



Vaasan yliopisto  
UNIVERSITY OF VAASA

Miia Salmi

## **Pelillistämällä hyvinvointia?**

Stravan käyttäjien sitoutuminen liikuntasovellukseen

Markkinoinnin ja viestinnän  
akateeminen yksikkö  
Pro gradu -tutkielma  
Markkinoinnin johtaminen

Vaasa 2026

---

**VAASAN YLIOPISTO**

Markkinoinnin ja viestinnän akateeminen yksikkö

**Tekijä:** Miia Salmi**Tutkielman nimi:** Pelillistämällä hyvinvointia?: Stravan käyttäjien sitoutuminen liikuntasovellukseen**Tutkinto:** Kauppatieteiden maisteri**Koulutusohjelma:** Markkinoinnin johtaminen**Työn ohjaaja:** Henna Syrjälä**Valmistumisvuosi:** 2026 **Sivumäärä:** 75

---

**TIIVISTELMÄ:**

Tämän tutkielman tarkoituksena on tarkastella, miten Strava-urheilusovelluksen pelilliset ominaisuudet kytkeytyvät käyttäjien kokemuksiin, hyvinvointiin ja sitoutumiseen. Tutkielmassa pelillistämistä lähestytään käyttäjäkokemuksen näkökulmasta, ja erityisenä kiinnostuksen kohteena on se, millaisissa tilanteissa pelilliset elementit tukevat käyttäjän motivaatiota, hyvinvointia ja pitkäaikaista sitoutumista palveluun sekä milloin ne voivat tuottaa kuormitusta, vertailua ja suorituspainetta. Tutkimus vastaa hyvinvointisovellusten kontekstissa tunnistettuun tutkimusaukkoon tarkastelemalla Stravaa sosiaalisen liikunnan alustana, jossa yhdistyvät datan seuranta, sosiaalinen vuorovaikutus ja pelillistetyt mekanismit.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tapaustutkimuksena hermeneuttisesta lähtökohdasta. Aineisto kerättiin teemahaastatteluilla Stravan aktiivikäyttäjiltä, ja se analysoitiin teoriaohjaavan temaattisen analyysin avulla. Teoreettinen viitekehys rakentuu pelillistämistä, käyttäjäkokemusta ja kuluttajan sitoutumista käsittelevästä aiemmasta tutkimuksesta. Analyysin perusteella muodostettiin lisäksi tyyppittely käyttäjäsuhteen dynaamisista poluista.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että Stravan pelillisuus ei näyttäydy käyttäjille ensisijaisesti erillisinä pelimekaniikkoina, vaan se rakentuu osana harjoittelun dokumentointia, oman kehityksen seuranta ja sosiaalista vuorovaikutusta. Pelilliset ominaisuudet voivat vahvistaa sitoutumista tekemällä harjoittelun näkyväksi, konkretisoimalla kehitystä sekä tuottamalla yhteisöllisyyden ja tunnustuksen kokemuksia. Samalla samat ominaisuudet voivat synnyttää vertailua, riittämättömyyden tunteita, suorituspainetta ja näkyvyyden hallinnan tarvetta. Tutkimus osoittaa, että pelillistämisen vaikutus sitoutumiseen on kaksijakoinen ja kokemuksellisesti rakentuva: sama ominaisuus voi tukea tai heikentää käyttäjän suhdetta palveluun riippuen käyttäjän tavoitteista, elämäntilanteesta ja käyttökontekstista.

Tutkielma tuottaa teoreettista ymmärrystä pelillistämisen kokemuksellisesta luonteesta sekä käytännöllistä tietoa siitä, miten hyvinvointisovellusten pelillisiä ominaisuuksia voidaan suunnitella käyttäjän pitkäaikaista sitoutumista paremmin tukeviksi.

---

**AVAINSANAT:** pelillistäminen, Strava, sitoutuminen, käyttäjäkokemus, hyvinvointisovellukset

## Sisällys

1	Johdanto	6
1.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet	9
1.2	Tutkimusote	10
1.3	Tutkimuksen rajaukset ja rakenne	11
2	Pelillistäminen sitoutumisen ja käyttäjäkokemuksen rakentajana	13
2.1	Pelillistäminen: käsitteestä kokemukseen	13
2.1.1	Rakenteellisesta määrittelystä kokemukselliseen ymmärrykseen	13
2.1.2	Pelilliset elementit ja niiden kokemukselliset ulottuvuudet	16
2.1.3	Motivaatio ja pelillistämisen psykologiset mekanismit	18
2.1.4	Pelillistäminen kuluttajan sitoutumisen vahvistajana	19
2.2	Pelillistämisen haasteet ja kielteiset kokemukset	21
2.2.1	Ulkoinen palkitseminen sisäisen motivaation heikentäjänä	21
2.2.2	Sosiaalinen paine ja vertailustressi	22
2.2.3	Pelillistämisen kielteiset vaikutukset sitoutumiseen	23
2.3	Teoreettinen viitekehys	25
3	Metodologia	28
3.1	Laadullinen tapaustutkimus ja hermeneuttinen lähtökohta	28
3.2	Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä	30
3.3	Aineiston hankinta ja haastateltavat	31
3.4	Temaattinen analyysi analyysimenetelmänä	33
3.5	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	34
4	Stravan pelillisten ominaisuuksien kaksijakoinen rooli sitoutumisessa	37
4.1	Pelilliset elementit käyttäjäkokemuksen rakentajina	38
4.1.1	Stravan jäsenyminen käyttäjäkokemuksen kautta	38
4.1.2	Pelillisten elementtien koetut ulottuvuudet	41
4.2	Myönteiset kokemukset pelillistämisestä sitoutumisen vahvistajana	43
4.2.1	Oman kehityksen seuranta	44
4.2.2	Yhteisöllisyys ja matalan kynnyksen vuorovaikutus	45

4.3	Kuormittavat kokemukset ja pelillistämisen varjopuoli	47
4.3.1	Vertailu ja riittämättömyyden kokemus	48
4.3.2	Suorituspaine ja harjoittelun vääristyminen	49
4.3.3	Julkinen näkyvyys ja performatiivisuuden paine	51
4.4	Sitoutuminen, palvelun koettu arvo ja käyttäjäsuhteen dynamiikka	52
4.4.1	Käyttäjäsuhteen dynaamiset polut	53
4.4.2	Käyttäjäsuhteiden tyypittely	56
5	Johtopäätökset	60
5.1	Tutkimuksen yhteenveto	60
5.2	Liikkeenjohdollinen anti ja kehitysehdotukset	62
5.3	Tutkimuksen rajoitukset ja hyödynnettävyys	64
5.4	Jatkotutkimuksen aiheita	65
	Lähteet	67
	Liitteet	71
	Liite 1. Haastattelu	71

**Kuviot**

Kuvio 1 Tutkimuksen rakenne	11
Kuvio 2 Pelillisen elementin kaksi kokemuspolkua	15
Kuvio 3 Pelilliset elementit	17
Kuvio 4 Kuluttajan sitoutumisen ulottuvuudet	20
Kuvio 5 Pelillistämisen kokemuksellinen vaikutus kuluttajan sitoutumiseen	26
Kuvio 6 Sitoutumisen dynaamiset polut	56

**Taulukot**

Taulukko 1 Haastateltujen ja haastattelujen perustiedot	32
---	----

# 1 Johdanto

Digitaaliset hyvinvointi- ja urheilusovellukset ovat viime vuosina vakiinnuttaneet asemansa monien liikkujien arjessa. Niiden avulla seurataan harjoittelua, asetetaan tavoitteita ja jaetaan suorituksia verkossa. Stravan kaltaiset sosiaalisen liikunnan alustat ovat tästä näkyvä esimerkki: ne yhdistävät suoritusten mittaamisen, visuaalisen datan, pelilliset elementit sekä muiden käyttäjien kanssa jaettavan kokemuksen yhdeksi palvelukokonaisuudeksi (Angosto ja muut 2023). Schau ja muut (2009) esittävät, että kuluttajien yhteiset käytännöt ja vuorovaikutus rakentavat brändiyhteisökokemusta. Strava on yksi tällaisista palvelusovelluksista, joissa palvelukokemus rakentuu paitsi itse suorituksesta myös siitä, miten käyttäjät jakavat suorituksiaan, antavat niistä palautetta ja ovat vuorovaikutuksessa keskenään.

Pelillistämällä (gamification) tarkoitetaan tässä työssä pelisuunnittelun elementtien, kuten haasteiden, pisteiden, merkkien, tasojen, tuloslistojen ja erilaisten palautejärjestelmien, soveltamista ei-peliympäristöihin käyttäjien motivaation ja käyttäytymisen tukemiseksi. Pelillistämistä on määritelty kirjallisuudessa usealla hieman eri painotuksin. Deterding ja muut (2011) korostavat pelillistämässä nimenomaan pelimekaniikkojen siirtämistä muille alueille, kun taas Huotari ja Hamari (2017) painottavat pelillistetyn palvelukokemuksen käyttäjälle tuottamaa arvoa. Tässä tutkielmassa pelillistäminen ymmärretään näiden näkemysten yhdistelmänä: sekä pelimekaniikkojen että niitä hyödyntävän palvelukokemuksen kautta.

Pelillistäminen kytkeytyy tiiviisti digitaalisen palvelun sitoutumiseen. Brodie ja muut (2011) määrittelevät sitoutumisen käyttäjän kognitiiviseksi, emotionaaliseksi ja behavioraaliseksi tilaksi, joka ilmenee esimerkiksi aktiivisena osallistumisena ja vuorovaikutuksena. Hollebeek, Glynn ja Brodie (2014) tarkentavat, että sitoutuminen näkyy muun muassa palaavana käyttönä, suoritusten jakamisena, kommentointina ja suositteluna. Pelilliset ominaisuudet voivat vahvistaa kaikkia näitä ulottuvuuksia: pisteet ja progressio tukevat kognitiivista ja behavioraalista sitoutumista, kun taas sosiaaliset reaktiot, kuten kannustukset ja kommentit, rakentavat emotionaalista ja sosiaalista

kiinnittymistä palveluun (Sailer ja muut, 2017; Franken ja muut, 2023). Markkinoinnin näkökulmasta sitoutuneet käyttäjät tuottavat arvoa paitsi omalla toistuvalla käytöllään myös käyttäjälähtöisen sisällön, vertaissuosittelun ja brändiuskollisuuden kautta (Hollebeek ja muut, 2014).

Viimeaikainen pelillistämistutkimus osoittaa, että pelimekaniikat voivat lisätä käyttäjien aktiivisuutta ja tukea käyttäytymisen jatkuvuutta myös arjen digitaalisissa palveluissa (Hamari ja muut, 2014; Dichev & Dicheva, 2017). Hyvinvointisovelluksissa pelillistäminen ja sosiaalinen vuorovaikutus tukevat sitoutumista muun muassa tarjoamalla mahdollisuuden henkilökohtaiseen edistymiseen, sosiaaliseen tunnustukseen ja kevyen kilpailun kokemukseen (Zhu ja muut, 2022). Stravassa nämä ilmiöt konkretisoituvat esimerkiksi segmenteissä, eli tietyillä reittiosuuksilla, joille muodostetaan käyttäjien suoritusaikoihin perustuvat tuloslistat, kuukausihaasteissa sekä "kudos"-reaktioissa, jotka tekevät yksilöllisestä suorituksesta muiden kanssa jaetun tapahtuman (Franken ja muut, 2023).

Aiempi tutkimus on painottunut paljolti pelillistämisen myönteisiin vaikutuksiin, kuten fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen, lyhyen aikavälin käyttäytymismuutoksiin ja käyttöaikojen kasvuun (Hamari ja muut, 2014; Koivisto & Hamari, 2019; Perski ja muut, 2017). Vähemmän huomiota on saanut se, millaisina pelillistämisen muodot koetaan subjektiivisesti: missä tilanteissa ja millaisille käyttäjille pelilliset ominaisuudet näyttävät innostavina ja hyvinvointia tukevinä, ja milloin ne alkavat tuntua suorituspainena, vertailun ja riittämättömyyden kokemuksina tai kuormittavana velvollisuutena.

Itsemääräämisteorian (Deci & Ryan, 2000) näkökulmasta ulkoinen ohjaus ja kontrolloiviksi koetut palkkiot voivat heikentää sisäistä motivaatiota. Seaborn ja Fels (2015) korostavat katsauksessaan, että pelillistämistä käsittelevän tutkimuksen tulokset ovat osin ristiriitaisia ja kokemukset vaihtelevat käyttäjistä ja kontekstista riippuen. Pelillistämiseen on kohdistettu kritiikkiä siitä, että ulkoiset palkkiot ja kilpailullisuus

voivat pitkällä aikavälillä heikentää sisäistä motivaatiota ja kääntyä käyttäjää vastaan, jos koettu paine ohittaa toiminnan oman mielekkyyden (Deci & Ryan, 2000; Huotari & Hamari, 2017).

Stravan kaltaiset sosiaalisen liikunnan alustat tarjoavat tälle jännitteiselle ilmiölle kiinnostavan mutta toistaiseksi rajallisesti tutkitun kontekstin. Stravassa yhdistyvät vahvasti pelillistetyt mekanismit, segmentit, tuloslistat, haasteet ja suoritusten tilastointi, sekä sosiaalisen pelillisyyden muodot, kuten kudos, kommentointi ja klubit (Angosto ja muut., 2023; Franken ja muut., 2023). Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet esimerkiksi, että Stravassa saatu sosiaalinen palaute voi lisätä juoksijoiden harjoittelumääriä (Franken ja muut., 2023), mutta vähemmän on tarkasteltu sitä, millaisina nämä mekanismit koetaan arjen tasolla hyvinvoinnin ja paineen rajapinnassa, ja miten ne heijastuvat käyttäjien sitoutumiseen palveluun.

Laadullista, käyttäjien omiin kokemuksiin perustuvaa tutkimusta siitä, miten aktiiviset hyvinvointisovellusten käyttäjät merkityksellistävät pelillisiä elementtejä yhtä aikaa sekä motivoivina että kuormittavina ja miten nämä kokemukset heijastuvat heidän sitoutumiseensa ja palvelun koettuun arvoon, on edelleen vähän. Pelillistämistutkimusta on koottu useissa katsauksissa (Seaborn & Fels, 2015; Koivisto & Hamari, 2019), mutta ne korostavat erityisesti pelillistämisen rakenteellisia elementtejä ja kvantitatiivisia vaikutusmittareita.

Hyvinvointisovellusten kontekstissa Stravan kaltaisia sosiaalisen liikunnan alustoja ei ole aiemmassa kirjallisuudessa juurikaan tarkasteltu käyttäjäkokemuksen, hyvinvoinnin ja sitoutumisen näkökulmista samanaikaisesti. Tämä muodostaa tutkimusaukon, johon tämä tutkielma pyrkii vastaamaan tarkastelemalla pelillistämistä nimenomaan Stravan aktiivikäyttäjien kokemusten ja digitaalisen sitoutumisen kautta.

## 1.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Tämän tutkielman tarkoituksena on tarkastella, miten Strava-urheilusovelluksen pelilliset ominaisuudet kytkeytyvät käyttäjien kokemuksiin, hyvinvointiin ja sitoutumiseen. Tutkimus toteutetaan laadullisena tapaustutkimuksena, jossa pelillistämistä tarkastellaan hyvinvointisovellusten kontekstissa käyttäjien kokemusten näkökulmasta. Tutkimuskohteena on Strava sovelluksena, jossa yhdistyvät pelilliset elementit, sosiaalinen vuorovaikutus ja liikuntasuoritusten seuranta. Erityisenä kiinnostuksen kohteena on se, millaisissa tilanteissa pelillistäminen tukee käyttäjän hyvinvoinnin kokemusta ja vahvistaa sitoutumista palveluun sekä milloin se voi tuottaa kielteisiä kokemuksia, kuten suorituspaineita tai vertailustressiä.

Tutkimuksen tarkoitusta täsmennetään kolmen tavoitteen avulla.

Ensimmäinen tavoite on rakentaa teoreettinen ymmärrys siitä, miten pelillistäminen kytkeytyy käyttäjäkokemukseen ja kuluttajan sitoutumiseen. Tavoitteeseen vastataan kokoamalla yhteen pelillistämistä, motivaatiota, kokemuksellisuutta ja digitaalista sitoutumista käsittelevää aiempaa tutkimusta sekä muodostamalla näiden pohjalta tutkielman teoreettinen viitekehys.

Toinen tavoite on analysoida, miten Stravan aktiivikäyttäjät kokevat sovelluksen pelilliset ominaisuudet. Analyysi perustuu laadullisiin teemahaastatteluihin ja kohdistuu esimerkiksi haasteisiin, segmentteihin, tuloslistoihin sekä sosiaalisen pelillisyyden muotoihin, kuten kudos-reaktioihin.

Kolmas tavoite on tarkastella, miten pelillistetyt ominaisuudet muovaavat käyttäjien kokemusta sitoutumisesta. Tavoitteena on tunnistaa myönteisiä ja kielteisiä käyttäjäkokemuksia tuottavia tekijöitä sekä analysoida, miten nämä kokemukset kytkeytyvät käyttäjäsuhteeseen ja palvelun koettuun arvoon.

Näiden tavoitteiden kautta tutkielma pyrkii tuottamaan sekä teoreettista että käytännöllistä ymmärrystä siitä, millaisissa tilanteissa pelillistäminen tukee käyttäjän pitkäaikaista sitoutumista digitaaliseen palveluun ja millaisissa tilanteissa se voi heikentää käyttäjän suhdetta palveluun.

## 1.2 Tutkimusote

Tutkimus toteutetaan kvalitatiivisena tapaustutkimuksena, jonka kohteena ovat Stravan aktiivikäyttäjät. Laadullinen lähestymistapa on perusteltu, koska tavoitteena on ymmärtää, miten käyttäjät merkityksellistävät pelillisiä ominaisuuksia arjessaan ja millaisia kokemuksia ja merkityksiä niihin liitetään — ilmiö, jota ei voida tavoittaa määrällisin menetelmin (Hirsjärvi ja muut, 2009).

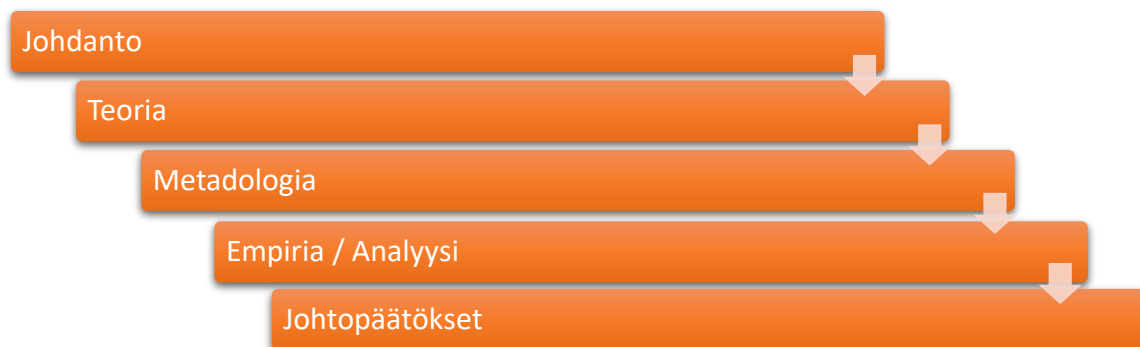
Tutkimuksen tieteenfilosofisena lähtökohtana on hermeneuttinen lähestymistapa, joka korostaa tulkinnan ja merkityksenannon keskeisyyttä tutkimusprosessissa. Hermeneuttisessa tutkimuksessa tutkijan esiymmärrys syvenee aineiston keruun ja analyysin myötä hermeneuttisen kehän kautta (Gadamer, 2004). Tässä tutkielmassa esiymmärrys rakentuu pelillistämistä, motivaatiota ja sitoutumista käsittelevästä teoriasta.

Aineisto kerätään yksilöllisillä teemahaastatteluilla, jotka mahdollistavat käyttäjien kokemusten syvällisen tavoittamisen. Tutkimukseen osallistuu kymmenen Stravan aktiivikäyttäjää, jotka käyttävät sovellusta säännöllisesti mutta edustavat erilaisia liikkujaprofiileja ja aktiivisuustasoja. Aineisto analysoidaan teoriaohjaavan temaattisen analyysin avulla, joka soveltuu hermeneuttiseen lähestymistapaan sen tulkinnallisen luonteen vuoksi (Braun & Clarke, 2006). Analyysin tavoitteena on tunnistaa aineistosta keskeisiä teemoja sekä jäsentää käyttäjäkokemuksia niitä kokoaviksi käyttäjäsuhteen tyypeiksi.

