Miika Niinimäki

Pelillistämisen synnyttämän sisäisen motivaation vaikutus käyttäjäkokemukseen, tyytyväisyyteen ja uskollisuuteen

Case Strava

Markkinoinnin ja viestinnän
akateeminen yksikkö
Pro gradu -tutkielma
Markkinoinnin johtaminen

Vaasa 2025

Vaasan yliopisto
Markkinoinnin ja viestinnän akateeminen yksikkö
Tekijä: Miika Niinimäki
Tutkielman nimi: Pelillistämisen synnyttämän sisäisen motivaation vaikutus käyttäjäkokemukseen, tyytyväisyyteen ja uskollisuuteen: Case Strava
Tutkinto: Kauppatieteiden maisteri
Oppiaine: Markkinoinnin johtaminen
Työn ohjaaja: Kyösti Pennanen
Vuosi: 2025 **Sivumäärä:** 63

TIIVISTELMÄ:
Tutkimuksessa tarkastellaan, miten pelillistämisen elementit digitaalisissa palveluissa vaikuttavat käyttäjien sisäiseen motivaatioon ja pitkäaikaiseen sitoutumiseen. Ilmiötä lähestytään itsemääräämisteorian näkökulmasta, ja tavoitteena on ymmärtää, millaisissa tilanteissa pelillistäminen tukee autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia ja miten nämä kokemukset voivat kytkeytyä palvelun pitkäaikaiseen käyttöön. Tutkimuksen kohteena toimii liikuntaan keskittyvä Strava-sovellus, joka tarjoaa luontevan ympäristön pelillistämisen elementtien ja käyttäjäkokemusten tarkastelulle.

Tutkimus on toteutettu laadullisena tapaustutkimuksena. Aineisto koostuu kahdesta osasta: Stravan pelillistämiselementtien tarkastelusta sekä kymmenen aktiivisen käyttäjän puolistrukturoiduista haastatteluista. Haastattelut on litteroitu ja käsitelty siten, että niistä on voitu tunnistaa käyttäjien kokemuksissa toistuvia teemoja ja tulkintoja. Laadullinen lähestymistapa on mahdollistanut sen, että käyttäjien henkilökohtaiset näkemykset ja arjen käyttötilanteisiin liittyvät motivaatiotekijät ovat nousseet esiin kokonaisvaltaisella tavalla.

Tulokset osoittavat, että pelillistämisen elementit voivat tukea sisäistä motivaatiota erityisesti silloin, kun ne vahvistavat käyttäjän kokemaa autonomiaa, tekevät edistymisen selkeästi havaittavaksi ja mahdollistavat myönteisen sosiaalisen vuorovaikutuksen. Autonomian on havaittu vahvistuvan, kun pelilliset ratkaisut joustavat käyttäjän omien tavoitteiden mukaan eivätkä luo ulkoista painetta. Pätevyys puolestaan vahvistuu edistymisen näkyväksi tekemisen kautta. Yhteenkuuluvuuden kokemus rakentuu sekä vertaisilta saadusta tuesta että yhteisöllisyyden tunteesta, mutta kilpailulliset piirteet voivat myös haastaa tätä kokemusta.

Tutkimus on syventänyt ymmärrystä siitä, miten itsemääräämisteorian mukaiset psykologiset perustarpeet ilmenevät digitaalisissa palveluissa ja millaisilla tavoilla pelillistäminen voi tukea pitkäaikaista sitoutumista. Tulokset korostavat, että pelillistämisen vaikuttavuus ei perustu yksittäisiin ominaisuuksiin, vaan siihen, miten käyttäjät suhtautuvat näihin elementteihin omissa käyttötilanteissaan. Käytännön tasolla tutkimus tarjoaa digitaalisten palvelujen kehittäjille tietoa siitä, millaiset pelillistämisen ratkaisut tukevat motivaation sisäistymistä ja voivat edistää pitkäaikaista käyttöä.

AVAINSANAT: Pelillistäminen, motivaatio, itsemääräämisteoria, psykologiset perustarpeet, digitaaliset palvelut, sitoutuminen, käyttäjäkokemus

Sisällysluettelo

1 Johdanto 6

1.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset 8

1.2 Tutkimuksen rakenne 9

2 Pelillistäminen digitaalisissa palveluissa 11

2.1 Pelillistämisen käsite ja määrittely 11

2.2 Pelillistämisen kokemukselliset vaikutukset ja yksilöllinen merkityksellisyys 13

2.3 Pelillistämisen rajoitteet ja haasteet 14

3 Itsemääräämisteoria SDT ja motivaatio 17

3.1 Itsemääräämisteorian perusperiaatteet ja motivaation säätelymuodot 17

3.2 Psykologiset perustarpeet: autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus 20

3.3 Pitkäaikainen sitoutuminen ja käyttäytymisen jatkuvuus digitaalisten palveluiden käytössä itsemääräämisteorian (SDT) näkökulmasta 23

3.4 Teoreettinen viitekehys 25

4 Metodologia 28

4.1 Tutkimusote ja strategia 28

4.2 Aineistonkeruunmenetelmät ja aineisto 30

4.3 Aineiston analyysi 33

4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys 35

5 Tulokset 37

5.1 Strava-sovelluksen pelillistämiselementit 37

5.2 Haastatteluaineiston analyysi 41

5.3 Tulosten yhteenveto ja tarkastelu 46

6 Johtopäätökset ja pohdinta 50

6.1 Tutkimuksen keskeiset johtopäätökset 50

6.2 Teoreettinen ja käytännöllinen merkitys 52

6.3 Liikkeenjohdolliset johtopäätökset 54

6.4 Tekoälyn käytön raportointi 56

Lähteet 57

Liitteet 61

Liite 1. Haastattelurunko 61

Kuviot

Kuvio 1. Motivaation jatkumo. 18
Kuvio 2. Teoreettinen viitekehys.....27

Taulukot

Taulukko 1. Haastateltavien taustatiedot 33
Taulukko 2. Stravan pelillistämisen elementit ja niiden suhde itsemääräämisteorian psykologisiin perustarpeisiin. 40
Taulukko 3. Haastatteluaineiston teemat, tulkinnat ja yhteydet itsemääräämisteoriaan. 45

1 Johdanto

Digitaalisten palveluiden yleistyminen on muuttanut tapaa, jolla ihmiset ovat vuorovaikutuksessa erilaisten alustojen ja muiden käyttäjien kanssa. Palveluiden käyttäjäkokemusta ei enää rakenneta pelkästään teknisten ominaisuuksien varaan, vaan keskiöön ovat nousseet elämyksellisyys, merkityksellisyys ja asiakkaan sitouttaminen (Lemon ja Verhoef, 2016). Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi yksi nopeasti yleistynyt keino on pelillistäminen, jolla tarkoitetaan pelielementtien, kuten pistetaulukoiden, haasteiden, tasojen ja palkintojen hyödyntämistä ei-pelillisissä ympäristöissä. Näiden elementtien tarkoituksena on motivoida käyttäjiä ja ohjata heidän käyttäytymistään (Deterding ja muut 2011). Pelillistäminen on osoittautunut tehokkaaksi keinoksi lisätä käyttäjien osallistumista, mutta sen vaikutuksia ei vielä täysin ymmärretä (Hamari ja muut, 2014).

Pelillistämisen keskeinen tarkoitus on luoda kokemuksia, jotka sitouttavat käyttäjiä tavalla, joka ei perustu ulkoiseen pakottamiseen tai pelkkään utilitaristiseen hyötyyn, vaan sisäiseen haluun osallistua (Ryan ja muut 2006). Tämän vuoksi pelillistämisen ymmärtäminen vaatii perehtymistä siihen, mitä motivaatio käyttäjälähtöisesti tarkoittaa (Sailer ja muut 2017). Yksi laajasti hyväksytty teoreettinen viitekehys motivaation tarkasteluun on itsemääräämisteoria (Self-Determination Theory, SDT), jonka mukaan yksilön sisäinen motivaatio vahvistuu, kun kolme psykologista perustarvetta: autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus täyttyvät (Ryan ja Deci, 2000). Pelillistämisen elementtien voidaan nähdä vaikuttavan näihin tarpeisiin eri tavoin. Osa elementeistä tukee niitä, toiset saattavat heikentää niitä, mikä puolestaan vaikuttaa siihen, syntyykö aitoa sitoutumista vai ei (Ryan ja muut 2006). Näin ollen pelillistämisen tutkiminen vaatii ymmärrystä siitä, miten nämä kokemukset rakentuvat käyttäjän näkökulmasta ja miten ne muuntuvat pitkän aikavälin käyttöön.

Aikaisempi pelillistämistutkimus on painottunut määrällisiin tutkimusasetelmiin ja lyhytaikaisiin vaikutuksiin. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että tutkimuksissa on mitattu käyttäytymisen muutoksia tilastollisesti, kuten aktiivisuutta, tehtävien suorittamista tai suoritusten määrää, mutta on jääty pinnalliseksi sen suhteen, miten pelillistämisen

kokemukset rakentuvat yksilöllisesti. Hamari ja muut (2014) toteavat, että suurin osa tutkimuksista keskittyy lyhyen aikavälin vaikutuksiin ja pelillistämisen teknisiin elementteihin. Myös Seaborn ja Fels (2015) korostavat, että pelillistämistutkimus on ollut hajanaista ja teoreettisesti pinnallista. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että tutkimuksissa on käytetty vaihtelevia käsitteitä ilman selkeää teoreettista kehystä ja että pelillistäminen on usein typistynyt irrallisten pelimekaniikkojen vaikutusten tarkasteluksi. Koivisto ja Hamari (2019) puolestaan nostavat esiin, että käyttäjien kokemusperäiset näkemykset ja pitkäkestoiset vaikutukset ovat edelleen alitutkittuja. Monet tutkimukset ovat keskittyneet siihen, mitä pelillistämisen vaikutuksia voidaan havaita ulkoisesti, mutta vähemmän siihen, miten käyttäjät itse merkityksellistävät pelillistämisen arjen käyttötilanteissaan ja millaisia yhteyksiä he kokevat sen ja sisäisen motivaation tai pitkäaikaisen sitoutumisen välillä (Sailer ja muut, 2017).

Tämän tutkimuksen ajankohtaisuus ja merkitys korostuu erityisesti siksi, että digitaaliset palvelut kilpailevat yhä enemmän käyttäjien huomiosta ja asiakkaan sitouttaminen pitkäaikaiseksi käyttäjäksi on organisaatioille suuri haaste nykypäivänä. Organisaatioille ei riitä, että käyttäjät saadaan mukaan hetkellisesti, vaan tarvitaan ymmärrystä siitä, millaiset kokemukselliset ja psykologiset tekijät ylläpitävät sitoutumista ajan yli (Albert ja muut, 2024). Tässä yhteydessä erityisesti sisäisen motivaation syntyminen nousee keskeiseksi, sillä pitkäaikainen sitoutuminen ei rakennu ulkoisista kannustimista, vaan siitä, että käyttäjä kokee palvelun itsessään palkitsevaksi ja merkitykselliseksi. Pelillistämistä käytetään laajasti eri konteksteissa, mutta sen vaikutuksista pitkäaikaiseen käyttöön ja käyttäjälähtöiseen motivaatioon tiedetään vielä verrattain vähän. Tutkimuskirjallisuudessa oletetaan usein, että pelilliset elementit tukevat automaattisesti käyttäjän motivaatiota, vaikka empiiristä näyttöä näiden vaikutusmekanismien psykologisesta toimivuudesta ei aina ole (Mekler ja muut, 2017). Tämä tekee aiheen tarkastelusta erityisen ajankohtaisen, sillä pintapuolinen oletus pelillistämisen hyödyllisyydestä voi peittää alleen sen, kuinka monisyisesti käyttäjien yksilölliset kokemukset, arvot ja tavoitteet muokkaavat motivaation syntyä ja sitoutumista.

Tämä tutkimus sijoittuu tähän vähemmän tutkittuun alueeseen. Tutkielmassa tarkastellaan, miten käyttäjät kokevat pelillistämisen vaikuttavan heidän sisäiseen motivaatioonsa ja kuinka tämä motivaatio rakentaa pitkäaikaista sitoutumista digitaalisiin palveluihin. Tavoitteena on tarjota laadullisesti syvällistä ja merkityksellistä ymmärrystä siitä, millainen rooli pelillistämisellä on käyttäjien kokemuksellisessa sitoutumisessa ja miten nämä kokemukset rakentuvat motivaatiotekijöiden kautta.

1.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on syventää ymmärrystä siitä, kuinka pelillistäminen vaikuttaa käyttäjien sisäisen motivaation syntyyn ja millä tavoin tämä motivaatio ohjaa käyttäytymistä ja kytkeytyy digitaalisten palveluiden pitkäaikaiseen käyttöön. Tutkimuksessa lähestytään ilmiötä käyttäjien kokemusten sekä niiden tulkinnan ja niihin liitettyjen merkitysten kautta laadullisella otteella. Keskeisenä teoreettisena viitekehyksenä toimii itsemääräämisteoria (Self-Determination Theory, SDT), jonka avulla tarkastellaan, kuinka motivaatio syntyy, kehittyy ja vahvistuu tavalla, joka ylläpitää käyttäytymisen jatkuvuutta digitaalisissa palveluympäristöissä.

Tutkimuksen ensimmäisenä tavoitteena on syventää ymmärrystä siitä, miten pelillistäminen vaikuttaa digitaalisten palveluiden käyttäjäkokemukseen erityisesti psykologisten perustarpeiden, eli autonomian (autonomy), pätevyyden (competence) ja yhteenkuuluvuuden (relatedness) täyttymisen kautta. Tavoitteena on tarkastella, millaisia yksilöllisiä merkityksiä käyttäjät liittävät pelillistettyihin ratkaisuihin ja miten nämä merkitykset voivat joko vahvistaa tai heikentää motivaatiota tukevaa kokemusta.

Toisena tavoitteena on jäsentää teoreettisesti, millä tavoin perustarpeiden täyttyminen rakentaa pohjaa pitkäaikaiselle sitoutumiselle ja käyttäytymisen jatkuvuudelle digitaalisissa palveluissa.

Kolmantena tavoitteena on tulkita, kuinka käyttäjät kokevat ja tulkitsevat pelillistämisen roolin omassa palvelunkäytössään sekä millaisia käsityksiä heillä on motivaation ja sitoutumisen välisestä suhteesta. Laadullisen aineiston avulla pyritään syventämään ymmärrystä siitä, miten nämä kokemukset rakentuvat yksilöllisesti ja kuinka ne kytkeytyvät aiemmin esitettyihin psykologisiin perustarpeisiin ja itsemääräämisteorian käsitteelliseen viitekehykseen.

1.2 Tutkimuksen rakenne

Tämä tutkielma rakentuu kuudesta pääluvusta. Ensimmäinen luku esittelee tutkimuksen taustan, tarkoituksen ja tavoitteet sekä määrittää keskeiset käsitteet ja tutkimuksellisen lähestymistavan. Toisessa luvussa muodostetaan ensimmäinen osa teoreettista viitekehystä tarkastelemalla pelillistämisen käsitettä, sen kokemuksellisia vaikutuksia sekä rajoitteita digitaalisissa palveluissa. Luvussa analysoidaan, kuinka pelillistämiselementit voivat vaikuttaa käyttäjän kokemukseen palvelusta ja sitoutumiseen sen käyttöön.

Kolmannessa luvussa syvennetään teoreettista näkökulmaa esittelemällä itsemääräämisteoria (Self-Determination Theory, SDT) ja sen keskeiset käsitteet. Luvussa tarkastellaan motivaation sisäistymistä, psykologisten perustarpeiden merkitystä sekä sitä, miten nämä teoriat voivat selittää pitkäaikaista sitoutumista pelillistettyihin palveluihin.

Neljännessä luvussa esitellään tutkimuksen metodologia. Kyseessä on laadullinen tapaustutkimus, jossa tutkitaan pelillistämisen vaikutuksia sisäiseen motivaatioon ja käyttäytymisen jatkuvuuteen Strava-sovelluksen käyttäjien kokemusten kautta. Luvussa perustellaan tapaustutkimuksen valinta, kuvataan aineistonkeruun ja -analyysin prosessit sekä arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta ja eettisiä näkökohtia.

Viidennessä luvussa esitetään tutkimustulokset käyttäjien kokemusten pohjalta ja jäsennetään ne teemojen mukaan suhteessa itsemääräämisteorian motivaatiotekijöihin.

Kuudes luku, Johtopäätökset, kokoaa yhteen tutkimustulokset suhteessa aikaisempaan tutkimukseen ja tarkastelee niiden teoreettista sekä käytännöllistä merkitystä. Luvussa esitetään myös tutkimuksen keskeiset havainnot, kontribuutiot, rajoitukset ja ehdotukset jatkotutkimukselle.

2 Pelillistäminen digitaalisissa palveluissa

Tässä luvussa tarkastellaan pelillistämistä ilmiönä sekä sen vaikutuksia käyttäjäkokemukseen, motivaatioon ja sitoutumiseen. Luvun tavoitteena on hahmottaa, millä tavoin pelillistämisen elementit voivat rakentaa emotionaalisesti ja kokemuksellisesti merkityksellisiä vuorovaikutussuhteita käyttäjän ja palvelun välillä. Erityistä huomiota kiinnitetään siihen, miten pelillistämisen vaikutukset syntyvät käyttäjän näkökulmasta ja miten niitä on aiemmassa tutkimuksessa jäsennetty. Tämä luo teoreettisen pohjan seuraavalle luvulle, jossa tarkastellaan motivaation muodostumista ja sitoutumista itsemääräämisteorian avulla.

