Vakavassa pelissä materiaali ja koe integroitaisiin toisiinsa. Kun on oppinut tietyn osan, pääsee aina eteenpäin materiaalissa.

Jos pelin haluaa toteuttaa varsinaisena pelinä, pelillä on erikseen terapiapäämäärä eli ei-intentionaalinen ja hauska päämäärä eli intentionaalinen päämäärä. Pelin ei-intentionaalisenä päämääränä voisi olla osata kognitiivisen terapian keskeiset piirteet. Pelin illuusion voisi esimerkiksi olla sellainen, jossa pelaajan pitää toimia terapeuttina virtuaalihahmolle. tai selvittää jokin salaperäinen mysteeri. Intentionaalinen päämäärä olisi oppia pelissä tarvittavat tiedot ja soveltaa niitä potilaaseen tai mysteerin selvittämiseen. Kun peli on pelattu läpi, on pelaajan sivutuotteena oppinut kognitiivisen terapian keskeiset piirteet.

Kalenteriin liittyvät sovellukset

Terapiassa on tarkoitus ymmärtää kausaalisia yhteyksiä tapahtumien, ajatusten, toiminnan ja tunnetilojen välillä. Yksi tärkeitä päättelyntapoja on havainnoida niiden ajallista yhteyttä. Edeltävätkö jotain tunnetilaa tietynlaiset tapahtumat? Entä seuraako jostain tunnelilasta aina jokin toiminta? Sovelluksella pyritään helpottamaan tätä päättelyä. Kalenteriin liittyvään sovellukseen liittyy jatkuvasta haastavampi analyysi.

Kalenteriin liittyvissä sovelluksissa kehitetään metakognition liittyviä taitoja. Ensimmäisessä ja toisessa kohdassa, oman mielentilan tarkkailussa ja oman mielentilan tarkkailussa, keskitytään metakognitiiviseen tietoon. Ensimmäisessä

¹⁹³ Holmberg 2008, 79.

tarkkaillaan omaa mielentilaa ja toisessa omia ajatuksia. Kolmannessa kohdassa, epätarkoituksenmukaisten ajatusten muistiinmerkitsemisessä, pyritään metakognitiiviseen itsesäätelyyn. Siinä arvioidaan ajattelua ja pyritään muokkaamaan sitä. Neljännessä kohdassa, havaintoharjoituksissa pyritään erittelemään automaattisten ajatusten taustalla olevia havaintoja eli metakognitiiviseen tietoon, mitä henkilö on havainnut. Havaintoharjoituksissa pyritään kiinnittämään huomio positiivisiin havaintoihin, joten pyritään tietoisesti kontrolloimaan refleksinomaista toimintaa. Viidennessä kohdassa, behavioraalisisissa harjoituksissa, voidaan testata hypoteeseja. Niissä henkilö voi saada tieto itsestään eri tilanteissa, mutta myös hän pääsee niissä kokeilemaan tunteiden säätelyä tilanteissa, jotka ovat vaikeita hänelle.¹⁹⁴

Kalenteriin liittyviä sovelluksia ei voi tehdä peliksi, jossa upotaan virtuaaliseen todellisuuteen, koska sovelluksen käyttämisen pitää tapahtua arkitodellisuudessa. Tarkoitus on nimenomaan tarkkailla ja toimia niissä tilanteissa, jotka ovat osa masennusta. Sitä vastoin pelillistäminen on mahdollista ja kannattavaa. Todellisuuden merkityksiä voidaan myös soveltamalla *Alternate Reality Game:n* (ARG) tapoja. ARG:ssä ylitetään virtuaalisen ja todellisen maailman raja. Päämäärät, säännöt ja palautejärjestelmä voisivat toimia virtuaalisessa ympäristössä tietokoneella tai kännykällä. Itse pelaaminen tapahtuisi reaali maailmassa. Pelillisyyden ehdoton etu olisi se, että tehtävätyyppi olisi pelinä huomattavasti motivoivampi kuin pelkästään tehtävä.¹⁹⁵ Tämä johtuu siitä, että pelaajalla hämärtyy se, milloin hän on oma itsensä ja milloin hän on pelaajaroolissa.¹⁹⁶ Jos ARG voi käynnistyä mobiililaitteella milloin vain, ihminen on valmiudessa, jotta voisi aloittaa pelamisen. Pelin merkitykset tunkeutuvat silloin todellisuuteen. Tämä saattaa alentaa riittävästi ahdistusta, jota henkilö voi kokea johonkin tiettyyn päämäärään pyrkiessään. Yhtä aikaa ahdistuksen kanssa pelaaja voi kokea virtuaalitodellisuuden päämäärät ja kokea vetoa siksi kyseistä toimintaa kohtaan. Samoin esimerkiksi negatiivisten ajatusten havaitsemisesta ei tule pelkästään masentavaa kokemusta (näinkö masentunut olen!) vaan pelissä niistä seuraa etenemistä ja onnistumisen kokemuksia. Tämä kannustaa metakognitiiviseen tarkkailuun.

Seuraavana käsittelen harjoituksia yksitellen:

¹⁹⁴ Holmberg 2008, 18.

¹⁹⁵ Montola 2005.

¹⁹⁶ Callois 1961, 44.

1. Oman mielentilan tarkkailu

Itsensä tarkkailu on yksi toimintaan liittyvä sovellus. Asiakasta pyydetään pitämään kirjaa tunti tunnilta omista tekemisistään ja niihin liittyvistä tunteista. Mielentilaa voi arvioida esimerkiksi 0-100 – mittarilla. Terapeutti saa tämän avulla kuvan siitä, miten asiakas viettää aikaansa. Asiakas voi myös yllättyä omasta ajankäytöstään. Muistiinpanojen vertaaminen asiakkaan kertomuksiin voi myös tuoda esiin sen, että asiakas muistaa jotkin asiat paremmin kuin toiset. Kirjanpidolla voi myös tunnistaa aktiviteetit, jotka tuottavat pahaa tai hyvää oloa. Asiakas voi siten muuttaa toimintaansa, joka parantaa kokonaismielialaa.¹⁹⁷

2. Automaattisten ajatusten tunnistaminen

Kun asiakas on oppinut tunnistamaan omia tunteitaan, hän voi ryhtyä tunnistamaan automaattisia ajatuksia. Asiakas on oppimispelin avulla oppinut jo terapian keskeiset piirteet ja terapeutti on pyrkinyt opettamaan asiakasta tunnistamaan ja havainnoimaan välittömiä / automaattisia ajatuksia. Oppiminen pelin kautta jatkuu kuitenkin tarvittaessa. Negatiivisten automaattisten ajatusten tunnistaminen vaatii keskittymistä. Tunnistamista voidaan harjoitella terapiassa. Terapiaistuntojen välissä asiakkaan on hyvä pitää sovelluksen avulla päiväkirjaa negatiivisista automaattisista ajatuksista.¹⁹⁸

Menetelmällä pyritään vaikuttamaan ajatteluun suoraan. Kognitiivisen mallin mukaan tämä vaikuttaa mielialaan. Kun negatiiviset välittömät ajatukset menettävät arvioivassa prosessissa vaikutustaan, tämä nostaa asiakkaan mielialaa ja depressio vähenee.

3. Epätarkoituksenmukaisten ajatusten muistiinmerkitseminen

Kun asiakas on oppinut tunnistamaan negatiivisia automaattisia ajatuksia, hän alkaa laajentaa siihen liittyvää analyysia. Epätarkoituksenmukaisten ajatusten päivittäinen muistiinmerkitseminen, *Daily Record of Dysfunctional Thoughts* (DRDT), on yksi lomake päiväkirjamerkintöjä varten. Se on johdettu suoraan itse terapiasta. Asiakas opetetaan käyttämään sovellusta, kun hän kokee jonkin mielentilan epämiellyttäväksi tai hankalaksi. Asiakas kirjaa muistiin 1) tilanteen, 2) tunteet ja niiden intensiteetin, 3) automaattiset ajatukset ja käsitykset niiden totuudenmukaisuudesta, 4) vaihtoehtoiset tavat ajatella ja käsitykset niiden todenpe-

¹⁹⁷ Dobson 2010, 283.

¹⁹⁸ Holmberg 2008, 82–83.

räisyydestä sekä lopuksi 5) automaattisen ajatuksen uudelleenarvio ja tunteiden intensiteetti. Terapeutin tulee varmistaa, että asiakas osaa määritellä käsitteet ja tunteet, osaa tunnistaa tunteensa ja arvioida niitä. Tällainen lomake on helposti muunnettavissa digitaaliseksi.¹⁹⁹

Epätarkoituksenmukaisten ajatusten tai negatiivisten automaattisten ajatukset ovat todennäköisesti hyvin yksilöllisiä. Tämä muodostaa ongelman jonkun tietyn säännön muodostamiselle, koska mahdollisuudet ovat rajalliset. Jos ajatukset pystytään rajaamaan tiettyyn luokkaan, kuten esimerkiksi aikaisemmin mainittu 11 kognitiivista virhettä, niin voidaan muodostaa rajattu prosessi. Prosessi sisältäisi tiettyjen kognitiivisten virheiden opiskelua, niiden soveltamisharjoituksia ja lopuksi niiden soveltamista omaan elämään.

4. Havaintoharjoitukset

Kognitiivisen mallin mukaan ihmisen havainnot vääristyvät skeeman mukaiseksi. Masentunut ihminen kiinnittää huomion helpommin itsensä kannalta negatiivisiin havaintoihin. Ensiksi pyritään erittelemään automaattisten ajatusten taustalla olevat havainnot DRDT:n lomakkeeseen jatkoksi. Ihmisen on tarkoitus opetella kiinnittämään huomion myös positiivisiin havaintoihin, kun hän on havainnut jotain negatiivista. Nämä positiiviset havainnot merkitään myös ylös. Harjoittelun avulla saadaan vääristynyttä havainnointia korjaantumaan.²⁰⁰

5. Behavioraaliset harjoitukset

Vakava masennustila laskee asiakkaan aktiivisuutta. Asiakas on passiivinen jopa puheissaan. Matalaa toimintatasoa yritetään nostaa behavioraalisilla harjoituksilla. Terapeutin tulee olla ystävällinen mutta päättäväinen painostaessaan asiakasta lisäämään aktiivisuutta sekä puheessa että toiminnassa.