### 1.3 Tutkimuksen rajaukset ja rakenne

Tutkimus ei pyri mittaamaan pelillistämisen vaikutuksia määrällisesti eikä vertaile eri urheilusovelluksia keskenään, vaan keskittyy käyttäjien subjektiivisiin kokemuksiin yhden sovelluksen kontekstissa. Stravan yhteisöllinen ulottuvuus huomioidaan siltä osin kuin se kytkeytyy pelillisiin ominaisuuksiin, kuten sosiaaliseen palautteeseen ja vertailuun, mutta yhteisöllisyyttä ei käsitellä omana erillisenä teoreettisena kokonaisuutenaan.

Tutkielma rakentuu viidestä pääluvusta, jotka on esitetty kuviossa 1. Ensimmäinen luku on johdanto, jossa esitellään tutkimusaihe, taustoitetaan ilmiö, perustellaan tutkimusaukko sekä määritellään tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet, rajaukset ja tutkimusote.



**Kuvio 1 Tutkimuksen rakenne**

Toinen pääluku rakentaa tutkielman teoreettisen perustan. Luvussa tarkastellaan pelillistämistä käyttäjäkokemuksen ja kuluttajan sitoutumisen näkökulmista, kuvataan pelillistämisen myönteisiä ja kielteisiä käyttäjäkokemuksia sekä niiden yhteyttä sitoutumiseen, ja muodostetaan luvun päätteeksi teoreettinen viitekehys.

Kolmas pääluku esittelee tutkimuksen metodologiset ratkaisut, joihin kuuluvat hermeneuttinen lähestymistapa, teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä, temaattinen analyysi sekä tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden arviointi.

Neljännessä pääluvussa raportoidaan empiiriset tulokset ja analysoidaan, miten Stravan pelilliset ominaisuudet ilmenevät käyttäjien kokemuksissa sekä myönteisinä että kielteisinä ja millaisia sitoutumisen muotoja ne tuottavat. Viides pääluku kokoaa johtopäätökset, tulkitsee löydökset suhteessa teoriaan, esittää tutkimuksen teoreettiset ja käytännölliset kontribuutiot sekä hahmottelee jatkotutkimusaiheita.

## **2 Pelillistäminen sitoutumisen ja käyttäjäkokemuksen rakentajana**

Tässä luvussa rakennetaan tutkielman teoreettinen perusta tarkastelemalla pelillistämistä käyttäjäkokemuksen ja kuluttajan sitoutumisen näkökulmista. Luku etenee pelillistämisen käsitteen määrittelystä ja vaikutusmekanismeista kielteisiin käyttäjäkokemuksiin ja pelillistämisen kritiikkiin. Luvun päättää teoreettinen viitekehys, joka kokoaa pelillistämisen, käyttäjäkokemuksen ja sitoutumisen väliset suhteet yhteen malliin.

### **2.1 Pelillistäminen: käsitteestä kokemukseen**

Pelillistäminen on herättänyt merkittävää akateemista ja käytännöllistä kiinnostusta erityisesti 2010-luvulta lähtien. Hyvinvointi- ja urheilusovellusten kontekstissa kiinnostus on kohdistunut erityisesti siihen, miten pelillistäminen voi tukea säännöllistä liikkumista, terveellisiä elämäntapoja ja koettua hyvinvointia (Johnson ja muut, 2016). Käsitteen kehitys heijastaa kuitenkin laajempaa siirtymää rakennelähtöisestä tarkastelusta kohti käyttäjäkokemukseen kiinnittyvää ymmärrystä, jossa pelillisten elementtien vaikutus nähdään ensisijaisesti kokemuksellisenä ilmiönä (Huotari & Hamari, 2017). Seuraavissa alaluvuissa tarkastellaan pelillistämisen käsitteellistä kehitystä, sen kokemuksellisia ulottuvuuksia sekä yhteyksiä motivaatioon, hyvinvointiin ja kuluttajan sitoutumiseen.

#### **2.1.1 Rakenteellisesta määrittelystä kokemukselliseen ymmärrykseen**

Varsinainen tieteellinen kiinnostus pelillistämistä kohtaan kasvoi digitaalisten palveluiden ja mobiilisovellusten käytön yleistyessä, kun palveluntarjoajat alkoivat etsiä uusia keinoja käyttäjäsitoutumisen vahvistamiseen (Hamari ja muut, 2014; Deterding ja muut, 2011). Käsite nousi alun perin käytännön toimijoiden parista ja vakiintui akateemiseen tutkimukseen 2010-luvun taitteessa. Hyvinvointisovelluksissa

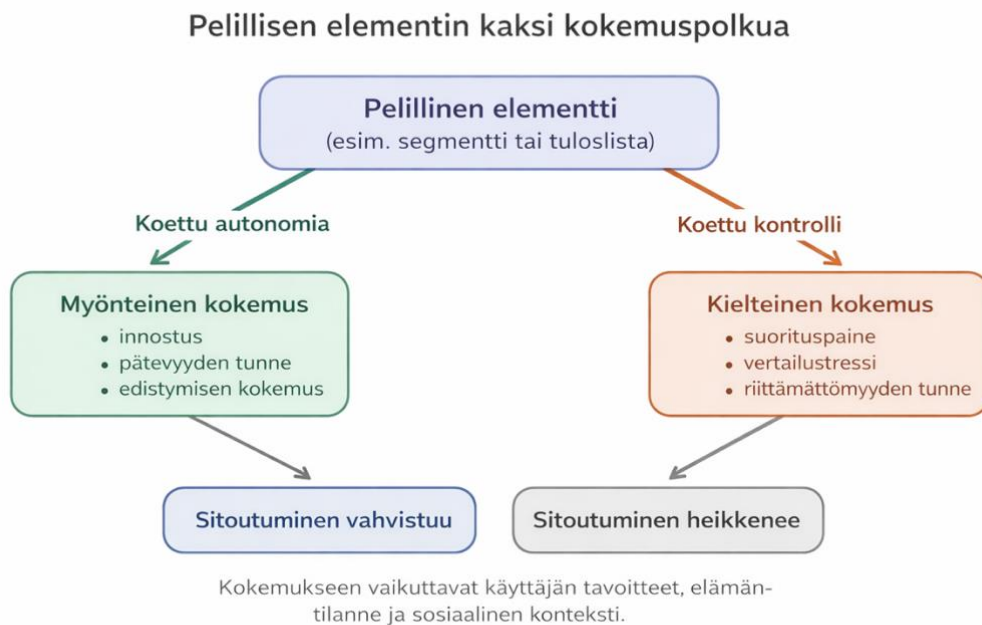
pelillistäminen omaksuttiin erityisesti keinoksi tukea käyttäytymisen muutosta ja liikkumistottumusten ylläpitämistä (Johnson ja muut, 2016).

Yksi vaikutusvaltaisimmista varhaisista akateemisista määritelmistä on Deterdingin, Dixonin, Khaledin ja Nacken esittämä käsitys, jonka mukaan pelillistäminen tarkoittaa pelisuunnittelun elementtien käyttöä ei-peliympäristöissä (Deterding ja muut, 2011). Tämä rakenteellinen määritelmä korostaa pelien konkreettisia komponentteja, kuten pisteitä, merkkejä, tasonnousuja ja tuloslistoja, ja niiden siirtämistä palveluihin, jotka eivät itsessään ole pelejä. Se tunnetaan edelleen laajasti monien tutkimusten lähtökohtana (Seaborn & Fels, 2015; Koivisto & Hamari, 2019). Myöhempi tutkimus on kuitenkin osoittanut tämän tulkinnan rajallisuuden: elementtiperusteinen määritelmä ei selitä, miksi tietyt mekanismit toimivat joillekin käyttäjille hyvinvointia tukevin ja motivoivina, kun taas toisille samat rakenteet synnyttävät kuormitusta ja stressiä (Huotari & Hamari, 2017).

Tämän rajoitteen tunnistaminen johti pelillistämisen kokemukselliseen uudelleentulkintaan. Huotarin ja Hamarin (2017) mukaan pelillistäminen tarkoittaa palvelun vahvistamista affordanssien avulla siten, että ne mahdollistavat pelillisiä kokemuksia ja tukevat käyttäjän omaa arvonluontia. Affordansseilla tarkoitetaan tässä palvelun tarjoamia toiminnan mahdollisuuksia, jotka voivat synnyttää esimerkiksi edistymisen, pätevyyden, haasteen ja flow'n kokemuksia (Sailer ja muut, 2017). Pelillistämisen ydin ei siis ole elementeissä sinänsä, vaan siinä, miten käyttäjä kokee ne ja miten ne vaikuttavat koettuun arvoon ja hyvinvointiin. Toisin kuin Deterdingin ja muiden määritelmässä, Huotarin ja Hamarin näkemyksessä pelillistäminen kytkeytyy suoraan käyttäjän motivaatioon, hyvinvointiin ja palvelun käytön jatkuvuuteen.

Tässä tutkielmassa pelillistäminen ymmärretään rakenteellisen ja kokemuksellisen näkökulman yhdistelmänä. Deterding ja muut (2011) korostavat pelillistämässä pelisuunnittelun elementtien, kuten haasteiden, pisteiden ja tuloslistojen, siirtämistä ei-pelillisiin konteksteihin, kun taas Huotari ja Hamari (2017) painottavat pelillistetyn

palvelukokemuksen käyttäjälle tuottamaa arvoa. Hyvinvointi- ja liikuntasovelluksissa pelillistäminen muodostuu siten sekä pelillisistä elementeistä, kuten haasteista, tuloslistoista, saavutuksista ja sosiaalisesta palautteesta, että siitä, miten käyttäjät kokevat nämä palvelun tarjoamina mahdollisuuksina omassa arjessaan. Käyttäjät tulkitsevat näitä elementtejä omien tavoitteidensa ja arkensa valossa, ja sama mekanismi voi muuntua hyvin erilaisiksi kokemuksiksi eri tilanteissa tai eri käyttäjille (Franken ja muut, 2023). Kuviossa 2 havainnollistetaan tätä kaksijakoisuutta: sama pelillinen elementti voi käyttäjän kontekstin mukaan tuottaa joko myönteisen tai kielteisen kokemuksen, joilla on vastakkaiset vaikutukset sitoutumiseen.



### Kuvio 2 Pelillisen elementin kaksi kokemuspolkua

Kuvio 2 jäsentää pelillistämisen kokemuksellista luonnetta tuomalla esiin, miten käyttäjän tulkinta ja tilanne muovaavat pelillisten elementtien vaikutuksia. Keskeistä ei ole pelillinen elementti itsessään, vaan se, millaisena käyttäjä sen kokee omassa kontekstissaan. Myönteiset kokemukset, kuten innostus ja pätevyyden tunne, voivat vahvistaa sitoutumista palveluun, kun taas kielteiset kokemukset, kuten suorituspaine ja

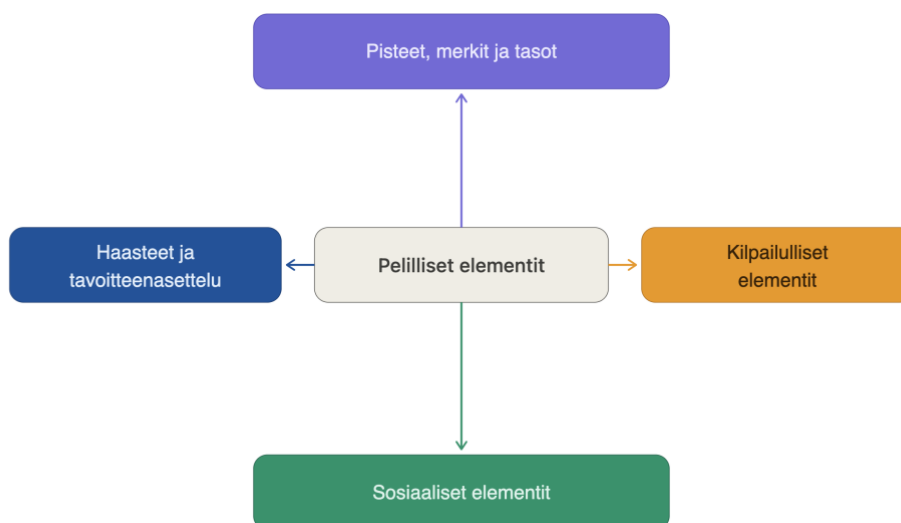
vertailustressi, voivat heikentää sitä. Tämä korostaa pelillistämisen ymmärtämistä kokemuksellisenä ilmiönä, jossa vaikutukset rakentuvat käyttäjän ja palvelun vuorovaikutuksessa.

### **2.1.2 Pelilliset elementit ja niiden kokemukselliset ulottuvuudet**

Pelillistämisen konkreettisin taso muodostuu pelimekaniikoista, mutta niiden merkitys rakentuu käyttäjän kokemuksen ja tulkinnan kautta, sillä ne tarjoavat mahdollisuuksia kokea edistymistä, haastetta, kilpailua ja sosiaalista tunnustusta. *Pisteet, merkit ja tasot* muodostavat pelillistämisen perustan tarjoamalla käyttäjälle välitöntä palautetta ja näkyviä edistymisen merkkejä, ja ne voivat vahvistaa käyttäjän pätevyyden tunnetta ja tehdä kehityksestä konkreettista (Sailer ja muut, 2017).

Hyvinvoinnin näkökulmasta tämä on merkityksellistä: edistymisen näkyväksi tekeminen voi vahvistaa käyttäjän tunnetta omasta toimijuudesta ja tukea liikuntamotivaation ylläpitämistä pitkällä aikavälillä. Monissa liikunta- ja hyvinvointisovelluksissa tätä edustavat esimerkiksi henkilökohtaiset ennätykset, suorituksiin perustuvat saavutukset sekä viikko- tai kuukausitavoitteiden täytyminen.

*Haasteet ja muut tavoitteenasettelun muodot* tarjoavat käyttäjälle selkeän päämäärän, joka ohjaa toimintaa ja tukee ponnistelun kokemusta (Koivisto & Hamari, 2019). Hyvinvointisovelluksissa Zhu ja muut osoittivat laajassa meta-analyysissään, että pelillistetyt haasteet lisäävät fyysistä aktiivisuutta erityisesti silloin, kun ne koetaan sopivan haastaviksi ja omiin tavoitteisiin kytkeytyviksi (Zhu ja muut, 2022). Kokemus haasteen merkityksellisyydestä on kuitenkin yksilöllinen: sama kuukausihaaste voi toiselle olla innostava kannustin ja toiselle kuormittava velvollisuus, jonka täyttäminen tai täyttämättä jättäminen vaikuttaa käyttäjän koettuun hyvinvointiin. Pelillistämisen keskeisiä elementtiryhmiä havainnollistetaan kuviossa 3.



### Kuvio 3 Pelilliset elementit

*Kilpailulliset ja vertailuun perustuvat elementit*, kuten tuloslistat ja ranking-järjestelmät, ovat erityisen keskeisiä urheiluun liittyvissä sovelluksissa. Tuloslistat voivat lisätä ulkoista motivaatiota ja kannustaa parempiin suorituksiin, mutta ne voivat yhtä lailla synnyttää kokemuksia paineesta ja riittämättömyydestä, etenkin jos vertailu muiden suorituksiin kasvaa yli sen, mikä tuntuu hallittavalta (Koivisto & Hamari, 2019; Seaborn & Fels, 2015). Hyvinvoinnin kannalta tämä jännite on keskeinen: parhaimmillaan kilpailulliset elementit kannustavat ja energisoivat, mutta pahimmillaan ne kääntävät liikunnan hyvinvoinnin lähteestä suorituspaineeaksi.

*Sosiaalisen pelilliset elementit*, kuten kannustukset, kommentit ja yhteisölliset haasteet, muodostavat tärkeän osan hyvinvointisovellusten pelillistä luonnetta. Franken, Bekhuis ja Tolsma osoittivat vuonna 2023, että sosiaalisissa liikuntasovelluksissa saatu vertaispalaute voi lisätä käyttäjien harjoittelumääriä: myönteinen sosiaalinen palaute tulkitaan merkiksi siitä, että oma panostus huomataan ja arvostetaan, ja se vahvistaa sekä liikuntamotivaatiota että hyvinvoinnin tunnetta. Yhteisön käytännöt luovat arvoa brändin ympärillä tavalla, jota yksittäiset toiminnallisuudet eivät yksinään selitä (Schau ja muut, 2009). Pelillistämisen kokemuksellinen kaksijakoisuus on silti aina läsnä: sama

sosiaalinen elementti voi tuottaa yhteisöllisyyden iloa tai vertailustressiä, jopa samalle käyttäjälle eri tilanteissa.

### **2.1.3 Motivaatio ja pelillistämisen psykologiset mekanismit**

Pelillistämisen vaikutusta käyttäytymiseen ei voida ymmärtää tarkastelemalla pelkästään yksittäisiä elementtejä. Olennaista on, millaisia psykologisia kokemuksia ne synnyttävät ja miten ne vaikuttavat käyttäjän motivaatioon ja koettuun hyvinvointiin. Pelillistämisen taustalla vaikuttavat mekanismit kytkeytyvät erityisesti itsemääräämisteoriaan, jonka mukaan ihmisellä on kolme universaalia psykologista perustarvetta: autonomia, pätevyys ja yhteenkuuluvuus (Deci & Ryan, 2000). Kun nämä tarpeet täyttyvät, käyttäjä kokee toiminnan mielekkääksi, ja hyvinvoinnin näkökulmasta tarpeiden täytyminen on yhteydessä myös yleiseen psykologiseen hyvinvointiin. Hyvinvointisovelluksissa pelillistäminen toimii parhaimmillaan juuri silloin, kun se tukee käyttäjän autonomiaa, vahvistaa pätevyyden tunnetta ja luo yhteenkuuluvuutta muiden liikkujien kanssa.

Pelilliset elementit voivat tukea näitä perustarpeita hyvin eri tavoin. Pisteet, merkit ja näkyvä progressio vahvistavat pätevyyden tunnetta tarjoamalla konkreettisia todisteita edistymisestä, räätälöivät tavoitteet tukevat autonomian kokemusta, ja sosiaaliset elementit kuten kannustukset voivat vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta (Sailer ja muut, 2017; Koivisto & Hamari, 2019). Deci ja Ryan korostavat, että myös ulkoinen motivaatio voi vähitellen sisäistyä osaksi ihmisen omia arvoja ja tavoitteita, jolloin pelillisesti kannustettu käyttäytyminen voi muuttua omalähtöiseksi (Deci & Ryan, 2000). Liikuntasovelluksissa tämä tarkoittaa parhaimmillaan sitä, että pelillinen ympäristö auttaa rakentamaan pysyvän liikuntasuhteen, joka jatkuu myös ilman ulkoisia kannustimia.

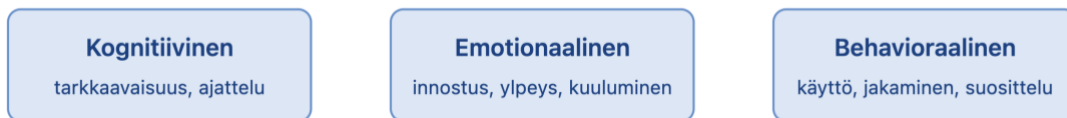
Empiiriset tutkimukset vahvistavat kuvaa pelillistämisestä osin ristiriitaisena ilmiönä myös hyvinvoinnin näkökulmasta. Sailer ja muut havaitsivat, että tietyt pelillistämisen elementit kuten palaute, edistyminen ja haasteet voivat lisätä psykologisten

perustarpeiden täyttymistä (Sailer ja muut, 2017). Toisaalta pisteiden ja merkkien lisääminen voi kasvattaa suoritusten määrää ilman, että se vahvistaa sisäistä motivaatiota tai koettua merkityksellisyyttä (Mekler ja muut, 2017). Csíkszentmihályin flow-teoria havainnollistaa tätä: syvälle uppoutunut ja hyvinvointia tukeva kokemus syntyy tilanteessa, jossa haaste ja osaaminen ovat tasapainossa, ja pelillistetyt rakenteet voivat joko tukea tai estää tätä optimaalista kokemusta (Csíkszentmihályi, 1990).

Pelillistämisen psykologiset vaikutukset eivät kuitenkaan ole yhdenmukaisia kaikille käyttäjille. Seaborn ja Fels (2015) toteavat laajassa katsauksessaan, että pelillistämisen tulokset vaihtelevat merkittävästi käyttäjästä ja kontekstista riippuen, eikä yksikään elementti tuota automaattisesti samaa kokemusta kaikille. Yksilölliset tekijät, kuten käyttäjän tavoitteet, liikuntasuhde ja aiemmat kokemukset, vaikuttavat siihen, täyttävätkö pelilliset rakenteet psykologisia perustarpeita vai koetaanko ne kontrolloivina tai kuormittavina (Koivisto & Hamari, 2019). Angosto ja muut (2023) korostavat lisäksi, että myös sovelluksen sosiaalinen ympäristö ja kulttuuriset odotukset aktiivisuudesta muokkaavat kokemusta.