2.1 Pelillistämisen käsite ja määrittely

Pelillistäminen (gamification) on keino muotoilla digitaalisia palveluita tavoilla, jotka ylittävät pelkän teknisen toiminnallisuuden. Siinä hyödynnetään pelillisistä konteksteista tuttuja elementtejä, kuten tasoja, pisteitä, palkintoja ja haasteita, käyttäjän toiminnan ohjaamiseksi ja haluttujen käyttäytymismallien vahvistamiseksi (Deterding ja muut, 2011). Keskeistä ei ole pelillisten elementtien määrä, vaan se, kuinka hyvin ne resonoivat käyttäjän psykologisten tarpeiden ja yksilön kanssa (Werbach ja Hunter, 2012). Pelillistämisen vaikuttavuus perustuu siihen, miten elementit koetaan, ei siihen, että niitä ylipäätään on läsnä (Huotari ja Hamari, 2017).

Pelillistämisen tutkimus on siirtynyt käyttäytymisen ohjaamisesta kohti käyttäjäkokemuksen merkityksellisyyttä. Käyttäjän kokemus pätevyydestä, edistymisestä tai onnistumisesta voi muuttaa yksinkertaisen toiminnan henkilökohtaisesti arvokkaaksi (Huotari ja Hamari, 2017). Tällaiset kokemukset eivät synny pelkästään pelimekaniikan seurauksena, vaan vuorovaikutuksessa käyttäjän arvojen ja tavoitteiden kanssa. Sailer ja muut (2017) osoittavat, että onnistuneesti suunnitellut pelilliset rakenteet voivat tukea psykologisia perustarpeita ja siten lisätä käyttöuskollisuutta. Lemon ja Verhoef (2016) mukaan

emotionaalisesti resonoivilla ratkaisuilla voi olla ratkaiseva vaikutus asiakaskokemukseen erityisesti monikanavaisissa ja tunnepitoisissa käyttöympäristöissä.

Pelillistäminen voi parhaimmillaan toimia välineenä kokemuksellisten asiakassuhteiden rakentamiseen, kun käyttäjä ei ole pelkästään palvelun kohde vaan aktiivinen toimija palvelun merkityksellistämisprosessissa (Broz ja muut, 2020). Arvonluonnin näkökulmasta tämä tarkoittaa, että pelillisten elementtien tulee tukea käyttäjän osallistumista myös sisällöllisesti, eikä vain muodollisesti. Koivisto ja Hamari (2019) korostavat, että pelillistäminen voi tällöin muuttua pitkäkestoiseksi vuorovaikutukseksi, joka pohjautuu käyttäjän omaehtoiseen osallistumiseen eikä ulkoiseen ohjaukseen.

Pelillistämisen vaikutukset eivät kuitenkaan ole universaaleja tai staattisia Verhoef ja muut (2009) osoittavat, että asiakaskokemuksen eri vaiheissa, kuten käyttöönottovaiheessa, aktiivisessa käytössä ja sitoutumisen syventymisessä, pelillistämisen tehtävät voivat muuttua. Aluksi elementit voivat houkutella käyttäjää, myöhemmin ylläpitää kiinnostusta ja lopulta tukea palvelusuhteen jatkuvuutta. Näin ollen pelillistäminen ei ole vain joukko ärsykkeitä, vaan dynaaminen prosessi, joka kehittyy käyttäjän kokemuksen mukana (Verhoef ja muut 2009).

Lopulta kyse ei ole siitä, mitä pelillistämiselementtejä palveluun on lisätty, vaan siitä, miten ne tukevat käyttäjän sisäistä motivaatiota ja kokemuksellista sitoutumista. Broz ja muut (2020) esittävät, että onnistunut pelillistäminen yhdistää kognitiivisen, emotionaalisen ja sosiaalisen ulottuvuuden, jotka yhdessä rakentavat käyttäjälle merkityksellisen ja motivoivan palvelukokemuksen. Tämä edellyttää suunnittelijoilta ymmärrystä käyttäjän psykologiasta, arvoista ja merkityksen rakentamisen prosesseista. Ilman tätä yhteyttä pelillistäminen jää helposti pintapuoliseksi eikä onnistu aktivoimaan käyttäjää pidemmällä aikavälillä.

Pelillistämisen määrittely ja rakenteellinen tarkastelu luovat perustan, jonka avulla on mahdollista ymmärtää, miten digitaaliset palvelut voivat ohjata käyttäjien toimintaa ja

sitoutumista. Pelillistämisen todellinen vaikuttavuus ei kuitenkaan synny pelkästään näiden elementtien olemassaolosta, vaan siitä, miten ne koetaan yksilön näkökulmasta. Seuraavassa luvussa siirrytään tarkastelemaan pelillistämisen kokemuksellisia vaikutuksia sekä sitä, millaisia merkityksiä käyttäjät liittävät pelillisiin elementteihin arjen palvelunkäytössään.

2.2 Pelillistämisen kokemukselliset vaikutukset ja yksilöllinen merkityksellisyys

Pelillistämisen vaikutukset käyttäjien motivaatioon eivät ole yksiselitteisiä, vaikka se usein liitetään lisääntyneeseen aktiivisuuteen ja kiinnostukseen. Lyhyellä aikavälillä pelielementit, kuten pisteet ja tasot, voivat herättää käyttäjissä innostusta ja kannustaa tehokkaampaan toimintaan. Vaikutus ei kuitenkaan perustu elementtien olemassaoloon sinänsä, vaan siihen, miten käyttäjät ne kokevat. Hamari ja muut (2014) osoittavat, että sama elementti voi yhdelle käyttäjälle näyttäytyä innostavana haasteena ja toiselle kilpailullisena paineena. Ryan ja muut (2006) puolestaan korostavat, että vaikutukset määräytyvät yksilöllisesti motiivien, persoonallisuuden ja käyttötilanteen mukaan.

Pelillistämisen tehokkuus edellyttää enemmän kuin pelkkää mekaanista elementtien lisäämistä. Nicholson (2015) korostaa, että pelillistämisen vaikuttavuus rakentuu henkilökohtaisten merkitysten varaan. Käyttäjän on voitava kokea elementit mielekkäinä omassa kontekstissaan. Tämä on keskeistä silloin, kun pyritään luomaan pitkäaikaista käyttöä tukevaa palvelukokemusta. Pelillistämisen avulla voidaan luoda emotionaalisia kosketuspisteitä, jotka vahvistavat kokemuksellista merkityksellisyyttä ja sisäistä motivaatiota. Lemon ja Verhoef (2016) tuovat esiin, että juuri tällaiset emotionaalisesti resonoivat hetket ovat merkittävämpiä käyttäjän sitoutumisen kannalta kuin yksittäiset ulkoiset ärsykkeet.

Pelillistämisen ei tule olla pelkkä käyttäytymisen ohjauksen väline, vaan sen on tuettava käyttäjän kokemusta ja arvolupausta. Broz ja muut (2020) korostavat, että

motivaatiovaikutukset syntyvät silloin, kun pelilliset elementit ovat linjassa palvelun sisällön ja käyttäjän tavoitteiden kanssa. Kun käyttäjä kokee olevansa aktiivinen toimija eikä ulkoisen ohjauksen kohde, syntyy tunne autonomiasta, joka on sisäisen motivaation keskeinen osa. Huotari ja Hamari (2017) muistuttavat, että arvontuotannon näkökulmasta pelillistämisen tarkoituksena tulisi olla merkityksellisen kokemuksen synnyttäminen, ei pelkästään käyttäytymisen ohjaaminen. Tämä edellyttää, että palvelun sisällöt vastaavat käyttäjän arvoja ja kokemuksellisia odotuksia.

Yksi keskeinen haaste liittyy käyttäjien yksilöllisiin eroihin. Se, mikä on yhdelle motivoivaa, voi toiselle olla merkityksetöntä tai jopa passivoivaa. Klock ja muut (2020) osoittavat, että persoonallisuus, motivaatiopreferenssit ja teknologinen lukutaito vaikuttavat siihen, miten pelillistäminen koetaan. Jos palvelu ei ota huomioon käyttäjän yksilöllisiä piirteitä, pelillistäminen voi näyttäytyä manipuloivana tai ulkoisesti ohjaavana, mikä heikentää motivaatiota. Tämän vuoksi pelillistämisen suunnittelussa on kiinnitettävä huomiota valinnanvapauteen ja räätälöitävyyteen. Lemon ja Verhoef (2016) korostavat, että asiakaspolun yksilöllisyys on onnistuneen sitouttamisen ytimessä. Käyttäjäkokemus rakentuu henkilökohtaisten tulkintojen, ei valmiiden pelillistämismallien varaan.

Pelillistämisen kokemuksellinen ulottuvuus kytkeytyy läheisesti käyttäjän sisäiseen motivaatioon, mutta ennen kuin siirrytään tarkastelemaan tätä itsemääräämisteorian näkökulmasta, on vielä syytä käsitellä pelillistämiseen liittyviä rajoitteita. Seuraavassa kappaleessa pohditaan niitä haasteita, joita pelillistäminen voi aiheuttaa erityisesti silloin, kun käyttäjän kokemus jää pinnalliseksi tai perustarpeet eivät täyty.

2.3 Pelillistämisen rajoitteet ja haasteet

Pelillistämisen vaikutuksia arvioitaessa on tärkeää ymmärtää ero ulkoisten rakenteiden ja käyttäjän sisäisen kokemuksen välillä. Pelilliset elementit eivät itsessään tuota haluttuja lopputuloksia, elleivät ne resonoi käyttäjän omien tavoitteiden tai identiteetin kanssa. Nicholson (2015) painottaa, että merkityksellisyys syntyy juuri siitä, miten

käyttäjä kokee nämä elementit suhteessa omiin motiiveihinsa. Deterding ja muut (2011) korostavat, ettei pelillistämistä tule ymmärtää vain teknisenä lisäyksenä, vaan ilmiönä, joka muokkaa käyttäjäkokemuksen merkitysrakenteita. Tämä tekee pelillistämisestä kontekstisidonnaisen työkalun, joka voi joko vahvistaa sitoutumista tai aiheuttaa torjuntaa.

Pelillistämisen vaikutus motivaatioon voi olla kaksijakoinen. Tietyissä tilanteissa ulkoiset kannustimet voivat heikentää sisäistä motivaatiota, erityisesti silloin, kun ne koetaan pakottaviksi tai autonomiaa rajoittaviksi. Ryan ja muut (2006) osoittavat, että motivaatio heikkenee, jos toiminta ei tunnu omavalintaiselta tai se perustuu ulkopuolisiin odotuksiin. Broz ja muut (2020) huomauttavat, että ilman kokemuksellista yhteyttä käyttäjän tavoitteisiin pelillistämisen elementit voivat muuttua mekaanisiksi ja etäännyttäviksi, jolloin ne eivät enää tue sitoutumista vaan rakentavat etäisyyttä palvelun ja käyttäjän välille. Nicholsonin (2015) mukaan kyse ei ole siis elementeistä sinänsä, vaan niiden koetusta merkityksestä.

Sailer ja muut (2017) tarkentavat, että esimerkiksi kontekstuaalisesti muotoiltu palaute ja edistymisen visualisointi voivat vahvistaa pätevyyden tunnetta, mutta samalla kilpailullisuus tai kontrolloivuus voivat heikentää autonomiaa. Tehokkuus ei siis riipu elementtien määrästä, vaan niiden sopivuudesta käyttäjän tilanteeseen ja arvopohjaan. Koivisto ja Hamari (2019) kritisoivat, että pelillistämisen vaikuttavuutta mitataan usein suoritteiden tai klikkausten määrällä, vaikka juuri tunneside ja merkityksenantoprosessi ovat ratkaisevia pitkäaikaisen sitoutumisen näkökulmasta. Seaborn ja Fels (2015) lisäävät, että tutkimus on ollut teoreettisesti kapeaa ja vähemmän kiinnostunut käyttäjien yksilöllisistä tulkinnoista ja pitkän aikavälin vaikutuksista.

Lemon ja Verhoef (2016) muistuttavat, että asiakaskokemuksen laatu rakentuu emotionaalisista ja arvolähtöisistä kokemuksista, ei pelkästään määrällisistä mittareista. Pelillistämisen vaikuttavuutta onkin arvioitava sen perusteella, kuinka hyvin elementit tukevat käyttäjän henkilökohtaista merkityksellisyyden kokemusta. Sardin ja muut (2017) huomauttavat, että pelillistämisessä nojaudutaan edelleen usein ulkoisiin motivaattoreihin,

vaikka ne eivät yksin riitä tukemaan pitkäaikaista sitoutumista. Rigby ja Ryan (2011) korostavat, että käyttäjäkokemuksen arvioinnissa tulisi hyödyntää motivaatioteoreettista näkökulmaa pelkän suorituskeskeisyyden sijaan. Hollebeek ja muut (2014) puolestaan osoittavat, että syvä sitoutuminen syntyy emotionaalisesti merkityksellisestä vuorovaikutuksesta, ei yksittäisten elementtien teknisestä lisäämisestä.

Pelillistämisen vaikutuksia ei kuitenkaan voida ymmärtää ilman syvällisempää käsitystä siitä, miten käyttäjän sisäinen motivaatio rakentuu ja millaisissa olosuhteissa se voi vahvistua tai heikentyä. Tämän vuoksi seuraavassa luvussa tarkastellaan itsemääräämisteoriaa (Self-Determination Theory, SDT), joka tarjoaa teoreettisen viitekehyksen motivaation laadulliseen jäsentämiseen ja siihen, miten psykologiset perustarpeet vaikuttavat käyttäytymisen jatkuvuuteen digitaalisissa ympäristöissä.

3 Itsemääräämisteoria SDT ja motivaatio

Edellisen luvun perusteella pelillistämisen vaikutukset eivät määräydy pelkästään käytettyjen elementtien perusteella, vaan ratkaisevaa on se, miten käyttäjät kokevat ja sisäistävät nämä elementit. Jotta voimme ymmärtää, miksi tietyt pelillistämisen muodot onnistuvat tukemaan pitkäaikaista sitoutumista, tarvitaan teoreettista jäsennystä käyttäjälähtöisestä motivaatiosta ja sen rakentumisesta.

Tässä luvussa tarkastellaan itsemääräämisteoriaa (Self-Determination Theory, SDT), joka tarjoaa keskeisen viitekehyksen motivaation laadulliseen ymmärtämiseen sekä psykologisten perustarpeiden ja käyttäytymisen jatkuvuuden selittämiseen. Luvun tavoitteena on jäsentää, miten SDT kuvaa sisäisen motivaation syntyä ja millä tavoin teoria voi auttaa ymmärtämään, miksi tietyt digitaaliset palvelut, erityisesti pelillistetyt ratkaisut, onnistuvat sitouttamaan käyttäjiä pitkäjänteisesti.

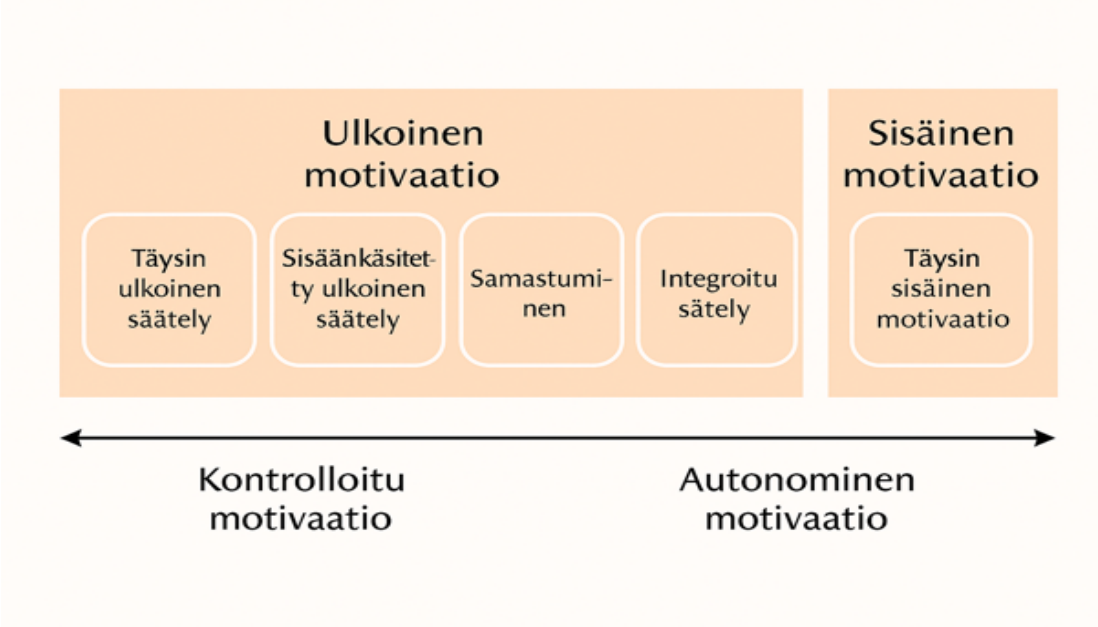
3.1 Itsemääräämisteorian perusperiaatteet ja motivaation säätelymuodot

Itsemääräämisteoria (Self-Determination Theory, SDT) on yksi vaikutusvaltaisimmista nykyaikaisista motivaatioteorioista, ja sitä on sovellettu laajasti sekä psykologian että käyttäytymistieteiden konteksteissa (Deci ja Ryan, 1985). Teorian ytimessä on oletus, että yksilön hyvinvointi ja sisäinen motivaatio vahvistuvat, kun kolme psykologista perustarvetta – koettu autonomia (autonomy), pätevyys (competence) ja yhteenkuuluvuus (relatedness) – täyttyvät (Deci ja Ryan, 2000). Näiden universaalien tarpeiden täyttyminen nähdään keskeisenä edellytyksenä sille, että yksilö alkaa omaksua ulkoisesti ohjattua käyttäytymistä sisäiseksi osaksi omaa ajatteluaan ja toimintaansa, mikä edistää pitkäaikaista sitoutumista.