Behavioraaliset harjoitukset voivat olla mitä tahansa toiminta, jossa lisätään pikku hiljaa toiminnan määrää ja rasittavuutta. Ensin onnistuminen on käyminen sairaalan aulassa, myöhemmin se on pieni kävelyretki sairaalan pihalla. Yksi sovellus on aktiviteettien aikataulut. Sillä pyritään auttamaan asiakasta kohtaamaan tärkeät aktiviteetit, joita hän välttelee. Aikataulutuksesta on se etu, että toimintaa ei silloin tarvitse edeltää päätöksenteko, joka on monille hankalaa itse aktiviteetin lisäksi. Päätökset on jo tehty aikaisemmin, joten aikataulutuksen avulla

¹⁹⁹ Dobson 2010, 85–86.

²⁰⁰ Beck A. 2011.

aktiviteetit tarvitsee enää suorittaa. Suorituksen epäonnistuminen mahdollistaa syventymisen syihin, miksi asiakas ei toiminut sovitusti. Usein epäonnistumiset ovat luonteeltaan samanlaisia kuin asiat, jotka vaivaavat asiakasta muutenkin. Siksi syiden käsittelyllä voidaan muuttaa lopulta asiakasta vaivaavaa käytöstä.²⁰¹

Toimintaan liittyvät aktiviteetit ovat täysin pelillistettäviä. Niihin voitaisiin soveltaa helposti McGonigalin *Alternate Reality Game*:n (ARG) tapoja. ARG:ssä ylitetään virtuaalisen ja todellisen maailman raja. Päämäärät, säännöt ja palautejärjestelmä voisivat toimia virtuaalisessa ympäristössä tietokoneella tai kännykällä. Itse pelaaminen tapahtuisi reaali maailmassa. Pelillisyyden ehdoton etu olisi se, että tehtävätyyppi olisi pelinä huomattavasti motivoivampi kuin pelkästään tehtävä.

Kognitioon vaikuttavien sovellusten avulla pyritään muuttamaan ajattelua suoraan. Toimintaan kohdistuvalla sovelluksella sen sijaan pyritään muutokseen epäsuorasti. Toiminta voi vahvistaa terapian synnyttämiä epäilyksiä oman ajattelun suhteen. Toiminnan tulokset voivat olla konkreettisia todisteita, että entinen ajattelutapa on ollut väärä.

Havainnointiharjoitukset. Kiinnittää huomio positiivisiin merkkeihin, ei negatiivisiin. Materiaalia tuotetaan toisista peleistä, esim itsetarkkailusta, jossa negatiivisia havaintoja tulee esiin. Kun niistä on kehitetty parempi versio, ympätään se siihen mukaan (vai onko jo?)

Dialogiset lähestymistavat

Terapiassa pyritään tunnistamaan perususkomukset. Ne ovat pohjimmaisia syitä negatiivisille automaattisille ajatuksille, mutta negatiiviset automaattiset ajatukset myös vahvistavat perususkomuksia. Perususkomukset ja automaattiset negatiiviset ajatukset muodostavat kehän, joka pitää yllä itseään. Juuri sen vuoksi tällainen rakenne on niin vahva ja vaikeasti muutettava. Kuitenkin tämän kehärakenteen vuoksi yksittäisestä automaattisesta negatiivisesta ajatuksesta voidaan päästä perususkomuksen jäljille. Perususkomusta voidaan lähestyä myös toisesta suuntaa, kompensatiokeinojen ja välittävien uskomusten kautta, mutta automaattisten negatiivisten ajatusten kautta päästään suoraan perususkomukseen kiinni.²⁰²

Perususkomuksen määrittelyyn käytetään usein *sokraattista dialogia*. Terapeutti tunnistaa ensin välittömän/automaattisen ajatuksen. Potilaalta kysytään sit-

²⁰¹ Dobson 2010, 283.

²⁰² Holmberg 2008, 83–84.

ten mikä on tämän ajatuksen *merkitys*, jos ajatuksen oletetaan olevan totta. Kyse-lyä jatketaan niin kauan, että on tunnistettu yksi tai useampi uskomus, joka on usein *perususkomus*. Jos kysytään, mitä välittävä uskomus kertoo asiakkaasta, saadaan usein esille perususkomus.²⁰³ Alla on esimerkki nuoli alaspäin – tekniikalla toteutetusta keskustelusta, joka on sokraattisen dialogin muunnelma.

Terapeutti: Sanoit, että olet epäonnistunut – mitä se epäonnistuminen kertoo sinusta ja sinun elämästäsi?

Potilas: Että minulle sattuu vain huonoja asioita.

T: Entä se, että sinulle tapahtuu vain huonoja asioita – mitä se tarkoittaa ja kertoo sinusta?

P: Olen surkimus.

T: Entä mitä se kertoo sinusta?

P: Kukaan ei pidä minusta.

T: Miksi kukaan ei pidä sinusta? Mitä se kertoo sinusta?

P: Minulla ei ole arvoa, olen huono.²⁰⁴

Tätä samaa tapaa voidaan soveltaa myös kysymällä, mitä se kertoo toisista ihmisistä tai tulevaisuudesta. Kysymystä toistetaan ottamatta kantaa asiakkaan vastaukseen. Yleensä tällä menetelmällä päädytään siihen, minkä merkityksen tapahtuma on saavuttanut asiakkaan mielessä. Merkityksen taustalla on perususkomuksen tuottama tulkintakehys. Tämä tulkintakehys tuottaa vain perususkomuksen mukaisia tuloksia. Jos se tuottaisi jotain muuta, ongelmaa ei olisi, koska silloin skeema ei olisi suljettu kehä.²⁰⁵

Asiakas saattaa terapiassa reagoida voimakkaasti johonkin asiaan. Kyseessä oleva välitön ajatus on silloin *kuuma ajatus*, johon liittyvät kognitiot ovat tärkeitä asiakkaalle. Voimakas reaktio voi johtua siitä, että terapeutti on koskettanut keskustelussa välittömään ajatukseen liittyvää assosiatiivista verkostoa siihen liittyvine mielikuvineen, tunteineen ja mielikuvineen. Perususkomusten tavoittamisen ja muokkaamisen kannalta on tärkeää tuloksellista, kun asiakas on samankaltaisessa tunnetilassa kuin hän on ollut ongelmatilanteessa.²⁰⁶

²⁰³ Holmberg 2008, 60.

²⁰⁴ Muokattu Holmbergin (2008, 84) kirjaamasta keskustelusta.

²⁰⁵ Holmberg 2008, 83–84.

²⁰⁶ Holmberg 2008, 60.

Dialoginen lähestymistapa on lähellä näyttelemistä, tosin ilman käsikirjoitusta. Terapeutina olemiseen liittyy jonkinlainen ammattirooli, jossa kuitenkin on tärkeää olla tietoinen tuntemuksista, mitä asiakas terapeutissa herättää. Asiakkaalakin on oma roolinsa. Roolissa oleminen voi olla kuitenkin haitallista. Entäs jos asiakas toimii rooliodotuksen mukaan, jonka hän ajattelee terapeutilla olevan häntä kohtaan? Tällainen toiminta voi kätkeä monia keskeisiä seikkoja terapeutilta ja toisaalta korostaa arkitodellisuudessa merkityksettömiä asioita liikaa. Tämä estää dialogin toimimisen.

Dialogiassa tapahtuu samanaikaisesti asioiden, ajatusten, tapahtumien ja tunteiden läpikäyntiä sekä kognitiivisen mallin opettelua ja soveltamista. Asiakas kertoo kognitioistaan ja kokemuksistaan. Samalla terapeutti yrittää esittää kysymyksiä, joiden avulla asiakas pääsisi käsiksi syvemmällä oleviin kausaalisuhteisiin. Asiakkaan pitää etäännyttää asiat itsestään, jotta voi tarkastella ja analysoida niitä. Tähän syntyy eräänlainen rytmi. Ensin eletään kokemukset, ajatukset ja tunteet. Sitten etäännytetään ja pohditaan erilaisia selitysmalleja niille.

Sokraattisen dialogin pelillistämiseen liittyy ongelma. Milloin on saavutettu lopputulos, päämäärä eli perususkomus? Sääntöä siihen on luultavasti mahdoton kehittää. On terapeutin havaintojen ja intuition varassa tietää, milloin dialogissa on päästy lopputulokseen. Lopputulos ei myöskään ole lopullinen vaan ainoastaan sen hetkinen vastaus. Samankaltaisen havainnoinnin ja intuition rakentaminen peliin voi olla huomattavan haasteellista tai jopa mahdotonta. Ainoa vaihtoehto on jättää asia auki, kuten esimerkiksi CBT Keeper –nimisessä sovelluksessa on tehty. Peli ei arvioi vastauksen sisältöä. Siihen voi vastata vaikka merkityksettömällä merkkijonolla ”hskjdfhjksdh”. Tällainen mekanismi ei tietenkään kannusta pohdintaan, eikä ominaisuutta voi siten sanoa pelilliseksi.

Dialogiin liittyy myös haastaminen. Terapeutti ei päästä asiakasta helpolla. Samanlainen kysymys toistuu ja toistuu, kunnes terapeutti arvelee saavuttaneensa perususkomuksen tai asiakkaan sietorajan. Päämäärä on liian muuttuva, että sitä voisi määritellä peliin. Terapeutilla on mahdollisuus viedä metodi niille rajoille, jossa asiakas juuri ja juuri sietää haastamista. Pelimekaniikalla on erittäin haasteellista luoda tämän tyyppistä henkistä tilaa asiakkaan mieleen, niin että hän menisi omalle sietorajalleen pohtiessaan asioiden yhteyksiä ja merkityksiä.