#### **2.1.4 Pelillistäminen kuluttajan sitoutumisen vahvistajana**

Pelillistäminen ja kuluttajan sitoutuminen kytkeytyvät toisiinsa tavalla, jota ei voida ymmärtää ilman kokemuksellista ja hyvinvoinnin kautta kulkevaa välittävää mekanismia. Sitoutuminen tarkoittaa markkinoinnin kirjallisuudessa käyttäjän aktiivista, suhteellisen pitkäkestoista ja vuorovaikutteista suhdetta brändin tai palvelun kanssa. Sitoutuminen on määritelty käyttäjän kognitiiviseksi, emotionaaliseksi ja behavioraaliseksi tilaksi, joka ilmenee aktiivisena osallistumisena ja vuorovaikutuksena (Brodie ja muut, 2011). Hollebeek ja muut (2014) tarkensivat, että sitoutuminen ylittää perinteiset uskollisuuden mittarit ja korostaa asiakkaan roolia arvon yhteisluojana, mikä kytkee sen tiiviisti Vargon ja Luschin (2008) palvelulähtöiseen logiikkaan. Edellä kuvattua sitoutumisen moniulotteisuutta havainnollistetaan kuviossa 4.



#### **Kuvio 4 Kuluttajan sitoutumisen ulottuvuudet**

Hyvinvointisovelluksissa sitoutuminen kytkeytyy läheisesti käyttäjän kokemuksiin myönteisiin ja merkityksellisiin kokemuksiin. Pelilliset ominaisuudet voivat vahvistaa kuluttajan sitoutumista silloin, kun ne näyttäytyvät käyttäjälle myönteisinä ja merkityksellisinä kokemuksina, kuten onnistumisena, edistymisenä ja yhteisöllisyytenä (Brodie ja muut, 2011; Hollebeek ja muut, 2014).

Kognitiivinen sitoutuminen vahvistuu, kun sovellus pitää käyttäjän mielen aktiivisena esimerkiksi edistymisen seuraamisen tai haasteiden suunnittelun kautta. Emotionaalinen sitoutuminen rakentuu tilanteissa, joissa käyttäjä kokee myönteisiä tunteita, kuten innostusta, ylpeyttä tai yhteisöllisyyttä palvelun käytön yhteydessä. Behavioraalinen sitoutuminen ilmenee puolestaan konkreettisenä toimintana, kuten palaavana käyttönä, suoritusten jakamisena ja kommentointina (Brodie ja muut, 2011; Hollebeek ja muut, 2014). Tutkimus sosiaalisista liikuntasovelluksista osoittaa, että käyttäjien välinen palaute ja tunnustus voivat lisätä harjoittelumääriä, mikä ilmentää behavioraalisen sitoutumisen vahvistumista (Franken ja muut, 2023).

Markkinoinnin näkökulmasta sitoutuneet käyttäjät tuottavat arvoa paitsi omalla toistuvalla käytöllään myös käyttäjälähtöisen sisällön, vertaissuosittelun ja brändiuskollisuuden kautta (Hollebeek ja muut, 2014; Kumar & Pansari, 2016). Aiempi tutkimus osoittaa, että pelillistämisen keinoin rakennettu kuluttajakokemus voi vahvistaa sitoutumista silloin, kun pelilliset elementit koetaan merkityksellisinä ja käyttäjän hyvinvointia tukevinä. Sama logiikka sisältää kuitenkin riskin: jos kokemukset kääntyvät kuormittaviksi tai kontrolloiviksi, sitoutuminen voi heikentyä tai hiipua kokonaan.

Pelillistämisen kielteisiä käyttäjäkokemuksia ja niiden vaikutuksia sitoutumiseen tarkastellaan yksityiskohtaisemmin seuraavassa luvussa.

## **2.2 Pelillistämisen haasteet ja kielteiset kokemukset**

Vaikka pelillistämistä on pidetty lupaavana keinona lisätä digitaalisten palvelujen käyttöä, fyysistä aktiivisuutta ja koettua hyvinvointia, sen vaikutuksiin liittyy myös merkittäviä varjopuolia. Useat laajat katsausartikkelit korostavat, että pelillistämisen vaikutukset ovat usein kontekstisidonnaisia, lyhytkestoisia ja osin ristiriitaisia (Hamari ja muut, 2014; Seaborn & Fels, 2015; Dichev & Dicheva, 2017). Hamari ja muut totesivat, että monet pelillistetyt ratkaisut näyttävät lyhyellä aikavälillä lisäävän aktiivisuutta, mutta tulokset riippuvat voimakkaasti kohderyhmästä, sovelluskontekstista ja käytetyistä elementeistä (Hamari ja muut, 2014).

Hyvinvoinnin näkökulmasta erityisen haasteellista on se, että sama mekanismi, joka lisää liikuntamääriä, voi samalla heikentää koettua hyvinvointia lisäämällä suorituspaineita tai pakonomaista suorittamista (Perski ja muut, 2017). Pelillistäminen ei siis ole neutraali tai läpinäkyvä tekninen ratkaisu, vaan tietoinen tapa ohjata käyttäjien käyttäytymistä, mikä herättää kysymyksiä sen eettisestä hyväksyttävyydestä (Bogost, 2014).

### **2.2.1 Ulkoinen palkitseminen sisäisen motivaation heikentäjänä**

Yksi keskeisimmistä pelillistämisen kritiikkikohtista liittyy ulkoisten palkkioiden ja mitattavien suoritusten painottamiseen. Decin ja Ryanin itsemääräämisteoria tarjoaa tähän kiinnostavan analyttisen linssin: ulkoiset kannustimet voivat heikentää sisäistä motivaatiota, jos ne koetaan kontrolloivina tai toiminnan omaa mielekkyyttä sivuuttavina, mikä vaikuttaa suoraan myös koettuun hyvinvointiin (Deci & Ryan, 2000). Johnson ja muut osoittivat, että hyvinvointisovellusten pelillistäminen voi lisätä fyysistä aktiivisuutta, mutta samalla korostaa suorituskeskeisyyttä laadullisten kokemusten

kustannuksella (Johnson ja muut, 2016). Zhu ja muut vahvistivat tämän laajassa meta-analyysissään: fyysinen aktiivisuus kasvaa, mutta pelillistäminen ei välttämättä paranna koettua hyvinvointia eikä tue sisäistä motivaatiota (Zhu ja muut, 2022).

Läheinen ilmiönä on pelillistämisen tyypistyminen pisteisiin ja mitattaviin suorituksiin (pointsification), jossa käyttäjän toimintaa arvioidaan ja ohjataan ensisijaisesti mitattavien tulosten kautta (Hellberg & Moll, 2023). Tällainen lähestymistapa jää helposti pinnalliseksi, sillä se korostaa mitattavia tuloksia käyttäjän kokemuksen kustannuksella eikä ota riittävästi huomioon yksilöllisiä eroja, käyttäjien tavoitteita tai hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuutta. Nicholson (2012) on korostanut, että merkityksellinen pelillistäminen edellyttää käyttäjän omien tavoitteiden ja arvojen huomioimista pelkkien ulkoisten palkkioiden sijaan

Digitaalisissa liikunta- ja hyvinvointisovelluksissa pistekeskeisen pelillistämisen riski voi konkretisoitua tilanteissa, joissa käyttäjä alkaa arvottaa liikuntakokemuksiaan ensisijaisesti tilastojen, ennätysaikojen tai muiden mitattavien suoritusten kautta. Tällöin liikkumisen laadulliset ulottuvuudet, kuten ilo, palautuminen tai sosiaalinen yhdessäolo, voivat jäädä taka-alalle.

### **2.2.2 Sosiaalinen paine ja vertailustressi**

Pelillistämiseen liittyy merkittäviä haasteita myös siksi, että käyttäjät ovat keskenään hyvin erilaisia eikä kaikille sovi samanlainen kilpailullinen tai vertaileva ympäristö. Samat pelilliset rakenteet voivat osalle käyttäjistä näyttäytyä motivoivina ja yhteisöllisyyttä vahvistavina, kun taas toisille ne voivat merkitä stressiä, riittämättömyyden tunnetta tai ulossulkemista (Koivisto & Hamari, 2019). Erityisesti tuloslistat ja näkyvät suorituserot voivat voimistaa sosiaalista vertailua ja koettua painetta tavalla, joka pitkällä aikavälillä heikentää sekä hyvinvointia että palveluun sitoutumista (Seaborn & Fels, 2015; Angosto ja muut, 2023).

Suorituspaine syntyy tyypillisesti silloin, kun pelilliset elementit kietoutuvat tiukasti mitattaviin tavoitteisiin ja näkyviin tuloksiin. Digitaaliset käyttäytymisen muutoksen interventiot voivat toimia vastoin tarkoitustaan, jos ne kytkeytyvät vahvasti syyllisyyden tunteisiin tai koettuun epäonnistumiseen (Perski ja muut, 2017). Kun väliin jääneet harjoitukset näkyvät tilastoissa tai muiden käyttäjien suoritukset täyttävät uutisvirran, käyttäjä voi kokea ulkopuolisuutta tai riittämättömyyttä, mikä on yhteydessä heikentyneeseen hyvinvointiin. Liikuntasovelluksissa tämä on erityisen ongelmallista, koska liikkuminen on monille keskeinen hyvinvoinnin lähde: kun siitä tulee velvollisuus tai kilpailusuoritus, sen hyvinvointivaikutukset voivat heikentyä merkittävästi.

Sosiaalisissa liikunta- ja hyvinvointisovelluksissa, joissa suoritukset ovat näkyviä ja vertailtavia, liikkumisesta voi tulla paitsi hyvinvointia tukeva myös sosiaalinen performanssi. Angosto ja muut havaitsivat, että tähän voi liittyä häpeän tai riittämättömyyden tunteita, jos koettuja odotuksia ei täytetä (Angosto ja muut, 2023). Frankenin ja muiden tutkimus havainnollistaa tätä kaksijakoisuutta: vaikka käyttäjien välinen palaute voi kannustaa ja lisätä aktiivisuutta, sosiaalinen vertailu voi toisinaan toimia myös kuormittavasti ja hyvinvointia heikentävästi (Franken ja muut, 2023). Koivisto ja Hamari (2019) korostavat, että tämä kokemusten vaihtelu on olennaisesti sidoksissa siihen, kokeeko käyttäjä sosiaalisen ympäristön autonomiaansa tukevana vai sitä rajoittavana – ja tuo kokemus voi vaihdella jopa saman käyttäjän kohdalla eri elämäntilanteissa.

### **2.2.3 Pelillistämisen kielteiset vaikutukset sitoutumiseen**

Pelillistämisen negatiiviset käyttäjäkokemukset eivät jää vaikutuksiltaan yksilötasolle, vaan heijastuvat suoraan kuluttajan sitoutumiseen ja palvelun koettuun arvoon. Sitoutuminen on parhaimmillaan kognitiivinen, emotionaalinen ja behavioraalinen tila, joka syntyy palvelun kanssa eletyn merkityksellisen kokemuksen kautta (Brodie ja muut, 2011; Hollebeek ja muut, 2014). Pelillistäminen, joka synnyttää ensisijaisesti painetta, syyllisyyttä tai vertailustressiä, ei tue tätä tilaa vaan voi toimia sitä vastaan.

Hyvinvointisovelluksessa tämä kytkös on erityisen herkkä: käyttäjä, joka kokee sovelluksen tukevan hyvinvointiaan, sitoutuu siihen, kun taas käyttäjä, jonka hyvinvointi kärsii pelillisestä kuormituksesta, on altis käytön hiipumiselle tai lopettamiselle. Vargo ja Lusch (2008) korostavat palvelulähtöisessä logiikassaan, että arvo syntyy aina käyttäjän kokemuksessa: jos pelillistetty palvelu ei tuota käyttäjälle koettua arvoa, se ei myöskään tue kestävästä sitoutumista.

Pelillistämisyväsymys (gamification fatigue) on sitoutumisen kannalta erityisen hankala ilmiö. Se viittaa tilanteeseen, jossa pelillistetty järjestelmä menettää vähitellen vetovoimansa uutuudenviehätyksen hiipuesssa: alkuvaiheessa innostavat haasteet, merkit ja tasot alkavat tuntua toisteisilta eivätkä enää tuota lisäarvoa (Hamari ja muut, 2014; Koivisto & Hamari, 2019).

Sitoutumisen näkökulmasta tämä tarkoittaa, että käyttäjä on saattanut ensin kiinnittyä palveluun pelillisten elementtien innoittamana, mutta menettää kiinnostuksensa ilman, että pelilliset rakenteet ovat onnistuneet tukemaan sisäisen motivaation tai pysyvän liikuntasuhteen kehittymistä. Sitoutuminen on tällöin rakentunut ulkoisten palkkioiden varaan, mikä tekee siitä haavoittuvaisen (Koivisto & Hamari, 2019). Hellberg ja Moll (2023) osoittavat, että erityisesti pistekeskeinen pelillistäminen on altis väsymiselle, sillä se ei tarjoa käyttäjälle syvenevää merkitystä vaan vain toistuvia ulkoisia ärsykeitä.

Kun käyttöön alkaa liittyä toistuvasti kielteisiä tunteita, ne heikentävät erityisesti emotionaalista sitoutumista, joka on usein pitkäaikaisen asiakassuhteen tärkein rakennusaine (Dessart ja muut, 2016). Perski ja muut (2017) osoittavat, että käyttäytymisen muutosta tukevat sovellukset voivat kääntyä tarkoitustaan vastaan, kun ne kytkeytyvät vahvasti syyllisyyden tunteisiin tai koettuun epäonnistumiseen – reaktio, joka on erityisen todennäköinen silloin, kun käyttäjän omat tavoitteet ja sovelluksen kilpailullinen logiikka ovat ristiriidassa keskenään.

Pelillistämiseen kohdistuu lisäksi laajempi eettinen ja kriittinen keskustelu vallasta ja kontrollista. Bogost on esittänyt, että pelillistäminen voi kääntää leikillisyyden logiikan käyttäjiä ohjaavaksi mekanismiksi, jossa käyttäjät tuottavat organisaatiolle arvoa ilman, että he itse kokevat saavansa vastaavaa hyötyä (Bogost, 2014). Pelilliset järjestelmät voivat toimia hienovaraisina ohjaus- ja valvontamekanismeina, joita ei aina tunnisteta sellaisiksi (Nacke & Deterding, 2017). Hyvinvointisovelluksissa tämä on erityisen arkaluonteinen kysymys: käyttäjä hakeutuu sovellukseen tukeakseen omaa hyvinvointiaan, mutta pelillistetty ympäristö voi ohjata häntä palveluntarjoajan tavoitteiden mukaisesti tavalla, joka ei aina tue käyttäjän omia hyvinvointitavoitteita. Huotari ja Hamari korostavat, että vastuullinen pelillistäminen edellyttää käyttäjän toimijuuden ja hyvinvoinnin asettamista etusijalle (Huotari & Hamari, 2017).

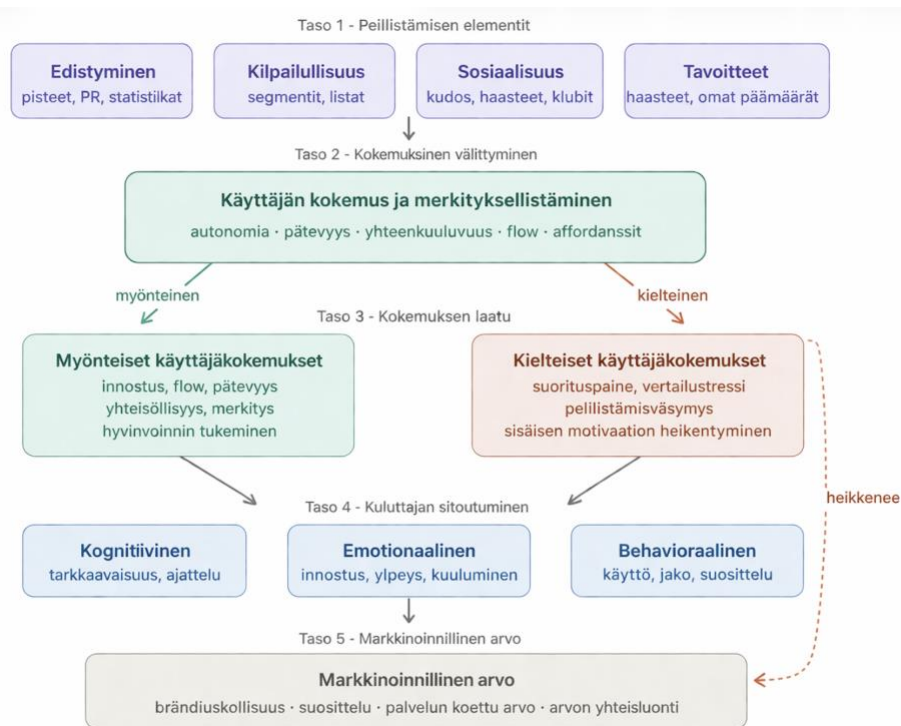
Pelillistämisen kielteiset vaikutukset eivät kuitenkaan ole erillinen ilmiö sen myönteisistä vaikutuksista, vaan kyse on saman ilmiön kahdesta puolesta. Sama pelillinen elementti voi eri tilanteissa tuottaa hyvin erilaisia kokemuksia ja sitä kautta joko vahvistaa tai heikentää sekä hyvinvointia että sitoutumista (Koivisto & Hamari, 2019; Seaborn & Fels, 2015). Tämän vuoksi pelillistämisen vaikutuksia ei voida arvioida yksinomaan sen perusteella, lisääkö se käyttöä tai aktiivisuutta, vaan keskeistä on se, millaiseksi käyttäjä kokee palvelun osana omaa arkeaan ja tukeeko se hänen hyvinvointiaan. Tämä kaksijakoisuus muodostaa perustan tutkielman teoreettiselle viitekehykselle, jota tarkastellaan seuraavassa luvussa.

### **2.3 Teoreettinen viitekehys**

Edellä esitetty teoreettinen tarkastelu johtaa tutkielman viitekehykseen, joka kuvaa pelillistämisen, käyttäjäkokemuksen, hyvinvoinnin, sitoutumisen ja markkinoinnillisen arvon välisiä suhteita. Viitekehyksen lähtökohtana on pelillistämisen ymmärtäminen sekä rakenteellisena että kokemuksellisenä ilmiönä. Deterding ja muut (2011) korostavat pelillistämisessä pelisuunnittelun elementtejä, kun taas Huotari ja Hamari (2017) painottavat pelillistetyn palvelukokemuksen käyttäjälle tuottamaa arvoa. Tässä

tutkielmassa pelilliset elementit ymmärretään affordansseina, jotka mahdollistavat mutta eivät deterministisesti tuota erilaisia käyttäjäkokemuksia.

Kokemukset jakautuvat tutkielman kannalta kahteen päätyyppiin. Myönteiset kokemukset ilmenevät edistymisen, autonomian, yhteisöllisyyden, merkityksellisuuden ja flow-tilan tunteina, joilla kaikilla on yhteys myös koettuun hyvinvointiin (Csíkszentmihályi, 1990; Deci & Ryan, 2000; Zhu ja muut, 2022). Kielteiset kokemukset puolestaan ilmenevät suorituspaineena, vertailustressinä, pelillistämisyksymyksenä ja kontrolloivuuden tunteena, jotka voivat heikentää hyvinvointia ja toimia liikuntamotivaatiota vastaan (Bogost, 2014; Perski ja muut, 2017).



**Kuvio 5 Pelillistämisen kokemuksellinen vaikutus kuluttajan sitoutumiseen**

Nämä kokemukset toimivat välittävänä mekanismina pelillistämisen ja sitoutumisen välillä. Sitoutuminen rakentuu Brodien ja muiden sekä Hollebeekin ja muiden määrittelemistä kognitiivisesta, emotionaalisesta ja behavioraalista ulottuvuudesta (Brodie ja muut, 2011; Hollebeek ja muut, 2014). Myönteiset kokemukset vahvistavat

kaikkia näitä ulottuvuuksia ja tuottavat markkinoinnillista arvoa palaavana käyttönä, suositteluna, brändiuskollisuutena ja käyttäjälähtöisenä sisältönä (Kumar & Pansari, 2016). Kielteiset kokemukset puolestaan voivat heikentää sitoutumista ja tuottaa kielteistä brändimielikuvaa. Sama pelillinen elementti voi eri tilanteissa ja eri käyttäjille tuottaa sekä positiivisia että negatiivisia kokemuksia: pelillistäminen ei ole yksinkertaisesti hyvää tai huonoa, vaan sen merkitys rakentuu aina kokemuksessa, ja erityisesti siinä, tukeeko vai heikentääkö se käyttäjän hyvinvointia (Huotari & Hamari, 2017).