SDT:n erityispiirre on motivaation tarkastelu jatkumona, ei kahtiajakona sisäiseen ja ulkoiseen. Ulkoinen motivaatio voi tietyissä olosuhteissa sisäistyä, eli toiminnasta voi tulla

merkityksellistä, jos se tukee yksilön arvoja ja perustarpeita (Ryan ja Deci, 2000). Tämä tekee SDT:stä erityisen käyttökelpoisen viitekehyksen pelillistämisen tarkastelussa, koska pelilliset elementit, kuten pisteet ja tasot, ovat luonteeltaan ulkoisia, mutta voivat tukea sisäistä motivaatiota, mikäli ne koetaan merkityksellisiksi ja omaehtoisiksi.

Teoria jäsentää motivaation säätelymuodot jatkumona, joka alkaa ulkoisesta sääntelystä ja etenee kohti täydellistä sisäistymistä. Ulkoinen säätely perustuu palkkioihin ja pakotteisiin, kun taas sisäistetyn ulkoisen säätelyn vaiheessa (ns. introjisoitu säätely) toimintaan vaikuttavat ulkoiset odotukset, jotka on osittain sisäistetty, kuten esimerkiksi syyllisyyden välttäminen tai velvollisuudentunto (Deci ja Ryan, 1985). Samastetussa säätelyssä yksilö tunnistaa toiminnan arvon ja hyväksyy sen osaksi tavoitteitaan, ja integroidussa säätelyssä toiminta on täysin sisäistetty yksilön arvomaailmaan ja identiteettiin (Deci ja Ryan, 1985). Kuvio 1 havainnollistaa näiden säätelymuotojen välistä jatkumoa.



Kuvio 1. Motivaation jatkumo.

Tämä motivaation dynamiikka on erityisen merkityksellinen digitaalisten ja pelillistettyjen palveluiden kontekstissa. Pelilliset elementit voivat aluksi toimia ulkoisina motivaattoreina, mutta sopivassa käyttöympäristössä ne voivat tukea psykologisia perustarpeita

ja edistää sisäistymistä. Sailer ja muut (2017) osoittavat, että etenemisen seuranta, palaute ja valinnanvapaus voivat lisätä käyttäjän kokemusta autonomiasta ja pätevyydestä. Näin ollen motivaatio ei ole staattinen tila, vaan dynaaminen prosessi, johon käyttöympäristön suunnittelu voi vaikuttaa.

Vaikka säätelyjatkumo tarjoaa selkeän viitekehyksen motivaation kehitykselle, sen soveltaminen digitaalisissa ympäristöissä ei ole ongelmatonta. Käyttäjien reaktiot samoihin pelillistämiselementteihin voivat vaihdella yksilöllisesti, ja siten esimerkiksi pistetaulukko voi toiselle käyttäjälle tukea autonomiaa, toiselle sitä heikentää. Klock ja muut (2020) sekä Hsu ja Chen (2018) painottavat, että käyttäjäkohtaisten tekijöiden lisäksi pelillistämisen vaikutukset vaihtelevat sen mukaan, millaisessa käyttötilanteessa ja ympäristössä elementit otetaan vastaan. Nicholson (2015) puolestaan korostaa, että vaikutus ei riipu elementistä itsestään, vaan siitä, miten käyttäjä sen kokee omien arvojensa ja tavoitteidensa kannalta.

On myös tärkeää huomata, että SDT:n soveltaminen jää monissa tutkimuksissa pinnalliseksi. Gilal ja muut (2018) kritisoivat, että viittaukset itsemääräämisteoriaan keskittyvät usein vain perustarpeisiin, kun taas säätelymuotojen ja sisäistymisprosessien tarkastelu jää taka-alalle, mikä kaventaa ymmärrystä motivaation kehittymisestä. Lisäksi Mekler ja muut (2017) kritisoivat oletusta, jonka mukaan pelilliset elementit tukisivat motivaatiota automaattisesti. Heidän mukaansa tarvitaan tarkempaa empiiristä näyttöä siitä, millaiset mekanismit vaikuttavat psykologisiin kokemuksiin ja käyttäytymisen jatkuvuuteen.

Itsemääräämisteorian vahvuus on juuri siinä, että se kiinnittää huomion toiminnan sisällölliseen merkitykseen käyttäjälle. Sisäisen motivaation syntyminen edellyttää kokemusta siitä, että toiminta on sopusoinnussa yksilön arvojen kanssa (Ryan ja Deci, 2000). Gilal ja muut (2018) painottavat merkityksellisyyden roolia erityisesti markkinoinnin ja käyttäjäkokemuksen yhteydessä. Ilman tätä kokemuksellista pohjaa pelillistämisen vaikutukset voivat jäädä pinnallisiksi ja lyhytkestoisiksi. Broz ja muut (2020) sekä Hollebeek ja muut (2016) tukevat tätä näkemystä osoittamalla, että käyttäytymisen jatkuvuus

rakentuu ennen kaikkea merkityksellisistä ja psykologisesti resonoivista kokemuksista, ei pelkistä toiminnallisista ominaisuuksista.

Edellä esitetty motivaation säätelyjatkumo osoittaa, että yksilön kokemus toiminnan merkityksellisyydestä ja omaehtoisuudesta rakentuu asteittain ulkoisista motiiveista sisäisiin. Tämän sisäistymisen taustalla vaikuttavat olennaisesti kolme psykologista perustarvetta: koettu autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus. Jotta voidaan syvällisesti ymmärtää, miksi tietyt pelillistämisen muodot tukevat tai estävät käyttäytymisen jatkuvuutta, on seuraavaksi tarkasteltava näitä perustarpeita yksitellen. Seuraava kappale syventyy siihen, miten kukin näistä tarpeista ilmenee ja millä tavoin pelillistämisen rakenteet voivat niitä joko vahvistaa tai heikentää.

3.2 Psykologiset perustarpeet: autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus

Itsemääräämisteorian mukaan yksilön sisäinen motivaatio rakentuu erityisesti silloin, kun kolme psykologista perustarvetta, autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus, täyttyvät. Näitä pidetään universaaleina ja perustavanlaatuisina tekijöinä, jotka edistävät sekä hyvinvointia että pitkäjänteistä sitoutumista. Tässä kappaleessa tarkastellaan näitä kolmea tarvetta erikseen ja analysoidaan, millä tavoin pelillistämisen eri elementit voivat niitä joko tukea tai heikentää.

Ensimmäinen näistä tarpeista on autonomia, joka viittaa kokemukseen siitä, että yksilö toimii omien arvojensa ja kiinnostustensa pohjalta ja kokee olevansa toimintansa alkuunpanija. Autonomia ei tarkoita täydellistä vapautta, vaan tunnetta siitä, että valinnat ovat omia ja toiminta on sisäisesti johdettua. Pelillistämisessä tätä voidaan tukea esimerkiksi tarjoamalla käyttäjälle valinnanvapautta tavoitteiden, tehtävien tai etenemisreittien suhteen. Sailer (2017) osoittaa, että mahdollisuus tehdä merkityksellisiä valintoja lisää käyttäjän autonomian tunnetta pelillistetyissä järjestelmissä. Vastaavasti Rigby ja Ryan (2011) huomauttavat, että kontrolloiva palaute, pakottavat tehtävät tai ulkopuolisiksi koetut tavoitteet voivat heikentää autonomiaa ja siten heikentää motivaation laatua. Tämä on

keskeistä erityisesti motivaation säätelymuotojen näkökulmasta: kun käyttäjä kokee toimivansa omasta aloitteestaan ja valintojensa pohjalta, autonomia vahvistuu ja motivaatio voi siirtyä kohti sisäistetympiä ja laadultaan korkeampia säätelymuotoja. Autonomian puuttuessa käyttäytyminen jää helposti ulkoisesti motivoiduksi, jolloin motivaatio ei juurru yksilön arvoihin eikä kanna pitkäaikaista sitoutumista.

Toinen keskeinen tarve on pätevyys, eli kokemus osaamisesta, edistymisestä ja aikaansaamisesta. Kun käyttäjä kokee hallitsevansa tehtävän ja saavansa aikaan tuloksia, hänen sisäinen motivaationsa kasvaa. Ryan ja Deci (2000) esittävät, että sopivan haasteen ja palautteen yhdistelmä tukee erityisesti pätevyyden kokemusta. Pelillistämisen kontekstissa tämä voi tarkoittaa esimerkiksi pisteitä, tasoja, saavutuksia ja visuaalisia etenemisen indikaattoreita, jotka vahvistavat käsitystä oppimisesta ja kehittymisestä. Rigby ja Ryan (2011) korostavat, että nämä mekanismit tukevat pätevyyttä vain silloin, kun tehtävät ovat suhteessa käyttäjän taitotasoon ja kokemus on hallittavissa. Mikäli tehtävät koetaan liian vaikeiksi tai epäselviksi, pätevyyden tunne ei synny, ja motivaatio voi heikentyä. Pätevyys on keskeinen edellytys sille, että motivaatio voi sisäistyä ja siirtyä kohti sisäisiä säätelymuotoja, kun yksilö kokee kehittyvänsä ja hallitsevansa tilanteen, hän on alttiimpi omaksumaan toiminnan osaksi omia tavoitteitaan ja arvopohjaansa.

Kolmantena perustarpeena SDT tunnistaa yhteenkuuluvuuden tarpeen, eli kokemuksen siitä, että yksilö kuuluu sosiaaliseen yhteyteen ja että hänen osallistumisensa on merkityksellistä ja arvostettua. Baumeister ja Leary (1995) kuvaavat yhteenkuuluvuuden ihmisen perustavanlaatuiseksi motivaatioksi, jonka täyttyminen vaikuttaa olennaisesti psykologiseen hyvinvointiin. Pelillistämisessä tätä voidaan tukea esimerkiksi yhteisöllisillä tehtävillä, tiimityöskentelyllä tai vertaisten antamalla tunnustuksella. Sailer (2017) osoittaa, että sosiaalinen vuorovaikutus voi vahvistaa sitoutumista erityisesti silloin, kun se perustuu vapaaehtoisuuteen ja aitoon vuorovaikutukseen. Mekler ja muut (2017) kuitenkin varoittavat, että sosiaaliset elementit eivät automaattisesti tue yhteenkuuluvuuden tunnetta, vaan ne voivat heikentää sitä, jos vuorovaikutus koetaan keinotekoiseksi tai kilpailu negatiivisesti sävyttyneeksi. Yhteenkuuluvuuden kokeminen on kuitenkin tärkeää

erityisesti siksi, että se luo perustaa sisäistetympien motivaatiomuotojen syntymiselle. Kun käyttäjä kokee kuuluvansa merkitykselliseen yhteisöön, hänen sitoutumisensa voi siirtyä ulkoisesta osallistumisesta kohti sisäisesti motivoitunutta, arvoihin pohjautuvaa toimintaa.

Sailer (2017) on kehittänyt mallin, jossa pelillistämiselementit, kuten palkinnot, pisteet ja edistymisnäytöt, linkitetään suoraan näihin kolmeen psykologiseen perustarpeeseen. Malli osoittaa, että samat elementit voivat joko tukea tai heikentää perustarpeita riippuen siitä, miten ne esitetään ja missä kontekstissa niitä käytetään. Tämä haastaa ajatuksen siitä, että tietyt pelillistämiselementit olisivat yksiselitteisesti "hyviä" tai "huonoja". Rigby ja Ryan (2011) painottavat, että onnistunut pelillistäminen tukee kaikkia kolmea perustarvetta samanaikaisesti, koettua autonomiaa, pätevyyttä ja yhteenkuuluvuutta ja juuri tämä tekee SDT:stä käyttökelpoisen viitekehyksen digitaalisten palveluiden suunnittelussa. Sitoutuminen ei siis synny pelillistämisestä itsestään, vaan vasta silloin, kun pelilliset elementit resonoivat käyttäjän perustarpeiden kanssa synnyttäen sisäisen motivaation palvelun käyttöön. Ilman tätä yhteyttä pelilliset rakenteet voivat jäädä irrallisiksi ja tehottomiksi käyttäjäkokemuksen kannalta.

Sisäisen motivaation syntymekanismien ja psykologisten perustarpeiden ymmärtäminen tarjoaa tärkeän viitekehyksen arvioitaessa sitä, miksi tietyt pelillistämisen muodot onnistuvat tukemaan käyttäytymisen jatkumista ja toiset eivät. Kun autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus täyttyvät käyttäjäkokemuksessa, kasvaa todennäköisyys pitkäaikaiselle sitoutumiselle. Tämän vuoksi seuraavassa kappaleessa keskitytään tarkastelemaan, miten nämä motivaatiotekijät liittyvät käyttäytymisen jatkuvuuteen ja minkälaisten mekanismien kautta pelillistetyt palvelut voivat tukea tai estää käyttäjän pitkäaikaista osallistumista.

3.3 Pitkäaikainen sitoutuminen ja käyttäytymisen jatkuvuus digitaalisten palveluiden käytössä itsemääräämisteorian (SDT) näkökulmasta

Digitaalisten palveluiden menestys ei perustu pelkästään käyttäjien hetkelliseen kiinnostukseen, vaan erityisesti heidän pitkäaikaiseen sitoutumiseensa. Pitkäaikainen sitoutuminen viittaa käyttäjän jatkuvaan ja toistuvaan vuorovaikutukseen palvelun kanssa siten, että käyttö muodostuu osaksi arkea, rutiineja tai identiteettiä. O'Brien ja Toms (2008) määrittelevät sitoutumisen kokemuksellisena tilana, jossa käyttäjä kokee palvelun merkitykselliseksi, hyödylliseksi ja palkitsevaksi. Tällaisen käytön jatkuvuus ei synny pelkästään käytettävyydestä tai teknisestä laadusta, vaan siitä, että palvelu resonoi käyttäjän arvojen, tavoitteiden ja psykologisten tarpeiden kanssa.

Itsemääräämisteoria tarjoaa käyttökelpoisen viitekehyksen käyttäytymisen jatkuvuuden tarkasteluun. Teorian mukaan sisäinen motivaatio on pitkäkestoista vain, jos kolme perustarvetta, koettu autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus täyttyvät. Deci ja Ryan (2000) painottavat, että tällöin käyttäytymisestä tulee itseohjautuvaa ja osa yksilön identiteettiä. Digitaalisessa kontekstissa tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että käyttäjä kokee voivansa vaikuttaa omiin valintoihinsa (autonomia), saavansa aikaan merkityksellisiä tuloksia (pätevyys) ja olevansa osa yhteisöä (yhteenkuuluvuus). Tällöin käyttö ei ole pelkkää toiminnan suorittamista, vaan merkityksellistä, sisäisesti motivoitunutta osallistumista.

Pelillistäminen on noussut keskeiseksi keinoksi tukea pitkäaikaista sitoutumista, mutta sen vaikutus ei ole yksiselitteinen. Pelillistämisen elementit, kuten pisteet, tasot, palkinnot ja haasteet, voivat aluksi aktivoida käyttäjän toimintaa ulkoisten motiivien kautta. Kuitenkin, mikäli nämä elementit suunnitellaan tukemaan psykologisia perustarpeita, ne voivat edesauttaa motivaation sisäistymistä. Sailer (2017) osoittaa, että pelillistämisen vaikuttavuus riippuu pitkälti siitä, miten elementit linkittyvät käyttäjän kokemukseen valinnanvapaudesta, osaamisesta ja sosiaalisesta merkityksellisyydestä. Har-wood ja Garry (2015) painottavat, että pelillistäminen toimii sitouttamisen välineenä vain, jos se

rakentaa kokemuksellisesti mielekkään ja emotionaalisesti osallistavan ympäristön, jossa käyttäjä kokee merkitystä ja osallisuutta.

Pelillistämisen vaikutus pitkäaikaiseen sitoutumiseen voi jäädä pinnalliseksi, jos elementit koetaan kontrolloiviksi tai keinotekoisiksi. Rigby ja Ryan (2011) huomauttavat, että ulkoinen motivaatio, joka ei sisäisty, voi jopa heikentää käyttöhalukkuutta ajan myötä. Bittner ja Shipper (2014) puolestaan osoittavat, että käyttäjien reaktiot pelillistämiseen vaihtelevat esimerkiksi iän mukaan: nuoremmat käyttäjät suhtautuvat pelillistettyyn mainontaan positiivisemmin kuin vanhemmat. Tämä vahvistaa käsitystä siitä, että käyttäjien yksilölliset piirteet vaikuttavat ratkaisevasti pelillistämisen kokemukselliseen toimivuuteen.

Eisingerich ja muut (2019) erottavat pelillistämisen vaikutuksissa kahdenlaiset sitoutumismallit: lyhytkestoisen “koukutuksen”, joka perustuu ulkoisiin ärsykkeisiin, ja pitkäkestoisen “merkityksellisyysperusteisen sitoutumisen”, joka rakentuu merkityksellisyy-delle ja henkilökohtaisille tavoitteille. Vain jälkimmäinen edistää kestävää asiakassitoutumista. Tämä havainnollistaa, ettei pelillistäminen itsessään takaa pitkäaikaista käyttöä, ainoastaan käyttäjän omien arvojen ja tavoitteiden kanssa linjassa oleva pelillinen kokemus voi johtaa pitkäjänteiseen sitoutumiseen.