Keskeisten uskomusten tunnistaminen mahdollistaa sen, että voidaan alkaa selvittää uskomusten taustaa. Nuoruudessa ja lapsuudessa voi olla tilanteita, joissa asiakas on kokenut perususkomukseen viittaavia asioita. Kokemukset ovat tapah-

tuneet lapsuudessa ja nuoruudessa. Depressiossa ihmisten perususkomukset liittyvät useimmiten avuttomuuteen ja ei-rakastettavuuteen. Uskomukset näyttäytyvät usein ehdollisina olettamuksina (jos ... niin, täytyy), elämää ohjaavina sääntöinä ja kompensatiokeinoina.²⁰⁷

Perususkomusten tunnistaminen ja muokkaaminen ovat erillisiä asioita. Perususkomusten tunnistaminen antaa terapeutille suunnan omalle toiminnalle. Asiakkaalle se antaa mahdollisuuden tulkita omaa ja toisten toimintaa uudella tavalla. Se mahdollistaa myöhemmin vanhoista, vahingollisista käsitteistä luopumisen.²⁰⁸

Tässä alaluvussa olemme käsitelleet kuinka pelejä voidaan integroida osaksi kognitiivista terapiaa. Tämä onnistuu integroimalla terapian osaksi mobiilisovellusta, johon myös sovelluksen alaiset pelit ovat integroidut. Pelit ovat oppimispelejä, joissa pyritään oppimaan myös opitun soveltamista. Sellaiset pelit ovat myös mahdollisia, joissa arkitodellisuuden ja virtuaalitodellisuuden rajaa hämärtyy, niin kutsuttuja laajennetun todellisuuden pelejä. Niissä harjoitukset, kuten ihmisen tapaaminen, jossain paikassa käyminen, tallentuu mobiililaitteeseen. Pelien tapahtumia käsitellään terapiassa, tehtävissä ja toisissa peleissä.

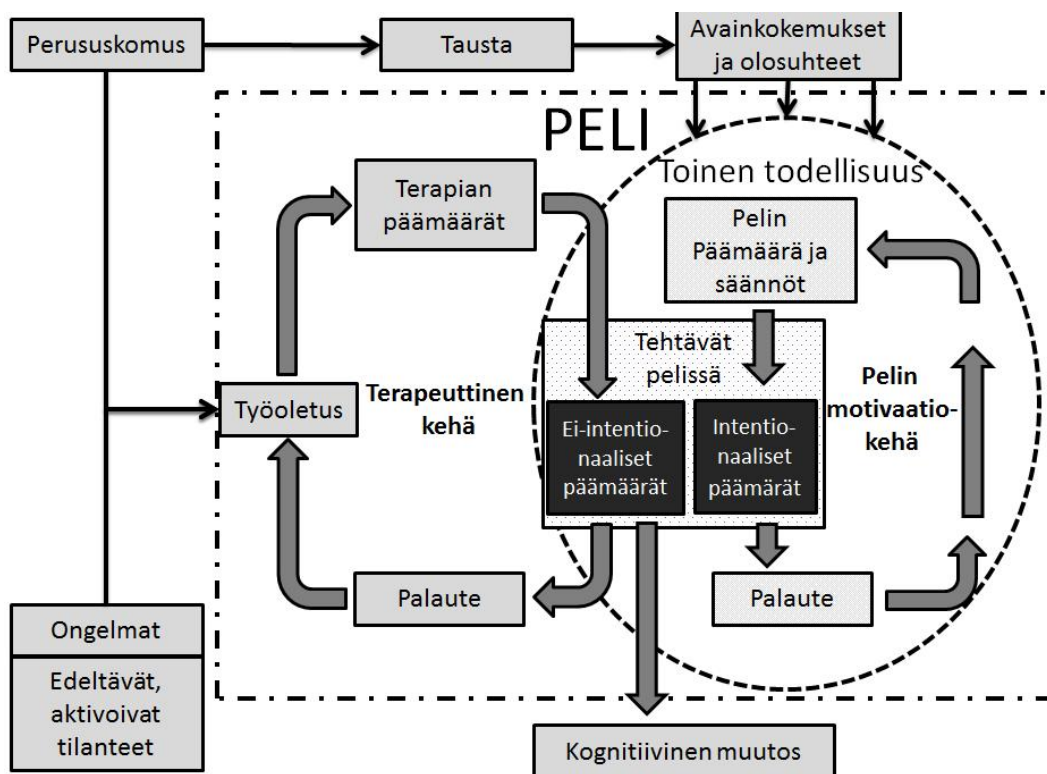
²⁰⁷ Holmberg 2008, 84.

²⁰⁸ Holmberg 2008, 61.

3.2 Vaihtoehto 2: terapiapeli

Toinen vaihtoehto pelin käyttämisessä terapiassa on luoda terapiapeli, joka itsessään auttaa ja suuntaa hoitoa ilman terapeutin apua. Kuten ensimmäisessä vaihtoehdossa totesin, alustava prosessi eli on

Terapiapeli vaatii todella voimakkaan illuusion luomista, jotta arkitodellisuuden ongelmien ja pelissä käsiteltävien asioiden yhteys tuntuisi liian selvältä. Pelin todellisuudessa hänen ympäristönsä voi vaihtua täysin ja jopa hänen kokemuksensa itsestään voi muuttua pelin todellisuuden mukaiseksi. Pelin pitäisi sisältää illuusiota vahvistavia tekijöitä, kuten koukuttava tarina, eläydyttävä hahmo ja moninpeilyympäristö. Kuviossa X olen kuvannut, kuinka kognitiivinen terapia voidaan yhdistää pelin käsitteisiin ja toimintaan. Kuviossa kuvataan tummalla harmaata funktioanalyysia. Nuolet kuvaavat miten prosessi etenee ja kuinka edellisestä tiedosta saadaan johdettua seuraava. Vihreällä värillä on kuvattu terapiapelin piirteet. Terapiapeli on rajattu ulommalla katkoviivalla. Soikean muotoinen katkoviiva rajaa pelaajan koettua peliä eli pelin illuusiota, jotka hän kokee pelaavansa.



KUVIO 16. Terapiapeli.

Terapiapeli edellyttää, että asiakkaan ongelma voidaan määrittellä alustavasti ennen pelin alkamista. Terapiassa kaiken lähtökohta ovat asiakkaan kokemat **ongelmat** ja niiden taustalla olevat **perususkomukset**. Perususkomuksilla on myös

tausta, tapahtumat tai olosuhteet, joissa perususkomukset ovat syntyneet. Nämä ovat **avainkokemuksia** tai **olosuhteita**, joita terapiapelissä voidaan käyttää terapiapelin illuusion teemoina. Tarkoitus on, että asiakas törmää näihin avainkokemuksiin ja olosuhteisiin illuusiassa.

Asiakkaan ongelmien, ongelmia **edeltävien, aktivoivien tilanteiden** ja perususkomusten pohjalta voidaan luoda **työoletus**. Työoletus on kunkin hetkinen paras arvaus siitä, mistä ongelmissa voisi olla kysymys. Terapiapelissä **pelin päämäärät** ja **säännöt** kuvaavat pelimaailmaa. Ne voidaan määrittellä pelin kannalta koukuttavasti, kunhan ne sopivat pelissä oleviin **tehtäviin**. Pelin tehtävien tulee samanaikaisesti viedä asiakasta samanaikaisesti kohden pelin päämäärää, joka on tehtävän **intentionaalinen** osa, mutta myös toteuttaa siinä sivussa myös terapian **ei-intentionaalisen päämäärän**. Tehtävän ei-intentionaaliosassa, terapeutissa osuudessa on sekä hoitava, että määrittelevä puoli. Tehtävä kokonaisuutena tuottaa kaksi palautetta. Ensimmäinen palaute tulee peliin ja asiakkaalle, joka kannustaa häntä tavoittelemaan pelin päämäärää. Toinen palaute tulee terapiaan tehtävän ei-intentionaaliosasta, määrittelevästä osasta. Se tarkoittaa työoletusta ja terapian päämääriä ja muokkaa edelleen terapiapeliä niin, että asiakas saa häntä parhaiten hoitavia ja ongelmaa tarkemmin määritteleviä tehtäviä. Tätä pelin terapeutista puolta kutsun pelin **terapeuttiseksi kehäksi**.

Käsitteellistämässä pyritään luomaan koherentti kuva asiakkaan ongelma-kokonaisuudesta. Tämä mahdollistaa oikeanlaisen terapian ja hoidon. Jos terapiaa tarkastelee tarinana, käsitteellistämisen avulla syntyy terapian tarina, lähtötilanne, päähenkilö, tarinan muut roolit, tehtävät ja päämäärät. Aivan kuin hyvissä tarinoissa, terapiassakin tulee mutkia matkaan. Roolihenkilöistä paljastuu uusia puolia, tehtävät eivät olleetkaan siltä miltä näyttivät ja yhden päämäärän takaa paljastuu uusi päämäärä. Vasta jälkepäin paljastuu koko kuva, millaisen kokonaisuuden terapia muodosti. Terapiapelin pitäisi pystyä vastaamaan näihin jatkuvasti muuttuviin tekijöihin. Ainoa pysyvä asia koko matkan olisi käsitteellistäminen, joka jatkuisi alusta loppuun.

Ihmisen **tausta** ja siinä keskeisellä sijalla olevat **avainkokemukset** ja **olosuhteet** voivat tarjota lähtökohdan pelimaailmalle ja pelaajan asemalle siinä. Tarkoitus olisi, että se olisi mahdollisimman terapeuttinen hänelle. Koska itse terapia on juonellinen prosessi, on perusteltua, että peliterapia olisi myös juonellinen. Käsitteellistämisen prosessi tarjoaa juoniasetelman, jota käytetään tarinankerronnassa: etsintä. Tästä voidaan luoda illuusiolle juoni, johon voi helpommin upota

kuin silkkään ympäristöön, jolla ei ole suhdetta pelaajaan. Juonessa pelaajalle on valmis rooli, joka on jo suuntautumassa johonkin. Ihminen on etsintämatkalla, jossa hän etsii vaikeuksiensa syytä, joka tässä tapauksessa on jokin perususkomus tai -uskomukset. Muitakin mahdollisia juoniasetelmia voidaan luoda. Kyse voi olla myös seikkailusta, arvoituksesta, muuttumisesta, kasvamisesta, rakkaudesta, löytöretkestä ja niin edelleen.²⁰⁹ Juoniasetelmia voidaan luoda erilaisia ja ne ovat tärkeitä erityisesti pitkäjänteisesti pelattaville peleille.