Viitekehys tunnistaa myös, että kokemukseen vaikuttavat yksilölliset tekijät, kuten käyttäjän tavoitteet, identiteetti, liikuntasuhde ja aiemmat kokemukset, sekä kontekstuaaliset tekijät, kuten sovelluksen sosiaalinen ympäristö ja kulttuuriset odotukset aktiivisuudesta (Angosto ja muut, 2023). Viitekehys vastaa tutkielman ensimmäiseen tavoitteeseen osoittamalla, miten kuluttajien sitoutuminen rakentuu pelillistämisen keinoin kokemuksellisen välittymisen kautta. Teoreettinen malli on esitetty kokonaisuudessaan kuviossa 5. Empiirinen osuus syventää tätä ymmärrystä tarkastelemalla, miten nämä teoreettiset mekanismit ilmenevät Stravan aktiivikäyttäjien arjessa.

### **3 Metodologia**

Tässä luvussa kuvataan tutkimuksen metodologiset valinnat ja niiden perustelut. Ensin määritellään tutkimusote ja tieteenfilosofinen lähtökohta, minkä jälkeen esitellään teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä sekä kuvataan aineiston hankinta. Tämän jälkeen avataan analyysimenetelmänä käytetty teoriaohjaava temaattinen analyysi. Luvun lopuksi arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

#### **3.1 Laadullinen tapaustutkimus ja hermeneuttinen lähtökohta**

Tässä tutkimuksessa sovelletaan laadullista tutkimusotetta, koska tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää, miten Stravan aktiivikäyttäjät kokevat sovelluksen pelilliset ominaisuudet ja millaisia merkityksiä he niihin liittävät. Laadullinen tutkimus soveltuu tilanteisiin, joissa tarkastelun kohteena ovat ihmisten kokemukset, tulkinnat ja toiminta heidän omasta näkökulmastaan (Puusa & Juuti, 2020). Tässä tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena eivät ole pelillistämisen määrällisesti mitattavat vaikutukset, vaan käyttäjien kokemusten moninaisuus, tulkinnallisuus ja mahdollinen ristiriitaisuus. Tämän vuoksi laadullinen lähestymistapa on tutkimuksen tarkoitukseen nähden perusteltu valinta.

Tutkimus toteutetaan laadullisena tapaustutkimuksena. Tapaustutkimuksen tavoitteena on ymmärtää rajattua ilmiötä syvällisesti sen omassa kontekstissa sekä tarkastella, mitä kyseisestä tapauksesta voidaan oppia käytännössä ja teoreettisesti (Eriksson & Kovalainen, 2008). Tapaustutkimus sopii erityisesti tilanteisiin, joissa tutkimuskysymykset kohdistuvat ajankohtaiseen ilmiöön, josta halutaan tuottaa kontekstisidonnaista ja syvällistä ymmärrystä (Eriksson & Koistinen, 2005).

Tässä tutkimuksessa tapauksena on pelillistäminen Strava-sovelluksessa, jota tarkastellaan käyttäjien kokemusten kautta. Strava muodostaa tutkimuksen välittömän

kontekstin palveluympäristönä, jossa pelillistetyt mekanismit, sosiaalinen vuorovaikutus ja liikuntasuoritusten seuranta kietoutuvat yhteen. Laajempina kontekstina toimivat haastateltavien arjen liikunta- ja hyvinvointikäytännöt sekä suomalainen liikkumisen ympäristö. Näin Strava tarjoaa hedelmällisen kontekstin tarkastella pelillistämisen myönteisiä ja kielteisiä kokemuksia sekä niiden yhteyttä motivaatioon, hyvinvointiin ja sitoutumiseen.

Tutkimus on luonteeltaan intensiivinen tapaustutkimus. Tällöin tavoitteena ei ole tilastollinen yleistettävyyys, vaan tapauksen sisäisen logiikan ymmärtäminen: miten ja miksi tietyt kokemukset rakentuvat juuri tässä kontekstissa (Eriksson & Koistinen, 2005). Tutkimuksen huomio kohdistuu Stravan aktiivikäyttäjien näkökulmiin, kokemuksiin ja merkityksenantoihin. Stravaa ei siis tarkastella vain teknisenä sovelluksena, vaan ympäristönä, jossa pelilliset elementit voivat samanaikaisesti tukea motivaatiota, hyvinvointia ja sitoutumista sekä synnyttää suorituspaineita, vertailua ja kuormitusta.

Tutkimuksen tieteenfilosofinen lähtökohta on hermeneuttinen. Hermeneuttinen tutkimus korostaa ymmärtämistä ja tulkintaa: ihmisten toimintaa ja kokemuksia ei tarkastella irrallisina tosiasioina, vaan merkityksellisinä ja kontekstisidonnaisina ilmiöinä (Gadamer, 2004; Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tämä sopii tutkimukseen hyvin, koska sen ytimessä ovat käyttäjien omat tulkinnat siitä, millaisina Stravan pelilliset ominaisuudet heille näyttäytyvät ja miten ne liittyvät hyvinvointiin, motivaatioon ja sitoutumiseen. Hermeneuttinen lähtökohta tekee näkyväksi myös sen, ettei tutkimuksessa tavoitella yhtä objektiivista totuutta, vaan pyritään rakentamaan perusteltu tulkinta tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Hermeneuttiseen lähestymistapaan liittyy ajatus hermeneuttisesta kehästä, jossa ymmärrys syvenee aineiston ja aiemman esiymmärryksen vuoropuhelussa (Gadamer, 2004). Tässä tutkielmassa esiymmärrys rakentuu pelillistämistä, motivaatiota ja sitoutumista käsittelevästä teoriasta, jota on käsitelty luvussa 2. Aineistonkeruun ja analyysin aikana tätä esiymmärrystä tarkennetaan, täydennetään ja osin myös

haastetaan. Hermeneuttinen näkökulma näkyy siten tutkimusprosessissa käytännöllisesti: teoria ohjaa huomaamaan aineistosta tutkimuskysymysten kannalta olennaisia ilmiöitä, mutta samalla aineisto voi tuottaa myös uusia ja ennakoimattomia tulkintoja.

### **3.2 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä**

Tutkimuksen aineisto kerätään teemahaastatteluilla. Teemahaastattelu soveltuu hyvin tutkimukseen, jossa tarkastellaan kokemuksia, tulkintoja ja merkityksenantoa, sillä se antaa haastateltaville mahdollisuuden kuvata ilmiötä omin sanoin (Eskola & Suoranta, 1998). Menetelmä on puolistrukturoitu: haastattelua varten määritellään etukäteen keskeiset teemat, mutta kysymysten tarkka sanamuoto, järjestys ja syventävät lisäkysymykset voivat vaihdella haastattelutilanteen mukaan. Tämä joustavuus on tämän tutkimuksen kannalta tärkeää, koska pelillistämisen kokemukset voivat olla samanaikaisesti motivoivia, ristiriitaisia ja kuormittavia, eikä niitä ole tarkoituksenmukaista rajata liian valmiisiin vastausvaihtoehtoihin.

Teemahaastattelun valintaa tukee myös tutkimuksen hermeneuttinen lähtökohta. Haastattelussa tutkittava voi kertoa omista kokemuksistaan suhteellisen vapaasti, ja haastattelija voi syventää ymmärrystä tarkentavilla kysymyksillä. Tällainen vuorovaikutteinen aineistonkeruu sopii tilanteeseen, jossa tavoitteena on tavoittaa paitsi se, mitä käyttäjät kokevat, myös miten he itse tulkitsevat kokemuksiaan. Tässä tutkimuksessa haastattelurunko on rakennettu tutkielman teoreettisen viitekehyksen pohjalta (ks. Liite 1). Kysymykset on muotoiltu avoimiksi, jotta haastateltavat voivat kuvailla, selittää ja reflektoida kokemuksiaan mahdollisimman vapaasti ilman, että tutkija ohjaa vastauksia liiaksi.

Haastattelurunko on jäsennetty viiteen teemaan, jotka etenevät yleisestä yksityiskohtaiseen. Ensimmäinen teema käsittelee haastateltavan taustaa ja suhdetta Stravaan. Toinen teema kohdistuu pelillisten ominaisuuksien, kuten segmenttien,

leaderboardien, haasteiden, sosiaalisten toimintojen ja statistiikkojen kokemiseen. Kolmannessa teemassa tarkastellaan pelillistämisen myönteisiä kokemuksia, kuten motivaation, hyvinvoinnin ja liikuntasuhteen tukemista. Neljäs teema keskittyy kielteisiin ja kuormittaviin kokemuksiin, kuten suorituspaineisiin, vertailustressiin, pelillistämistä vastustamiseen ja performatiivisuuden tunteisiin. Viides teema kokoaa yhteen sovellukseen sitoutumisen ja käyttäjäkokemuksen kokonaisarvion. Näin rakennettu haastattelurunko tuottaa aineistoa suoraan tutkimuksen empiiristen tavoitteiden kannalta keskeisistä ilmiöistä.

### **3.3 Aineiston hankinta ja haastateltavat**

Haastateltavien rekrytoinnissa käytettiin harkinnanvaraista otantaa, joka on laadullisessa tutkimuksessa tyypillinen tapa valita tutkimuskysymyksen kannalta tarkoituksenmukaisia osallistujia (Eskola & Suoranta, 1998). Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena ei ole tilastollinen edustavuus vaan tutkittavan ilmiön syvälinen ymmärtäminen, minkä vuoksi harkinnanvarainen otanta oli tutkimuksen tarkoitukseen perusteltu ratkaisu. Kohderyhmänä olivat Stravan aktiivikäyttäjät eli henkilöt, jotka käyttivät sovellusta säännöllisesti ja hyödynsivät ainakin joitakin sen pelillisiä ominaisuuksia. Rajaus aktiivikäyttäjiin oli perusteltu, koska juuri heillä oli sovelluksesta riittävästi omakohtaista ja ajallisesti karttunutta kokemusta, jotta he pystyivät refleктоimaan pelillistämisen sekä myönteisiä että kielteisiä puolia.

Haastateltavien valinnassa sovellettiin kahta keskeistä inklusiokriteeriä. Ensinnäkin haastateltavilla tuli olla vähintään kuuden kuukauden kokemus Stravan käytöstä, sillä riittävä käyttöhistoria on edellytys sille, että henkilö pystyy refleктоimaan pelillisten ominaisuuksien vaikutuksia ajallisessa perspektiivissä. Toiseksi haastateltavien tuli käyttää sovellusta säännöllisesti ja hyödyntää ainakin joitakin sen pelillisiä ominaisuuksia, kuten segmenttejä, haasteita, tuloslistoja tai sosiaalisia toimintoja. Pelkkä passiivinen kirjaaminen ei täyttänyt tätä kriteeriä. Haastateltavien käyttösuhdetta Stravaan tarkasteltiin sekä heidän omien kuvaustensa että aineistosta tehdyn tulkinnan

perusteella. Näiden kuvausten pohjalta käyttösuhdetta hahmotettiin sen mukaan, kuinka aktiivisesti sovellusta käytettiin, miten keskeiseksi se kuvattiin osana arkea ja harjoittelua sekä millaisia pelillisiä ominaisuuksia hyödynnettiin.

Haastateltavia rekrytoitiin tutkijan henkilökohtaisesta verkostosta sekä liikunnan harrastajien yhteisöistä. Haastateltavien valinnassa pyrittiin lisäksi välttämään tutkijan kaikkein lähintä lähipiiriä, jotta haastattelutilanteissa säilyisi riittävä etäisyys ja osallistujien olisi mahdollisimman helppoa puhua kokemuksistaan avoimesti. Valinnassa pyrittiin siihen, että osallistujat erosivat toisistaan liikuntataustansa, käyttötottumustensa sekä pelillisiin ja kilpailullisiin ominaisuuksiin suhtautumisensa osalta, jotta aineistoon saatiin vaihtelua erilaisista käyttäjäkokemuksista.

**Taulukko 1 Haastateltujen ja haastattelujen perustiedot**

Taulukko 1. Haastateltavien ja haastattelujen perustiedot					
Haastateltava	Demografinen kuvaus	Liikuntatausta	Stravan käyttösuhde	Haastattelun päivämäärä	Kesto (min)
H1	M, 25-29	kevyt harrasteliikkuja	kevyt ja vaihteleva käyttäjä	12.3.2026	45
H2	M, 30-35	säännöllinen harrasteliikkuja	ristiriitainen ja aiemmin hyvin aktiivinen käyttäjä	14.3.2026	55
H3	N, 20-24,	Aktiivinen juoksija ja monilajiharrastaja	sosiaalinen ja seurantapainotteinen käyttäjä	14.3.2026	65
H4	N, 20-24	aktiivinen monilajiharrastaja	data- ja kehityspainotteinen käyttäjä	15.3.2026	65
H5	N, 20-24	kilpaurheilija	sosiaalinen ja kehityspainotteinen käyttäjä	15.3.2026	65
H6	M, 25-29	Aktiivinen monilajiharrastaja	seurantapainotteinen	17.3.2026	70
H7	M, 25-29	tavoitteellinen harrasteliikkuja	sosiaalinen ja kehityspainotteinen käyttäjä	17.3.2026	55
H8	N, 20-24	kilpaurheilija	data- ja kehityspainotteinen käyttäjä	19.3.2026	60
H9	N, 25-29	aktiivinen kuntoilija	seuranta- ja kehityspainotteinen käyttäjä	21.3.2026	50
H10	N, 25-29	aktiivinen juoksija ja monipuolinen oheisharjoittelija	kehitys- ja yhteisöpainotteinen käyttäjä	21.3.2026	80

Haastatteluja toteutettiin kymmenen kappaletta maaliskuussa 2026. Haastattelut kestivät keskimäärin 60 minuuttia, ja ne toteutettiin etähaastatteluna Teamsissä. Kaikki haastattelut nauhoitettiin haastateltavien suostumuksella ja litteroitiin sanatarkasti analyysia varten. Haastateltaviin viitataan tutkimuksessa koodeilla H1–H10, eikä yksittäisiä henkilöitä ole mahdollista tunnistaa raportista. Taulukossa 1 esitetään haastateltavien keskeiset taustatiedot.

### 3.4 Temaattinen analyysi analyysimenetelmänä

Tutkimusaineisto analysoidaan teoriaohjaavan temaattisen analyysin avulla. Temaattinen analyysi on laadullinen menetelmä, jonka avulla aineistosta tunnistetaan, analysoidaan ja raportoidaan toistuvia merkityskokonaisuuksia eli teemoja (Braun & Clarke, 2006). Menetelmä sopii tähän tutkimukseen hyvin, koska sen avulla voidaan jäsentää käyttäjien kokemuksissa toistuvia piirteitä systemaattisesti ja tutkimuskysymysten kannalta tarkoituksenmukaisesti. Temaattinen analyysi on samalla riittävän joustava, jotta se mahdollistaa sekä aineistosta nousevien havaintojen että teoreettisen viitekehysten huomioimisen.

Tässä tutkimuksessa analyysi on teoriaohjaavaa. Tutkielman teoreettista viitekehystä hyödynnetään analyysissa siten, että pelillistämisen myönteiset ja kielteiset kokemukset, itsemääräämisteoria sekä kuluttajan sitoutumisen ulottuvuudet suuntaavat huomiota siihen, mitä aineistosta tarkastellaan. Teoria ei kuitenkaan määrää teemoja valmiiksi, vaan aineistolle annetaan tilaa tuottaa myös uusia ja ennakoimattomia havaintoja. Analyysi etenee siten teorian ja aineiston vuoropuheluna, mikä vastaa abduktiivista päättelyä (Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Tutkimusaineisto analysoitiin teoriaohjaavan temaattisen analyysin avulla (Braun & Clarke, 2006). Analyysi alkoi litteroidun aineiston huolellisella lukemisella useaan kertaan, jotta haastatteluista muodostui kokonaiskuva ja aineistossa toistuvia merkityksiä voitiin alkaa hahmottaa. Tämän jälkeen aineistosta tunnistettiin tutkimuskysymysten kannalta olennaisia ilmauksia, jotka liittyivät esimerkiksi pelillisten ominaisuuksien kannustavuuteen, oman kehityksen seuraamiseen, sosiaaliseen palautteeseen, vertailuun, paineeseen ja sovellukseen sitoutumiseen. Näitä sisältöjä ryhmiteltiin vähitellen laajemmiksi kokonaisuuksiksi, joita tarkennettiin suhteessa sekä koko aineistoon että tutkielman teoreettiseen viitekehykseen.

Analyysin myötä aineistosta jäsenyi neljä pääteemaa: pelilliset elementit käyttäjäkokemuksen rakentajina, pelillistämisen myönteiset kokemukset, kuormittavat kokemukset sekä sitoutumisen, koetun arvon ja käyttäjäsuhteen dynamiikka. Näiden teemojen sisällä tarkentuivat edelleen alateemat, jotka kuvasivat esimerkiksi harjoittelun seurattavuutta, oman kehityksen konkretisoitumista, yhteisöllisyyttä, vertailua, suorituspainetta ja performatiivisuutta. Teoriaohjaavuus näkyi analyysissa siten, että pelillistämisen myönteiset ja kielteiset kokemukset, itsemääräämisteoria sekä kuluttajan sitoutumisen ulottuvuudet suuntasivat huomiota siihen, mitä aineistosta tarkasteltiin. Teoria ei kuitenkaan määrittänyt teemoja valmiiksi, vaan analyysissa annettiin tilaa myös aineistosta nouseville uusille ja ennakoimattomille havainnoille.

### **3.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimuksessa noudatettiin tutkimuseettisiä periaatteita koko tutkimusprosessin ajan. Haastateltaville toimitettiin ennen haastattelua tietosuojailmoitus, jossa kuvattiin tutkimuksen tarkoitus, aineiston käsittely ja anonymisointi. Osallistuminen oli vapaaehtoista ja haastateltavat pystyivät keskeyttämään osallistumisensa milloin tahansa. Haastattelut nauhoitettiin osallistujien suostumuksella ja litteroitiin analyysiä varten. Aineisto anonymisoitiin poistamalla tunnistettavat tiedot, ja haastateltaviin viitataan tutkielmassa koodeilla H1–H10. Aineisto säilytettiin vain tutkijan käytössä ja sitä käsiteltiin luottamuksellisesti.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei arvioida samalla tavoin kuin määrällisen tutkimuksen reliabiliteettia ja validiteettia, vaan tarkastelu kohdistuu koko tutkimusprosessin läpinäkyvyyteen ja perusteltavuuteen (Tuomi & Sarajärvi, 2018; Vilka, 2021). Tässä tutkimuksessa luotettavuutta arvioidaan erityisesti uskottavuuden, siirrettävyyden ja vahvistettavuuden näkökulmista.

Tutkimuksen uskottavuus tarkoittaa sitä, että tutkimusprosessi on toteutettu huolellisesti ja että tulokset ovat aineiston perusteella uskottavia (Puusa & Juuti, 2020).

Uskottavuutta vahvistaa ensinnäkin se, että tutkimuksen teoreettinen viitekehys on rakennettu systemaattisesti ennen empiiristä vaihetta. Toiseksi haastattelurunko on johdettu viitekehuksesta, jolloin teorian ja empirian välinen yhteys on selkeä. Kolmanneksi aineisto litteroitiin sanatarkasti ja tulkintoja tuettiin suorilla aineistositaateilla, mikä tekee analyysin perustasta lukijalle näkyvän (Moisander & Valtonen, 2006). Uskottavuutta lisää myös se, että analyysiprosessi kuvataan vaiheittain, jolloin lukija voi arvioida, miten johtopäätöksiin on päädytty.

Siirrettävyys viittaa siihen, missä määrin tutkimuksen tulokset voivat olla hyödyllisiä myös muissa samankaltaisissa konteksteissa (Lincoln & Guba, 1985). Tapaustutkimuksessa ei tavoitella tilastollista yleistettävyyttä, vaan teoreettista siirrettävyyttä. Tämän tutkimuksen tulokset ovat sidoksissa Stravan kontekstiin, eikä niitä voida sellaisinaan yleistää kaikkiin liikunta- tai hyvinvointisovelluksiin. Ne voivat kuitenkin tarjota käsitteellisiä näkökulmia siihen, miten pelillistämisen kokemuksellinen kaksijakoisuus rakentuu digitaalisissa palveluympäristöissä. Siirrettävyyttä tukee se, että tutkimuksen konteksti, osallistujat ja analyysiprosessi kuvataan mahdollisimman läpinäkyvästi.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tulokset perustuvat aineistoon eivätkä ainoastaan tutkijan ennako-oletuksiin (Lincoln & Guba, 1985). Hermeneuttisessa tutkimuksessa tutkijan esiymmärrystä ei voida poistaa, mutta sen vaikutus voidaan tehdä näkyväksi (Gadamer, 2004; Puusa & Juuti, 2020). Tässä tutkimuksessa tutkijan esiymmärrys rakentuu aiemmasta kirjallisuudesta, teoreettisesta viitekehuksesta sekä omasta kokemuksesta Stravan aktiivisena käyttäjänä. Tutkijalla on käyttänyt sovellusta noin kahden vuoden ajan lähes päivittäin, mikä on tuonut tutkimukseen sisäpiirin ymmärrystä sovelluksen käytöstä ja sen pelillisistä ominaisuuksista. Samalla analyysissä pyrittiin säilyttämään avoin ja neutraali ote sekä antamaan tilaa myös sellaisille havainnoille, jotka eivät vastanneet tutkijan omia ennako-oletuksia tai kokemuksia. Näin tutkijan rooli pysyi refleksiivisenä ja tulkintojen yhteys aineistoon mahdollisimman perusteltuna.