Sitoutuminen ei ole staattinen tila, vaan muuttuu ajan myötä käyttäjän elämän, tarpeiden ja tavoitteiden muuttuessa. Koivisto ja Hamari (2019) korostavat, että pelillistetyt palvelut voivat tukea pitkäaikaista käyttöä vain, jos ne tarjoavat jatkuvasti uutta sisältöä, oppimismahdollisuuksia ja haasteita, jotka mukautuvat käyttäjän edistymiseen ja tarpeisiin. Rasool ja muut (2020) täydentävät tätä toteamalla, että digitaalinen sitou-tuminen on moniulotteinen ja dynaaminen prosessi, jossa emotionaalinen ja kognitiivinen osallistuminen rakentuvat jatkuvasti uudelleen. Calder ja muut (2015) puolestaan huomauttavat, että sitoutumista ei tule tarkastella geneerisin mittarein, vaan käyttäjäkohtaisesti ja kontekstisidonnaisesti, kokemuksena, joka rakentuu palvelun ja käyttäjän vuorovaikutuksessa.

Pitkäaikainen sitoutuminen ei siis rakennu yksittäisistä elementeistä, vaan psykologisesti mielekkäistä kokemuksista, jotka tukevat käyttäjän koettua autonomiaa, pätevyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Pelillistäminen voi tukea tätä prosessia, mutta vain silloin kun se kytkeytyy käyttäjän yksilöllisiin tavoitteisiin ja arvoihin. Kestävää käyttöä ei synny mekaanisilla ratkaisuilla, vaan dynaamisella, käyttäjälähtöisellä ja psykologisesti motivoivalla palvelusuunnittelulla.

Tässä luvussa on tarkasteltu, miten sisäinen motivaatio ja psykologiset perustarpeet vaikuttavat käyttäytymisen jatkuvuuteen pelillistetyissä digitaalisissa ympäristöissä. Teoreettinen analyysi osoittaa, että pelillistäminen voi tukea pitkäaikaista sitoutumista vain silloin, kun se pohjautuu merkityksellisiin ja yksilöllisiin kokemuksiin, jotka resonoivat käyttäjän motiivien kanssa. Seuraavassa kappaleessa kootaan yhteen käsitellyt teoreettiset näkökulmat ja muodostetaan tutkimuksen teoreettinen viitekehys, joka toimii perustana empiiriselle analyysille.

3.4 Teoreettinen viitekehys

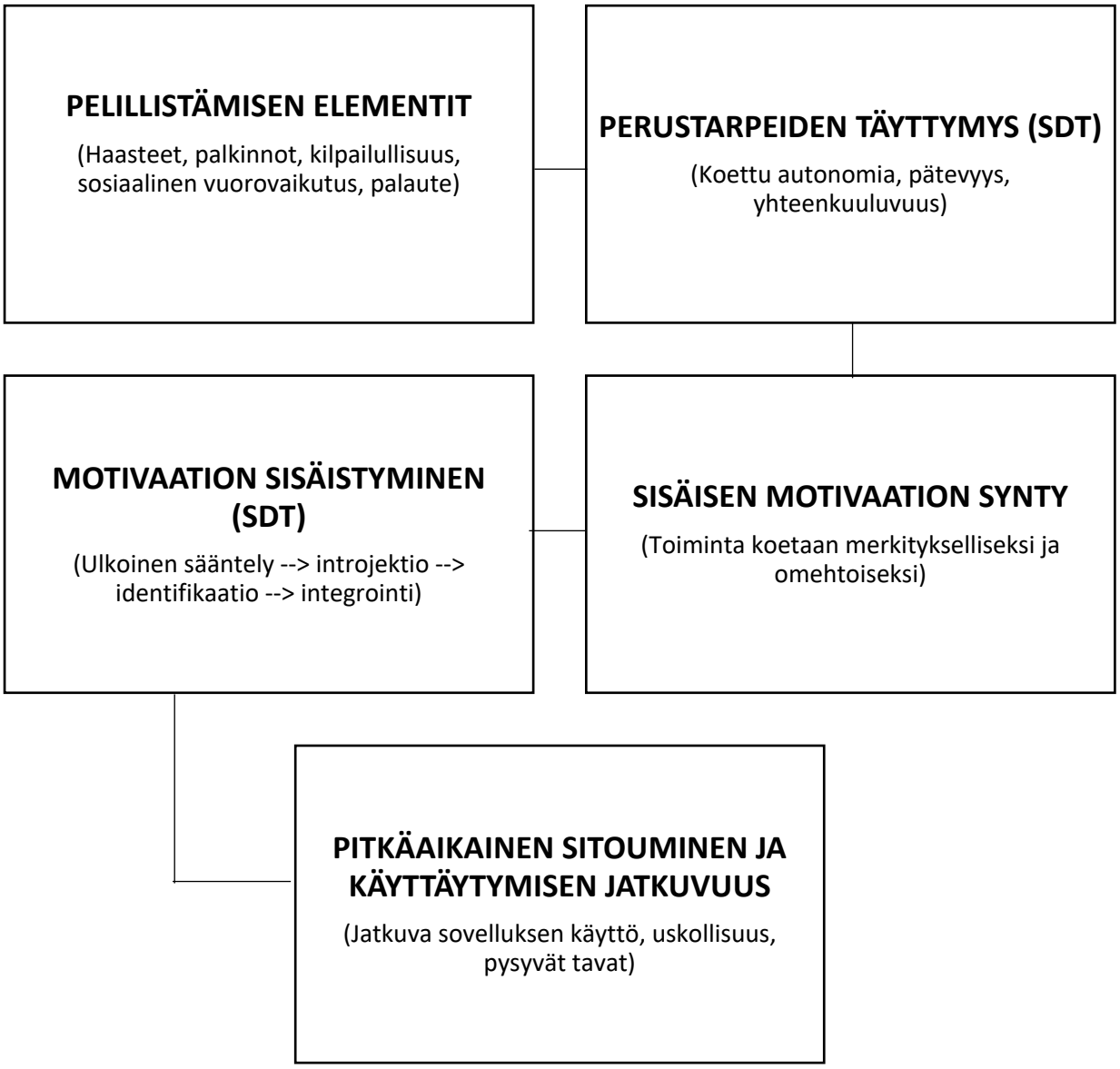
Teoreettinen viitekehys kokoaa yhteen tutkielmassa esitetyt keskeiset käsitteet ja niiden väliset suhteet, muodostaen analyyttisen perustan empiiriselle tarkastelulle. Viitekehys rakentuu pelillistämisen, sisäisen motivaation ja käyttäytymisen jatkuvuuden välisten yhteyksien ympärille, joita jäsennetään itsemääräämisteorian (Self-Determination Theory, SDT) kautta.

Pelillistämisen elementit, kuten pisteet, tasot, palautemekanismit ja sosiaaliset vuorovaikutusmuodot, voivat toimia käyttäjän kokemuksellisina ärsykkeinä. Näiden elementtien vaikutus ei kuitenkaan määräydy niiden muodollisista ominaisuuksista, vaan siitä, kuinka käyttäjä kokee ne suhteessa omiin arvoihinsa, tavoitteisiinsa ja psykologisiin tarpeisiinsa. SDT:n näkökulmasta nämä kokemukset kohdistuvat kolmeen perustarpeeseen: koettuun autonomiaan, pätevyyteen ja yhteenkuuluvuuteen.

Kun pelillistämisen elementit tukevat näiden tarpeiden täyttymistä, motivaatio siirtyy ulkoisista muodoista kohti sisäistetympää ja itseohjautuvampaa säätelyä. Sisäistyminen vahvistaa käyttäjän tunnetta merkityksellisyydestä, hallinnasta ja osallisuudesta, mikä puolestaan lisää käyttäytymisen jatkuvuuden ja pitkäaikaisen sitoutumisen todennäköisyyttä. Mikäli tarpeet jäävät täyttymättä tai pelillistäminen koetaan kontrolloivaksi tai keinotekoiseksi, vaikutus voi olla päinvastainen: motivaatio koetaan ulkoiseksi ja käyttö voi jäädä lyhytkestoiseksi.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys havainnollistaa tätä prosessia. Siinä kuvataan, kuinka pelillistämisen rakenteet vaikuttavat psykologisten perustarpeiden täyttymisen kautta käyttäjän motivaation säätelyyn ja lopulta käyttäytymisen jatkuvuuteen. Tämä viitekehys ohjaa empiiristä analyysiä ja toimii perustana aineiston tulkinnalle. Se auttaa ymmärtämään, missä määrin pelillistämisen kokemukset tukevat tai estävät käyttäjän pitkäaikaista sitoutumista digitaaliseen palveluun.

Kuvio 2 esittää tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen visuaalisessa muodossa. Se havainnollistaa keskeisten käsitteiden väliset suhteet ja tarjoaa jäsennellyn näkökulman siihen, miten pelillistäminen, motivaatio ja sitoutuminen linkittyvät toisiinsa. Kuvion avulla voidaan tarkastella, kuinka teorian mukaiset oletukset ilmenevät käytännön kokemuksissa ja miten niitä voidaan tulkita empiirisen aineiston valossa.



Kuvio 2. Teoreettinen viitekehys.

4 Metodologia

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen metodologiset ratkaisut ja perustellaan niiden soveltuvuus tutkimusongelman tarkasteluun. Tutkimuksen tavoitteena on syventää ymmärrystä siitä, miten pelillistämisen elementit digitaalisissa palveluissa voivat vaikuttaa käyttäjien sisäisen motivaation syntyyn ja millä tavoin tämä motivaatio saattaa kytkeytyä digitaalisten palveluiden pitkäaikaiseen käyttöön. Tätä varten tutkimus toteutettiin laadullisena tapaustutkimuksena, jossa Strava-sovellus toimii kontekstina pelillistämisen mekanismien tarkastelulle.

Menetelmällisesti tutkimus rakentuu kahdesta vaiheesta. Ensimmäisessä vaiheessa Stravan pelillistämisen elementtien tarkastelun avulla tunnistettiin sovelluksen keskeisiä piirteitä ja pohdittiin niiden mahdollista suhdetta itsemääräämisteorian psykologisiin perustarpeisiin. Toisessa vaiheessa toteutettiin puolistrukturoidut haastattelut, joiden avulla syvennettiin ymmärrystä käyttäjien kokemuksista ja tulkinnoista liittyen pelillistämisen rooliin, motivaatioon ja sitoutumiseen. Näin muodostetaan kokonaiskuva siitä, millaisia käsityksiä käyttäjillä on pelillistämisen, motivaation ja pitkäaikaisen sitoutumisen välisestä mahdollisesta suhteesta.

4.1 Tutkimusote ja strategia

Tämän tutkimuksen lähtökohtana on pyrkimys syventää ymmärrystä siitä, miten pelillistämisen elementit digitaalisissa palveluissa voivat vaikuttaa käyttäjien sisäisen motivaation syntyyn ja mahdollisesti kytkeytyä pitkäaikaiseen sitoutumiseen. Tarkastelun kohteena on Strava, joka tarjoaa mielekkään tutkimuskohteen pelillistämisen ja sitoutumisen tutkimiselle.

Strava (https://www.strava.com/) on liikuntaan keskittyvä digitaalinen sovellus, jonka käyttäjät voivat tallentaa ja analysoida omia urheilusuorituksiaan, vertailla tuloksia toisiin käyttäjiin sekä jakaa kokemuksia yhteisön sisällä. Sovellus sisältää monipuolisia

pelillistämisen elementtejä, kuten haasteita, segmenttejä, saavutuksia, ranking-listoja ja sosiaalisia palautemuotoja. Näiden piirteiden vuoksi Strava soveltuu erinomaisesti tapaustutkimuksen kohteeksi, kun tavoitteena on ymmärtää pelillistämisen mahdollisia yhteyksiä motivaatioon ja sitoutumiseen.

Koska tutkimuksen tavoitteena on käyttäjien kokemusten ja merkitysten tulkinta pikemminkin kuin tilastollisten yleistysten tekeminen, tutkimus perustuu laadulliseen tutkimusotteeseen. Laadullinen lähestymistapa mahdollistaa yksilöllisten merkitysten ja kontekstisidonnaisten ilmiöiden tarkastelun, mikä on keskeistä silloin, kun tutkitaan pelillistämisen vaikutuksia motivaatioon ja sitoutumiseen (Hirsjärvi ja muut, 2010). Määrälliset menetelmät voivat tuottaa yleisempiä havaintoja esimerkiksi käyttäjäryhmien välisistä eroista, mutta laadullinen tutkimus tarjoaa paremman välineen syvälliseen tulkintaan (Eriksson ja Kovalainen, 2016).

Tutkimusstrategiaksi valitaan tapaustutkimus, joka mahdollistaa yksittäisen ilmiön syvällisen tarkastelun sen omassa kontekstissa. Tämä lähestymistapa soveltuu hyvin tilanteisiin, joissa pyritään ymmärtämään monimutkaisia ja käyttötilanteisiin sidottuja ilmiöitä (Eriksson ja Koistinen, 2014). Tässä tutkimuksessa Strava toimii tällaisena tapauksena, jonka kautta tarkastellaan pelillistämisen mekanismeja ja tulkitaan niiden mahdollisia yhteyksiä motivaatioon ja sitoutumiseen.

Tapaustutkimuksen yhteyteen liittyy tässä tutkimuksessa fenomenologinen painotus, koska tavoitteena oli ymmärtää, miten käyttäjät kokevat ja merkityksellistävät pelillistämisen ja motivaation välisen suhteen omassa arjessaan. Lähestymistapa korostaa yksilöllisten kokemusten ja subjektiivisten tulkintojen esiin tuomista eikä pyri tilastollisiin yleistyksiin. Tämä on perusteltua, koska se mahdollistaa ilmiön tarkastelun käyttäjien omista lähtökohdista ja tuo esiin kokemuksellisia vivahteita, jotka voisivat jäädä määrällisissä menetelmissä näkymättömiin. Fenomenologisessa tutkimuksessa ymmärrys rakentuu osallistujien kokemusten ja tutkijan tulkinnan vuorovaikutuksessa, minkä vuoksi

tulokset kuvastavat haastateltavien henkilökohtaisia merkitysrakenteita eivätkä pyri esittämään universaalia totuutta ilmiöstä (Moustakas, 1994).

Menetelmällisesti tutkimus rakentuu kahdesta vaiheesta. Ensimmäisessä vaiheessa tarkastellaan Stravan ominaisuuksia ja jäsennetään sen sisältämiä pelillistämisen elementtejä, joita analysoidaan suhteessa itsemääräämisteorian psykologisiin perustarpeisiin. Toisessa vaiheessa toteutetaan puolistrukturoituja haastatteluja, joiden avulla syvennetään ymmärrystä siitä, miten käyttäjät kuvaavat ja tulkitsevat pelillistämisen roolia sekä sen kytkeytymistä motivaatioon ja pitkäaikaiseen sitoutumiseen. Yhdistämällä sovelluksen rakenteiden tarkastelun ja käyttäjien kokemuksellisen aineiston on mahdollista muodostaa monipuolinen kuva pelillistämisen mahdollisista vaikutuksista sitoutumiseen.

Itsemääräämisteorian näkökulmasta motivaatio rakentuu psykologisten perustarpeiden täyttymisestä, ja näitä tarpeita voidaan tarkastella sekä sovelluksen rakenteiden että käyttäjien kokemusten kautta. Tapaustutkimusstrategia tukee tätä lähestymistapaa, sillä sen avulla yhdistetään palvelun tarjoamat rakenteelliset mahdollisuudet ja käyttäjien kokemuksellinen aineisto, ja näin tulkitaan, millä tavoin pelillistämisen elementit voivat edistää tai rajoittaa sitoutumista digitaalisiin palveluihin (Yin, 2014).

4.2 Aineistonkeruunmenetelmät ja aineisto

Tutkimuksen aineisto koostuu kahdesta toisiaan täydentävästä osasta: Strava-sovelluksen ominaisuuksien dokumentoinnista ja puolistrukturoiduista haastatteluista. Näiden avulla voidaan yhdistää palvelun rakenteiden ja ominaisuuksien tarkastelu sekä käyttäjien kokemuksellinen näkökulma.

Ensimmäinen osa aineistosta muodostuu Stravan keskeisten ominaisuuksien ja toimintojen tarkastelusta. Aineisto kerätään sovellusta käyttämällä ja tarkastelemalla sen eri toimintoja järjestelmällisesti. Havaintoja pelillistämisen elementeistä tunnistetaan, luetteloidaan ja kirjataan ylös. Huomio kohdistuu erityisesti haasteisiin, saavutuksiin,

ranking-listoihin, sosiaalisen vuorovaikutuksen muotoihin ja personointimahdollisuuksiin. Näin syntyy aineisto, joka kuvaa yksityiskohtaisesti sovelluksen pelillistämisen elementtejä. Tämä osuus tarjoaa pohjan analyysille, jossa tarkastellaan elementtien mahdollista suhdetta itsemääräämisteorian psykologisiin perustarpeisiin.

Toinen osa aineistosta koostuu puolistrukturoiduista haastatteluista. Haastatteluaineisto kerätään tutkimusta varten laaditun haastattelurungon pohjalta, joka rakentuu tutkimuskysymysten ja teoreettisen viitekehyksen keskeisten teemojen ympärille. Haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluina, ja niissä käsitellään muun muassa käyttäjien kokemuksia Stravan käytöstä, pelillistämisen elementtien merkitystä, motivaatiota ja pitkäaikaista sitoutumista. Haastattelut tallennetaan ja litteroidaan sanatarkasti, jolloin muodostuu tekstimuotoinen aineisto, joka mahdollistaa käyttäjien kokemusten ja tulkintojen yksityiskohtaisen tarkastelun.