SPARX – Virtuaalinen terapiapeli

Aucklandin yliopisto on kehittänyt pelin nimeltä Sparx, jonka tavoite opettaa masennuksesta kärsiviä nuoria hallitsemaan masennusta ja selviämään siitä. Peli on ulkoasultaan tyypillinen kolmiulotteisesta, minä-näkökulmasta pelattava peli. Peli on suunniteltu terapiapeliksi ja sitä on testattu nimenomaan nuorilla, jotka haluavat parantua masennuksesta. Pelissä edetään tasolta toiselle harjoittelemalla ja käyttämällä kognitiiviseen terapiaa liittyviä taitoja, joita peli opettaa.²¹⁰ Peli menee osittain Calloisin peliluokittelun ulkopuolelle. Peli on yksinpeli, mutta siinä valitaan pelaajahahmo johon eläydytään. Tämä tekee pelistä jäljittelypelin.

²⁰⁹ The ipl2 Consortium 2010.

²¹⁰ Merry et al. 2012, 1–2.

Taso 1—luola-moduuli: toivon löytäminen

- Psykoedukaatio masennuksesta ja johdatus kognitiivisen mallin oppimiseen
- Johdatus negatiivisiin automaattisiin ajatuksiin
- Toivon luominen (ihmiset toipuvat masennuksesta)
- Rentoutuminen: kontrolloitu hengittäminen

Kotitehtävät: tunnistaa asioita, mitä haluavat muuttaa, kuten esimerkiksi surullisuus, yksinäisyys, vihaisuus, nukkumiseen ja syömiseen liittyviä ongelmia

Taso 2—jää-moduuli: aktiivisuus

- Aktiviteettien aikataulutus ja behavioraalinen aktivointi
- Rentoutuminen: progressiivinen lihasten rentouttaminen
- Kommunikaation perusteet ja interpersonaaliset taidot

Kotitehtävät: valita asiat, joita aikoo tehdä, esim. urheilu, jotain rentouttavaa, jne.

Taso 3—lavaa-moduuli: tunteiden käsittely

- Voimakkaiden tunteiden käsittely: viha ja loukkaantuminen
- Interpersonaaliset taidot: itsevarmuus, kuunteleminen ja neuvotteleminen

Kotitehtävät: soveltaa moduulissa opeteltavaa taitoa arjessa

Taso 4—vuori-moduuli: vaikeuksien voittaminen

- Ongelmien ratkomisen STEPS: Sano mikä on ongelma, Ajattele ratkaisua, Mieti plussia ja miinuksia, Yritä yhtä niistä, Katso mitä seuraa
- Kognitiivinen muutos – positiivisten ajatusten opettelu itsestä ja tulevaisuudesta

Kotitehtävät: yhden ongelman tunnistaminen ja STEPS:in soveltaminen. Löytää positiiviset asiat itsestä ja tulevaisuudesta

Taso 5—suo-moduuli: hyödyttömien ajatusten tunnistaminen

- Kognitiivinen rakenteen muutos—tunnista erityyppiset negatiiviset ajatukset

Kotitehtävät: negatiivisten ajatusten tunnistaminen ja kirjoittaminen ylös

Taso 6—siltamaa-moduuli: hyödyttömien ajatusten haastaminen

- Kognitiivinen rakenteenmuutos — opetella haastamaan negatiiviset ajatukset hyödyllisillä ajatuksilla
- Interpersonaaliset taidot: neuvottelutaidot

Kotitehtävät: tunnistaa negatiiviset ajatukset ja haastaa ne positiivisilla

Taso 7—kanjoni-moduuli: yhteenveto

- Kaikkien opittujen taitojen kertaus
- Mindfulness: ahdistuksen sietäminen
- Uudelleen masentumisen ehkäisy: tiedä milloin pyytää apua

Kotitehtävät: käyttää kognitiivisia taitoja, jotka on oppinut terapiapelissä

Terapiapelin sisällön kuvaus ja keskeiset taidot moduuleissa

Moduuleissa taitoja, jotka opitaan virtuaalimaailmassa, voidaan soveltaa arkitodellisuudessa. Moduulit sisältävät tehtäviä, joita pelaaja suorittaa. Jokainen moduuli kestää noin 30 minuuttia pelata. Pelissä on opashahmo, jolla on ikään kuin terapeutin rooli. Hän jakaa pelaajalle tietoa masennuksesta. Opashahmo myös kertoo edellisessä moduulissa opittuja taitoja pelaajan kanssa. Pelaajalle annetaan kotitehtäviä aiheista, joita hän on opetellut pelissä. Hän oppii kuusi kognitiiviseen terapiaan liittyvää taitoa: rentoutuminen, aloitteellisuus, sosiaaliset taidot, kognitiivisten ongelmien tunnistaminen, ongelmien ratkaiseminen ja ongelmallisten kognitiivisten rakenteiden korvaaminen uudella, paremmalla sisällöllä. Näitä taitoja symboloivat pelissä olevat jalokivet, jotka jokaisen läpikäydyn moduulin jälkeen ilmestyvät virtuaaliseen ”masennussuojakilpeen”.²¹¹

Terapiapeli vähensi masennus- ja ahdistusoireita yhtä hyvin kuin tavanomainen hoito. Kaikilla osallistuneilla oireet vähenivät kolmanneksella. Niistä, jotka suorittivat vähintään neljä tasoa pelistä, toipui täysin 44 %, mikä on huomattavasti enemmän kuin tavanomaisen terapian 26 %.²¹²

Terapiapeli on rakenteelta hyvin suoraviivainen. Rakenne on kuitenkin suunniteltu hyvin. Ensimmäisellä tasolla tapahtuu motivointi peliin ja hoitoon eli johdatus toivoon. Terapioissa yleensä 15 % hoitotuloksesta selittyy asiakkaan myönteisistä odotuksista. Pelin alussa, tasoilla 1-3, keskitytään tiedollisiin sisältöihin, mutta vähitellen taitojen oppimista lisätään tasolta 2 alkaen. Kognitiivisia muutoksia aletaan käsitellä vasta tasolla 4. Terapiapeliin on myös integroitu interpersonaalista näkökulmaa sekä rentoutumis- ja mindfulness-taitojen opiskelua. Tämä on ollut hyvä strategia, koska ihmissuhteet ovat hyvin keskeinen masennuksen lähde. Myös rentoutuminen ja mindfulness auttavat toipumisessa. Terapian hoitotuloksista 40 % selittyy hoidon ulkopuolisilla tekijöillä, joihin ihmissuhteisiin liittyvillä taidoilla ja rentoutumistekniikoilla voi olla vaikutusta.²¹³

Opashahmo johdattaa pelaajan arkitodellisuudesta toiseen todellisuuteen. Opashahmo on eräänlainen metahahmo pelissä. Hän näkee pelin ulkopuolelta, kuten pelaaja. Hän käsittelee puheissaan arkitodellisuuden masennusta, mutta samalla johdattaa pelaajaa sisälle peliin. Tämä toimii siltana arkitodellisuuden ja pelitodellisuuden välillä. Tämä on hieno ratkaisu, sillä opashahmon puhuessa pelaajalle, hän pelaa vakavaa peliä – peliä, jonka on tarkoitus parantaa masennus. Hahmo johdattaa peliin sisään ja jää itse pelin ”ulkopuolelle”. Hän kertoo, että

²¹¹ Lucassen et al 2013, 10–11.

²¹² Merry 2012, 11.

²¹³ Lönnqvist 2011.

masennusta käsitellään pelin jälkeen. Tämä voi antaa pelaajalle tunteen, että hänen ei tarvitse ajatella masennustaan pelin aikana: siihen palataan pian. Tämä voi auttaa pelaajaa irrottautumaan arkitodellisuudesta ja uppoutumaan peliin – siis ei vakavaan peliin.²¹⁴

Pelin sisällä pelaajalla on menttori, joka johdattaa pelaajaa pelitodellisuuden läpi. Menttoria ei ole tietoinen pelin ulkopuolisesta arkitodellisuudesta, kuten opashahmo on. Kun pelaaja tapaa menttorin, hän on tekemisissä pelitodellisuuden henkilön kanssa. Pelin aikana pelaaja oppii taitoja, joilla on pelin todellisuudessa merkitys, mutta joilla on myös arkitodellisuudessa merkitystä. Tämän merkityksen kertoo pelaajalle opashahmo, kun hän on suorittanut pelissä tehtävän loppuun. Rakenteen perusteella voi päätellä, että intentionaalinen päämäärä on erotettu ei-intentionaalisesta. Pelaaja ei siis tiedä mikä pelissä on terapiaa ja mikä ei. Tämä selviää vasta, kun opashahmo selittää hänelle asioiden merkityksen tehtävän päätyttyä moduulin lopussa.

Tällöin opashahmo johdattaa pelaajan pois pelitodellisuudesta ja yhdistää pelitodellisuudessa opittuja asioita arkitodellisuuteen. Opashahmo kertoo ensin mitä pelitodellisuudessa on opittu ja saavutettu:²¹⁵

Now you have the 3 skills of thinking and the 3 skills of doing. In the center of the Shield you have Hope – that’s the knowledge that things will improve, even when it feels like things won’t change. You also have the power of asking for help when you need it, this forms the outside rim of your Shield.

Sitten opashahmo selostaa, mitä pelitodellisuudessa opitut asiat merkitsevät arkitodellisuudessa:

This is your Shield against depression. Just like a real shield, sometimes you will need to polish it and practice your skills.

Opashahmon idea on erinomainen peliin uppoutumisen kannalta. Koska peli on suunnattu masentuneille nuorille, opashahmo voi puhua pelaajalle aivan kuin hän tuntisi hänet. Tämä onnistuu, koska hän pystyy kertomaan yleisistä masen-

²¹⁴ Aikaisempi määritelmäni pelistä ja vakavasta pelistä, joka on muokattu Marczewskin (2012) määritelmästä.