## 4 Stravan pelillisten ominaisuuksien kaksijakoinen rooli sitoutumisessa

Tässä luvussa esitetään tutkimuksen empiiriset tulokset. Analyysi perustuu kymmeneen teemahaastatteluun, joissa tarkasteltiin Stravan käyttäjien kokemuksia sovelluksen pelillisistä ominaisuuksista, niiden yhteydestä motivaatioon ja hyvinvointiin sekä niiden merkityksestä sitoutumiselle. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavan temaattisen analyysin avulla (Braun & Clarke, 2006; Tuomi & Sarajärvi, 2018).

Tarkastelun lähtökohtana on pelillistämisen ymmärtäminen sekä rakenteellisena että kokemuksellisenä ilmiönä. Deterding ja muut (2011) korostavat pelisuunnittelun elementtien roolia, kun taas Huotari ja Hamari (2017) painottavat pelillistetyn palvelukokemuksen käyttäjälle tuottamaa arvoa. Tässä tutkielmassa pelillisten ominaisuuksien vaikutus ei määräydy yksin niiden teknisestä rakenteesta, vaan siitä, millaisia merkityksiä käyttäjät niihin omassa arjessaan liittävät.

Haastateltavien joukko oli tarkoituksenmukaisesti monipuolinen. Mukana oli epäsäännöllisesti liikkuvia vapaa-ajan käyttäjiä, tavoitteellisia kilpaurheilijoita, ammatikseen urheileva sekä käyttäjiä, joiden suhde Stravaan oli ehtinyt muuttua ajan myötä vaikuttavasti. Tämä variaatio teki aineistosta analyttisesti vahvan, sillä samat ominaisuudet näyttäytyivät eri käyttäjille hyvin eri tavoin, mikä vastaa Koiviston ja Hamarin (2019) havaintoa pelillistämisen kontekstikohtaisuudesta.

Analyysissa tunnistettiin neljä toisiinsa kytkeytyvää teemaa: (1) Strava pelillistettynä palveluna ja sen käyttäjätulkinnat, (2) myönteiset kokemukset ja sitoutumista vahvistavat mekanismit, (3) kuormittavat kokemukset ja pelillistämisen varjopuolet sekä (4) sitoutuminen, koettu arvo ja käyttäjäsuhteen dynamiikka. Teemat vastaavat tutkielman viitekehysten keskeistä jännettä: pelillistäminen voi samanaikaisesti sekä tukea että heikentää koettua hyvinvointia, ja nämä kokemukset välittävät pelillistämisen

vaikutuksen kuluttajan sitoutumiseen (Huotari & Hamari, 2017; Brodie ja muut, 2011; Hollebeek ja muut, 2014).

#### **4.1 Pelilliset elementit käyttäjäkokemuksen rakentajina**

Tässä alaluvussa tarkastellaan, miten Stravan pelilliset elementit rakentuvat osaksi käyttäjäkokemusta. Aineiston perusteella Strava ei näyttäytyä käyttäjille ensisijaisesti pelinä, vaan liikunnan arkeen kiinnittyvänä palveluna, jonka käyttö saa merkityksensä erityisesti harjoittelun kirjaamisen, kehityksen seuraamisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta. On myös huomionarvoista, että moni haastateltava ei aluksi hahmottanut Stravaa nimenomaan pelillistettynä palveluna, vaan pelillisyyttä tuli näkyväksi vasta silloin, kun sovelluksen ominaisuuksia ja käyttötapoja tarkasteltiin lähemmin.

Vaikka pelillistäminen on määritelty pelisuunnittelun elementtien soveltamisena ei-peliympäristöihin (Deterding ym., 2011), aineiston perusteella käyttäjät jäsensivät näitä elementtejä ennen kaikkea omien käyttötarkoitustensa ja kokemustensa kautta. Tämä vastaa Huotarin ja Hamarin (2017) näkemystä siitä, että pelillisyyttä rakentuu käyttäjälle kokemuksellisenä tulkintana palvelun käytössä. Näiden merkitysten kautta myös Stravan pelilliset ominaisuudet alkoivat näyttäytyä käyttäjille motivoivina, palkitsevina ja toisinaan kuormittavina.

##### **4.1.1 Stravan jäsentymisen käyttäjäkokemuksen kautta**

Haastatteluissa kävi ilmi, että käyttäjät jäsensivät Stravaa ensisijaisesti kolmen toisiaan täydentävän merkityksen kautta: *treenipäiväkirjana*, *datan seurannan välineenä* ja *sosiaalisena alustana*. Vasta tämän jälkeen Strava alkoi näyttäytyä myös pelillistettynä palveluna. Tämä jäsentymisjärjestys on tärkeä, koska se osoittaa, ettei pelillisyyttä ollut käyttäjille sovelluksen itsestään selvin tai ensisijainen merkitys, vaan se rakentui muiden käyttötapojen päälle.

Ensimmäinen näistä merkityksistä liittyy siihen, että Strava toimii harjoittelun dokumentoinnin välineenä. Sovellus tekee omasta liikkumisesta näkyvää ja tallennettavaa, jolloin yksittäiset harjoitukset eivät jää irrallisiksi tapahtumiksi vaan liittyvät osaksi pidempää jatkumoa. Tällöin Stravan arvo ei perustu vain siihen, että harjoitus tulee tehdyksi, vaan myös siihen, että se tulee kirjattua talteen. Kuten H6 ja H7 kuvaavat, Stravaa hahmotettiin nimenomaan treenipäiväkirjajamaisena palveluna:

*“Kuvittelin sen nimenomaan treenipäiväkirjaksi, johon pystyy tallentamaan ja seuraamaan harjoituksia ja tuloksia.” (H6)*

*“Strava on minulle enemmän julkinen treenipäiväkirja – jotakin Instagramin kaltaista, mutta kenties vielä henkilökohtaisempaa.” (H7)*

Lainaukset osoittavat, että harjoittelun kirjaaminen ei ole käyttäjille vain tekninen toiminto, vaan osa palvelun perusmerkitystä. Samalla H7:n kuvaus tekee näkyväksi sen, että kyse ei ole pelkästä henkilökohtaisesta päiväkirjasta, vaan päiväkirjasta, joka on myös muiden nähtävissä. Juuri tämä vie käyttäjäkokemusta kohti pelillisiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia. Treenipäiväkirjajamaisuus ei aineistossa kuitenkaan tarkoittanut vain harjoitusten tallentamista, vaan usein myös niiden tarkastelua datan, kehityksen ja määrällisen seurannan kautta.

Toinen keskeinen merkitys liittyy *datan seuraamiseen*. Aineiston perusteella Stravaa ei käytetty vain harjoitusten tallentamiseen, vaan myös oman kehityksen, määrien, vauhtien ja harjoittelun kokonaisuuden seuraamiseen. Data teki harjoittelusta konkreettista ja auttoi hahmottamaan oman tekemisen suuntaa pidemmällä aikavälillä. Kuten H9 ja H4 kuvaavat, datan merkitys oli monille yksi palvelun keskeisimmistä hyödyistä:

*“Datan merkitys on minulle suuri – se on kenties tärkein syy, miksi käytän sovellusta. Sieltä näkee selvästi oman kehittymisensä.” (H9)*

*“Kehityksen seuraaminen on ollut minulle erittäin kiinnostavaa. On mukavaa nähdä, mihin pystyy, ja miten esimerkiksi loukkaantumiset vaikuttavat kehityskaareen.” (H4)*

Näissä kuvauksissa Strava rakentuu välineenä, joka tekee omasta kehityksestä näkyvää ja tulkittavaa. Harjoittelu ei jää vain tuntemukseksi siitä, että jotain on tehty, vaan se muuttuu seurattavaksi prosessiksi. Tämä on tärkeä havainto myös pelillistämisen näkökulmasta, sillä juuri näkyvä eteneminen, jatkuvuus ja palaute tekevät sovelluksen käytöstä käyttäjälle merkityksellistä.

Kolmas aineistossa vahvasti korostuva merkitys liittyy Stravaan *sosiaalisena alustana*. Sovelluksen käyttö ei rajoitu oman harjoittelun kirjaamiseen, vaan siihen liittyy myös muiden seuraaminen, kannustaminen ja kevyen yhteyden ylläpitäminen. Tällöin palvelu ei ole vain itselle suunnattu väline, vaan ympäristö, jossa harjoittelu tapahtuu osittain myös näkyvästi suhteessa muihin. Kuten H7 ja H10 kuvaavat, sosiaalinen puoli oli monille yksi palvelun tärkeimmistä merkityksistä:

*“Minulle tärkein ominaisuus on sosiaalinen puoli. Strava on eräänlainen Instagram liikkujille.” (H7)*

*“Sosiaalisen puolen merkitys on minulle valtava – se on koko sovelluksen suola. Käytän Stravaa itseni vuoksi, mutta myös seuratakseni, mitä tuttavat ja puolituttavat tekevät.” (H10)*

Näiden kuvausten perusteella Strava rakentuu *sosiaalisena alustana* ennen kaikkea matalan kynnyksen vuorovaikutuksen kautta. Käyttäjät eivät välttämättä keskustele toistensa kanssa jatkuvasti, mutta he pysyvät mukana toistensa harjoittelun arjessa, reagoivat siihen ja vertaavat omaa toimintaansa suhteessa muihin. Tämän vuoksi Strava ei aineistossa näyttäytyä vain harjoittelun seurantasovelluksena, vaan sosiaalisena palveluna, jonka käyttö rakentuu yhtä aikaa henkilökohtaisen ja jaetun kokemuksen varaan.

Yhdessä nämä kolme merkitystä osoittavat, että Strava rakentuu aineistossa palveluna, jonka käyttäjäkokemus muodostuu enemmän harjoittelun dokumentoinnin, seurannan ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kuin suoraan tunnistetun pelillisyyden ympärille. Pelillisyyks ei siis ollut käyttäjille lähtökohta, vaan myöhemmin näkyväksi tuleva tulkinta siitä, miten palvelu ohjaa, palkitsee ja tekee harjoittelusta näkyvää.

#### 4.1.2 Pelillisten elementtien koetut ulottuvuudet

Kun käyttäjät kuvasivat Stravaa tarkemmin, pelilliset elementit alkoivat näyttäytyä kokemuksellisina ulottuvuuksina, jotka liittyivät erityisesti kilpailullisuuteen, palautteeseen ja kehityksen näkyvyyteen. Pelillisyyks ei tällöin rakentunut vain yksittäisistä ominaisuuksista, vaan siitä, että harjoittelu sai sovelluksessa tavoiteltavia, mitattavia ja sosiaalisesti tunnistettuja muotoja. Aineiston perusteella juuri segmentit, tavoitteet, palaute ja kehitystä näkyväksi tekevät mittarit muodostivat ne mekanismit, joiden kautta Stravan pelillisyyks tuli käyttäjille konkreettisesti todeksi.

Kilpailullinen ulottuvuus näkyi aineistossa erityisesti segmenteissä ja erilaisissa suoritusvertailuissa. Vaikka kaikki käyttäjät eivät kokeneet niitä itselleen tärkeiksi, osalle juuri ne toivat harjoitteluun lisämerkitystä, tavoiteltavuutta ja nopeaa palautetta. Kuten H8 ja H2 kuvaavat, segmentit ja määrälliset tavoitteet saattoivat vaikuttaa hyvin konkreettisesti siihen, miten harjoittelua suunniteltiin ja toteutettiin:

*“Segmentit. On aina kiva saada kruunu.” (H8)*

*“Kuukausikilometrit erityisesti – numerot toimivat minulle hyvin motivaattorina, ehkä liiankin hyvin. Jos kokonaissumma näytti 187 kilometriä, halusin väistämättä saada sen 200:aan.” (H2)*

Lainaukset osoittavat, että pelillisyyks näyttäytyy käyttäjälle tavoitelähtöisyytenä: harjoittelua ei vain tehdä, vaan sitä myös suunnataan kohti tunnistettavia merkkejä

onnistumisesta. Tällaiset rakenteet voivat lisätä kiinnostusta harjoitteluun ja tehdä etenemisestä konkreettista, mutta samalla ne myös muuttavat tapaa, jolla käyttäjä tarkastelee omaa tekemistään.

Toinen keskeinen ulottuvuus liittyi näkyvään palautteeseen ja sosiaaliseen tunnustukseen. Kudokset, kommentit ja muut reaktiot tekivät harjoittelusta jaettua ja huomattua. Tällöin pelillisuus rakentui osittain sen kautta, että oma suoritus sai vastakaikua muilta käyttäjiltä. Kuten H3 ja H9 sanovat, palautteen arvo ei liittynyt vain näkyvyyteen, vaan myös kokemukseen siitä, että oma tekeminen huomataan:

*“Kun muut käyttäjät kommentoivat suorituksiani, se tuntuu yksinkertaisesti hyvältä.” (H3)*

*“Erityisen motivoivaa on henkilökohtaisen ennätyksen merkintä lenkin yhteydessä. Se kannustaa tavoittelemaan parempaa suoritusta.” (H9)*

Näissä kuvauksissa pelilliset elementit näyttäytyvät palautteena, joka voi olla sekä sosiaalista että järjestelmän tuottamaa. Käyttäjälle merkityksellistä ei ole vain se, että harjoitus on tehty, vaan myös se, että se tunnustetaan jollakin tavalla onnistumiseksi. Tämä vahvistaa kokemusta etenemisestä ja voi lisätä halua palata palveluun uudelleen.

Kolmas ulottuvuus liittyi siihen, että Strava tekee kehityksen ja harjoittelun jatkuvuuden näkyväksi. Tällöin pelillisuus ei rakennu ensisijaisesti kilpailusta muita vastaan, vaan siitä, että käyttäjä näkee oman kehityksensä, rytmensä ja harjoittelunsa kokonaisuuden selkeämmin. Kuten H4 ja H1 kuvaavat, juuri tämä näkyväksi tekeminen voi olla samanaikaisesti sekä motivoivaa että tulkinnallisesti voimakasta:

*“Eniten kiinnostaa ehkä oma kehitysprosessi: kun huomaa, että vauhti on parantunut puolen vuoden takaisesta, se on aidosti palkitsevaa.” (H4)*

*“Hyvinä kausina data motivoi. Huonoina kausina se lähinnä todistaa sen, mitä jo tiedän – etten ole liikkunut niin paljon kuin haluaisin. Viikkoyhteenveto on välillä pieni tsemppi ja välillä passiivisaggressiivinen muistutus.” (H1)*

Näissä kuvauksissa kiteytyy hyvin se, että sama pelillinen rakenne voi saada eri tilanteissa erilaisen kokemuksellisen merkityksen. Kehityksen näkyväksi tekevä data voi parhaimmillaan vahvistaa motivaatiota, mutta toisaalta se voi myös tehdä puutteet näkyviksi tavalla, joka ei tunnu kannustavalta. Juuri tästä syystä pelillisten elementtien kokemukselliset ulottuvuudet eivät aineistossa näyttäyty yksiselitteisinä, vaan käyttäjän tilanteesta riippuvina.

Aineiston perusteella Stravan pelillisuus rakentuu siis ennen kaikkea kilpailullisuuden, näkyvän palautteen ja kehityksen seurattavuuden kautta. Nämä ulottuvuudet eivät kuitenkaan ole käyttäjälle vain teknisiä ominaisuuksia, vaan kokemuksia muovaavia rakenteita, jotka voivat tehdä harjoittelusta sekä merkityksellisempää että vaativampaa. Tästä syystä niiden yhteys sitoutumiseen on kaksijakoinen: ne voivat vahvistaa käyttäjäsuhdetta, mutta samalla ne avaavat myös mahdollisuuden paineelle, vertailulle ja kuormitukselle, joita tarkastellaan seuraavissa alaluvuissa. Juuri näiden ulottuvuuksien kautta Stravan pelillisuus alkaa aineistossa näyttäytyä paitsi sitoutumista vahvistavana myös tilanteisesti kuormittavana.

## **4.2 Myönteiset kokemukset pelillistämisestä sitoutumisen vahvistajana**

Toinen teema kokoaa yhteen ne kokemukset, joissa Stravan pelilliset ominaisuudet tukivat motivaatiota, harjoittelun mielekkyyttä ja käyttäjän sitoutumista palveluun. Aineiston perusteella myönteiset kokemukset liittyivät erityisesti jatkuvuuden näkyvyyteen, oman kehityksen konkretisoitumiseen sekä yhteisöllisyyteen. Nämä kokemukset kytkeytyvät myös itsemääräämisteorian (Deci & Ryan, 2000) kuvaamiin psykologisiin perustarpeisiin, erityisesti pätevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden kokemuksiin. Näissä tilanteissa Strava ei näyttäytynyt ulkoisena kontrollina tai velvoitteena, vaan välineenä, joka teki liikkumisesta jäsentyneempää, palkitsevampaa ja sosiaalisesti merkityksellisempää. Muu aineisto vahvisti tätä havaintoa myös silloin, kun

käyttäjät kuvasivat tavoitteiden asettamisen, harjoitteluputkien ja viikkotavoitteiden täyttymisen tuntuneen palkitsevilta.

#### 4.2.1 Oman kehityksen seuranta

Ensimmäinen myönteinen kokonaisuus liittyi siihen, että Strava teki harjoittelusta näkyvää ja jatkuvaa. Aineiston perusteella tämä oli tärkeää sekä aktiivisemmille että kevyemmille käyttäjille, vaikka merkitys rakentui hieman eri tavoin. Kevyemmille käyttäjille sovellus teki pienetkin harjoitukset näkyviksi ja auttoi hahmottamaan, ettei liikkuminen kadonnut arjen muun kiireen alle. Aktiivisemmille käyttäjille taas olennaista oli se, että kehitystä, määriä ja harjoittelun suuntaa voitiin tarkastella pidemmällä aikavälillä. Yhteistä näille kokemuksille oli se, että Strava teki omasta tekemisestä konkreettista.

Kuten H1 ja H2 kuvaavat, palkitsevuus liittyi usein juuri siihen, että harjoittelu jäsentyi näkyväksi jatkumoksi:

*“Pienen onnistumisen tunteen saa jo siitä, kun viikkoon on kertynyt vaikka kolme harjoitusta nollan sijaan. Se on enemmän arjenhallinnan tunnetta kuin varsinainen urheilullinen saavutus.” (H1)*

*“Parhaimmillaan Strava on tuonut arjeen leikillisyyden tuntua – jopa sateinenkin lenkki voi tuntua osaksi jonkinlaista jatkumoa.” (H2)*

Näissä kuvauksissa Stravan myönteinen vaikutus ei liity ensisijaisesti kilpailuun tai ulkoiseen palkitsemiseen, vaan siihen, että harjoittelu alkaa hahmottua osaksi laajempaa kokonaisuutta. H1:n kuvauksessa olennaista on se, että näkyvä harjoitushistoria tuottaa kokemuksen arjenhallinnasta ja riittävydestä. H2:n kuvauksessa taas korostuu se, että sovellus tekee tavallisestakin lenkistä osan jatkumoa, jossa harjoittelulla on suunta ja paikka. Juuri tämä jatkuvuuden kokemus teki aineiston perusteella pelillistämisestä parhaimmillaan mielekästä.

Sama ilmiö näkyi myös siinä, että käyttäjät kokivat oman kehityksen seuraamisen aidosti palkitsevaksi. Aineistossa korostui, että kehityskäyrät, henkilökohtaiset ennätykset, viikkosummat ja muut näkyvät mittarit eivät olleet käyttäjille vain numeroita, vaan merkkejä siitä, että harjoittelu johtaa johonkin. Kuten H4 ja H9 sanovat, näkyvä kehitys teki omasta tekemisestä merkityksellistä:

*“Eniten kiinnostaa ehkä oma kehitysprosessi: kun huomaa, että vauhti on parantunut puolen vuoden takaisesta, se on aidosti palkitsevaa.” (H4)*

*“Erittäin motivoivaa on henkilökohtaisen ennätyksen merkintä lenkin yhteydessä. Se kannustaa tavoittelemaan parempaa suoritusta.” (H9)*

Näissä lainauksissa korostuu, että Stravan pelillinen logiikka toimii käyttäjälle palautteena omasta etenemisestä. Kehitys ei jää epämääräiseksi tunteeksi, vaan muuttuu näkyväksi ja tulkittavaksi. Tämä vahvistaa kokemusta pätevyydestä ja siitä, että oma harjoittelu etenee. Muu aineisto tuki tätä havaintoa myös silloin, kun käyttäjät kuvasivat tavoitteiden asettamisen, harjoitteluputkien, viikkotavoitteiden ja harjoittelun määrällisen seurannan tuntuneen palkitsevilta. Strava ei siis ainoastaan tallenna harjoittelua, vaan auttaa käyttäjää näkemään sen merkityksen.