Näiden kahden aineiston yhdistäminen tarjoaa mahdollisuuden muodostaa monipuolinen kokonaiskuva pelillistämisen ja sitoutumisen ilmiöstä. Stravan ominaisuuksien dokumentointi tuo esiin sovelluksen rakenteellisen tason, kun taas haastatteluaineisto antaa syvyyttä käyttäjien henkilökohtaisten kokemusten kautta. Luvussa (4.3) kuvataan tarkemmin Stravan analyysi.

4.2.1 Puolistrukturoidut haastattelut

Tutkimusaineistoa täydennetään puolistrukturoiduilla haastatteluilla, joiden avulla kerätään syvällistä tietoa Stravan käyttäjien kokemuksista ja tulkinnoista. Puolistrukturoitu muoto mahdollistaa keskeisten teemojen systemaattisen käsittelyn, mutta jättää haastateltaville tilaa tuoda esiin myös omia näkökulmiaan ja kokemuksiaan (Tuomi ja Sarajärvi, 2018). Tämä soveltuu hyvin tutkimuksen tavoitteeseen ymmärtää, millä tavoin pelillistämisen elementit voivat vaikuttaa motivaatioon ja pitkäaikaiseen sitoutumiseen digitaalisissa palveluissa.

Haastattelurunko laadittiin tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen ja tutkimuksen tavoitteiden pohjalta. Haastattelurungon laatimisessa hyödynnettiin myös Stravan tarkastelussa tunnistettuja pelillistämisen elementtejä. Näin varmistetaan, että haastattelut tuottavat aineistoa, joka on suoraan linjassa tutkimuksen tavoitteiden kanssa. Runko rakentuu neljän kokonaisuuden ympärille: (1) taustakysymykset ja sovelluksen käyttöön liittyvä konteksti, (2) pelillistämisen elementtien kokeminen, (3) motivaation ja psykologisten perustarpeiden ilmeneminen sekä (4) sitoutumiseen ja pitkäaikaiseen käyttöön liittyvät tekijät. Haastattelurunko on esitetty kokonaisuudessaan liitteessä 1.

Haastattelut toteutettiin lokakuun 2025 aikana. Yhteensä haastateltiin 10 Stravan käyttäjää. Haastateltavat kerättiin eri sosiaalisen median sovelluksien kautta (Instagram ja Strava). Valinnoissa kiinnitettiin huomiota siihen, että vastaajat edustavat erilaisia liikuntatottumuksia ja sovelluksen käyttötapoja, jotta aineistosta muodostuu mahdollisimman monipuolinen. Haastattelut toteutettiin pääosin etäyhteyksien välityksellä (Microsoft Teams), ja yksittäisen haastattelun kesto oli 20–40 minuuttia. Haastateltavien taustatiedot on esitelty taulukossa 1.

Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin analyysia varten. Litteroinnin jälkeen aineisto anonymisoitiin, poistamalla haastateltavien tunnistetiedot. Näin syntyvä aineisto täydentää Stravan ominaisuuksien tarkasteluun perustuvaa aineistoa ja mahdollistaa sen, että tutkimuskysymyksiä voidaan lähestyä sekä palvelun rakenteiden että käyttäjien kokemusten tasolla.

Taulukko 1. Haastateltavien taustatiedot

Haastateltava	Sukupuoli	Ikä	Liikuntatausta	Stravan käyttöaika	Käyttötiheys	Versio	Käytön pääasiallinen syy
H1	Mies	28	Juoksu, kuntosali	Vajaa vuosi	Useita kertoja viikossa	Ilmainen	Harjoitusten seuranta ja datan tallennus älykellosta.
H2	Nainen	27	Triathlon, kestävyysurheilu	2–3 vuotta	Päivittäin	Ilmainen	Harjoitusten tallennus ja analysointi osana harjoittelua.
H3	Mies	28	Triathlon (5–6 harjoitusta/viikko)	Noin 5 vuotta (aktiivisesti 2)	Päivittäin	Maksullinen	Harjoittelun seuranta ja sosiaalinen vuorovaikutus.
H4	Nainen	28	Juoksu, kuntosali	Reilu vuosi	Useita kertoja viikossa	Maksullinen	Harjoitusten seuranta ja jakaminen sosiaalisessa yhteisössä.
H5	Nainen	27	Juoksu, kuntosali	1 vuosi	Viikoittain	Ilmainen (aiemmin maksullinen)	Oman kehityksen seuranta.
H6	Mies	27	Juoksu, uinti ja pyöräily	3 vuotta	Päivittäin	Maksullinen	Harjoitusten tallennus ja yhteisöllisyys.
H7	Mies	28	Nyrkkeily, juoksu ja kuntosali	Vajaa vuosi	3–4 kertaa viikossa	Ilmainen (kokeillut maksullista)	Motivaation ylläpito ja aktiivisuuden seuranta.
H8	Mies	26	Juoksu, kuntosali	Noin vuosi	Viikoittain (aktiivisemmin kesällä)	Ilmainen	Harjoitusten seuranta ja palaute.
H9	Mies	28	Juoksu, kuntosali, tennis	Puoli vuotta	4–5 kertaa viikossa	Ilmainen (kokeillut maksullista)	Sosiaalinen vuorovaikutus ja motivaatio.
H10	Nainen	26	Juoksu, kuntosali	2 vuotta	Päivittäin	Ilmainen	Harjoitusten tallennus ja sosiaalinen vuorovaikutus.

4.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi toteutetaan laadullisena ja teoriaohjaavana prosessina, jossa yhdistyvät aineistolähtöinen havainnointi ja teoreettinen tulkinta. Teoriaohjaavassa analyysissä tutkija ei nojaa valmiiseen teoreettiseen malliin, vaan tarkastelee aineistoa siten, että havaintojen ja merkitysten rakentuminen nousee ensisijaisesti osallistujien

kokemuksista. Teoria toimii tulkinnan apuvälineenä, joka auttaa jäsentämään aineistosta esiin nousevia teemoja ja liittämään ne osaksi laajempaa kokonaisuutta. Tuomi ja Sarajärvi (2018) mukaan teoriaohjaavuus tarkoittaa vuoropuhelua aineiston ja teorian välillä. Tällöin teoria tukee aineiston tulkintaa ja syventää ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä.

Ensimmäisessä vaiheessa tarkastellaan Strava-sovelluksen ominaisuuksia systemaattisesti. Sovellusta käytetään ja sen tarjoamat keskeiset toiminnot kartoitetaan ja dokumentoidaan erityisesti pelillistämisen näkökulmasta. Huomio kohdistuu aiemman tutkimuskirjallisuuden esiin nostamiin keskeisiin elementteihin, kuten pisteisiin, haasteisiin, saavutuksiin, ranking-listoihin ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen (Hamari ja muut, 2014; Seaborn & Fels, 2015). Lisäksi analyysissa pyritään tunnistamaan mahdollisia muita elementtejä, joita teoreettinen kirjallisuus ei ole aiemmin painottanut, mutta jotka voivat olla merkityksellisiä Stravan käyttäjäkokemuksen kannalta. Tällä tavalla analyysi ei perustu yksinomaan ennalta määrättyihin teemoihin, vaan se huomioi myös sovelluksesta itsestään nousevia piirteitä.

Toisessa vaiheessa sovelluksen ominaisuuksia tulkitaan suhteessa itsemääräämisteoriaan. Tämä tarkoittaa, että Stravan elementtejä tarkastellaan siitä näkökulmasta, millaisia mahdollisuuksia ne tarjoavat psykologisten perustarpeiden, autonomian, pätevyyden ja yhteenkuuluvuuden, täyttymiseen. Autonomian osalta huomio kiinnittyy erityisesti siihen, miten käyttäjät kokevat valinnanvapautta ja hallinnan tunnetta (koettu autonomia), ei pelkästään sovelluksen teknisiin rakenteisiin. Pätevyyden osalta tarkastellaan, miten sovellus tukee kokemusta onnistumisesta ja kehittymisestä, ja yhteenkuuluvuuden kohdalla sitä, miten sovelluksen sosiaaliset piirteet rakentavat yhteisöllisyyttä.

Analyysin logiikka perustuu siihen, että yhdistämällä sovelluksen rakenteiden tarkastelu ja käyttäjien kokemuksellinen näkökulma on mahdollista muodostaa monipuolinen kuva pelillistämisen ja sitoutumisen välisistä mahdollisista yhteyksistä. Ensimmäinen vaihe tuottaa kuvailevan perustan sovelluksen ominaisuuksista, ja toinen vaihe asettaa nämä

ominaisuudet suhteeseen teoreettisen viitekehyksen kanssa. Näin analyysi luo pohjan luvussa 5 esiteltäville tuloksille.

4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei voida arvioida tilastollisten mittareiden avulla, vaan sen arviointi perustuu uskottavuuteen, läpinäkyvyyteen ja johdonmukaisuuteen (Eriksson ja Kovalainen, 2016). Tässä tutkimuksessa luotettavuutta on vahvistettu kuvaamalla tutkimuksen toteutusvaiheet tarkasti ja perustellusti. Aineisto koostuu kahdesta lähteestä: Stravan pelillistämiselementtien tarkastelusta ja puolistrukturoiduista haastatteluista. Näiden menetelmien yhdistäminen lisää tutkimuksen uskottavuutta, sillä se mahdollistaa ilmiön tarkastelun sekä palvelun rakenteiden, että käyttäjien kokemusten näkökulmasta. Tämä lähestymistapa tuottaa näin kokonaisvaltaisemman ja syvällisemmän kuvan tutkittavasta ilmiöstä.

Tutkimuksen uskottavuutta (credibility) tukee se, että haastattelut toteutettiin avoimina keskusteluina, joissa osallistujat saivat tuoda esiin omia kokemuksiaan ja merkityksiään. Tämä mahdollisti aineiston syvällisen tulkinnan ja autenttisen kuvauksen tutkittavasta ilmiöstä. Siirrettävyyden (transferability) kannalta tutkimuksen tavoitteena ei ollut tuottaa tilastollisesti yleistettävää tietoa, vaan ymmärrystä, jota voidaan soveltaa vastaavanlaisissa konteksteissa. Laadullisen tutkimuksen siirrettävyys perustuu siihen, että tutkimus tarjoaa riittävän yksityiskohtaista kuvausta aineistosta ja kontekstista, jotta lukija voi arvioida tulosten sovellettavuutta omaan ympäristöönsä (Eskola ja Suoranta, 1998).

Riippuvuuden (dependability) varmistamiseksi tutkimusprosessi on dokumentoitu systemaattisesti. Aineistonkeruun, analyysin ja tulkinnan vaiheet on esitetty läpinäkyvästi luvussa 4.3, mikä mahdollistaa prosessin arvioinnin ja sen toistettavuuden samankaltaisessa tutkimusasetelmassa. Tutkimuksen vahvistettavuus (confirmability) perustuu tutkijan reflektiiviseen työotteeseen ja tietoisuuteen omista ennakko-oletuksistaan. Tutkija on pyrkinyt tarkastelemaan aineistoa avoimesti ja perustamaan tulkintansa

mahdollisimman vahvasti haastateltavien omiin ilmaisuun ja tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen (Tuomi ja Sarajärvi, 2018).

Eettiset näkökulmat on huomioitu tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Stravan pelillistämiselementtien tarkastelu on rajattu sovelluksen julkisesti saatavilla oleviin toimintoihin, eikä yksittäisten käyttäjien henkilökohtaisia tietoja ole käsitelty. Haastattelujen osalta osallistujille on annettu kattava informointi tutkimuksen tarkoituksesta, ja heidän osallistumisensa on perustunut vapaaehtoisuuteen. Kaikilta osallistujilta on pyydetty tietoinen suostumus, ja heille on taattu anonymiteetti sekä luottamuksellisuus. Haastattelut on tallennettu ja litteroitu tutkimustarkoitusta varten, ja aineistoa on käsitelty ainoastaan tutkimuksen toteuttamiseen liittyvissä vaiheissa.

Tutkimuksen eettisyyttä tukee se, että aineistonkeruu ja analyysi on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti (TENK 2019). Tutkimuksessa on pyritty välttämään harhaanjohtavia tulkintoja, ja osallistujien kokemuksia on käsitelty kunnioittavasti sekä heidän näkökulmiaan vääristämättä. Tutkija on huolehtinut siitä, että aineiston käsittely, säilytys ja raportointi ovat linjassa tietosuoja- ja tutkimuseettisten periaatteiden kanssa. Näin tutkimusprosessi täyttää sekä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden että eettisyyden vaatimukset ja toimii esimerkkinä läpinäkyvästä, vastuullisesti toteutetusta tieteellisestä työstä.

Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisten periaatteiden varmistaminen luo perustan tulosten uskottavuudelle. Seuraavassa luvussa siirrytään tarkastelemaan tutkimuksen empiiristä aineistoa ja sen analyysiä, joissa esitetään keskeiset havainnot ja teemat haastatteluista.

5 Tulokset

Tässä luvussa esitetään tutkimuksen empiiriset tulokset ja niiden analyysi. Tulokset rakentuvat kahdesta aineistolähteestä: Stravan ominaisuuksien tarkastelusta sekä puolistrukturoiduista haastatteluista.

5.1 Strava-sovelluksen pelillistämiselementit

Stravan tarkastelun perusteella voidaan todeta, että sovellus sisältää useita pelillistämisen elementtejä, jotka kuvaavat sen pelillistä rakennetta ja toiminnallisuuksia sekä voivat tukea motivaation ja sitoutumisen rakentumista. Näiden elementtien analyysi perustuu sekä aineistolähtöiseen havainnointiin että teoreettiseen tulkintaan, jossa sovelluksen ominaisuuksia on tarkasteltu suhteessa pelillistämisen ja itsemääräämisteorian keskeisiin käsitteisiin. Tarkastelun perusteella Stravan ominaisuuksista erottui viisi keskeistä ja toistuvaa pelillistämisen kategoriaa: *suoritusten mittaaminen ja palaute, haasteet ja saavutukset, kilpailullisuus ja ranking-listat, sosiaalinen vuorovaikutus sekä koettu autonomia.* Nämä kategoriat kuvaavat sovelluksen olennaisimpia pelillisiä rakenteita ja niiden yhteyksiä itsemääräämisteorian psykologisiin perustarpeisiin, kuten pätevyyteen, autonomiaan ja yhteenkuuluvuuteen. Stravan ominaisuudet käytiin analyysissa läpi vaiheittain, ja niistä tunnistettiin toistuvat piirteet, kuten mittarit ja palaute, haasteet ja palkinnot, vertailu, sosiaaliset toiminnot ja personointi. Nämä peilattiin itsemääräämisteorian perustarpeisiin, mikä muodosti pohjan viiden analyysikategorian valinnalle. Kategorisointi toimii rakenteena tulosten esittämiselle ja auttaa kuvaamaan, miten Stravan pelillistämisen elementit voivat mahdollistaa psykologisten perustarpeiden täyttymisen.

Suoritusten mittaaminen ja palaute muodostavat Stravan toiminnallisen ytimen. Sovellus tarjoaa käyttäjälle yksityiskohtaista tietoa esimerkiksi matkasta, ajasta, tehosta ja kaloreista. Tällainen välitön ja jatkuva palaute voi tukea kokemusta kehityksestä ja onnistumisesta ja siten vahvistaa pätevyyden tarvetta. Logiikka tämän tulkinnan taustalla on se, että palaute tekee käyttäjän omasta kehittymisestä näkyvää ja konkretisoi edistymistä

tavalla, joka lisää hallinnan tunnetta. Samalla voidaan kuitenkin huomioida myös vastakkaisia vaikutuksia: jos palaute jatkuvasti osoittaa heikompaa kehitystä kuin mitä käyttäjä odottaa, tai jos tulokset jäävät toistuvasti muiden käyttäjien tasosta, seurauksena voi olla pätevyyden heikkeneminen ja motivaation lasku. Aiempi tutkimus onkin osoittanut, että mitattavuus ja välitön palaute voivat tukea käyttäjän hallinnan tunnetta, mutta myös altistaa kielteisille vertailuille (Hamari ja muut, 2014).

Haasteet ja saavutukset tuovat sovellukseen tavoitteellisuutta ja palkitsevuutta. Käyttäjät voivat osallistua esimerkiksi kuukausihaasteisiin, kerätä merkkejä tai saavuttaa virtuaalisia palkintoja. Nämä elementit voivat tarjota selkeitä välitavoitteita ja palkintoja, jotka vahvistavat pätevyyden tunnetta sekä autonomiaa, koska osallistuminen perustuu käyttäjän omaan valintaan. Samalla on kuitenkin tärkeää huomioida mahdollinen kääntöpuoli: haasteet voivat joillekin käyttäjille muuttua pakonomaisiksi ja heikentää autonomiaa, jos sovellus alkaa ohjata liikaa heidän käyttäytymistään. Seaborn ja Fels (2015) korostavat, että palkitsemisjärjestelmät voivat olla tehokkaita sitouttamisen välineitä, mutta ne voivat myös johtaa ulkoiseen motivaatioon, joka ei tue pitkäaikaista sitoutumista yhtä vahvasti kuin sisäinen motivaatio.

Kilpailullisuus ja ranking-listat ilmenevät erityisesti Stravan segmenteissä ja leaderboardeissa. Segmentit ovat ennalta määriteltyjä reittiosuuksia, joilla käyttäjien suoritukset tallentuvat automaattisesti ja joita voidaan verrata muiden samoilla osuuksilla liikkuneiden tuloksiin. Leaderboardit taas ovat tuloslistoja, jotka näyttävät parhaat suoritukset kyseisellä reitillä. Nämä ominaisuudet voivat lisätä motivaatiota ja vahvistaa pätevyyden kokemusta, jos käyttäjä kokee kehittyvänsä suhteessa muihin. Toisaalta kilpailullisuus voi myös aiheuttaa paineita, turhautumista ja motivaation heikkenemistä, jos käyttäjä kokee jatkuvasti jäävänsä jälkeen. Tämä osoittaa sen, että kilpailullisuuden merkitys käyttäjäkokemukselle riippuu vahvasti yksilöllisistä tavoitteista ja motivaatioperusteista. Koivisto ja Hamari (2019) osoittavat, että kilpailullisten elementtien vaikutukset vaihtelevat merkittävästi sen mukaan, kokeeko käyttäjä ne haasteina vai uhkina.