²¹⁵ Linked Wellness.

nusoireista. Siksi hahmo voi antaa jonkinlaisen kokemuksen terapeutin kohtaamisesta, joten se voi tyydyttää yhteyden tarvetta.²¹⁶

Pelissä on vapaus valita oma hahmonsä ja sen ulkonäkö. Pelin juoni rakentuu tyypillisen etsimisjuonen ympärille. Menttori antaa pelaajalle tehtävän, pelaaja etsii kadonneen kiven ja palauttaa sen mentorin osoittamaan paikkaan. Etsinnän aikana pelaaja kohtaa satunnaisia henkilöitä, jotka opastavat pelaajahahmoa tehtävässä eteenpäin. Samalla pelaajahahmo oppii taitoja, joilla voittaa vastoinkäymisiä ja vihollisia. Näistä esimerkkinä on GNAT –hirviöt, jotka ovat symboli²¹⁷ arkitodellisuudesta. GNAT:in kirjaimet tarkoittavat *takertuvia negatiivisia automaattisia ajatuksia*.²¹⁸

Pelin sisällöstä on rajallisesti tietoa saatavilla. Sen vuoksi en pysty arvioimaan kuinka haastava se on pelaajilla ja kuinka hyvin se mukautuu pelaajan taitoihin. Näin en pysty arvioimaan pääseekö pelaaja flow-tilaan pelin aikana ja kuinka syvä pelin illuusion uppoutuminen on. Jokaisen pelimoduulin kesto on sen verran lyhyt, että myös ulkoinen motivaatio voi ylläpitää peli toimintaa. Pelin välineellinen arvo parantumisen kannalta voi olla aika suuri, että se kannustaa pelaajaa jatkamaan, vaikka monessa suhteessa pelikokemus voi olla heikko.

Peliterapia tapahtuu SPARX:ssa lyhyissä moduuleissa. Pelisisältöä ei siis ole paljoa, ehkä noin 3-4 tunnin verran. Se on huomattavasti vähemmän kuin kognitiivisen lyhyt terapian 45 minuuttia 10–20 kertaa. Siitä voi päätellä, että tarkoitus on ennemminkin opettaa kognitiivisia taitoja kuin saada aikaan suuria kognitiivisia muutoksia. SPRAX –peli ja kotitehtävät muodostavat samankaltaisen parin kuin tavallinen kognitiivinen terapia ja kotitehtävät. Tulokset vaikuttivat tutkimuksissa yhtä hyviltä.²¹⁹ Tutkimuksesta ei selviä, mikä muuttuja sai aikaan vastaavan muutoksen. Tiedetään, että 30 % eri terapioiden, myös kognitiivisen psykoterapian, hoitotuloksista tulee yleisistä tekijöistä, joita ovat terapeutin persoona, potilaan ja terapeutin yhteistyösuhde sekä hoito-olosuhteet. Näistä kaksi ensimmäistä tekijää ei ole SPARX:ssa, tai ei ainakaan inhimillisessä muodossa. Virtuaalilihahmot voivat saada jonkinlaisen vastaavan vaikutuksen aikaan pelaajassa. Muut terapian hoitotuloksiin vaikuttavat tekijät ovat potilaan toiveisuus 15 %, tera-

²¹⁶ Linked Wellness.

²¹⁷ Symbolit ovat mielenkiintoinen mahdollisuus terapiassa. Ne tekevät ongelmista konkreettisempia ja mielikuvissa helpompia käsitellä. Voidaan kysyä tuoko symbolin voittaminen pelissä jollaisen onnistumisen kokemuksen, joka auttaa myös arkitodellisuudessa. Jos olen voittanut GNAT-hirviön pelissä, uskonko voittavani sen myös arkitodellisuudessa?

²¹⁸ Merry 2012, 2.

²¹⁹ Merry 2012, 11.

piatekniikka 15 % ja terapian ulkopuoliset seikat 40 %. Itse terapiaa koskettavia tekijöitä on 60 % hoitotuloksista.²²⁰ SPARX:in kohdalla tämän 60 % sisäiset suhteet voivat olla erilaiset kuin tavallisten terapioiden välillä. Voi olla, että SPARX toteuttaa terapiatekniikkaa paremmin kuin oikeat terapeutit keskimäärin. Silloin se voisi korvata inhimillisen vuorovaikutuksen puutteen. Voi olla myös, että SPARX pystyy herättämään pelaajassa enemmän toiveikkuutta kuin terapeutit keskimäärin. On tietenkin myös mahdollista, että SPARX olisi yleisissä tekijöissä parempi kuin terapeutit keskimäärin, mutta pidän sitä epäuskottavana. Hahmojen vuorovaikutuksellisuus on parhaimmillaankin vajavaista. Todennäköisesti SPARX kompensoi heikon inhimillisen kohtaamisen sillä, että se opettaa kognitiivisen mallin tehokkaammin kuin terapeutit keskimäärin.

Tässä luvussa olemme käsitelleet kuinka kognitiivinen terapia voidaan muuttaa peliksi. SPARX on vaikuttanut peliltä, jolla on terapeuttinen vaikutus. Myös aikaisemmin käsittelemäni pelit kognitiivisen terapian osana on malli, jota voi työstää. Sellaista ei tällä hetkellä ole markkinoilla, mutta useita erilaisia kognitiivisen terapian mobiilisovelluksia on. Näistä lisää loppukatsauksessa.

²²⁰ Lönnqvist 2011.

Loppukatsaus

Tässä tutkielmassa tutkin onko mahdollista, että kognitiivisesta terapiasta voitaisiin tehdä peli. Tätä kysymyksen pohjalta muodostin kaksi hypoteesia: a) Jos terapiaan lisätään pelillisiä osia, se muuttuu tehokkaammaksi kuin tavanomainen kognitiivinen terapia. b) Jos terapia kokonaisuudessaan suoritetaan pelinä, se on tehokkaampi kuin kognitiivinen terapia. Näistä hypoteeseista muodostin tutkimuskysymykseni: 1) Millaisia ovat onnistuneet pelit kognitiivisen terapian osana ja miten ne integroituvat siihen? 2) Millainen on onnistunut terapiapeli?

Tutkimukseni lähti liikkeelle peli-käsitteen ja pelaamisilmiön taustoittamisella. Aineistoon tutustaessani huomasin, että mahdollisia näkökulmia aiheeseen on lukematon määrä. Tämän tutkielman punaiseksi langaksi valitsin jaottelun sisäiseen kokemukseen ja ulkoiseen rakenteeseen. Sisäinen kokemusmaailma on yhteydessä ulkopuoliseen peliin toiminnan ja havaintojen välityksellä. Ihminen havaintojen välityksellä voi kokea uppoutuneensa pelin illuusioon. Hän osallistuu peliin esittämällä pelimaailman mukaisia tekoja. Tämän kolmijaon avulla – kokemus, välittäjät ja peli – pystyin erottelemaan eri lähteet ja ymmärtämään niiden käsitejärjestelmiä suhteessa toisiinsa.

Käytin Decin ja Ryanin itsemääräytymisteoriaa analysoidakseni vapautta pelata. Se, onko yksilön fysiologiset ja psykologiset tarpeet tyydyttyneet, liittyy olennaisesti pelaamiseen. Jos ne eivät ole, pelaajalla on motivaatio tyydyttää tarpeet tai kompensoida tyydyttämättömyyttä. Jos taas tarpeet ovat tyydytetyt, se auttaa pelaajaa uppoutumaan pelimaailman illuusioon. Hän voi alkaa pelata, jos hänellä on motivaatio siihen. Motivaatio jaetaan Decin ja Ryanin teoriassaan amotivaatioon ja sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Ulkoinen motivaatio jakautuu taas alakategorioihin. Pelimaailman sisällä motivaatiot ovat arkitodellisuudesta erillisiä. Jos pelaaja ei pysty uppoutumaan peliin tarpeeksi, hän voi silti kokea arkitodellisuuden tarpeet pelissä läsnä oleviksi. Tähän vaikuttaa ulkoisen motivaation laatu. Pakotettu pelaaminen ja voimakkaat negatiiviset tunteet tai pelot estävät uppoutumisen. Toisaalta pelaaja voi uppoutua vielä syvemmin, jos hän yrittää kompensoida arkitodellisuuden tarpeiden tyydyttämättömyyttä. Silloin pelin täytyy tyydyttää joitain hänen tarpeitaan, jotta kompensatio on mahdollinen.

Peleillä on joitain piirteitä, jotka ovat selviä erityisesti strukturoiduissa peleissä. Tällaisia ovat päämäärä, säännöt, palautejärjestelmä ja ennakoimattomuus. Näillä ominaisuuksilla on merkitystä sen kannalta, kuinka tyydyttävä peli on. Kun piirteillä on hyvä tasapaino, ja ne ottavat myös pelaajan mieltymykset ja taidot

huomioon, peli voi tuottaa *flow*-mielentilan. Flow-mielentila on yksi tyydyttävimpiä tunteita, mitä ihminen voi kokea. Pelit voidaan jakaa erityyppisiin luokkiin, sen mukaan mitä pelillä tavoitellaan ja mistä pelin tyydytys syntyy. Roger Callois luokitteli pelit neljään luokkaan: kilpailuun, sattumapeleihin, jäljittelyyn ja temp-puiluun. Yksittäisen pelin kohdalla rajat eivät ole selvät. Kahden eri luokan piirteitä saattaa löytyä yhdestä pelistä. Toisaalta Calloisin luokittelu ei kata yksinpelejä, kuten pasianssia. Luokittelu on kuitenkin hyödyllinen.

Andrzej Marczewskin kehittämä nelikenttä oli hyödyllinen, kun analysoin uppoutumisen syvyyttä. Hän kehitti nelikentän nimenomaan digitaalista toimintaa ajatellen. Marczewski esitti, että pelillisyydellä on neljä tasoa. Jokaisella tasolla toiminta muuttuu enemmän pelin kaltaiseksi: 1) Pelillinen suunnittelu, 2) pelillistäminen, 3) vakava peli ja 4) peli. Korjasin luokitteluun liittyvää käsitteellistä ongelmaa tarkastelemalla sitä pelaajakokemuksen näkökulmasta.