Aineiston perusteella voidaan todeta, että Stravan myönteinen sitouttava voima rakentui vahvasti harjoittelun seurattavuudesta. Kun tekeminen tallentui, siitä tuli näkyvää, ja kun se tuli näkyväksi, siihen voitiin myös palata. Tällöin palvelu vahvisti tunnetta jatkuvuudesta, omasta kehityksestä ja siitä, että liikkuminen muodostaa merkityksellisen osan arkea.

#### **4.2.2 Yhteisöllisyys ja matalan kynnyksen vuorovaikutus**

Toinen myönteinen kokonaisuus liittyi Stravan sosiaaliseen ulottuvuuteen. Aineiston perusteella yhteisöllisyys ei rakentunut niinkään tiivistä vuorovaikutuksesta, vaan siitä, että muiden harjoittelua voitiin seurata, siihen voitiin reagoida ja oma tekeminen saattoi

saada näkyvää vastakaikua. Tällainen matalan kynnyksen sosiaalisuus teki harjoittelusta monille mielekkäämpää ja vähensi tunnetta siitä, että liikunta tapahtuisi täysin yksin.

Kuten H7 ja H10 kuvaavat, Stravan sosiaalinen puoli oli monille yksi palvelun tärkeimmistä merkityksistä:

*“Minulle tärkein ominaisuus on sosiaalinen puoli. Strava on eräänlainen Instagram liikkujille.” (H7)*

*“Sosiaalisen puolen merkitys on minulle valtava – se on koko sovelluksen suola. Käytän Stravaa itseni vuoksi, mutta myös seuratakseni, mitä tuttavat ja puolituttavat tekevät.” (H10)*

Lainaukset osoittavat, että yhteisöllisyys ei aineistossa ollut vain palvelun sivupiirre, vaan monille keskeinen syy käyttää Stravaa. Sosiaalinen puoli ei kuitenkaan tarkoittanut jatkuvaa keskustelua tai tiivistä yhteydenpitoa, vaan pikemminkin kevyttä läsnäoloa muiden harjoittelun arjessa. Juuri tämä teki siitä matalan kynnyksen vuorovaikutusta: palvelussa voitiin olla mukana, vaikka vuorovaikutus olisi niukkaa ja hetkittäistä.

Sama näkyi siinä, että myös pienet reaktiot, kuten kommentit ja kudokset, koettiin merkityksellisiksi. Ne eivät olleet käyttäjille vain teknisiä toimintoja, vaan merkkejä siitä, että oma suoritus oli huomattu. Kuten H3 ja H10 sanovat, tällainen palaute vahvisti tunnetta yhteydestä muihin:

*“Kun muut käyttäjät kommentoivat suorituksiani, se tuntuu yksinkertaisesti hyvältä.” (H3)*

*“Sovelluksesta näkee, ketkä muut ovat olleet samalla reitillä, ja siellä jaetaan kannustuksia toisille – se luo vahvan yhteisöllisyyden tunteen.” (H10)*

Näissä kuvauksissa yhteisöllisyys rakentuu tunnustuksen ja jaetun kokemuksen kautta. Suoritus ei jää vain omaksi henkilökohtaiseksi tapahtumaksi, vaan siitä tulee osa yhteistä liikunta-arjen virtaa, jossa muut voivat nähdä, huomata ja kannustaa. Muu aineisto

vahvisti tätä tulkintaa myös silloin, kun käyttäjät kuvasivat Stravaa paikkana, josta näkee tuttavien tekemisiä ilman, että heidän kanssaan tarvitsee olla päivittäin yhteydessä. Tällöin palvelu tuottaa yhteisöllisyyttä hienovaraisesti mutta jatkuvasti.

Erityisen kiinnostavaa aineistossa oli se, että yhteisöllisyyden merkitys korostui myös silloin, kun oma harjoittelu ei ollut aktiivisimmillaan. Tällöin Strava saattoi pitää käyttäjän mukana liikkujien maailmassa silloinkin, kun osallistuminen ei onnistunut samalla tavalla kuin aiemmin. Kuten H10 kuvaa, yhteisöllisyys voi toimia sitoutumista ylläpitävänä voimana myös heikommassa tai poikkeavissa harjoittelun vaiheissa:

“Erityisesti tällä hetkellä, kun aktiivinen osallistuminen ei onnistu samalla tavalla, yhteisöllisyys on juuri se tekijä, joka pitää minut sovelluksen käyttäjänä.” (H10)

H10:n kuvaus osoittaa, että yhteisöllisyys ei aineistossa ollut vain myönteinen lisäominaisuus. Joillekin käyttäjille se oli keskeinen syy pysyä palvelussa mukana myös silloin, kun oma harjoittelu ei ollut näkyvintä tai tavoitteellisinta. Tällöin Stravan arvo ei rakentunut ensisijaisesti suorituksista, kehityksestä tai kilpailullisuudesta, vaan siitä, että sovellus piti käyttäjän osana tuttua liikkujien yhteisöä.

Aineiston perusteella Stravan myönteinen sitouttava vaikutus rakentui siis myös siitä, että palvelu teki harjoittelusta vähemmän yksityistä ja vähemmän yksinäistä. Kun omaa tekemistä voitiin jakaa, seurata ja kommentoida, harjoittelu sai sosiaalista arvoa, joka vahvisti halua palata palveluun yhä uudelleen.

### **4.3 Kuormittavat kokemukset ja pelillistämisen varjopuoli**

Kolmas teema kokoaa yhteen ne kokemukset, joissa Stravan pelilliset ominaisuudet alkoivat tuottaa painetta, vertailua ja vieraannuttavia tunteita. Aineiston perusteella samat ominaisuudet, jotka toisessa tilanteessa lisäsivät motivaatiota, saattoivat toisessa tilanteessa heikentää hyvinvoinnin kokemusta. Tällainen kaksijakoisuus on tunnistettu myös aiemmassa pelillistämistutkimuksessa: pelillistämisen kielteiset vaikutukset eivät

ole täysin erillinen ilmiö sen myönteisistä vaikutuksista, vaan usein saman mekanismin toinen puoli (Koivisto & Hamari, 2019; Seaborn & Fels, 2015). Erityisen selvästi tämä näkyi niiden haastateltavien puheessa, joiden suhde Stravaan oli muuttunut ristiriitaiseksi tai joiden harjoittelua olivat katkaisseet loukkaantuminen, kuormitus tai muu poikkeava elämäntilanne.

#### 4.3.1 Vertailu ja riittämättömyyden kokemus

Ensimmäinen kuormittava kokonaisuus liittyi vertailuun. Aineiston perusteella Strava loi ympäristön, jossa omaa harjoittelua oli helppo tarkastella suhteessa muiden tekemiseen, vaikka vertailu ei olisi ollut tietoista tai aktiivisesti tavoiteltua. Tällöin ongelmalliseksi ei muodostunut vain yksittäinen tuloslista tai segmentti, vaan laajempi vertailuilmapiiri, jossa muiden näkyvä aktiivisuus alkoi muokata käsitystä siitä, mikä näyttää riittävältä, normaalilta tai onnistuneelta. Muiden treenien seuraaminen näyttäytyi aineistossa selvästi kaksijakoisena ilmiönä: toisinaan muiden suoritukset saattoivat innostaa tai kannustaa, mutta toisaalta ne saattoivat myös heikentää omaa riittävyyden ja osaamisen kokemusta. Itsemääräämisteorian näkökulmasta tällainen kokemus on ongelmallinen erityisesti silloin, kun sosiaalinen vertailu alkaa horjuttaa pätevyyden ja autonomian tunnetta (Deci & Ryan, 2000).

Kuten H3 ja H1 kuvaavat, vertailu saattoi synnyttää painetta ja heikentää omaa kokemusta harjoittelusta:

*“Välillä paine kasvaa niin suureksi, että se latistaa koko tunnelman. Pahimmillaan ahdistus lähtee laukalle siitä, kun alkaa vertailla omia tuloksia muiden suorituksiin.” (H3)*

*“Eniten kuormittaa vertailuilmapiiri, vaikka ei edes aktiivisesti vertailisi. Pelkästään se, että sovellus on täynnä erittäin aktiivisia käyttäjiä, vaikuttaa siihen, mikä alkaa tuntua normaalilta. Oman neljän kilometrin hölkän kohdalla helposti ajattelee: tämä ei edes laske.” (H1)*

Lainaukset osoittavat, että kuormitus ei syntynyt vain silloin, kun käyttäjä tietoisesti kilpaili muita vastaan. Jo se, että sovelluksessa näkyy jatkuvasti toisten harjoittelua, voi muuttaa käsitystä omasta tekemisestä. Tällöin vertailu alkaa toimia hiljaisena mittapuuna, jonka kautta oma harjoittelu arvioidaan. Sama havainto näkyy myös H5:n kuvauksessa:

*“Strava tarjoaa vertailumahdollisuuden kaikkiin muihin käyttäjiin – ja pahimmillaan tämä on todella haitallista.” (H5)*

H5:n sitaatti tiivistää hyvin sen, että vertailu ei aineistossa näyttäytyä vain yksittäisinä epämiellyttävinä hetkinä, vaan koko sovelluksen käyttölogiikkaan kytkeytyvänä riskinä. Haastatteluissa tuli esiin myös tilanteita, joissa muiden vaatimat harjoitukset eivät enää inspiroineet, vaan vahvistivat riittämättömyyden tunnetta tai saivat pohtimaan omaa tasoa suhteessa muihin. Tässä mielessä Stravan sosiaalinen ja näkyvä rakenne ei ainoastaan mahdollista vertailua, vaan myös normalisoi sitä. Erityisen kuormittavaksi vertailu muuttui tilanteissa, joissa oma harjoittelu oli loukkaantumisen, kuormituksen tai muun katkoksen vuoksi aiempaa vähäisempää.

#### **4.3.2 Suorituspaine ja harjoittelun vääristyminen**

Toinen kuormittava kokonaisuus liittyi siihen, että pelilliset rakenteet eivät jääneet vain kokemuksen tasolle, vaan alkoivat ohjata harjoittelukäyttäytymistä. Aineiston perusteella näkyvä data, määrälliset tavoitteet ja viikkokohtaiset seurantarakenteet saattoivat synnyttää paineen jatkaa, täydentää tai suorittaa loppuun silloinkin, kun kehon kannalta järkevämpi ratkaisu olisi ollut levätä tai keventää. Itsemääräämisteorian näkökulmasta tällainen kehitys on ongelmallinen erityisesti silloin, kun ulkoisesti ohjaavat rakenteet alkavat syrjäyttää käyttäjän omaa kokemusta autonomiasta ja kehon kannalta tarkoituksenmukaisesta toiminnasta (Deci & Ryan, 2000). Tällöin pelilliset rakenteet eivät enää tue käyttäjän hyvinvointia, vaan alkavat ohjata toimintaa tavalla, joka voi vääristää harjoittelun alkuperäistä tarkoitusta (Huotari & Hamari, 2017).

Kuten H7 ja H10 sanovat, tällainen paine ei aina ollut täysin tietoista, vaan enemmän vähitellen sisäistyvää:

*“Välillä on lähdetty puolikuntoisena juoksemaan – vaikka lepopäivä olisi ollut viisaampi valinta – koska halusi saada viikkokilometrimäärän täyteen. Se ei tapahtunut tietoisesti. Se oli enemmän sisäistettyä logiikkaa: tähän pitää saada ne kilometrit.” (H7)*

*“Kun polvi alkoi kipeytyä kesken lenkin, jatkoin silti loppuun saakka. Tuntui kuin ainoa vaihtoehto olisi ollut juosta lenkki loppuun ja saada suoritusmerkintä sovellukseen.” (H10)*

Lainaukset osoittavat, että Stravan pelilliset rakenteet saattoivat alkaa vaikuttaa myös silloin, kun oma keho viestitti toiseen suuntaan. Harjoittelu ei tällöin rakentunut enää ensisijaisesti jaksamisen, palautumisen tai tarkoituksenmukaisen kuormituksen ympärille, vaan sen ympärille, miltä harjoittelu näyttää sovelluksessa ja mitä siitä jää näkyviin.

Tämä näkyy myös H3:n kuvauksessa lepopäivien muuttuneesta merkityksestä:

*“Ennen Stravaa kuuntelin kehoani intuitiivisesti ja pidin lepopäivistä huolta. Stravan myötä tuo muuttui – joskus itseltä saattoi yhtäkkiä kysyä: mikä lepopäivä?” (H3)*

H3:n sitaatti syventää havaintoa siitä, ettei kyse ole vain yksittäisistä ylilyönneistä, vaan vähitellen muuttuvasta harjoittelun logiikasta. Haastatteluissa tuli esiin myös tilanteita, joissa käyttäjät lisäsivät ylimääräisiä kilometrejä vain saadakseen pyöreämmän luvun, kokivat tyhjän tai vajaaksi jäävän viikon epämiellyttävänä tai huomasivat viikkotilastojen ja tavoitteiden alkaneen määrittää liikaa omaa tekemistä.

Tässä näkyy yksi Stravan pelillistämisen varjopuolen keskeisistä mekanismeista: sama seurattavuus ja tavoitteellisuus, joka toisissa tilanteissa vahvisti motivaatiota, saattoi

toisaalla alkaa tuottaa kontrollin tuntua. Kun tavoitteet, viikkosummat ja suoritusmerkinnät alkoivat ohjata liikaa päätöksiä, harjoittelun suhde omaan kehoon ja palautumiseen heikkeni. Tällöin kyse ei ollut enää vain siitä, että sovellus motivoi liikkumaan, vaan siitä, että se alkoi osin määrittää, milloin levon sijaan koettiin tarve suorittaa lisää.

### 4.3.3 Julkinen näkyvyys ja performatiivisuuden paine

Pelillistämistutkimuksessa onkin tunnistettu, että samat sosiaaliset ja palkitsevat rakenteet voivat yhtä aikaa vahvistaa sitoutumista ja lisätä painetta käyttäjästä ja käyttötilanteesta riippuen (Seaborn & Fels, 2015; Koivisto & Hamari, 2019). Näkyvyyden paine ei liittynyt vain siihen, mitä julkaistaan, vaan myös siihen, mitä jätetään tarkoituksella piiloon muiden katseelta. Haastatteluissa tuli esiin, että kaikki harjoitukset eivät tuntuneet omasta mielestä tarpeeksi kiinnostavilta, onnistuneilta tai julkaisemisen arvoisilta. Lisäksi osa käyttäjistä hallitsi näkyvyyttä rajaamalla muilta pois yksityiskohtaisempaa harjoitteludataa, kuten sykealueita.

Kuten H3 ja H1 kuvaavat, julkinen näkyvyys saattoi tuottaa sekä selittelytarvetta että harkintaa siitä, millainen suoritus on ylipäätään julkaistavissa:

*“Huomaan tarvitsevani selitellä: kun palaan harjoittelutauon jälkeen, kirjoitan kuvatekstin, jossa kerron syyn, jotta muut tietävät, etten ole ollut laiska. Se, että tällainen tarve ylipäätään on olemassa, kertoo jo jotain.” (H3)*

*“Huomaan kuitenkin mieltäväni, onko lenkki liian lyhyt, liian hidas tai liian arkinen julkaistavaksi.” (H1)*

Näissä kuvauksissa näkyväksi tulee se, ettei Stravan sosiaalinen puoli ole käyttäjälle neutraali ympäristö. Kun harjoitukset ovat muiden nähtävissä, myös niiden esittämisen tapa alkaa saada merkitystä. Tällöin käyttäjä voi alkaa arvioida omaa harjoitteluaan paitsi

omista lähtökohdistaan myös siitä näkökulmasta, miltä se näyttää ulospäin. Näkyvyyden hallinta tuli konkreettisesti esiin myös H4:n puheessa syketietojen rajaamisesta:

*“En jaa sykettäni Stravassa. En itse juurikaan seuraa muiden sykettä, mutta ajatus siitä, että joku tarkastelee minun syketietojani, tuntuu epämukavalta.” (H4)*

Tämä sitaatti osoittaa, että näkyvyyden paine ei aineistossa liittynyt vain koko harjoituksen julkaisemiseen tai julkaisematta jättämiseen, vaan myös siihen, mitä yksityiskohtia käyttäjä halusi pitää poissa muiden katseelta. Haastatteluissa tuli esiin myös epämukavuutta siitä, että muut voivat tarkastella tilastoja, syketietoja tai muuta harjoitteludataa, sekä kokemuksia siitä, ettei kaikista harjoituksista tunnu olevan mitään tarpeeksi kiinnostavaa jaettavaa.

Aineiston perusteella näkyvyyteen liittyvä paine saattoi vähitellen johtaa myös etääntymiseen palvelusta. Tällöin kyse ei ollut niinkään yhdestä yksittäisestä ärsyttävästä ominaisuudesta, vaan siitä, että sovellus alkoi tuntua enemmän näkyvyyden hallinnalta kuin harjoittelun tukemiselta. Kun liikunta alkoi näyttäytyä sisällön, selittelyn tai julkaistavuuden kautta, osa käyttäjistä kuvasi poistaneensa ilmoituksia, vähentäneensä käyttöä tai unohtaneensa sovelluksen kokonaan vähäksi aikaa. Kyllästyminen ei siis aineistossa ollut oma pääteemansa, vaan seuraus siitä, että näkyvyys ja performatiivisuus alkoivat hallita palvelukokemusta liikaa. Tällöin pelilliset ja sosiaaliset rakenteet eivät enää tukeneet käyttäjän kokemusta mielekkästä harjoittelusta, vaan alkoivat heikentää palvelun koettua arvoa (Koivisto & Hamari, 2019).

#### **4.4 Sitoutuminen, palvelun koettu arvo ja käyttäjäsuhteen dynamiikka**

Tässä alaluvussa tarkastellaan, miten Stravaan sitoutuminen rakentuu aineiston perusteella ajassa muuttuvana käyttäjäsuhteenä. Aiemmat alaluvut osoittivat, että pelilliset ominaisuudet voivat vahvistaa sitoutumista tekemällä harjoittelusta näkyvää, tavoitteellista ja sosiaalisesti merkityksellistä, mutta ne voivat myös tuottaa vertailua,

suorituspainetta ja etääntymistä. Aineiston perusteella sitoutumista ei voida siksi ymmärtää pysyvänä tai yksiselitteisenä tilana, vaan dynaamisena suhteena, joka muuttuu käyttäjän elämäntilanteen, harjoitteluvaiheen ja sovellukselle annettujen merkitysten mukana. Kuvio 6 havainnollistaa näitä aineistosta hahmottuneita käyttäjäsuhteen kehityskulkuja.

Keskeinen havainto on, että Stravan koettu arvo ei rakentunut vain yksittäisten ominaisuuksien varaan. Palvelun merkitys muodostui datan, sosiaalisuuden ja pelillisten rakenteiden yhdistelmästä, mutta näiden paino vaihteli käyttäjästä toiseen ja myös saman käyttäjän kohdalla ajan myötä. Tästä syystä aineistosta ei hahmotu yhtä Stravan käyttäjää tai yhtä sitoutumisen logiikkaa, vaan useita erilaisia käyttäjäsuhteen kehityskulkuja. Näitä voidaan jäsentää sekä dynaamisten polkujen että käyttäjäsuhdetyyppien avulla.

#### **4.4.1 Käyttäjäsuhteen dynaamiset polut**

Aineiston perusteella käyttäjäsuhde Stravaan rakentui usein vaiheittain. Monelle sovellus oli aluksi ennen kaikkea harjoittelun kirjaamisen väline, mutta käytön jatkuessa siitä saattoi tulla rutiini, yhteisö tai osa oman harjoittelun tavoitteellista jäsentämistä. Toisaalta sama suhde saattoi myöhemmin muuttua varovaisemmaksi tai ristiriitaisemmaksi, jos pelilliset ja sosiaaliset rakenteet alkoivat tuottaa liikaa painetta. Sitoutuminen ei siis näyttäydy aineistossa lineaarisena vahvistumisena, vaan polkuina, joissa käyttäjä voi siirtyä yhdestä suhteesta toiseen.

Ensimmäinen aineistosta hahmottava polku voidaan kuvata siirtymänä työkalusta tavaksi. Tässä kehityskulussa Strava alkaa käytännöllisenä harjoittelun kirjaamisen välineenä, mutta muuttuu vähitellen osaksi arkea ja itsestään selväksi osaksi liikkumista. Kuten H9 ja H10 kuvaavat, sovelluksen merkitys voi tällöin laajentua pelkästä seurannasta pysyväksi käyttösuhteeksi:

*“Se on pääsääntöisesti aina ollut työkalu, mutta sitten mitä enemmän käyttää, niin siitä tulee enemmän tapa ja ehkä löytää sen yhteisön sieltä.” (H9)*

*“Se on yhteisö, mutta se on myös isosti työkalu omien treenien seuraamiselle.” (H10)*

Lainaukset osoittavat, että sitoutuminen ei aineistossa rakennu vain käyttötiheyden kautta, vaan myös sen kautta, että palvelu alkaa vähitellen saada uusia merkityksiä. Työkalumainen käyttö ei katoa, mutta sen rinnalle tulee tottumus, sosiaalinen läsnäolo ja tunne siitä, että Strava kuuluu omaan liikunta-arkeen. Tällöin käyttäjäsuhte syvenee ilman, että sitä täytyy selittää vain pelillisillä ominaisuuksilla.