Sosiaalinen vuorovaikutus kuuluu Stravan keskeisiin toiminnallisuuksiin. Kudos-reaktiot, kommentit ja muiden seuraaminen mahdollistavat palautteen saamisen ja voivat tukea yhteenkuuluvuuden tarvetta. Näiden ominaisuuksien kautta sovellus mahdollistaa suhteiden rakentamisen ja yhteisöllisyyden vahvistumisen, mikä voi lisätä merkityksellisyyden kokemusta ja kytkeä yksilön toiminnan osaksi laajempaa sosiaalista kontekstia. Sailer ja muut (2017) korostavat, että sosiaaliset ulottuvuudet ja yhteisöllisyys ovat usein keskeisiä sitoutumisen mekanismeja, joita pelillistäminen voi synnyttää.

Koettu autonomia liittyy siihen, että Strava tarjoaa käyttäjille mahdollisuuden päättää, mitä tietoja he jakavat muille, millaisia reittejä he valitsevat ja millä tavoin he sovellusta hyödyntävät. Stravan tarjoamat personointimahdollisuudet, kuten yksilöllisten harjoitustavoitteiden asettaminen tai asetusten muokkaaminen, saattavat vahvistaa kokemusta toiminnan hallinnasta ja tukea sisäistä motivaatiota. Samalla on kuitenkin huomioitava, että koettu autonomia voi myös kaventua: esimerkiksi toistuvat haasteet, ryhmäpaine tai yhteisön odotukset voivat luoda pakon tunnetta, jolloin sovelluksen käyttö ei enää perustu omaehtoisuuteen. Decin ja Ryanin (2000) mukaan autonomia on keskeinen tekijä sisäisen motivaation synnyssä, mutta sen toteutuminen voi vaarantua, jos ulkoiset tekijät alkavat ohjata käyttäytymistä liiaksi.

Stravan ominaisuuksia voidaan näin tarkastella sekä kuvailevasti että suhteessa itsemääräämisteorian psykologisiin perustarpeisiin. Tämä tarkastelu konkretisoidaan taulukossa 2, jossa esitetään, miten sovelluksen keskeiset pelillistämisen elementit voivat kytkeytyä autonomiaan, pätevyyteen ja yhteenkuuluvuuteen sekä millaisia positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia niillä voi olla motivaatioon ja sitoutumiseen. Kokonaisuutena tarkastelu kuvaa, että sovellus sisältää ominaisuuksia, jotka voivat tukea psykologisia perustarpeita, mutta niiden vaikutukset ovat yksilöllisiä ja kontekstisidonnaisia.

Taulukko 2. Stravan pelillistämisen elementit ja niiden suhde itsemääräämisteorian psykologisiin perustarpeisiin.

Pelillistämisen elementti	Kuvaus	SDT:n psykologinen perustarve	Mahdollinen vaikutus motivaatioon ja sitoutumiseen
Suoritusten mittaaminen ja palaute	Yksityiskohtainen data matkoista, ajoista, tehosta ja kaloreista	Pätevyys	Voi tukea kokemusta kehityksestä ja onnistumisesta, mutta myös heikentää motivaatiota, jos tulokset eivät vastaa odotuksia tai vertailu muihin korostuu liikaa.
Haasteet ja saavutukset	Erilaiset haasteet, merkit ja virtuaaliset palkinnot	Pätevyys, autonomia	Lisää tavoitteellisuutta ja palkitsevuutta. Voi kuitenkin heikentää autonomiaa, jos haasteet alkavat ohjata käyttäytymistä liiaksi.
Kilpailullisuus ja ranking-listat	Segmentit ja leaderboardit, joissa käyttäjät vertaavat suorituksia	Pätevyys	Voi lisätä motivaatiota ja tavoitehakuisuutta, mutta myös aiheuttaa paineita ja turhautumista epäonnistumisen tai jatkuvan vertailun seurauksena.
Sosiaalinen vuorovaikutus	Kudos-reaktiot, kommentit, seuraaminen	Yhteenkuuluvuus	Mahdollistaa yhteisöllisyyden ja sosiaalisen tuen kokemuksen. Voi kuitenkin luoda paineita jatkuvaan näkyvyyteen ja suoritusten jakamiseen.
Autonomia ja personointi	Mahdollisuus valita reittejä, jakaa tietoja ja räätälöidä käyttöä	Autonomia	Voi vahvistaa kokemusta toiminnan hallinnasta ja itsenäisyydestä, mutta yhteisön odotukset tai vertailu voivat kaventaa autonomiaa.

5.2 Haastatteluaineiston analyysi

Haastatteluaineiston analyysi toi esiin neljä keskeistä teemaa, jotka kuvaavat Stravan käyttöä ja sen merkitystä käyttäjien motivaation ja sitoutumisen kannalta. Nämä teemat olivat käyttökokemus ja käyttötottumukset, pelillistämisen elementit, motivaatio ja psykologiset perustarpeet sekä sitoutuminen ja pitkäaikainen käyttö. Ne tarjoavat kokonaiskuvan siitä, miten sovelluksen ominaisuudet tukevat tai haastavat käyttäjien sisäistä motivaatiota ja käyttäytymisen jatkuvuutta.

Aineiston perusteella Stravan käyttö rakentuu henkilökohtaisen ja sosiaalisen merkityksen välimaastossa. Useimmat haastateltavat kuvasivat sovellusta välineenä, joka tukee harjoittelun säännöllisyyttä ja antaa tekemiselle rakennetta. Stravaa ei nähty pelkkänä mittaustyökaluna, vaan osana arjen itsesäätelyä ja motivaation ylläpitoa. Eräs haastateltava kuvasi sovellusta:

> “Treenipäiväkirjaksi ja kaveripiiriksi samassa” (H4, nainen, 28).

Tämä kiteyttää Stravan kaksiluonteisuuden: se on yhtä aikaa henkilökohtaisen kehittymisen väline ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kanava. Stravan käyttö nivoutui useilla osaksi arkea, mikä heijastaa sisäistettyä motivaatiota ja rutiininomaista sitoutumista. Käyttötottumusten ymmärtäminen auttaa siten hahmottamaan, millaisiin tarpeisiin pelillistäminen ja palautejärjestelmät vastaavat.

Pelillistämisen elementit, kuten haasteet, saavutukset ja segmentit, muodostuivat aineistossa merkittäviksi motivaation rakenteiksi, jotka toivat harjoitteluun tavoitteellisuutta ja rytmiä. Useille käyttäjille ne tarjosivat selkeän päämäärän ja palkitsevan tunteen etenemisestä:

> “Tykkään niistä kuukausihaasteista, ne antavat aina pienen lisäpotkun, että jaksaa lähteä, vaikka väsyttääkin” (H2, nainen, 27).

Tällaiset ominaisuudet vahvistivat pätevyyden tunnetta ja konkretisoivat omaa kehitystä. Samalla osa haastateltavista koki, että haasteet voivat muuttua velvoittaviksi ja heikentää omaehtoisuutta, jos toiminta alkaa perustua ulkoiseen paineeseen:

> “Joskus se menee överiksi. Tulee sellainen olo, että on pakko suorittaa, ettei mene putki katki” (H8, mies, 26).

Tämä osoittaa, että pelillistetty ympäristö voi samanaikaisesti tukea sisäistä motivaatiota ja kääntyä ulkoiseksi kontrolliksi, jos kilpailullisuus ja tavoitteet alkavat hallita käyttäytymistä.

Haastatteluissa toistuivat kaikki kolme itsemääräämisteorian mukaista psykologista perustarvetta: pätevyys, autonomia ja yhteenkuuluvuus. Palaute ja näkyvä kehitys vahvistivat pätevyyden tunnetta erityisesti silloin, kun käyttäjät keskittyivät omaan edistymiseensä:

> “On hieno tunne, kun näkee, että oma keskinopeus nousee viikosta toiseen. Tulee fiilis, että kehityn oikeasti” (H7, mies, 28).

Tämä kuvaa, kuinka mitattavuus ja palaute tukevat hallinnan ja osaamisen kokemusta. Toisaalta jatkuva vertailu muihin käyttäjiin saattoi aiheuttaa painetta ja heikentää motivaatiota. Autonomian kokemus liittyi erityisesti mahdollisuuteen säädellä omaa osallistumista ja tietojen jakamista:

> “Se, että saa päättää itse mitä jakaa ja mitä ei, on tärkeää. Ei halua aina näyttää kaikkea” (H1, mies, 28).

Tämä vahvisti tunnetta toiminnan hallinnasta ja tuki sisäistä motivaatiota.

Yhteenkuuluvuuden kokemus rakentui palautteen ja vuorovaikutuksen kautta. Kommentit ja tykkäykset vahvistivat yhteisöllisyyttä ja saivat suoritukset tuntumaan merkityksellisiltä:

> “Parasta on, kun joku kavereista kommentoi, että ’hyvä veto’. Tulee heti tunne, että joku oikeasti näkee sen vaivan” (H9, mies, 28).

Samalla osa käyttäjistä koki, että vuorovaikutus ei aina tuntunut aidolta, mikä heikensi yhteisöllisyyden kokemusta:

> “Kyllä se kulkee käsi kädessä se, että miten aktiivinen mä oon itse, niin sitä aktiivisemmin mä käytän sitä. Mutta mulle tulee semmoinen alemmuuskompleksi helposti, jos meen katsomaan sinne, kun muut treenaa, siitä ei tule silti hyvä mieli” (H9, mies, 28).

Tämä havainnollistaa, että yhteisöllisyys ei aina toimi motivaation lähteenä, vaan voi joissakin tilanteissa kääntyä vertailun ja riittämättömyyden kokemukseksi. Pelillistämisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen vaikutukset ovat näin ollen yksilöllisiä ja riippuvat käyttäjän motivaatioperustasta.

Pitkäaikainen sitoutuminen syntyi tilanteissa, joissa Strava oli sulautunut osaksi arjen rutiineja ja identiteettiä. Useat haastateltavat kuvasivat sovelluksen käyttöä tavanomaisena ja huomaamattomana osana päivittäistä elämää:

> “En mä edes ajattele, että se on joku sovellus. Se on vaan osa mun rutiinia, vähän kuin hampaiden pesu” (H3, mies, 28).

Tämä heijastaa sisäistettyä motivaatiota ja käyttäytymisen jatkuvuutta, jossa toiminta jatkuu ilman ulkoisia kannustimia. Strava koettiin myös motivoivana silloin, kun aktiivisuus oli laskenut:

> “Jos ei olisi Stravaa, niin en tiedä seuraisinko edes niin tarkasti mun liikuntoja. Se on tavallaan pitänyt mut liikkeessä” (H5, nainen, 27).

Näiden kuvausten perusteella käyttäytymisen jatkuvuus rakentuu tilanteissa, joissa autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus tukevat toisiaan ja luovat kestävän sitoutumisen ilman ulkoista painetta.

Taulukko 3 kokoaa haastatteluaineiston keskeiset teemat, tulkinnat ja esimerkit. Se havainnollistaa, miten käyttäjien kokemukset kiinnittyvät itsemääräämisteorian psykologisiin perustarpeisiin ja miten nämä tarpeet tukevat tai haastavat motivaation ja sitoutumisen pysyvyyttä. Taulukko toimii myös visuaalisena yhteenvetona analyysin rakenteesta ja auttaa hahmottamaan, miten eri teemat kietoutuvat toisiinsa käyttäjien kokemuksissa.

Taulukko 3. Haastatteluaineiston teemat, tulkinnat ja yhteydet itsemääräämisteoriaan.

TEEMA	KESKEISET HAVAINNOT AINEISTOSTA	TULKINTA JA MERKITYS TUTKIMUKSEN KANNALTA	ESIMERKKILAINAUKSET (H1–H10)	SDT-TARVE
KÄYTTÖKOKEMUS JA KÄYTTÖTOTTUMUKSET	Haastateltavat kuvasivat Stravan olevan osa arjen rutiineja ja liikuntasuunnitelmaa. Useimmat olivat käyttäneet sovellusta useita vuosia, ja sen käyttö oli nivoutunut kiinteäksi osaksi harjoittelua. Osa koki Stravan motivoivan heitä monipuolisempaan liikuntaan, esimerkiksi kestävyyslajien lisäämiseen.	Käyttötottumusten ymmärtäminen taustoittaa pelillistämisen ja motivaation vaikutuksia: sovelluksen rooli ei rajoitu mittaamiseen, vaan se toimii liikunnan rakenteistajana ja säännöllistäjänä.	”En mä edes ajattele, että se on joku sovellus. Se on vaan osa mun rutiinia – vähän kuin hampaiden pesu” (H3). ”Aloitin juoksemisen enemmän vasta, kun aloin käyttää Stravaa. Ensin kirjasin vain salitreenit, mutta nyt tulee fiilis, että pitää tehdä myös lenkkejä” (H7).	Autonomia, pätevyys
PELILLISTÄMISEN ELEMENTIT	Pelilliset ominaisuudet kuten haasteet, palkinnot, segmentit ja palautteet lisäsivät motivaatiota ja toivat suorituksiin tavoitteellisuutta. Samalla osa haastateltavista kuvasi myös kielteisiä kokemuksia, kuten vertailun aiheuttamaa painetta ja kilpailuväsymystä.	Pelillistäminen toimii kaksisuuntaisesti: se voi lisätä sitoutumista ja pätevyyden tunnetta, mutta myös kääntyä ulkoiseksi paineeksi, jos haasteet alkavat ohjata käyttäytymistä liikaa.	”Tykkään niistä kuukausihaasteista, ne antavat aina lisäpotkun” (H2). ”Joskus se menee överiksi. Tulee olo, että on pakko suorittaa, ettei tipu listalta” (H8). ”Kun näkee oman kehityksen, tulee fiilis, että kehityn oikeasti” (H7).	Pätevyys, autonomia
MOTIVAATIO JA PSYKOLOGISET PERUSTARPEET	Haastatteluissa korostuivat kolme perustarvetta: pätevyyden tunne vahvistui palautteen ja kehittymisen kautta, autonomia ilmeni valinnanvapaudessa ja siinä, mitä ja kenelle tietoa jaettiin, ja yhteenkuuluvuus rakentui sovelluksen yhteisöllisyydestä. Osa koki kuitenkin sosiaalisen paineen heikentävän autonomiaa.	Strava tukee itsemääräämisteorian mukaista motivaatiota, mutta vaikutukset vaihtelevat käyttäjäkohtaisesti. Yhden perustarpeen täyttyminen voi tukea toista, tai vaihtoehtoisesti heikentää sitä.	”Se, että saa päättää itse mitä jakaa ja mitä ei, on tärkeää” (H1). ”Parasta on, kun joku kavereista kommentoi ’hyvä veto’. Tulee heti tunne, että joku oikeasti näkee sen vaivan” (H9). ”Välillä tulee paineita, jos muut tekevät kovempia lenkkejä” (H6).	Autonomia, pätevyys, yhteenkuuluvuus
SITOUTUMINEN JA PITKÄAIKAINEN KÄYTTÖ	Stravan käyttö koettiin motivoivaksi, mutta sitoutuminen ei ollut pysyvää. Osalla käyttö jatkui vuosia, toisilla se hiipui elämäntilanteen muuttuessa. Sitoutumista vahvistivat rutiinit, yhteisöllisyys ja palaute, kun taas paineet ja ulkoiset tavoitteet heikensivät sitä.	Pitkäaikainen sitoutuminen syntyy, kun sovellus tukee sisäistä motivaatiota ja mahdollistaa oman edistymisen ja yhteisön tunnustuksen kokemisen ilman ulkoista pakkoa.	”Strava on pitänyt mut liikkeessä, vaikka välillä ei huvittaisi” (H5). ”Jos ei olisi Stravaa, en ehkä seuraisi liikuntojani näin tarkasti” (H4).	Pätevyys, yhteenkuuluvuus

Kokonaisuutena aineisto osoittaa, että Stravan pelillistämisen, sosiaalisen vuorovaikutuksen ja motivaation välinen suhde vaihtelee käyttäjien välillä. Pelillistämisen piirteet, kuten haasteet, palaute ja yhteisöllisyys, koetaan eri tavoin sen mukaan, mikä käyttäjää motivoi ja miten hän hyödyntää sovellusta. Näin ollen pelillistäminen ei tuota kaikille samanlaista kokemusta, vaan sen vaikutus riippuu käyttäjän tavoitteista ja tavasta käyttää sovellusta. Tämä analyysi luo perustan seuraavalle luvulle, jossa tuloksia tarkastellaan suhteessa tutkimuskysymyksiin ja itsemääräämisteorian viitekehykseen.

5.3 Tulosten yhteenveto ja tarkastelu

Tässä luvussa yhdistetään haastattelujen keskeiset havainnot ja tarkastellaan niitä suhteessa tutkimuskysymyksiin sekä itsemääräämisteoriaan. Painopiste on siinä, miten pelillistäminen Stravan kaltaisessa digitaalisessa palvelussa vaikuttaa sisäisen motivaation rakentumiseen ja millä tavoin tämä motivaatio ohjaa käyttäytymistä kohti pitkäaikaista käyttöä. Tulkinta perustuu edeltävän luvun analyysiin ja sen koontitaulukkoon, joiden avulla aineistolähtöiset teemat jäsentyvät kokonaisuudeksi.