Käsittelin peleihin liittyviä erikoistapauksia. Tällaisia ovat väärin pelaaminen ja huijaaminen. Väärin pelaaminen tapahtuu aina suhteessa johonkin. Toisilla pelaajilla on käsitys pelistä ja toiminnasta siinä. Jos joku epäonnistuu sääntöjen mukaan pelaamisessa (vaikka haluaisi pelata oikein), hän on vain huono pelaaja, ei huijari. Tämä ei ole moraalisesti tuomittavaa, vaan sitä suvaitaan. Sitä vastoin tarkoituksella väärinpelaamista ei suvaita. Pelaajat pyrkivät suojelemaan pelikäsitksensä mukaista peliä. Kuitenkin samassa pelissä saattaa ihmisillä olla eri käsityksiä oikein- ja väärinpeluusta. Pelaaja kokee lähtökohtaisesti itse pelaavansa oikein ja poikkeavan pelaavan väärin. Jos hän myöntää pelaavansa väärin, se tarkoittaa, että hän myöntää oman käsityksensä olleen väärä, mutta muuttaneensa jo käsitystään.

Jos peliä pelataan vain hauskanpidon vuoksi, silloin ei ole olemassa väärinpeluuta. On olemassa vain erilaisia pelikäsitksisiä. Pelitoiminta ei ole mahdollista, jos on tarkoitus pelata väärin. Väärin pelaaminen ei voi olla päämäärä sinänsä. Se on mahdollista vain, jos pelillä on jokin välineellinen arvo. Silloin väärin peluulla saavutetaan jotain hyötyä, tai se tuottaa vaikkapa jonkin halutun tunnetilan. Pelaaja voi pelkästään nauttia toisten huijaamisesta. Silloin huijaaminen on näyttelemistä, ja itse asiassa se on silloin peli itsessään. Silloin hän pelaa peliä pelin sisä-

sä. Digitaalinen pelaaminen on tuonut pelaamiseen uusia mahdollisuuksia, mitä aikaisemmin ei ole ollut. Laitteiden, erityisesti televisioiden ja äänilaitteiden kehittyminen on tuonut uppoutumisen peleihin helpommaksi kuin aikaisemmin.

Tietokoneiden, konsolien ja muiden laitteiden kehittyminen on myös mahdollistanut vuorovaikutuksellisen virtuaalitodellisuuden, joka pysyy yllä ilman, että ihminen aktiivisesti ylläpitää sitä ajatuksissaan.

Pelaaminen digitaalisella laitteella muodostaa symmetrisen silmukan, jossa pelaaja ja pelijärjestelmä kytkeytyvät toisiinsa rajapinnan kautta. Rajapinnassa sijaitsevat peliohjaimet sekä näytöt ja kaiuttimet. Hyvässä pelissä pelaaja kokee autonomian ja kompetenssin tunnetta.

Toisessa luvussa käsittelin kognitiivista mallia, kognitiivista terapiaa ja psyykkisen häiriön käsitteellistämistä. Kognitiivisen mallin perusajatus on se, että tietyillä mielenrakennelmilla on vaikutusta ihmisen psyykkiseen terveyteen. Hoitaessaan potilaita vastaanotolla kognitiivisen terapian ”isä” Aaron Beck huomasi, että monilla potilaista oli outoja ajatusrakennelmia ja uskomuksia. Tästä hän alkoi kehittää hypoteesia: masennus johtuisi näistä uskomuksista. Ihmisellä olevat käsitykset tai tulkinnat tapahtumista vaikuttavat hänen tunteisiinsa. Lopulta tällaiset uskomukset ja käsitykset alkavat tulkita ihmisen kokemuksia niin, että ne tukevat lähes aina jo ennalta tiedettyä käsitystä. Syntyy silmukka, joka pitää yllä itse itseään. Silmukkaa kutsutaan skeemaksi. Sen keskeinen elementti on perususkomus. Kognitiivisen terapian päämäärä on muuttaa näitä perususkomuksia, jolloin masennus parantuisi.

Kognitiivinen terapia pyrkii opettamaan asiakkaalle tietoja ja taitoja, joilla hän voi voittaa itse masennuksen. Häntä opetetaan etäännyttämään tunteitaan ja ajatuksiaan, jotta hän voi tarkastella ja analysoida niitä. Samoin hänelle opetetaan tyypillisiä kognitiivisia virheitä, joista hän voi ottaa mallia omassa analyysissa.

Kognitiivisen terapian keskeinen osa on käsitteellistäminen. Käsitteellistämässä on kyse ikään kuin diagnoosista. Mitä ovat ne perususkomukset, joiden vuoksi henkilö on masentunut? Käsitteellistämässä pyritään luomaan koherentti kuva asiakkaan elämästä ja löytämään syy-seuraus -suhteet asioiden välillä.

Kolmannessa luvussa toin yhteen kognitiivisen terapian ja ne huomiot ja piirteet pelistä, mitä olin tehnyt ensimmäisessä luvussa. Kognitiivinen terapia ei sellaisenaan ole peli. Sitä vastoin terapiassa on paljon osia ja asioita, jotka voidaan muuttaa peleiksi. Tällainen on esimerkiksi terapian keskeinen osa, käsitteellistäminen. Peliin uppoutumista ja sen myötä motivaatiota voi lisätä kätkemällä terapian päämäärät pelin taka-alalle, ei-intentionaalisiksi tuloksiksi. Pelissä pelaaja tavoittelee pelin päämääriä, joiden toteutuessa ei-intentoidut tulokset toteutuvat huomaamatta.

Terapian voi pelillistää kahdella tavalla: integroimalla pelejä osaksi terapiaa tai tekemälle terapiasta pelin. Integrointimallissa terapiatapaamiset ja erilaiset pelit ja sovellukset on yhdistetty toisiinsa mobiilisovelluksen avulla. Terapiakäynnit, sovellukset ja pelit yhdessä määrittelevät ja suorittavat asiakkaan hoitoa. Mobiilisovellus pitää yllä samantapaista informaatioprosessointia, mitä normaalissa terapiassa terapeutin ja asiakkaan mielessä ja muistiinpanoissa tapahtuu. Nämä yhdessä stimuloivat samankaltaista kognitiivista toimintaa, kuin tavallinen kognitiivinen terapiakin tekisi.

Toinen vaihtoehto oli se, että terapiasta tehtäisiin peli. Tällainen vaatisi enemmän resursseja, jotta pelaaja pystyisi uppoutumaan peliin kunnolla. Tarkoitus on, että hän ei pelaamisen aikana ole liian tietoinen arkitodellisuudesta. Kognitiiviset muutokset, jotka pelissä tapahtuvat, on tarkoitus siirtää arkitodellisuuteen.

Toisen vaihtoehdon kohdalla tutkin SPARX- nimistä peliä, joka on kehitetty nuorten depression hoitoon. Pelistä oli saatavilla videoita, tutkimuksia ja yksi käsikirjoitus. Näiden perusteella analysoin peliin liittyvien käsitteiden avulla, millainen peli SPARX on. Kävin myös läpi empiirisiä tutkimuksia, kun peliterapiaa verrattiin tavanomaiseen kognitiiviseen terapiaan. Käsittelen SPARX:a ja tutkimuskysymyksiä vielä tämän luvun lopussa.

Prosessista

Alkuperäisen innostukseni pelien tutkimiseen sain Jane MacGonogalin kirjasta *Reality is Broken*. Kirjoitin kirjasta ensimmäiset referaatit tätä tutkielmaa ajatellen. Kirja ei kuitenkaan kantanut sisällöltään pidemmälle – viittaa kirjaan vain muutamia kertoja. Sitä vastoin Roger Calloisin kirja *Man, Play, and Games* säilyi olennaisena lähteenäni koko prosessin ajan, vaikka se on yli 60 vuotta vanha ja kyseessä on nykyään hyvin vahvasti teknologiaan nojaava tieteenala. Ihmisen käyttäytyminen ei ole muuttunut kuitenkaan niin perusteellisesti.

Stuart Brownin kirja *Play* johdatti minut neurologi Jaak Panksepin tutkimusten pariin. Hänellä oli merkittäviä hypoteeseja aivojen rakenteesta ja niiden yhteydestä käyttäytymiseen. Innostuin hänen tutkimuksistaan ja niiden tuloksista, että muokkasinkin tutkielman mukailemaan hänen hypoteesejaan. Hänen yksi väitteensä on, että pelille on olemassa oma, fyysinen järjestelmä aivoissa. Tutkittuani hiukan vasta-argumentteja, huomasin, että hänen väittämänsä ovat hyvin kiistanalaisia. Päädyin poistamaan kaikki viittaukseni hänen tutkimuksiinsa. Hänen ansi-

ostaan kuitenkin päädyin tutkimaan evoluution näkökulmaa peleihin, joten tämäkään tutkimussuunta ei ollut turha.

Alun perin ajattelin käsitellä Edward Decin ja Richard Ryanin *itseäänäytymisteoria* ja *orgaanista integraatioteoriaa* vain hiukan, jotta saisin motivaation käsittelyyn jonkin taustateorian. Tutkielman edetessä teorian mahdollisuudet avautuivat paremmin. Kun olin jo tehnyt analyysin siitä, kuinka ulkoinen motivaatio voi olla esteenä peliin uppoutumiselle, löysin tutkimuksia, joissa itseäänäytymisteoriaa sovelletaan pelitutkimukseen. Sitä oli tehty jo 1990-luvun lopulta lähtien ja tutkimuksia on kertynyt kymmeniä. Päädyin käyttämään tässä tutkimuksessa niistä useita. Käytin teoriasta kahta perusartikkelia ja niiden lisäksi kahta teoriaa peleihin soveltavaa artikkelia. Jälkimmäisiin liittyivät empiiriset tutkimukset.

Kun tutkielmani alkoi valmistua, tarkastelin empiiristä aineistoa. Yritin löytää tukea havainnoille ja päättelylleni, mitä olin tehnyt kirjallisuudesta. Tällä oli suuri merkitys tutkielmani kannalta. Werner Wirthin artikkelin *A Process Model of the Formation of Spatial Presence Experience* ja Aki Järvisen väitöskirjan *Games without Frontiers: Theories and Methods for Game Studies and Design* pohjalta tulin siihen tulokseen, että erotan pelaajan sisäinen kokemusmaailma ja ulkoinen, havaittava ja suunniteltu peli toisistaan. Tämän pohjalta muotoilin jo kirjoittamani aineistoni uudelleen.