Toinen polku liittyy siirtymään harjoittelun seurannasta sosiaaliseen läsnäoloon. Aineiston perusteella Strava saattoi muuttua vähitellen treenidatasta kohti ympäristöä, jossa muiden seuraaminen, reagointi ja mukana pysyminen alkoivat korostua entistä enemmän. Tällöin käyttäjä ei palannut palveluun vain oman suorituksensa vuoksi, vaan myös siksi, että sovellus tarjosi yhteyden muihin liikkujiin. Tämä oli erityisen näkyvää tilanteissa, joissa oma harjoittelu ei ollut aktiivisimmillaan, mutta yhteisöllisyys piti käyttäjän silti mukana palvelussa.

Kolmas polku voidaan kuvata siirtymänä tavoitteellisuudesta kuormittumiseen. Aiemmissa alaluvuissa kävi ilmi, että juuri ne rakenteet, jotka ensin tekivät harjoittelusta motivoivaa, saattoivat myöhemmin alkaa tuntua hallitsevilta. Segmentit, viikkosummat, näkyvä data ja jatkuva vertailtavuus saattoivat aluksi lisätä mielekkyyttä, mutta myöhemmin ne alkoivat ohjata harjoittelua tavalla, joka ei enää tuntunut omista lähtökohdista tarkoituksenmukaiselta. Tällöin käyttäjäsuhte ei katkennut välittömästi, vaan muuttui vähitellen varovaisemmaksi ja ristiriitaisemmaksi. Kuten kuviosta 5 käy ilmi, tavoitteellisuutta vahvistava käyttäjäsuhte saattoi osalla käyttäjistä jatkaa kohti kuormittumista ja käytön säätelyä.

Tämä muutos näkyy hyvin myös siinä, miten osa haastateltavista kuvasi sovelluksen muuttuneen ajan myötä enemmän näkyvyyden ja seuraamisen alustaksi kuin pelkäksi harjoittelun työkaluksi. Kuten H7 kuvaa:

*“Nyt tuntuu, että siitä on tullut tosi paljon enemmän treenisome.” (H7)*

H7:n sitaatti tekee näkyväksi sen, että käyttäjäsuhteen muutos ei aineistossa tarkoita vain käytön vähenemistä tai lisääntymistä, vaan myös koko palvelun merkityksen muuttumista. Kun Strava alkaa näyttäytyä enemmän sosiaalisena ja näkyvyyteen perustuvana alustana, käyttäjä voi alkaa suhtautua siihen eri tavalla kuin aiemmin. Tällöin kyse ei ole vain siitä, mitä sovelluksella tehdään, vaan siitä, millaiseksi koko palvelu koetaan.

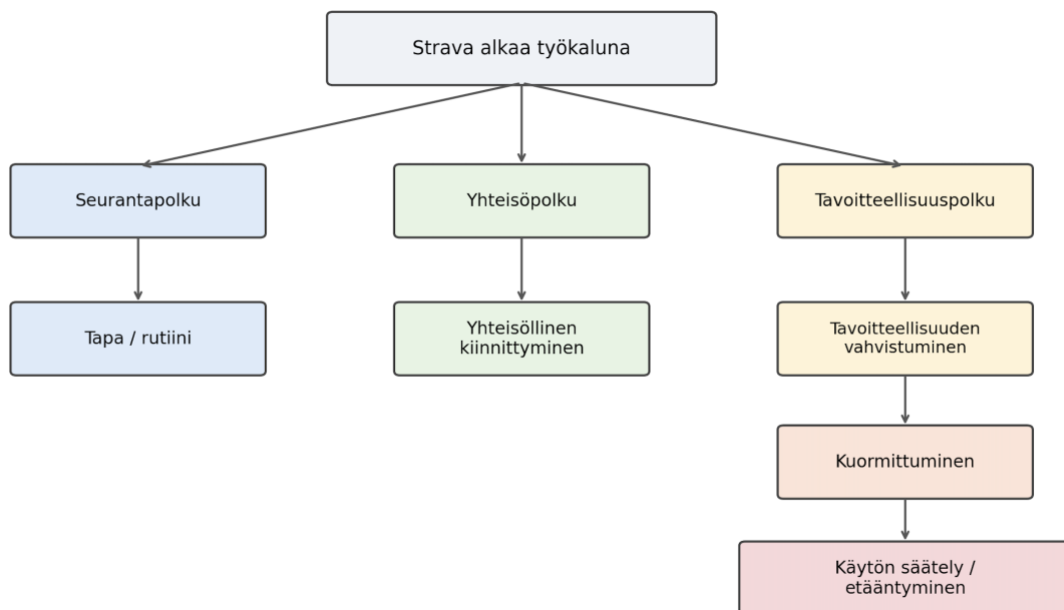
Neljäs aineistosta hahmottuva polku liittyy aktiivisesta käytöstä etäännyntymiseen. Tämä ei tarkoittanut aina sovelluksen lopettamista, vaan useammin käytön säätelyä, taukoja, ilmoitusten poistamista tai sitä, että käyttäjä jäi seuraamaan muita aiempaa passiivisemmin. Erityisesti loukkaantuminen, heikompi harjoitteluvaihe tai näkyvyyden paine saattoivat muuttaa suhdetta sovellukseen niin, että aiemmin motivoiva ympäristö alkoi muistuttaa siitä, mitä ei juuri nyt tehnyt. Tässä mielessä käyttäjäsuhteen dynamiikka oli aineistossa vahvasti sidoksissa elämäntilanteeseen.

Aineiston perusteella sitoutumisen dynamiikka ei siis etene vain yhteen suuntaan. Käyttäjä voi liikkua työkalumaisesta käytöstä kohti vahvempaa sitoutumista, mutta yhtä hyvin myös tavoitteellisesta ja aktiivisesta käytöstä kohti ristiriitaisempaa tai etäännyntyneempää suhdetta. Juuri tämä tekee Stravaan sitoutumisesta dynaamisen ilmiön: sama palvelu voi eri vaiheissa näyttäytyä käyttäjälle hyvin eri tavoin.

#### 4.4.2 Käyttäjäsuhteiden tyypittely

Dynaamisten polkujen lisäksi aineistosta voidaan muodostaa analyttinen typologia erilaisista käyttäjäsuhteista. Tyypittelyn tarkoituksena ei ole lukita haastateltavia pysyviin luokkiin, vaan jäsentää sitä, millaiset merkitykset ja sitoutumisen logiikat aineistossa korostuivat. Aineiston perusteella voidaan erottaa neljä toisiaan täydentävää käyttäjäsuhdetyyppiä: seurantaorientoitunut, yhteisöllisesti kiinnittynyt, tavoitteellisesti virittynyt ja ristiriitainen käyttäjäsuhde.

Seurantaorientoituneessa käyttäjäsuhhteessa Stravan tärkein arvo rakentuu harjoittelun kirjaamisesta, datan seuraamisesta ja oman kehityksen näkyväksi tekemisestä. Tällöin sovellus on ennen kaikkea väline, joka tuo rakennetta omaan liikkumiseen. Käyttäjää sitoo palveluun erityisesti se, että oma harjoitteluhistoria säilyy, kehittyminen tulee näkyväksi ja liikkuminen hahmottuu osaksi pidempää jatkumoa.



Kuvio 6 Sitoutumisen dynaamiset polut

Yhteisöllisesti kiinnittyneessä käyttäjäsuhteessa palvelun merkitys rakentuu ennen kaikkea muiden seuraamisesta, palautteesta ja yhteenkuuluvuuden kokemuksesta. Tällöin Stravan arvo ei perustu ensisijaisesti numeroihin tai tavoitteisiin, vaan siihen, että käyttäjä kokee olevansa osa tuttua liikkujien maailmaa. Tämä suhde tuli näkyväksi erityisesti niillä käyttäjillä, joille sovelluksen sosiaalinen puoli oli tärkein syy palata palveluun yhä uudelleen.

Tavoitteellisesti virittyneessä käyttäjäsuhteessa keskeisiä ovat puolestaan segmentit, henkilökohtaiset ennätykset, haasteet ja erilaiset näkyvät kehityksen merkit. Tällöin käyttäjä kokee pelilliset rakenteet pääosin motivoivina, ja sovellus tukee harjoittelun suunnittelua, seurattavuutta ja onnistumisen kokemusta. Tämä tyyppi ei kuitenkaan ole täysin vakaa, sillä aineiston perusteella juuri tavoitteellisesti virittynyt käyttäjäsuhde voi myös helpoimmin kääntyä kuormittavaksi.

Ristiriitaisessa käyttäjäsuhteessa käyttäjä tunnistaa sovelluksen hyödyt mutta kokee samalla sen rakenteissa myös painetta, vertailua, näkyvyyden hallintaa tai vieraannuttavia piirteitä. Tällöin Strava ei ole yksiselitteisesti myönteinen tai kielteinen osa arkea, vaan suhde siihen rakentuu samanaikaisesti hyödyllisyyden ja kuormittavuuden kautta. Käyttö voi jatkua, mutta aiempaa kriittisempänä, säädellympänä tai varovaisempana.

Tätä typologiaa havainnollistaa hyvin myös H6:n tapa jäsentää Stravaa samanaikaisesti eri merkitysten kautta:

*“Treenipäiväkirja niin mä ottaisin vain toisen... mutta sitä somealusta juttua jäisin kaipaamaan.” (H6)*

H6:n sitaatti osoittaa hyvin, ettei käyttäjäsuhdetyyppejä pidä ymmärtää toisensa poissulkevinä. Samassakin käyttäjäsuhteessa voi olla yhtä aikaa sekä seurantaorientoituneita että yhteisöllisiä piirteitä. Juuri tästä syystä tyypittelyn tarkoitus

ei ole luokitella käyttäjiä pysyvästi, vaan tehdä näkyväksi, mikä merkitys kulloinkin on käyttäjäsuhteen kannalta hallitseva.

Aineiston perusteella Stravaan sitoutuminen ei siis rakennu vain käytön määrästä tai yksittäisten ominaisuuksien vetovoimasta, vaan siitä, millaiseksi palvelu käyttäjän elämäntilanteessa muodostuu. Käyttäjäsuhde voi olla ennen kaikkea seurannan väline, yhteisö, tavoitteellisuutta tukeva ympäristö tai ristiriitainen mutta edelleen merkityksellinen osa arkea. Näiden tyyppien ja polkujen kautta voidaan ymmärtää tarkemmin, miksi sama sovellus sitouttaa käyttäjiä eri tavoin ja miksi myös käyttäjäsuhde muuttuu ajan myötä.



## 5 Johtopäätökset

Tässä luvussa kootaan yhteen tutkimuksen keskeiset tulokset ja tarkastellaan niitä suhteessa tutkielman tavoitteisiin sekä aiempaan kirjallisuuteen. Lisäksi luvussa arvioidaan tutkimuksen liikkeenjohdollista antia, tarkastellaan tutkimuksen rajoituksia ja hahmotellaan jatkotutkimuksen aiheita.

### 5.1 Tutkimuksen yhteenveto

Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä ymmärrystä siitä, miten hyvinvointisovellusten pelilliset ominaisuudet kytkeytyvät käyttäjien kokemuksiin, hyvinvointiin ja sitoutumiseen. Tutkimus toteutettiin laadullisena tapaustutkimuksena, jossa tarkasteltiin Stravan aktiivikäyttäjien kokemuksia sovelluksen pelillisistä, sosiaalisista ja harjoittelun seurantaan liittyvistä ominaisuuksista. Tavoitteena oli rakentaa teoreettinen ymmärrys pelillistämisen, käyttäjäkokemuksen ja sitoutumisen yhteyksistä, analysoida käyttäjien kokemuksia Stravan pelillisistä ominaisuuksista sekä tarkastella, miten nämä kokemukset muovaavat sitoutumista ja palvelun koettua arvoa hyvinvointisovellusten kontekstissa.

Tutkimus osoitti, että Stravan pelillisuus ei näyttäytyä käyttäjille ensisijaisesti erillisenä pelillisenä kerroksena, vaan osana harjoittelun dokumentointia, datan seuraamista ja sosiaalista vuorovaikutusta. Pelillisuus rakentuu näiden käyttötapojen päälle kokemuksellisenä tulkintana. Tämä tukee ajatusta siitä, ettei pelillistämistä voida ymmärtää pelkästään rakenteellisena ominaisuusjoukkona, vaan ilmiönä, jonka merkitys muodostuu käyttäjän arjessa ja omissa käyttötavoissa. Empiirinen analyysi osoitti, että käyttäjäkokemus rakentuu erityisesti harjoittelun näkyväksi tekemisen, oman kehityksen konkretisoitumisen, sosiaalisen palautteen ja tavoitteellisuuden kautta, mutta samat rakenteet voivat myös synnyttää vertailua, suorituspainetta ja näkyvyyden hallinnan tarvetta. Tulokset viittaavat siihen, että vastaava kaksijakoisuus voi olla läsnä myös

muissa hyvinvointisovelluksissa, joissa käyttäjän toimintaa ohjataan samanaikaisesti datan, näkyvyyden, tavoitteiden ja sosiaalisten kannustimien kautta.

Pelillistämisen suhde sitoutumiseen osoittautui kaksijakoiseksi. Myönteisissä tilanteissa Strava tuki harjoittelun jatkuvuutta, vahvisti kokemusta omasta kehityksestä ja loi yhteisöllistä yhteenkuuluvuutta, mikä lisäsi halua palata palveluun yhä uudelleen. Kielteisissä tilanteissa samat mekanismit saattoivat kääntyä käyttäjää vastaan: näkyvä data, viikkosummat, segmentit, muiden suoritukset ja julkinen näkyvyys saattoivat alkaa ohjata harjoittelua tavalla, joka heikensi autonomian, riittävyyden tai mielekkyyden kokemusta. Näin tutkimus osoitti, että pelillistetyn palvelun sitouttavuus ei riipu vain siitä, kuinka paljon se aktivoi käyttäjää, vaan myös siitä, millaiseksi käyttäjä kokee palvelun osana omaa harjoitteluaan ja elämäntilannettaan.

Tutkimuksen kannalta erityisen merkittävä havainto oli, että sitoutuminen ei näyttäydä pysyvänä tilana vaan dynaamisena käyttäjäsuhteena. Strava saattoi olla käyttäjälle yhtä aikaa työkalu, tapa, yhteisö, tavoitteellisuuden väline ja näkyvyyden alusta. Käyttäjäsuhde saattoi ajan myötä syventyä, muuttua ristiriitaisemmaksi tai etäännyä elämäntilanteen, loukkaantumisen, kuormituksen tai näkyvyyden paineen seurauksena. Näin tutkimus osoittaa, että pelillistämistä tulisi tarkastella kokemuksellisena ja ajassa muuttuvana ilmiönä, ei vain teknisenä ominaisuusjoukkona.

Tämän tutkielman perusteella voidaan todeta, että pelillistäminen ei ole hyvinvointisovelluksen kontekstissa yksiselitteisesti hyvinvointia tukeva tai sitä heikentävä ratkaisu. Sen merkitys rakentuu aina kokemuksessa. Sama ominaisuus voi yhdelle käyttäjälle olla motivoiva, innostava ja hyvinvointia tukeva, mutta toiselle kuormittava, kontrolloiva tai vieraannuttava. Tämän vuoksi pelillistettyjä hyvinvointipalveluja on olennaista tarkastella ennen kaikkea sen kautta, miten käyttäjät kokevat ja merkityksellistävät niitä omassa arjessaan.

Tässä tutkielmassa on hyödynnetty OpenAI:n ChatGPT:tä ja Google Geminiä tutkimusprosessin tukena. Tekoälyä käytettiin aiheen ideoinnin, lähteiden etsimisen ja jäsentämisen, englanninkielisten tutkimusartikkelien kääntämisen, tutkimusasetelman jäsentämisen ja arvioinnin sekä kuvioiden ja rakenteellisten ratkaisujen ideoinnin apuna. Lisäksi tekoälyä hyödynnettiin itse kirjoitetun tekstin kielellisen sujuvuuden tukena. Tekoälyn hyödyntämisessä on noudatettu Vaasan yliopiston antamia ohjeita ja tutkimuseettisiä periaatteita. Tekoälyn tuottamaa sisältöä on arvioitu kriittisesti koko tutkimusprosessin ajan, ja tutkielman tekijä vastaa itse työn sisällöstä, tulkinnoista ja akateemisesta luotettavuudesta.

## 5.2 Liikkeenjohdollinen anti ja kehitysehdotukset

Tutkimuksen käytännöllinen anti liittyy erityisesti siihen, miten Stravan kaltaisia pelillistettyjä hyvinvointisovelluksia tulisi suunnitella siten, että ne tukisivat mahdollisimman monenlaisia käyttäjiä ja erilaisia elämäntilanteita. Tulosten perusteella pelillisten ominaisuuksien arvo ei synny vain niiden aktivoivasta voimasta, vaan siitä, että ne tukevat käyttäjän kokemusta mielekkästä, omannäköisestä ja hyvinvointia vahvistavasta harjoittelusta. Tämä tarkoittaa, että palvelun suunnittelussa tulisi huomioida nykyistä paremmin käyttäjien erilaiset käyttösuhteet, tavoitteet ja herkkyydet.

Ensimmäinen kehitysehdotus liittyy palautumisen, katkosten ja kevyempien harjoitteluvaiheiden parempaan huomioimiseen. Aineiston perusteella pelilliset ja näkyvästi kertyvät käyttöjäljet voivat tehdä tauoista, loukkaantumisista ja vähäisemmästä harjoittelusta tarpeettoman näkyviä ja joskus myös kuormittavia. Tämän vuoksi palveluun olisi hyödyllistä kehittää ominaisuuksia, jotka tukisivat myös palautumista ja harjoittelun kevenemistä ilman, että käyttäjä kokee jäävänsä jälkeen tai epäonnistuvansa. Käytännössä tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi mahdollisuutta merkitä loukkaantumisen- tai sairausjakso osaksi harjoitteluhistoriaa, jolloin katkos hahmottuisi osaksi harjoittelun kokonaisuutta eikä vain puuttuvana suorituksena.

Toinen kehitysehdotus liittyy näkyvyyden hallintaan. Tutkimuksen perusteella julkinen näkyvyys on yksi Stravan kokemuksellisesti jännitteisimmistä ulottuvuuksista: se voi vahvistaa yhteisöllisyyttä ja tunnustuksen kokemusta, mutta myös lisätä performatiivisuutta ja painetta. Palvelun tulisi siksi tarjota käyttäjille nykyistä joustavampia tapoja säädellä sitä, mitä tietoja, harjoituksia tai mittareita he haluavat jakaa muille. Erityisen tärkeää olisi tehdä näkyvyyden hallinnasta vaivatonta ja oletusarvoisesti hyväksyttävää, jotta palvelun käyttö ei perustuisi oletukseen jatkuvasta julkaistavuudesta.

Kolmas kehitysehdotus koskee pelillisten rakenteiden monipuolistamista. Tulosten perusteella tavoitteellisuus, haasteet ja määrällinen seuranta toimivat osalle käyttäjistä motivoivina, mutta eivät kaikille. Tämän vuoksi pelillistettyjen hyvinvointipalvelujen suunnittelussa olisi hyödyllistä rakentaa myös vähemmän kilpailullisia ja vähemmän määräpainotteisia käyttöpolkuja. Kaikki käyttäjät eivät motivoitu segmenteistä, tuloslistoista tai viikkosummista, mutta voivat silti hyötyä harjoittelun näkyväksi tekemisestä, yhteisöllisyydestä ja kehityksen seurannasta. Palvelu voisi siten tarjota erilaisia tapoja käyttää samoja ominaisuuksia ilman, että kaikki käyttö ohjautuu kilpailullisen logiikan kautta.

Neljäs kehitysehdotus liittyy siihen, että palvelu tunnistaisi paremmin erilaiset käyttäjäsuhteet. Tutkimus osoitti, että käyttäjät eivät muodosta yhtenäistä joukkoa, vaan heidän suhteensa palveluun vaihtelee seurantaorientoituneesta käytöstä yhteisölliseen kiinnittymiseen, tavoitteelliseen virittymiseen ja ristiriitaiseen käyttäjäsuhteeseen. Yhdenlaiseen käyttölogiikkaan rakennettu pelillistäminen voi palvella vain osaa käyttäjistä hyvin. Palvelumuotoilun näkökulmasta tämä puhuu adaptiivisempien ja käyttäjän tilannetta paremmin huomioivien ratkaisujen puolesta.