Haastattelut osoittavat, että pelillistämisen vaikutukset eivät ole yksiselitteisesti myönteisiä tai kielteisiä, vaan ne rakentuvat käyttäjän omien tulkintojen ja tavoitteiden kautta. Haasteiden, saavutusten, tulosvertailujen ja palautteen avulla muodostui näkyvä rakenne, jossa käyttäjät saattoivat havaita oman kehityksensä ja kokea pätevyyttä. Tämä vastaa Deci ja Ryan (2000) esittämää käsitystä siitä, että pätevyyden kokemus vahvistaa sisäistä motivaatiota ja tekee toiminnasta itsessään palkitsevaa. Samalla osa vastaajista kuvasi, että jatkuva vertailu ja tuloskeskeisyys siirsivät huomion pois itse tekemisestä kohti ulkoisia mittareita. Näin pelillistämisen vahvuus saattoi kääntyä sisäistä motivaatiota heikentäväksi, jos toiminta alkoi perustua muiden arvioihin tai sijoituksiin. Tämä havainto on linjassa Vansteenkiste ja muut (2020) näkemyksen kanssa, jonka mukaan motivaation laatu riippuu siitä, missä määrin yksilö kokee toimintansa itseohjautuvaksi ja merkitykselliseksi omien arvojensa kannalta.

Autonomian näkökulmasta Stravan vahvuus liittyi sen tapaan tarjota käyttäjälle mahdollisuus päättää, mitä ja kenelle hän jakaa. Hallinnan ja omistajuuden tunne vahvisti haastateltavien sisäistä motivaatiota ja loi pohjaa pitkäaikaiselle sitoutumiselle. Reeve (2018) mukaan autonomia ei tarkoita pelkkää valinnanvapautta, vaan kokemusta siitä, että oma toiminta kumpuaa sisäisistä syistä. Tätä tukevasti haastateltavat kuvasivat arvostavansa sitä, että Strava ei työnnä ulkoista sisältöä esiin, vaan antaa tilaa omalle päätöksenteolle. Autonomian rajoja kuitenkin testasivat pelillistetyt rakenteet, kuten rankingit ja kuukausihaasteet, jotka loivat hienovaraista kilpailullista normia ja saattoivat ohjata käyttäytymistä huomaamattomasti. Näin syntyi jännite omaehtoisuuden ja ulkoisen ohjauksen välille, jossa käyttäjät liikkuivat motivaation jatkumolla ja ulkoinen motivaatio saattoi sisäistyä vain, jos se koettiin yhteensopivaksi omien tavoitteiden ja arvojen kanssa (Deci ja Ryan, 2000).

Yhteisöllisyys ja sosiaalinen vuorovaikutus nousivat aineistossa merkittäviksi motivaation ja sitoutumisen ylläpitäjiksi. Haastateltavat kuvasivat, että muiden kannustukset, kommentit ja tykkäykset loivat tunteen nähdyksi tulemisesta ja lisäsivät harjoittelun merkityksellisyyttä. Samalla vuorovaikutuksen laatu osoittautui ratkaisevaksi: jos yhteys muihin jäi pinnalliseksi tai perustui vain suoritusten jakamiseen, sen vaikutus motivaatioon oli rajallinen. Näin ollen yhteenkuuluvuuden kokemus ei synny pelkästä osallistumisesta, vaan siitä, että käyttäjä kokee vuorovaikutuksen aidoksi ja tunnustavaksi. Tämä ilmentää Vansteenkiste ja muut (2020) korostamaa sosiaalisen ympäristön merkitystä psykologisten perustarpeiden täyttymisessä. Yhteisöllisyys voi tukea sisäistä motivaatiota, mutta myös haastaa sitä, jos vuorovaikutus muuttuu pinnalliseksi tai vertailupainotteiseksi.

Pitkäaikainen sitoutuminen rakentui tilanteissa, joissa autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus tukivat toisiaan. Kun käyttäjä koki hallinnan tunnetta, oman etenemisen näkyvyyttä ja sosiaalista hyväksyntää, palvelun käyttö sulautui arjen rutiineihin ja säilyi ilman ulkoista painetta. Tämä sisäisesti motivoitunut jatkuvuus ilmeni kuvauksissa, joissa Strava oli “vain osa arkea” tai “kuin treenipäiväkirja ja kaveripiiri samassa”. Sitä vastoin silloin, kun jokin perustarve jäi vajaaksi, esimerkiksi kun kilpailullisuus heikensi

autonomiaa tai yhteisön paine kavensi vapautta, motivaatio heikkeni ja käyttö katkesi. Tämä tukee Deci ja Ryan (2000) näkemystä siitä, että käyttäytymisen jatkuvuus digitaalisissa palveluissa rakentuu psykologisten perustarpeiden tasapainoisesta täyttymisestä.

Aineistossa havaittiin myös käyttäjäryhmittäisiä eroja. Tavoitteelliset urheilijat suhtautuivat pelillisiin ominaisuuksiin tavoitteellisemmin ja korostivat henkilökohtaista kehitystä, kun taas harrastajille pelilliset elementit tarjosivat rakenteen ja ulkoisen motivaation tuen, joka auttoi ylläpitämään säännöllisyyttä. Tämä osoittaa, että pelillistämisen vaikutukset vaihtelevat sen mukaan, millaisia merkityksiä käyttäjä liittää toimintaan ja miten hän tulkitsee pelillistetyn ympäristön tavoitteet. Tällainen vaihtelu vahvistaa Vansteenkiste ja muut (2020) näkemyksen siitä, että yksilöiden erilaiset motivaatioprofiilit määrittävät, miten pelillistetty ympäristö joko vahvistaa tai heikentää sisäistä motivaatiota.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että pelillistäminen vaikuttaa sisäisen motivaation syntyyn ennen kaikkea pätevyyden ja hallinnan kokemuksen kautta, mutta sen vaikutus säilyy kestävänä vain, jos autonomia ja yhteenkuuluvuus tukevat tätä kehystä. Psykologisten perustarpeiden tasapainoinen täyttyminen luo perustan käyttäytymisen jatkuvuudelle: autonomia mahdollistaa omistajuuden, pätevyys ylläpitää etenemisen tunnetta ja yhteenkuuluvuus tuo toimintaan sosiaalisen merkityksen. Käyttäjien yksilölliset tulkinnat ratkaisevat, muuttuuko pelillistäminen sisäiseksi motivaatioksi vai jääkö se ulkoiseksi ohjaimeksi. Pelillistämisen vaikutus ei siten ole universaali, vaan muodostuu yksilön, kontekstin ja teknologisen ympäristön yhteisvaikutuksessa.

Tämä tutkimus osoittaa, että pelillistämisen ja itsemääräämisteorian välinen suhde on vaihteleva ja riippuvainen psykologisten perustarpeiden tasapainosta. Dec ja Ryan (2000) mukaan sisäinen motivaatio vahvistuu vain silloin, kun kaikki kolme perustarvetta täyttyvät. Tätä ajatusta täydentäen Vansteenkiste ja muut (2020) korostavat, että perustarpeiden välinen tasapaino on ratkaiseva pitkäaikaisen sitoutumisen kannalta. Samalla tutkimuksen tulokset tuovat esiin ristiriidan pelillistämisen käytännön sovellusten ja teoreettisen ymmärryksen välillä: monet digitaaliset palvelut keskittyvät edelleen

käyttäytymisen määrälliseen lisäämiseen, vaikka tämän tutkimuksen havainnot osoittavat, että pysyvä sitoutuminen syntyy motivaation laadusta ja sen merkityksellisyydestä käyttäjälle.

Edellä mainittu näkökulma haastaa pelillistämisen kehittämistä painottamaan käyttäjän sisäistä kokemusta ja merkityksellisyyttä pikemminkin kuin ulkoisia palkitsemisrakenteita. Näin tutkimus täydentää aiempaa keskustelua osoittamalla, että pitkäaikainen sitoutuminen syntyy motivaation laadusta, ei sen määrästä. Tulokset luovat pohjan seuraavalle luvulle, jossa johtopäätösten avulla tarkastellaan havaintojen teoreettista ja käytännön merkitystä sekä esitetään suosituksia ja jatkotutkimusehdotuksia, joiden avulla pelillistämisen ja motivaation välistä suhdetta voidaan syventää tulevaisuudessa.

6 Johtopäätökset ja pohdinta

Tässä luvussa kootaan yhteen tutkimuksen keskeiset tulokset ja tarkastellaan niitä suhteessa tutkimuksen tavoitteisiin ja teoreettiseen viitekehykseen. Luvun tarkoituksena on yhdistää aiemmissa luvuissa esitetty teoreettinen tausta, erityisesti itsemääräämisteoria ja pelillistämisen tutkimus, empiirisiin havaintoihin Stravan käyttäjien kokemuksista. Tavoitteena on muodostaa kokonaiskuva siitä, miten pelillistäminen vaikuttaa käyttäjien sisäiseen motivaatioon, käyttäjäkokemukseen ja pitkäaikaiseen sitoutumiseen digitaalisiin palveluihin.

Luku etenee siten, että ensin esitetään johtopäätökset suhteessa tutkimuksen kolmeen päätavoitteeseen. Tämän jälkeen pohditaan tutkimuksen teoreettista ja käytännöllistä merkitystä, erityisesti siitä näkökulmasta, mitä havaintoja voidaan hyödyntää liiketoiminnassa ja palvelumuotoilussa. Lopuksi käsitellään tutkimuksen luotettavuutta, rajoitteita ja jatkotutkimusmahdollisuuksia, ennen kuin luvun lopussa esitetään tiivistetyt päätelmät tutkimuksen keskeisestä annista.

Tämän kokonaisuuden avulla pyritään tarjoamaan paitsi vastaukset tutkimuksen tavoitteisiin, myös laajempi ymmärrys siitä, millä tavoin pelillistämisen ja motivaation välinen suhde voi tukea käyttäjien sitoutumista ja tuottaa arvoa sekä yksilöille että organisaatioille.

6.1 Tutkimuksen keskeiset johtopäätökset

Tämän luvun tarkoituksena on koota yhteen tutkimuksen keskeiset löydökset ja tarkastella sitä, mitä tutkimus osoittaa pelillistämisen, sisäisen motivaation ja pitkäaikaisen sitoutumisen suhteesta. Lisäksi luvussa arvioidaan, miten nämä havainnot täydentävät itsemääräämisteorian soveltamista digitaalisiin palveluihin. Tarkoituksena ei ole toistaa analyysin yksityiskohtia, vaan kuvata tulosten merkitystä motivaation laadun ja käyttäjäkokemuksen näkökulmista.

Tutkimuksen perusteella pelillistäminen ei muodosta yhtä yhtenäistä tapaa vahvistaa motivaatiota, vaan sen vaikutukset rakentuvat käyttäjien omien tavoitteiden, kokemusten ja tulkintojen kautta. Keskeistä on se, että vaikutus ei synny pelillisten ominaisuuksien määrästä, vaan siitä, miten käyttäjä ne kokee ja mitä merkityksiä hän niille antaa. Tämä havainto on linjassa aiemman keskustelun kanssa, jossa pelillistämisen vaikuttavuuden on todettu perustuvan kokemukselliseen tulkintaan eikä yksittäisiin pelimekaniikkoihin (Seaborn ja Fels, 2015).

Pelillistämisen voidaan tämän tutkimuksen perusteella nähdä tarjoavan kehyksen, joka voi tukea psykologisten perustarpeiden täyttymistä mutta myös haastaa niitä. Kun käyttäjä kokee toiminnan omaehtoisena, saa siitä pätevyyden tunteita ja kokee kuuluvansa yhteisöön, sisäinen motivaatio vahvistuu ja käyttö jatkuu luontevasti arjessa. Tämä tulkinta heijastaa Dec ja Ryan (2000) näkemystä siitä, että sisäinen motivaatio rakentuu silloin, kun autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus toteutuvat samanaikaisesti. Sen sijaan tilanteissa, joissa pelilliset rakenteet siirtävät painopisteen kilpailuun, ulkoisiin mittareihin tai muiden arvioihin, autonomia kaventuu ja motivaation laatu heikkenee. Tämä havainto on linjassa Reeve (2018) käsityksen kanssa siitä, että autonomia merkitsee kokemusta toiminnan omistajuudesta eikä pelkästään valinnan mahdollisuutta.

Aineisto syventää aiempaa keskustelua osoittamalla, että saman pelillisen ominaisuuden vaikutus voi vaihdella käyttäjäryhmittäin. Tavoitteelliset urheilijat kuvasivat pelillisiä elementtejä ennen kaikkea harjoittelua tukevina rakenteina, kun taas harrastajille ne tarjosivat motivaation tukea ja arjen rutiinia. Tämä havainto tukee tulkintaa, jonka mukaan pelillistämisen vaikutus muodostuu käyttäjän tavoitteista ja säätelymuodoista, ei itse ominaisuudesta sinänsä (Vansteenkiste ja muut, 2020).

Käytännön tasolla tulokset osoittavat, että pitkäaikainen sitoutuminen vahvistuu silloin, kun palvelu antaa tilaa omille valinnoille, tekee edistymisen näkyväksi ja mahdollistaa myönteisen vuorovaikutuksen muiden kanssa. Tämä sopii yhteen näkemyksen kanssa,

jonka mukaan sisäinen motivaatio ylläpitää toimintaa silloin, kun toiminta koetaan merkitykselliseksi ja omaksi (Deci ja Ryan, 2000).

Lopputuloksena pelillistäminen tukee kestävää käyttöä vain silloin, kun se rakentuu käyttäjän kokemuksen ehdoilla eikä ulkoisten kannustimien varaan. Tämä tarkentaa aiempaa keskustelua siirtämällä painopistettä pelillisten ominaisuuksien listauksesta kohti motivaation laatua ja sen syntyehtoja digitaalisessa arjessa (Mekler ja muut, 2017). Näiden havaintojen pohjalta seuraava luku tarkastelee tulosten teoreettisia ja käytännön merkityksiä ja arvioi, millaista lisäymmärrystä tutkimus tuottaa pelillistämisen ja sisäisen motivaation vuorovaikutuksesta.

6.2 Teoreettinen ja käytännöllinen merkitys

Tämä tutkimus syventää itsemääräämisteorian soveltamista digitaalisiin palveluihin osoittamalla, että pelillistämisen ja psykologisten perustarpeiden välinen suhde rakentuu käyttäjien omien kokemusten ja tulkintojen kautta. Reeve (2018) mukaan sisäinen motivaatio ei synny pelkästä toiminnan kiinnostavuudesta, vaan siitä, että yksilö kokee toimintansa olevan vapaaehtoista ja itsestä lähtöisin. Tämän tutkimuksen tulokset tukevat tätä käsitystä ja laajentavat sitä digitaaliseen ympäristöön, jossa autonomia muodostuu sekä konkreettisista valinnoista että siitä, miten käyttäjä tulkitsee pelilliset rakenteet suhteessa omiin tavoitteisiinsa. Tämä on linjassa Deterding ja muut (2011) näkemykseen siitä, että pelillistämisen vaikutus perustuu siihen, miten elementit tukevat käyttäjän sisäistä motivaatiota, eivät siihen, millaisia elementtejä palveluun on teknisesti sisällytetty.

Deci ja Ryan (2000) mukaan autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus muodostavat sisäisen motivaation perustan. Tämän tutkimuksen perusteella digitaalisissa palveluissa näiden tarpeiden toteutuminen ei ole pysyvä tila, vaan jatkuva tasapainon hakemisen prosessi. Pelilliset rakenteet voivat samaan aikaan tukea pätevyyden kokemusta ja heikentää autonomiaa, jos ne ohjaavat käyttäytymistä kilpailulliseen suuntaan. Tämä tulkinta on yhdenmukainen Hamari ja muut (2014) havaintojen kanssa siitä, että

pelillistämisen vaikutukset riippuvat siitä, missä määrin käyttäjä kokee elementit omaehtoisina ja sisäisesti motivoivina.

Vansteenkiste ja muut (2020) korostavat psykologisten perustarpeiden tarkastelua osana laajempaa sosiaalista ja kulttuurista ympäristöä. Tämä tutkimus vahvistaa tätä näkökulmaa osoittamalla, että digitaalinen yhteisö voi samanaikaisesti tukea tai kaventaa perustarpeita. Myönteinen palaute ja kannustus vahvistivat yhteenkuuluvuutta, kun taas jatkuva vertailu ja rankingit heikensivät autonomiaa. Mekler ja muut (2017) mukaan sosiaalisten ulottuvuuksien vaikutus riippuu vuorovaikutuksen laadusta ja käyttäjän henkilökohtaisista tavoitteista, mikä selittää sen, miksi samat pelilliset ominaisuudet voivat toimia toisille kannustimina ja toisille rajoitteina.

Reeve (2018) esittämän näkemyksen mukaan motivaatio rakentuu jatkuvassa tulkintaprosessissa. Tämän tutkimuksen tulokset tukevat tätä: pelillistetyt elementit voivat toimia rakenteena, joka antaa suunnan ja rytmin toiminnalle, mutta niiden merkitys riippuu käyttäjän omasta tulkinnasta. Ryan ja Deci (2017) ovat korostaneet, että digitaalinen ympäristö voi joko mahdollistaa tai estää autonomian toteutumista sen mukaan, kokeeko käyttäjä palvelun tukevan vai ohjaavan hänen toimintaansa. Tässä tutkimuksessa tämä näkyi kuvauksissa, joissa pelillistäminen oli joko “tukirakenne” tai “paineen lähde” riippuen siitä, miten käyttäjä koki vuorovaikutuksen ja tavoitteet.