Toisessa luvussa käsitelin kognitiivista terapiaa. Tutkimuskysymys rajoitti aineiston laajempaa käyttöä, mutta oli tämän tutkielman kannalta tarkoituksenmukaista. Laajempi otanta olisi pidentänyt tutkielmaa huomattavasti. Keith S. Dobsonin kirjassa *Handbook of Cognitive-behavioral Therapies* käsiteltiin muitakin kognitiivis-behavioristiseen terapiaperheeseen kuuluvia terapioita. Pohdin aluksi, lähtisinkö tutkimaan Albert Ellisin rationaalis-emotiivista terapiaa. Terapia on hyvin samankaltainen kuin kognitiivinen terapia. Havaitsin, että terapiassa terapeutti arvioi onko asiakkaan ajatus järkevä vai ei. En pitänyt tästä holhoavasta asenteesta, joten valitsin tutkittavaksi kohteeksi kognitiivisen terapian. Siinä päämääränä on asiakkaan päätösvalta ja tilan antaminen asiakkaan mielen prosesseille. Tein tässä kohtaa moraalisen valinnan. Halusin tutkia sitä, mikä on omista arvoistani katsoen parempaa.

Pelin olemuksesta

Stuart Brownin kirjan evoluution näkökulma peleihin sekä Steenin ja Owensin havainnot lasten leikeistä ovat keskeisiä tutkimukseni kannalta. Ihmisen leikkeihin ja peleihin liittyy selvä biologinen syy. Tällaiset näkökulmat saattavat johtaa helposti leikkimisen ja pelaamisen redusoimiseen – pelit ovat monimutkaisia selviytymisharjoituksia. Toisaalta, jos vähänkin tarkastelemme ihmislajin monimuotoisia leikkejä, pelejä, näytelmiä, urheilua ja kilpailuja, näytämme olevan mahdollisimman tehtävän äärellä. Evoluution paradigma ei riitä selittämään ihmiskunnan pelien laajaa kirjoa.

Aikaisemmin tutkimuksessani esitin, että peliä ja pelaamista pitäisi tarkastella kahdesta näkökulmasta, pelaajan ja ulkopuolisen tarkkailijan näkökulmista. Nyt esitän, että ihmislajin pelejä ja pelaamista pitäisi tarkastella myös kahdesta näkökulmasta. Ensimmäinen on evoluutiohistoriallinen, joka on perustavanlaatuisen näkökulma: siitä löytyy motivaatio peliin ja leikkiin. Luonnonvalinta karsii hyödyttömät käyttäytymismallit pois. Leikin täytyy olla jollain tavalla hyödyllistä, koska se on niin yleistä monimutkaisilla eläimillä. Käyttäytymiseen liittyy se, että eläin- ja ihmisyksilö saa siitä tyydytystä eli *se on motivoivaa itsessään*. Tämä on sen perustava-laatuinen ominaisuus. Toinen näkökulma lähtee ilmiön monimuotoisuudesta. Monimuotoisuus vaikuttaa niin suurelta, ettei sitä voi selittää evoluutiolla. Mitä merkitystä on Shakespearin soneteilla ja kuulijan nautinnolla yksilön selviytymisen kannalta? Miksi Mozartin Yön Kuningattaren aaria tuottaa nautintoa kuulijalleen? Noppapelejä on pelattu tuhansia vuosia – onko se edistänyt lisääntymistä? Sitä, miten pelit ilmenevät tällä hetkellä, ei evoluutiobiologia sinänsä voi selittää.

On olemassa selitysmalli tai tieteenala, joka tarkastelee ihmislajin sosiaalista sekä ihmismielen kehitystä. Prosessia, joka alkoi noin 50 000–200 000 vuotta sitten, kutsutaan kulttuurievoluutioksi. Ihmislajille on tuona ajanjaksona tapahtunut yksi merkittävä tapahtuma, jota kutsutaan *mielen alkuräjähdykseksi*. Silloin ihmisen kieli ja kulttuuri kehittyi suorastaan räjähtävän nopeasti. Ihmislaji ei ole fyysisesti kehittynyt tuon tapahtuman jälkeen merkittävästi. Kuitenkin ihmislaji on levinnyt kaikkialle planeetallamme. Ihmisen sosiaalinen käyttäytyminen ja mieli on kehittynyt aivan uudella tavalla, jota ei evoluution paradigma selitä. Sitä vastoin kulttuurievoluutio näkökulma tarjoaa jotain näkökulmia peleihin. Sosiologia, psykologia, sosiaalipsykologia, filosofia, kirjallisuustiede ja moni muun tie-

teenala tarjoavat taas paljon enemmän. Nämä jälkimmäiset paradigmat antavat huomattavasti paremmat välineet käsitellä pelejä ja leikkejä, kuin evoluutio.

Esitin, että ihmislajin leikkiä ja pelejä pitäisi tarkastella kahdesta näkökulmasta. Ensimmäinen oli perustavanlaatuinen: motivaatio ja evoluution näkökulma. Toinen on emergenttinen, jota ei voi palauttaa fysiologiaan ja evoluutioon, kuten ei myöskään ihmismieltä voi redusoida aivoihin tai aivojen evoluutioon. Leikeistä, peleistä, taiteesta, musiikista, urheiluista, kilpailuista ja verkkopeleistä on tullut monimutkaisia sosiaalisia käyttäytymismuotoja, jotka ovat osa meidän kehittyvää yhteistä ihmisyyttämme.

Tulokset

Luvussa Terapia pelinä käsittelin sitä, millaisia onnistuneet pelit kognitiivisen terapian osana ovat ja miten ne integroituvat siihen. Pelit ja pelilliset sovellukset integroituvat hyvin kognitiiviseen terapiaan. Monet toiminnot, kuten kotitehtävät, voidaan pelillistää. Tämän esitin kohdassa, jossa käsittelin kalenteriin liittyviä sovelluksia. Osittain niistä voidaan muodostaa jopa pelejä. Esimerkkejä sellaisista voisi olla opetuspelit, joilla opetetaan kognitiivista mallia, terapian sisältöjä ja erilaisia selviytymiskeinoja. Myös sellaiset pelit, joissa toimitaan arkitodellisuudessa, ovat mahdollisia. Jos niihin sovelletaan hyviä pelin piirteitä, päämäärä ja säännöt ovat sopivia ja palkkiojärjestelmä on säädetty sopivaksi masentunutta ihmistä ajatellen, laajennetun todellisuuden pelit voivat olla hyvä tapa saada ihminen tekemään asioita, joita hän välttelee (ja tästä voi seurata kognitiivisia muutoksia). Näissä peleissä on hankalaa ylläpitää uppoutumista illuusioon. Siten nämäkin pelit ovat pääosin vakavia pelejä ja todennäköisesti ne eivät sovi kaikille. Sitä vastoin muut mobiilisovelluksen osat, sovellukset ja pelit todennäköisesti sopivat kaikille. Esitin alussa hypoteesin, jossa väitin, että pelilliset osat lisäävät terapian tehokkuutta. Uskon, että pelillisuus lisää esimerkiksi kotitehtävien mielekkyyttä, niiden tekemistä ja siten terapian tehokkuutta. SPARX –pelistä esitin arvion, että SPARX opettaa kognitiivisen mallin paremmin kuin terapeutit keskimäärin. Sen pohjalta väitän, että oppimispelit kognitiivisen terapian osana lisääisivät terapiamallin omaksumista ja sen myötä terapiamallin tehoa tai ne nopeuttaisivat terapiaprosessia.

Mitä siis voidaan sanoa SPARX-terapiapelistä? Onko se tehokkaampi kuin tavanomainen kognitiivinen terapia? Ei ole, mutta se on yhtä tehokas. Se on myös taloudellisesti kannattava, koska siinä ei tarvita terapeutteja. Entä onko SPARX

todella peli ja onko se onnistunut sellainen? Aikaisemmin esitin luvussa mallin terapiapelistä. SPARX vaikuttaa toteuttavan mallin eri kohdat, lukuun ottamatta kahta seikkaa, jotka liittyvät pelin suppeaan maailmaan. Peli etenee juonellisesti suoraviivaisesti eikä pelimaailma ole avoin vaihtoehtoisille seikkailuille. 1) Pelin välineellinen arvo voi olla pelissä läsnä sen suppeuden vuoksi. Pelaaja ei välttämättä ehdi irrottautua arkitodellisuudesta, jossa hän on masentunut. 2) Pelin suppeus ja suoraviivaisuus estää autonomian kokemisen. Pelaajasta voi vaikuttaa siltä, että häntä ohjailaan tiettyyn suuntaan. Se on tiettyssä mielessä totta, jos peli on kehitetty kustannustehokkaasta. Pelaamaan tullaan vain parantuakseen, ei pitämään hauskaa. Marczewskin näkemyksen mukaan kyseessä on vakava peli, ei varsinainen peli, joka on suunniteltu nimenomaan hauskan pitämiseksi. Oman määritelmäni mukaan pelaaja voi kokea pelin varsinaisena pelinä, mutta pidän sitä epätodennäköisenä. Siksi SPARX:ia ei voi kutsua varsinaiseksi peliksi eikä siksi myöskään onnistuneeksi terapiapeliksi. Se on ehdottomasti hyvä terapiamuoto, mutta pelinä se ei ole onnistunut. Onnistunut, terapiasta tehty peli, olisi SPARX:in kaltainen, mutta huomattavasti laajempi peli. Harjoituksia pelin ulkopuolella ei olisi, vaan harjoitukset olisivat pelin sisällä. Pelissä hauskanpito olisi selvästi keskeinen päämäärä, mutta siinä sivussa se hoitaisi pelaajan masennusta. Pelinhän ei tarvitsisi lopulta olla lääkettä, vaan se voisi olla viihdettä. Se olisi kuin hyvänmaakuista mehua – siihen lisätyt vitamiinit tulet elimistöön huomaamatta.