Lisäksi aineistossa nousi esiin yksittäisiä mutta merkityksellisiä kehittämistarpeita, jotka liittyivät palvelun hyödyllisyyteen eri harjoittelumuotojen näkökulmasta. Käyttäjät

toivoivat esimerkiksi parempia mahdollisuuksia yhdistelmäharjoitusten kirjaamiseen, eri lajien viikkokohtaiseen seurantaan sekä sellaisia ominaisuuksia, jotka tukisivat harjoittelun suunnittelua aidosti eikä vain tuottaisi lisää näkyvyyttä tai uutta käyttöpakkoa. Tutkimuksen perusteella hyvä pelillistetty hyvinvointipalvelu ei ainoastaan aktivoi käyttäjää, vaan tukee hänen pitkäjänteistä ja hyvinvointia vahvistavaa suhdettaan liikkumiseen.

### **5.3 Tutkimuksen rajoitukset ja hyödynnettävyys**

Koska tutkimus kohdistui Stravan aktiivikäyttäjiin, tuloksia ei voida yleistää sellaisenaan kaikkiin hyvinvointisovelluksiin. Ne tarjoavat kuitenkin analyyttistä ymmärrystä erityisesti sellaisista sovelluksista, joissa yhdistyvät pelilliset elementit, sosiaalinen näkyvyys ja harjoittelun seuraaminen.

Tutkimuksen tuloksia tulee tarkastella suhteessa sen rajoituksiin. Yksi keskeinen rajoitus liittyy siihen, että tutkimus kohdistui yhteen sovellukseen ja sen aktiivikäyttäjiin. Strava on palveluna erityinen, koska siinä yhdistyvät harjoittelun dokumentointi, sosiaalinen näkyvyys ja kilpailulliset rakenteet poikkeuksellisen vahvasti. Toisenlaisiin sovelluksiin kohdistuva tutkimus voisi tuottaa osin erilaisia havaintoja siitä, miten pelillistäminen kytkeytyy käyttäjäkokemukseen ja sitoutumiseen.

Aineisto koostui kymmenestä teemahaastattelusta. Laadullisen tapaustutkimuksen tavoitteena ei kuitenkaan ollut tilastollinen yleistettävyys, vaan ilmiön syvälinen ymmärtäminen käyttäjien kokemusten kautta. Tuloksia voidaan siten hyödyntää ennen kaikkea teoreettisesti ja käsitteellisesti: ne avaavat sitä, millä tavoin pelillistämisen kokemuksellinen kaksijakoisuus voi rakentua digitaalisessa hyvinvointipalvelussa ja millaisia sitoutumisen muotoja se voi tuottaa.

Tutkimuksessa keskityttiin aktiivikäyttäjiin. Tämä oli perusteltua tutkimuskysymysten kannalta, mutta samalla se rajaa ulkopuolelle sellaiset käyttäjät, jotka ovat jo lopettaneet

palvelun käytön tai joille Strava ei ole koskaan muodostunut merkitykselliseksi. Näiden ryhmien tarkastelu voisi syventää ymmärrystä erityisesti siitä, milloin ja miksi pelillistetty palvelu ei onnistu rakentamaan kestäväää käyttäjäsuhdetta.

Lisäksi tutkimuksen hermeneuttinen ja teoriaohjaava lähestymistapa tarkoittaa, että tulokset ovat tulkinnallisia. Tutkijan oma esiymmärrys pelillistämisestä ja Stravan käytöstä on osaltaan voinut vaikuttaa siihen, miten aineistoa on luettu ja jäsennetty. Tämä ei ole laadullisessa tutkimuksessa puute sinänsä, mutta se asettaa vaatimuksen refleksiivisyydelle ja tulkintojen läpinäkyvyydelle.

Näistä rajoituksista huolimatta tutkimuksella on hyödynnettävyyttä sekä teoreettisesti että käytännöllisesti. Se syventää ymmärrystä siitä, että pelillistettyjen hyvinvointipalvelujen arvo ei synny vain käyttöä lisäävistä mekanismeista, vaan siitä, miten nämä mekanismit kytkeytyvät käyttäjän kokemusmaailmaan, hyvinvointiin ja elämäntilanteeseen. Samalla tutkimus tuottaa palvelujen suunnittelun kannalta hyödyllistä tietoa siitä, miksi samat rakenteet voivat sitouttaa yhtä käyttäjää ja etäännyttää toista.

#### **5.4 Jatkotutkimuksen aiheita**

Tutkimus avaa useita jatkotutkimuksen suuntia. Yksi kiinnostava teema liittyy erilaisten käyttäjäryhmien välisiin eroihin. Jatkossa olisi hyödyllistä tarkastella esimerkiksi sitä, miten aloittelijat, tavoitteelliset urheilijat, kevyemmät liikkujat tai palvelun jo jättäneet käyttäjät kokevat pelillistetyt hyvinvointipalvelut eri tavoin.

Toinen keskeinen teema liittyy ajalliseen muutokseen. Tässä tutkielmassa käyttäjäsuhteen dynamiikka nousi tärkeäksi havainnoksi, mutta ilmiötä tarkasteltiin haastateltavien omien kuvausten kautta. Pitkittäistutkimus voisi syventää ymmärrystä siitä, miten käyttäjäsuhde muuttuu ajan myötä ja millaisissa vaiheissa pelilliset rakenteet alkavat tuntua joko erityisen motivoivilta tai kuormittavilta.

Lisäksi olisi hyödyllistä vertailla eri sovelluksia ja pelillistämisen toteutustapoja. Stravan kaltainen vahvasti sosiaalinen ja näkyvyyteen perustuva palvelu tuottaa tietynlaista käyttäjäkokemusta, mutta toisenlaisiin logiikoihin nojaavat hyvinvointisovellukset voivat rakentaa sitoutumista eri tavoin. Vertailututkimus voisi siten tarkentaa ymmärrystä siitä, millaiset pelillistämisen muodot tukevat pitkäjänteistä ja hyvinvointia vahvistavaa käyttäjäsuhdetta parhaiten.

Lisäksi jatkotutkimuksessa olisi tärkeää syventää ymmärrystä pelillistämisen eettisistä ulottuvuuksista. Tässä tutkimuksessa nousi esiin, että hyvinvointia tukemaan tarkoitettu palvelu voi samalla myös vahvistaa painetta, näkyvyyden hallintaa ja kontrollin kokemusta. Tämä osoittaa, että pelillistettyihin hyvinvointipalveluihin liittyy myös eettisesti merkittäviä kysymyksiä, joita olisi tärkeää tarkastella jatkossa tarkemmin vastuullisen ja käyttäjälähtöisen palvelumuotoilun näkökulmasta.

## Lähteet

- Angosto, S., García-Fernández, J. & Grimaldi-Puyana, M. A systematic review of intention to use fitness apps (2020–2023). *Humanit Soc Sci Commun* 10, 512 (2023).  
<https://doi.org/10.1057/s41599-023-02011-3>
- Bogost, I. (2014). Why gamification is bullshit. In S. P. Walz & S. Deterding (Eds.), *The gameful world: Approaches, issues, applications* (pp. 65–79). MIT Press.  
<https://doi.org/10.7551/mitpress/9788.001.0001>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brodie, R. J., Hollebeek, L. D., Jurić, B., & Ilić, A. (2011). Customer engagement: Conceptual domain, fundamental propositions, and implications for research. *Journal of Service Research*, 14(3), 252-271.  
<https://doi.org/10.1177/1094670511411703>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, NY: Harper & Row. Noudettu 7.12.2025 osoitteesta  
[https://jazzetakesonamarathon.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/03/bf289-flow\\_the\\_psychology\\_of\\_optimal\\_experience-2-2.pdf](https://jazzetakesonamarathon.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/03/bf289-flow_the_psychology_of_optimal_experience-2-2.pdf)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.  
[https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Dessart, L., Veloutsou, C., & Morgan-Thomas, A. (2016). Capturing consumer engagement: duality, dimensionality and measurement. *Journal of Marketing Management*, 32(5–6), 399–426.  
<https://doi.org/10.1080/0267257X.2015.1130738>
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness: Defining “gamification”. In *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments (MindTrek '11)* (pp. 9–15). Association for Computing Machinery.  
<https://doi.org/10.1145/2181037.2181040>

- Dichev, C., & Dicheva, D. (2017). Gamifying education: what is known, what is believed and what remains uncertain: a critical review. *Int J Educ Technol High Educ* 14, 9  
<https://doi.org/10.1186/s41239-017-0042-5>
- Eriksson, P., & Koistinen, K. (2005). *Monenlainen tapaustutkimus*. Kuluttajatutkimuskeskus.
- Eriksson, P., & Kovalainen, A. (2008). *Qualitative methods in business research*. SAGE
- Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Franken, R., Bekhuis, H., & Tolsma, J. (2023). Kudos make you run! How runners influence each other on the online social network Strava. *Social Networks*, 72, 151–164.  
<https://doi.org/10.1016/j.socnet.2022.10.001>
- Gadamer, H.-G. (2004). *Truth and method*. Continuum.
- Hellberg, A.-S., & Moll, J. (2023). A point with pointsification? Clarifying and separating pointsification from gamification in education. *Frontiers in Education*, 8, 1212994.  
<https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1212994>
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. Tammi.
- Hollebeek, L. D., Glynn, M. S., & Brodie, R. J. (2014). Consumer brand engagement in social media: Conceptualization, scale development, and validation. *Journal of Interactive Marketing*, 28(2), 149–165.  
<https://doi.org/10.1016/j.intmar.2013.12.002>
- Huotari, K., & Hamari, J. (2012). Defining gamification: A service marketing perspective. In *Proceedings of the 16th International Academic MindTrek Conference* (pp. 17–22). ACM. <https://doi.org/10.1145/2393132.2393137>
- Huotari, K., Hamari, J. A definition for gamification: anchoring gamification in the service marketing literature. *Electron Markets* 27, 21–31 (2017).  
<https://doi.org/10.1007/s12525-015-0212-z>
- J. Hamari, J. Koivisto and H. Sarsa, "Does Gamification Work? -- A Literature Review of Empirical Studies on Gamification," 2014 47th Hawaii International Conference on System Sciences, Waikoloa, HI, USA, 2014, pp. 3025-3034,  
<https://doi.org/10.1109/HICSS.2014.377>

- Johnson, D., Deterding, S., Kuhn, K.-A., Staneva, A., Stoyanov, S., & Hides, L. (2016). Gamification for health and wellbeing: A systematic review of the literature. *Internet Interventions*, 6, 89–106. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2016.10.002>
- Koivisto, J., & Hamari, J. (2019). 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>
- Kumar, V., & Pansari, A. (2016). Competitive Advantage through Engagement. *Journal of Marketing Research*, 53(4), 497-514. <https://doi.org/10.1509/jmr.15.0044>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE.
- Mekler, E. D., Brühlmann, F., Tuch, A. N., & Opwis, K. (2017). Towards understanding the effects of individual gamification elements on intrinsic motivation and performance. *Computers in Human Behavior*, 71, 525–534. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.048>
- Moisander, J., & Valtonen, A. (2006). *Qualitative marketing research : a cultural approach*. Sage Publishing.
- Nacke, L. E., & Deterding, S. (2017). The maturing of gamification research. *Computers in Human Behavior*, 71, 450–454. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.062>
- Nicholson, S. (2012, June). A user-centered theoretical framework for meaningful gamification. Paper presented at Games+Learning+Society 8.0, Madison, WI. Noudettu 7.12.2025 osoitteesta <http://scottnicholson.com/pubs/meaningfulframework.pdf>
- Perski, O., Blandford, A., West, R., & Michie, S. (2017). Conceptualising engagement with digital behaviour change interventions: A systematic review using principles from critical interpretive synthesis. *Translational Behavioral Medicine*, 7(2), 254–267. <https://doi.org/10.1007/s13142-016-0453-1>
- Puusa, A., & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.

- Sailer, M., Hense, J. U., Mayr, S. K., & Mandl, H. (2017). 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>
- Schau, H. J., Muñiz, A. M., & Arnould, E. J. (2009). How Brand Community Practices Create Value. *Journal of Marketing*, 73(5), 30-51.  
<https://doi.org/10.1509/jmkg.73.5.30>
- Seaborn, K., & Fels, D. I. (2015). 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>
- Strava. (n.d.). Strava. Noudettu 19.10.2025, osoitteesta <https://www.strava.com>
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (uudistettu laitos). Tammi.
- Vargo, S. L., & Lusch, R. F. (2008). Service-dominant logic: Continuing the evolution. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 36(1), 1–10.  
<https://doi.org/10.1007/s11747-007-0069-6>
- Vilkka, H. (2021). Tutki ja kehitä (5., päivitetty painos). Santalahti
- Zhu, M., Li, J., Chen, L., Davis, R., & Hu, S. (2022). Effectiveness of mobile health-based gamification interventions for physical activity: Systematic review and meta-analysis. *JMIR mHealth and uHealth*, 10(2), e27794.  
<https://doi.org/10.2196/27794>

## **Liitteet**

### **Liite 1. Haastattelu**

Taustatiedot ja suhde Stravaan

#### **1. Millainen käsitys sinulla on Stravan pelillisistä ominaisuuksista?**

- Mitä ominaisuuksia pidät pelillisinä?
- Ovatko nämä ominaisuudet olleet sinulle entuudestaan tuttuja?
- Millä tavoin arvioit niiden vaikuttavan Stravan käyttöön?

#### **2. Kerro lyhyesti itsestäsi liikkujana. Mitä lajeja harrastat ja kuinka aktiivisesti?**

#### **3. Kuinka kauan olet käyttänyt Stravaa ja miten käyttösi on muuttunut ajan myötä?**

- Mikä sovelluksessa kiinnosti sinua aluksi eniten?
- Käytätkö Stravaa eniten liikunnan aikana, heti sen jälkeen vai myöhemmin?
- Käytätkö maksullista versiota? Miksi tai miksi et?

#### **4. Millaisia Stravan ominaisuuksia sinulle tulee ensimmäisenä mieleen, kun ajattelet sovellusta?**

- Mitkä niistä tuntuvat kannustavilta, palkitsevilta tai haastavilta?
- Tuleeko mieleen ominaisuuksia, jotka vaikuttavat toimintaasi, vaikka et olisi aiemmin ajatellut niitä pelillisinä?
- Pelillisten ominaisuuksien kokeminen

#### **5. Kerro kokemuksistasi Stravan segmenteistä ja tuloslistoista. Millainen rooli niillä on sinulle?**

- Katsotko omia sijoituksiasi? Miltä se tuntuu?
- Vertaatko itseäsi enemmän muihin vai omiin aiempiin suorituksiisi?
- Muistatko tilanteen, jossa segmentti tai sijoitus herätti sinussa selvän tunteen?

- Onko joskus käynyt niin, että juoksit tai ajoit tietyn pätkän eri tavalla siksi, että tiesit sen olevan segmentti?

#### **6. Millaisia kokemuksia sinulla on Stravan haasteista tai tavoitteista?**

- Oletko osallistunut niihin aktiivisesti?
- Miltä niiden suorittaminen tuntuu?
- Muistatko tilanteen, jossa haaste sai sinut liikkumaan enemmän kuin muuten olisit liikkunut?
- Onko joskus käynyt niin, että haaste jäi kesken tai menetti merkityksensä?

#### **7. Millainen merkitys kudoksilla, kommenteilla tai muulla palautteella on sinulle?**

- Odotatko niitä tai huomaatko, jos niitä ei tule?
- Kerro tilanteesta, jossa saatu palaute tuntui erityisen hyvältä tai tärkeältä.
- Onko ollut tilannetta, jossa olisit toivonut enemmän reaktioita tai vertaillut saamaasi huomiota muihin?

#### **8. Millainen merkitys datalla, tilastoilla tai oman kehityksen seuraamisella on sinulle Stravassa?**

- Tuntuuko oman datan seuraaminen motivoivalta?
- Onko jokin numero, tavoite tai kehityskäyrä jäänyt erityisesti mieleesi?
- Onko joskus käynyt niin, että data ohjasi käyttäytymistäsi enemmän kuin oma tunne kehossa?

#### **Myönteiset kokemukset ja hyvinvointi**

#### **9. Millainen tilanne tulee mieleesi, kun Stravan pelilliset ominaisuudet ovat tuntuneet innostavilta tai hyvää tekevilta?**

- Mikä ominaisuus vaikutti siihen eniten?
- Mitä se sai sinut tekemään?
- Jäikö siitä jokin tunne, joka sai palaamaan sovellukseen myöhemmin?

**10. Miten Strava on parhaimmillaan tukenut liikkumisen iloa, motivaatiota tai hyvää oloa?**

- Onko Strava tuonut onnistumisen tai edistymisen tunnetta?
- Onko se tuonut yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden kanssa?
- Onko se joskus saanut sinut ylittämään itsesi hyvällä tavalla, ja miltä se tuntui?

**11. Koetko, että Strava tukee pitkäjänteistä harjoittelua? Miksi tai miksi ei?**

- Onko se muuttanut suhtautumistasi liikuntaan laajemmin?

**Kuormittavat kokemukset ja paineet**

**12. Onko Stravan pelillisissä ominaisuuksissa jotain, mikä aiheuttaa sinulle painetta, ärsytystä tai kuormitusta?**

- Missä tilanteissa näin käy?
- Liittyykö se enemmän vertailuun, näkyvyyteen, tavoitteisiin vai johonkin muuhun?

**13. Onko muiden suoritusten seuraaminen koskaan saanut sinut vertailemaan itseäsi muihin?**

- Onko vertailu ollut motivoivaa vai kuluttavaa?
- Onko se vaikuttanut siihen, miten arvioit omaa liikuntaasi?
- Muistatko tilanteen, jossa muiden suoritusten katsominen muutti omaa fiilistäsi omasta treenistä?

**14. Onko Strava koskaan saanut sinut liikkumaan silloin, kun olisi ehkä ollut parempi levätä?**

- Mistä se mielestäsi johtui?
- Liittyykö se haasteeseen, tuloslistaan, muiden suorituksiin tai dataan?
- Miten tunnistit jälkikäteen, että Strava vaikutti tilanteeseen?

**15. Oletko koskaan kyllästynyt Stravan pelillisiin ominaisuuksiin tai kokenut niitä väsyttävänä?**

- Onko esimerkiksi haasteiden tai tuloslistojen merkitys muuttunut ajan myötä?
- Onko ollut vaihetta, jolloin et ole halunnut kirjata treenejäsi?

**16. Oletko koskaan kokenut, että treenin pitäisi näyttää tietyltä ennen kuin voit jakaa sen muille?**

- Vaikuttaako se, että muut näkevät treenisi, siihen mitä julkaiset?
- Jätätkö joskus jotain julkaisematta? Miksi?
- Muokkaatko joskus käyttäytymistäsi sen perusteella, miltä treeni näyttää muille?

#### **Sitoutuminen ja kokonaisarvio**

**17. Miten kuvailisit suhdettasi Stravaan tällä hetkellä?**

- Onko se sinulle työkalu, tapa, rutiini, yhteisö vai jotain muuta?
- Onko tämä muuttunut ajan myötä?
- Mitkä ominaisuudet ovat sinulle tärkeimpiä: pelilliset, sosiaaliset vai dataan liittyvät?

**18. Jos Strava katoaisi huomenna kokonaan, mitä jäisit eniten kaipaamaan?**

- Dataa, yhteisöä, kannustusta, kilpailullisuutta vai jotain muuta?

**19. Jos mietit Stravan pelillisiä ominaisuuksia kokonaisuutena, tuovatko ne sinulle enemmän iloa vai paineita?**

- Onko tämä muuttunut ajan myötä?
- Riippuuko se tilanteesta, elämäntilanteesta tai omasta vireestä?

**20. Oletko suositellut Stravaa muille? Miten kuvailisit sovellusta henkilölle, joka ei ole käyttänyt sitä?**

**21. Jos saisit muuttaa Stravasta yhden asian, mikä se olisi? Miksi juuri se?**

**22. Onko jotain sellaista, mistä emme vielä puhuneet, mutta joka on sinulle tärkeää Strava-kokemuksessasi?**

Esimerkkimielikuvitustilanteita

- *Sinulla on ollut tavallinen väsynyt päivä etkä oikein jaksaisi lähteä liikkumaan. Millainen Stravan ominaisuus voisi juuri siinä tilanteessa saada sinut liikkeelle?*
- *Olet päättänyt pitää lepopäivän, mutta huomaat kuukausihaasteen olevan aivan lähellä täyttymistä. Mitä luulet tekeväsi?*
- *Huomaat tutun tehneen todella kovan treenin samalla kun itse olet ollut palauttavalla lenkillä. Vaikuttaisiko se jotenkin omaan oloosi tai käyttäytymiseesi?*
- *Et saakaan suorituksestasi tavalliseen tapaan kudoksia tai kommentteja. Herättäisikö se sinussa ajatuksia?*
- *Jos Stravasta poistettaisiin viikoksi kaikki pelilliset ominaisuudet, mikä puuttuisi eniten?*