Tutkimus täydentää myös Deci ja Ryan (2000) kuvaamaa sisäistämisen prosessia. Ulkoiset kannusteet, kuten haasteet ja rankingit, voivat muuttua sisäisesti motivoiviksi vasta silloin, kun ne koetaan yhteensopiviksi käyttäjän arvojen ja henkilökohtaisten tavoitteiden kanssa. Tämä tukee Rigby ja Ryan (2011) näkemystä siitä, että pitkäaikainen sitoutuminen digitaalisissa ympäristöissä syntyy tilanteissa, joissa pelillinen kokemus palvelee syvempää psykologista tarvetta kehittyä ja saada merkitystä toiminnasta. Pelillistämisen vaikutus ei ole siten yleispätevä, vaan se muotoutuu yksilön ja ympäristön välisessä suhteessa.

Teoreettisella tasolla tämä tutkimus osoittaa, että pelillistäminen tukee motivaatiota tehokkaimmin silloin, kun psykologiset perustarpeet vahvistuvat samanaikaisesti. Digitaalisessa ympäristössä motivaatio rakentuu kuitenkin teknologisesti välittyneenä ja sosiaalisesti muotoutuneena kokemuksena. Tämä auttaa selittämään, miksi pelillistämisen vaikutukset voivat näyttäytyä ristiriitaisina ja miksi pitkäaikainen sitoutuminen edellyttää, että pelillinen ympäristö tukee motivaation sisäistymistä tasapainoisesti.

Näiden teoreettisten johtopäätösten jälkeen on perusteltua tarkastella, mitä ne merkitsevät yrityksille ja digitaalisten palvelujen kehittäjille. Seuraavassa alaluvussa 6.3 tarkastellaan tutkimuksen liikkeenjohdollisia johtopäätöksiä ja niiden käytännön merkitystä.

6.3 Liikkeenjohdolliset johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tulokset tarjoavat käytännöllistä ja strategista hyötyä yrityksille, jotka kehittävät digitaalisia palveluja ja hyödyntävät pelillistämistä osana asiakaskokemusta. Keskeinen johtopäätös liikkeenjohdon näkökulmasta on, että pelillistämisen vaikutus ei synny yksittäisistä ominaisuuksista, vaan siitä, miten käyttäjä kokee ne suhteessa omiin tavoitteisiinsa ja arkeensa. Yritysten tulisi siksi tarkastella pelillistämistä ennen kaikkea keinona tukea asiakkaan kokemaa arvoa ja sitoutumista, ei teknisenä lisäominaisuutena.

Liikkeenjohdolle merkittävää on erityisesti se, että sisäisen motivaation vahvistuminen liittyy tiiviisti palvelun pitkäaikaiseen käyttöön, tyytyväisyyteen ja suositteluhalukkuuteen. Kun palvelu tukee käyttäjän autonomiaa, pätevyyttä ja yhteenkuuluvuutta, se luo perustaa asiakasuskollisuudelle, joka on monille digitaalisille palveluille ratkaiseva kilpailuetu. Organisaatioiden kannattaa tästä syystä suunnitella pelillistämistä siten, että se tukee käyttäjän omaa tapaa käyttää palvelua. Tällainen lähestymistapa lisää palvelun koettua arvoa, vähentää käyttäjien vaihtuvuutta ja kasvattaa asiakassuhteen elinkaariarvoa.

Palvelumuotoilun ja tuotekehityksen kannalta tutkimus korostaa, että pelillistäminen toimii parhaiten silloin, kun se joustaa erilaisten käyttäjien tarpeisiin. Käyttäjät tulkitsevat samat piirteet eri tavoilla, mikä tarkoittaa, että yritysten kannattaa tarjota useita tapoja hyödyntää pelillisiä ominaisuuksia. Jos pelillistetty rakenne tuntuu liian ohjaavalta tai kilpailulliselta, se voi heikentää käyttäjän motivaatiota ja lyhentää palvelun käyttöikää. Mahdollisuus valita erilaisia tavoitteita, säätää haasteiden näkyvyyttä tai muokata sosiaalisen vuorovaikutuksen määrää voi lisätä palvelun joustavuutta ja tukea monenlaisia käyttäjäprofiileja.

Sosiaalisten elementtien kohdalla liikkeenjohdon on hyödyllistä huomioida, että yhteisöllisyys ei synny pelkästä osallistumisesta. Tärkeää on, että palvelussa korostuu myönteinen ja kannustava vuorovaikutus. Kun palautejärjestelmät tukevat rohkaisua sen sijaan, että ne korostavat vertailua ja suorituseroja, käyttäjät kokevat palvelun turvallisemmaksi ja motivoivammaksi. Tällainen yhteisödynamiikka voi lisätä palvelun arvoa tavoilla, jotka ovat kilpailijoiden vaikeasti jäljiteltävissä.

Laajemmasta liiketoimintanäkökulmasta tutkimus osoittaa, että pelillistämistä ei ole tarkoituksenmukaista tarkastella irrallisena ratkaisuna. Sillä voidaan tukea koko asiakaspolkua käyttöönotosta aina palvelun vakiintuneeseen käyttöön. Erityisesti autonomiaa tukeva pelillistäminen voi nopeuttaa vaihetta, jossa käyttäjä alkaa kokea palvelun aidosti hyödylliseksi. Tämä on usein ratkaisevaa asiakasuskollisuuden rakentumiselle. Yritysten kannattaa siis pohtia, miten pelilliset ratkaisut sijoittuvat osaksi palvelupolkua ja millaisia tunteita ja merkityksiä ne vahvistavat eri vaiheissa.

Liikkeenjohdon kannalta keskeinen viesti on, että pelillistäminen tuottaa liiketoiminnallista arvoa vasta silloin, kun se perustuu käyttäjien motivaation ymmärtämiseen. Yritykset, jotka osaavat rakentaa palveluistaan käyttäjää tukevia ja merkityksellisiä ympäristöjä, voivat vahvistaa kilpailuasemaansa tavalla, joka perustuu käyttäjäkokemuksen laatuun eikä pelillisten ominaisuuksien määrään. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että pelillistäminen tarjoaa huomattavia mahdollisuuksia liiketoiminnan kehittämiseen

silloin, kun sitä hyödynnetään pitkäaikaisen arvon luomisen välineenä eikä pelkkänä nopean aktivoinnin keinona.

6.4 Tekoälyn käytön raportointi

Tekoälyä hyödynnettiin tämän työn laatimisessa rajatusti kirjoitusprosessin tukena. Sitä ei käytetty tutkimusaineiston tuottamiseen, analysointiin tai johtopäätösten muodostamiseen, eikä tekoälyllä ollut roolia tutkimustulosten tulkinnassa. Kaikki tutkimuksen sisällölliset ratkaisut, analyysi ja johtopäätökset ovat kirjoittajan itsenäisesti tekemiä.

Tekoälyä käytettiin ensinnäkin työn rakenteen hahmottelussa. Sen avulla oli mahdollista tarkastella vaihtoehtoisia tapoja jäsennellä tutkimuksen rakennetta ja hahmotella kokonaisuutta, mutta lopulliset rakenteelliset ratkaisut perustuivat kirjoittajan omiin valintoihin.

Tekoälyä hyödynnetiin myös kirjallisuuden alustavassa läpikäynnissä tukemaan arviointia siitä, mitkä lähteet olivat tutkimuskysymyksen kannalta relevantteja. Tekoäly auttoi lähteiden keskeisten teemojen nopeassa hahmottamisessa, mutta varsinaiset lähteet luettiin, tulkittiin ja valittiin kirjoittajan toimesta.

Kolmanneksi tekoälyä käytettiin kielellisen ilmaisun tukena erityisesti silloin, kun englanninkielisen tutkimuskirjallisuuden käsitteiden suomenkielinen muotoilu vaati tarkentamista. Tekoäly auttoi muokkaamaan omia tekstiluonnoksia selkeämmiksi ja akateemisesti yhtenäisemmiksi, kuitenkaan muuttamatta niiden sisältöä.

Tekoäly toimi näin ollen kirjoittamisen teknisenä apuvälineenä, ei tutkimuksellisena toimijana. Täten kirjoittaja vastaa kokonaisuudessaan työn sisällöstä, tulkinnoista ja johtopäätöksistä.

Lähteet

Alberts, L., Lyngs, U., & Lukoff, K. (2024). Designing for Sustained Motivation: A Review of Self-Determination Theory in Behaviour Change Technologies. Interacting With Computers. https://doi.org/10.1093/iwc/iwae040

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin, 117(3), 497–529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Bittner, J. V., & Shipper, J. (2014). Motivational effects and age differences of gamification in product advertising. Journal of Consumer Marketing, 31(5), 391–400. https://doi.org/10.1108/jcm-04-2014-0945

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Calder, B. J., Isaac, M. S., & Malthouse, E. C. (2015). How to Capture Consumer Experiences: A Context-Specific Approach to Measuring engagement. Journal of Advertising Research, 56(1), 39–52. https://doi.org/10.2501/jar-2015-028

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in human behavior. In Springer eBooks. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7

Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness. Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference, 9–15. ACM., 9–15. https://doi.org/10.1145/2181037.2181040

Eisingerich, A. B., Marchand, A., Fritze, M. P., & Dong, L. (2019). Hook vs. hope: How to enhance customer engagement through gamification. International Journal of Research in Marketing, 36(2), 200–215. https://doi.org/10.1016/j.ijresmar.2019.02.003

Eriksson, P., & Koistinen, K. (2014). Monenlainen tapaustutkimus. Kuluttajatutkimuskeskus.

Eriksson, P., & Kovalainen, A. (2008). Qualitative methods in business research. https://doi.org/10.4135/9780857028044

Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen.

Gilal, F. G., Zhang, J., Paul, J., & Gilal, N. G. (2018b). The role of self-determination theory in marketing science: An integrative review and agenda for research. European Management Journal, 37(1), 29–44. https://doi.org/10.1016/j.emj.2018.10.004

Guidelines for ethical review in human sciences. (n.d.-b). Finnish National Board on Research Integrity TENK. Retrieved August 21, 2025, from https://tenk.fi/en/advice-and-materials/guidelines-ethical-review-human-sciences

Hamari, J., Koivisto, J., & Sarsa, H. (2014, January 1). Does Gamification Work? -- A Literature Review of Empirical Studies on Gamification. https://doi.org/10.1109/hicss.2014.377

Harwood, T., & Garry, T. (2015). An investigation into gamification as a customer engagement experience environment. Journal of Services Marketing, 29(6/7), 533–546. https://doi.org/10.1108/jsm-01-2015-0045

Hsu, C., & Chen, M. (2018). How does gamification improve user experience? An empirical investigation on the antecedences and consequences of user experience and its mediating role. *Technological Forecasting and Social Change*, *132*, 118–129. https://doi.org/10.1016/j.techfore.2018.01.023

Huotari, K., & Hamari, J. (2016). A definition for gamification: anchoring gamification in the service marketing literature. Electronic Markets, 27(1), 21–31. https://doi.org/10.1007/s12525-015-0212-z

Klock, A. C. T., Gasparini, I., Pimenta, M. S., & Hamari, J. (2020). Tailored Gamification: A review of literature. International Journal of Human-Computer Studies, 144, 102495. https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2020.102495

Koivisto, J., & Hamari, J. (2018). The rise of motivational information systems: A review of gamification research. International Journal of Information Management, 45, 191–210. https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.10.013

Lemon, K. N., & Verhoef, P. C. (2016). Understanding customer experience throughout the customer journey. Journal of Marketing, 80(6), 69–96. https://doi.org/10.1509/jm.15.0420

Moustakas, C. (1994). Phenomenological research methods. https://doi.org/10.4135/9781412995658

Nicholson, S. (2014). A RECIPE for meaningful gamification. In Springer eBooks (pp. 1–20). https://doi.org/10.1007/978-3-319-10208-5_1

O'Brien, H. L., & Toms, E. G. (2008). What is user engagement? A conceptual framework for defining user engagement with technology. Journal of the American Society for Information Science and Technology, 59(6), 938–955. https://doi.org/10.1002/asi.20801

Rasool, A., Shah, F. A., & Islam, J. U. (2020). Customer engagement in the digital age: a review and research agenda. Current Opinion in Psychology, 36, 96–100. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.05.003

Reeve, J. (2018). Understanding motivation and emotion. John Wiley & Sons.

Rigby, S., & Ryan, R. M. (2011). Glued to games. https://doi.org/10.5040/9798400658105

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68

Ryan, R., & Deci, E. (2017). Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. In Guilford Press eBooks. https://doi.org/10.1521/978.14625/28806

Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The Motivational Pull of Video Games: A Self-Determination Theory Approach. Motivation and Emotion, 30(4), 344–360. https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8

Sailer, M., Hense, J. U., Mayr, S. K., & Mandl, H. (2016). How gamification motivates: An experimental study of the effects of specific game design elements on psychological need satisfaction. Computers in Human Behavior, 69, 371–380. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.033

Sardi, L., Idri, A., & Fernández-Alemán, J. L. (2017). A systematic review of gamification in e-Health. Journal of Biomedical Informatics, 71, 31–48. https://doi.org/10.1016/j.jbi.2017.05.011

Seaborn, K., & Fels, D. I. (2014). Gamification in theory and action: A survey. International Journal of Human-Computer Studies, 74, 14–31. https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2014.09.006

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos. Tammi.

Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. Motivation and Emotion, 44(1), 1–31. https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1

Liitteet

Liite 1. Haastattelurunko

Alku ja taustat

- Voisitko kertoa vähän itsestäsi? esimerkiksi ikä, liikuntatausta ja kuinka usein harrastat liikuntaa?
- Kuinka usein käytät stravaa ja kuinka kauan olet käyttänyt sitä?
- Onko sinulla käytössäsi ilmainen vai maksullinen versio Stravasta?
- Käytätkö kenties jotain muita liikuntaan tai hyvinvointiin liittyviä sovelluksia?

Teema 1: Pelillistämisen elementit

- Onko Stravan haasteilla ja/tai saavutuksilla mitään merkitystä sinulle? Jos on niin mitä, jos ei niin miksi ei?
- Miten koet ranking-listat ja suoritusten vertailun muihin käyttäjiin? Osaatko mainita tästä konkreettisia hyviä ja huonoja puolia?
- Millainen merkitys sinulle on Stravan sosiaalisilla piirteillä, kuten kudos-reaktioilla, kommenteilla ja seuraamisella? Mitä hyviä tai huonoja puolia niissä on?
- Millainen merkitys sinulle on Stravan tarjoamilla personointimahdollisuuksilla (esim. mitä tietoja jaat, miten seuraat edistymistäsi)?
    - Mahdollisia jatkokysymyksiä: Voisitko kuvailla esimerkin, jossa haaste, ranking tai palkinto vaikutti siihen, että käytit Stravaa enemmän tai vähemmän? Onko jokin elementti sinulle motivoiva tai turhauttava – miksi?
    - Tuleeko sinulle mieleen jotain muita Stravan sisältämiä pelillistämisen elementejä?
    - Osaatko arvioida syytä sille, miksi Stravassa on tällaisia elementtejä?
    - Koetko, että Stravaan voisi lisätä joitakin muita pelillistämisen elementtejä? Jos kyllä, miksi? Jos ei, miksi ei?

Teema 2: Motivaatio ja psykologiset perustarpeet (Itsemääräämisteoria)

Pätevyys

- Onko liikunnallisten tavoitteiden saavuttaminen sinulle tärkeää?
- Kuinka Strava vaikuttaa siihen, että tunnet edistyväsi tai onnistuvasi liikunnassa?
    - Mahdollisia jatkokysymyksiä: Miten huomaat kehittyväsi Stravan avulla? Mitä tapahtuu motivaatiollesi, jos et saavuta tavoitteita tai jäät jälkeen muista?

Koettu autonomia

- Miten Strava tukee tai rajoittaa sitä, että voit toimia omien valintojesi ja tavoitteidesi mukaisesti?
    - Mahdollisia jatkokysymyksiä: Onko Stravan käyttö aina oma valintasi vai tunnetko joskus, että on “pakko” käyttää sitä? Millä tavoin sovellus auttaa tekemään harjoittelusta omannäköistäsi (esim. tavoitteet, asetukset, tietojen jakaminen)?

Yhteenkuuluvuus

- Onko sosiaalinen kanssakäyminen sinulle tärkeää? Kuinka paljon käytät erilaisia sosiaalisen median palveluita, seuraatko lähinnä vai luotko itse aktiivisesti sisältöä?
- Kuinka tärkeänä pidät sitä, että voit olla yhteydessä muihin käyttäjiin Stravan kautta?
    - Mahdollisia jatkokysymyksiä: Miten sosiaalinen puoli (kudos, kommentit, seuraukset) vaikuttaa siihen, että palaat sovellukseen? Jos et kokisi yhteisöllisyyttä Stravassa, käyttäisitkö sovellusta edelleen – miksi/miksi et?

Teema 3: Sitoutuminen ja pitkäaikainen käyttö

- Mikä saa sinut jatkamaan Stravan käyttöä?
- Onko ollut tilanteita, joissa olet harkinnut käytön lopettamista? Miksi? Jos et ole harkinnut lopettamista, miksi näin?

- Miten arvioisit Stravan merkitystä omalle liikuntaharrastuksellesi tai elämäntavoillesi?
    - Mahdollisia jatkokysymyksiä: Miten Strava on muuttunut osaksi rutiinejasi? Millaista olisi liikuntasi ilman Stravaa? Onko jotain sellaisia tekijöitä, jotka voisivat saada sinut lopettamaan käytön tulevaisuudessa?

Lopetus

- Onko jotain muuta, mitä haluaisit kertoa Stravan käytöstä, motivaatiosta tai sitoutumisesta, joka ei ole vielä tullut esiin?