Lähde- ja kirjallisuusluettelo

Lähteet ja apuneuvot

Kirjallisuus

- Barrett, Lisa & Lindquist Kristen
2008 Corrections to Panksepp. www.affective-science.org/pubs/2008/CorrectionsToPanksepp2008.pdf Viitattu 10.2.2014
- Beck, Judith
2011 Cognitive Behavioral Therapy. New York: The Guilford Press.
- Beck, Aaron.
2011b Neural mechanics of the cognitive model of depression. Nature reviews: Neuroscience. Vol. 12. New York: Nature Publishing Group.
- Bible Hub
73. agón. <http://biblehub.com/greek/73.htm> Viitattu: 28.4.2014.
- Brown, Stuart. & Vaughan, Christopher
2009 Play: How it Shapes the Brain, Poens the Imagination, and Invigorates the Soul. New York: Penguin Books.
- Caillois, Roger.
2001 Man, Play, and Games. Translated from the French by Mayer Barash. Urbana and Chicago: University of Illinois Press.
- Calleja, Gordon
2007 Digital Games as Designed Experience: Reframing the Concept of Immersion. Victoria University of Wellington.
www.gordoncalleja.com/GordonCalleja_Digital_Games_as_Designed_Experience.pdf Viitattu: 6.5.2014.
- Consalvo, Mia
2009 There is No Magic Circle. Games and Culture October 2009 vol. 4 no. 4 408-417. Thousand Oaks: Sage Juornals.
<http://gac.sagepub.com/content/4/4/408.abstract> Viitattu: 6.5.2014.
- Deci, Edward & Ryan, Richard
2000 The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11, 227-268. Philadelphia: Routledge, Taylor & Francis Group.
http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf Viitattu: 6.5.2014.
- Dobson, Keith
2010 Handbook of Cognitive-behavioral Therapies. New York: The Guilford Press.

Encyclopaedia Britannica.

2014 Mimesis. Encyclopaedia Britannica Online Academic Edition. Encyclopaedia Britannica Inc.
<http://www.britannica.com/EBchecked/topic/383233/mimesis> Viitattu 5.5.2014

Fluid Interfaces Group – MIT Media Lab

Second Surface. <http://fluid.media.mit.edu/projects/second-surface> Viitattu: 5.5.2014

Hallamaa, Jaana

2012 Vallan, vaikuttamisen ja yhteistoiminnan filosofiaa ja etiikkaa. Luentokurssimonisteet. Helsinki: Helsingin Yliopisto.

Holmberg, Nils

2008 Kognitiivinen psykoterapia. 3. painos. Helsinki: Kustantamo Oy Duodecim.

2006 Kognitiivisen psykoterapian peruseräatteen ja käyttö mielialahäiriöissä. Lääketieteen aikakauskirja Duodecim. 6/2006. Helsinki: Duodecim.
www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95606.pdf Viitattu 6.5.2014.

Hubble, Mark & Miller Scott

2004 The Client: Psychotherapy's Missing Link for Promoting a Positive Psychology. Positive Psychology in Practice. Edited Linley, P. et al. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc

Huttunen, Matti

2011 Duodecim. Terveyskirjasto. Masennustilat eli depressiot.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00538. Viitattu 9.1.2013

2012 Duodecim. Terveyskirjasto. Masennus, masentuneisuus, masennusoire ja masennustila.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00390. Viitattu 9.1.2013

The ipl2 Consortium

2010 The "Basic" Plots in Literature.
<http://www.ipl.org/div/farq/plotFARQ.html> Viitattu:29.4.2014

Järvinen, Aki

2008 Games without Frontiers: Theories and Methods for Game Studies and Design. Väitöskirja. Tampere: Acta Electronica Universitatis Tamperensis : 701. <http://tampub.uta.fi/handle/10024/67820> Viitattu: 3.3.2014.

Järvinen, Aki & Sotamaa Olli

2002 Pena. Rahapelaamisen haasteet digitaalisessa mediassa. Hypermedialaboratorion verkkojulkaisuja. Tampere: Tampereen Yliopisto.
<http://urn.fi/urn:isbn:951-44-5411-1> Viitattu: 5.5.2014.

- Langlois, Mike
 2012 Saving the Game. The Use of Gaming Within Psychotherapy. Therapeutic Magazine in the Light of Technology.
http://issuu.com/onlinetherapyinstitute/docs/tilt_issue5_final?e=1923820/2839346 Viitattu: 13.3.2014.
- Linked Wellness
 2013 SPARX the Video Game That Treats Depression.
<http://linkedwellness.com/sparx-game/> Viitattu: 1.5.2014.
- Lucassen, Mathijs & Merry, Sally & Hatcher Simon
 2013 Rainbow SPARX: A Novel Approach to Addressing Depression in Sexual Minority Youth: Accepted Manuscript (In Press).
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1077722914000376>
 Viitattu: 4.5.2014.
- Lönnqvist, Jouko & Marttunen, Mauri & Pylkkänen, Kari
 2011 Psykiatristen häiriöiden psykoterapeuttinen hoito. Psykiatria. Helsinki: Kustantamo Oy Duodecim.
http://www.terveysportti.fi/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=inf04497&p_selaus=16597 Viitattu: 29.4.2014.
- Karvinen, Juho & Mäyrä, Frans
 2011 Pelaajabarometri 2011: Pelaamisen muutos. Tampere: Tampereen yliopisto. <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8567-1> Viitattu: 7.5.2014.
- Kaufman, Scott
 2012 The Need for Pretend Play in Child Development. Psychology Today.
<http://www.psychologytoday.com/blog/beautiful-minds/201203/the-need-pretend-play-in-child-development>. Viitattu 27.1.2014.
- KELA
 2014 Kelan kuntoutustilasto 2013. Kansaneläkelaitos, tilastoryhmä.
http://www.kela.fi/documents/10180/1630858/Kelan_kuntoutustilasto_2013.pdf/898b8c6d-d8e2-44c7-ba45-bd2585d28041 Viitattu: 7.5.2014.
- Marczewskin, Andrzej
 2014 Layers of Motivation. <http://marczewski.me.uk/2014/01/13/layers-motivation/#.UtZC3Xen548>. Viitattu: 15.1.2014.
- 2013 Intrinsic and Extrinsic Motivation. Andrzej's Blog. Thoughts about Gamification, Technology, and stuff.
<http://marczewski.me.uk/2013/09/09/intrinsic-and-extrinsic-motivation/#.Uuep-hD8I-U> Viitattu: 28.1.2014
- 2012 What's the difference between Gamification and Serious Games? Andrzej's Blog. Thoughts about Gamification, Technology, and stuff.
<http://marczewski.me.uk/2013/02/25/gamification-and-serious-games/#.UudwVhD8I-V> Viitattu: 28.1.2014.

- Marks, Isaac
2003 Pragmatic evaluation of computer-aided self-help for anxiety and depression. *The British Journal of Psychiatry*. (2003) 183: 57-65. London: The Royal College of Psychiatrists.
<http://bjp.rcpsych.org/content/183/1/57.long> Viitattu: 7.5.2014.
- McGonigal, Jane
2011 *Reality is Broken. Why games make us better and how they can change the world*. London: Jonathan Cape.
- Merry, Sally & Lucassen, Mathijs & Stasiak, Karolina et al.
2012 The effectiveness of SPARX, a computerised self help intervention for adolescents seeking help for depression: randomised controlled non-inferiority trial. *British Medical Journal*.
<http://www.bmj.com/content/344/bmj.e2598> Viitattu: 17.4.2014.
- Montola, Markus
2005 *Exploring the Edge of the Magic Circle. Defining Pervasive Games*. DAC 2005 conference, December 1.-3. IT University of Copenhagen.
- National Institute for Health and Welfare
SOTKANet Statistics and Indicator Bank.
<http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu/hakusivu/?q=depression>
Viitattu: 7.5.2014.
- Nikkinen, Janne
2008 *Rahapeliongelma aikamme sosiaalipoliittisena haasteena*.
- Paramount Pictures
2011 *The Dictator - Official Trailer*
<https://www.youtube.com/watch?v=cYplvwBvGA4> Viitattu: 28.4.2014.
- Pauleve, Martin
2012 Adorno terminology: ἄγων (agon).
<https://www.martineve.com/2012/01/11/adorno-terminology-%E1%BC%80%CE%B3%CF%8E%CE%BD-agon/> Viitattu: 28.4.2014.
- Przybylski, Andrew & Rigby, C. Scot & Ryan, Richard
2010 A Motivational Model of Video Game Engagement. *Review of General Psychology* 2010. Vol. 14. No. 2. 154-166. Washington, DC: American Psychological Association.
- Raessens, Jost. & Goldstein, Jeffrey
2005 *Handbook of Computer Game Studies*. Cambridge: The MIT Press.
- Ravenscroft, Ian
2010 Folk Psychology as a Theory. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2010 Edition), Edward N. Zalta (ed.)
<http://plato.stanford.edu/entries/folkpsych-theory/> Viitattu: 13.3.2014

- Ryan, Richard & Rigby, C. Scott & Przybylski, Andrew
 2006 The Motivational Pull of Video Games: A Self-Determination Theory Approach. *Motivation and Emotion* 2006. 30: 247-363. Philadelphia: Springer.
http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2006_RyanRigbyPrzybylski_MandE.pdf Viitattu: 6.5.2014.
- Sandseter, Ellen & Kennair, Leif
 2011 Children's Risky Play from an Evolutionary Perspective: The Anti-Phobic Effects of Thrilling Experiences. 2011. 9(2): 257-284. *Evolutionary Psychology*. An open access peer-reviewed journal.
<http://www.epjournal.net>. Viitattu 6.5.2014.
- Steen, Francis & Owens Stephanie
 2001 Evolution's Pedagogy: An Adaptationist Model of Pretense and Entertainment. *Journal of Cognition & Culture*. 2001, Vol. 1 Issue 4, p289. 33p. Leiden: Brill Academic Publishers.
- Warren, Kirk & Ryan, Richard
 2004 Fostering Healthy Self-Regulation from Within and Without: A Self-Determination Theory Perspective. *Positive Psychology in Practice*. Edited Linley, P. et al. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
- Wikipedia
 Video game addiction.
http://en.wikipedia.org/wiki/Video_game_addiction#Notable_deaths
 Viitattu 28.4.2014.
- Wiktionary
 Alea. <http://en.wiktionary.org/wiki/alea#Latin> Viitattu: 28.4.2014.
- Wirth, Werner & Hartmann, Tilo, Böcking, Saskia et al.
 2007 A Process Model of the Formation of Spatial Presence Experience. *Media Psychology*, Volume 9 (493–525), Issue 3, 2007.