

Videomängude disain noortele täiskasvanutele. Psühholoogilise heaolu edendamine koosloome kaudu

Taavi Varm

Teesid: Videomängud on saanud oluliseks kultuuriliseks ja hariduslikuks väljendusvahendiks, mille potentsiaali vaimse tervise hariduses ei ole veel piisavalt rakendatud. Artikkel käsitleb, kuidas koosloomepõhine videomängude disain võib toetada noorte täiskasvanute psühholoogilist heaolu, loovust ja õppimist. Erasmus+ töötoas kasutati kunstipõhist ja osaluslikku disainiprotsessi, et soodustada eneseväljendust, emotsionaalset teadlikkust ja refleksiooni. Metoodika lõi osalusdisaini, metakognitiivse õppimise ja kunstipõhise tegevusuuringu. Tulemused viitavad, et selline lähenemine võib toetada motivatsiooni, keskendumisvõimet ja heaolu, pakkudes tõhusat viisi loovuse ja vaimse tervise ühendamiseks hariduslikus kontekstis.

Võttesõnad: koosloome, videomängude disain, loovuuring, noored täiskasvanud, psühholoogiline heaolu, vaimne tervis, hooseisundi teooria

DOI: <https://doi.org/10.7592/methis.v28i35.25575>

Sissejuhatus

Noorte täiskasvanute vaimne tervis on viimastel aastatel nii Eestis kui rahvusvaheliselt muutunud probleemiks, mida ei saa eirata. Eesti „Vaimse tervise rohelise raamatu“ andmetel kogeb peaaegu pool (49%) noortest täiskasvanutest¹ vaimse tervisega seotud raskusi (Sotsiaalministeerium 2020, 9). See näitaja viitab tungivale vajadusele uuendusliku, noortepõhise ja süsteemideülese lähenemise järele, mis võimaldaks tegeleda heaolu küsimustega nii ennetuse, toetuse kui ka tähendusloome tasandil.

Üheks paljulubavaks suunaks selles kontekstis on kunsti- ja hariduspraktikate lõimimine vaimse heaolu toetamisel. Uuringud näitavad, et loovtegevustel – eriti kui need on osaluslikud ja reflektiivsed – on potentsiaal parandada eneseregulatsiooni, tähenduslikkuse tunnet ja sotsiaalset seotust (Fancourt ja Finn 2019, 23, 53). Eriti oluline on leida viise, kuidas noored täiskasvanud saaksid ise aktiivselt osaleda, mitte ainult teoreetilistes aruteludes, vaid ka loovas, end väljendada võimaldavas keskkonnas.

Videomängud on tänapäeval noorte jaoks üks levinumaid ja mitmekihilisemaid kultuurilise eneseväljenduse vorme, mis ühendavad esteetilist väljenduslikkust, sot-

¹ Noored täiskasvanud on siinkohal määratletud vanuserühmana 18–24 eluaastat, lähtudes Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu (Konstabel jt 2022, 36) käsitlusest, kus seda vanuserühma peetakse emotsionaalselt ja arenguliselt eristuvaks ning vaimse tervise riskide suhtes haavatavamaks.

siaalset suhtlust ja isiklikku tähendusloomet. Mänge ei kasutata enam üksnes meelelahutuseks, vaid üha enam ka loovuse, eneseväljenduse ja kogukondliku kuuluvuse väljendamiseks – eriti digitaalses noortekultuuris, kus mängud põimuvad identiteedi, huvide ja suhtlusviisidega. Nagu kirjutavad Daniel Muriel ja Danny Crawford (2018, 19), ei ole videomängude mängimine pelgalt tegevus, vaid ka „mälestuste, unistuste, vestluste, identiteetide, sõprussuhete, kunstiteoste, jutustamise ja paljude muude nähtuste allikas“. Sellisena on videomängukultuur osa laiemast sotsiaalsest kontekstist ning tähenduste ja kogemuste võrgustikust, mis peegeldab ja kujundab noorte igapäevaelu ja eneseväljendust.

Käesolev uurimus käsitleb koosloomepõhist videomängude disaini kui loov- ja õppimiskeskonda, mis võimaldab noortel väljendada isiklikke kogemusi, teha otsuseid ja luua uusi tähendusi. Koosloome ei tähenda siin pelgalt ühiste tulemuste tootmist, vaid dialoogilist protsessi, milles kõik osalejad mõjutavad nii sisu, vormi kui ka tööprotsessi rütmi. Uuring leiab, et just sellises vastastikusel koosloomes ja koostöös peitub potentsiaal toetada psühholoogilist heaolu, emotsionaalset kohalolu, eneseväljendust ja tähenduslikku õppimist.

Uurimus tugineb Erasmus+² töötoale, kus noored täiskasvanud töötasid rahvusvahelistes meeskondades, disainides mängu,³ mis käsitlesid vaimse tervisega seotud teemasid. Psühholoogilised raamistikud – näiteks hooseisundi teooria,⁴ eneseregulatsioon ja emotsionaalne kohalolu – ei olnud ainult töötoa sisuline õppesisu, vaid lõimiti disainiprotsessi ja tööriistakastidesse kui refleksiooni toetavad struktuurid. Uurija roll ei olnud mitte ainult õpetada, vaid kujundada teekonda: luua ruum, kus noorte loovus, hääled ja kogemused saaksid tähenduslikult esile tulla.

Artikkel põhineb kunstipõhisel tegevusuuringul, osalusdisaini raamistikul ja meta-kognitiivsel õppimisel. Lähenemine ei püüa pakkuda terapeutilist lahendust, vaid esitab loovuurimusliku perspektiivi sellele, kuidas noored saavad osaleda keeruliste teemadega tegelevas protsessis viisil, mis on turvaline, loov ja jõustav. Eesmärk on analüüsida, millistel tingimustel saab mängudisaini protsess toetada loovust, koostööd ja psühholoogilist heaolu ning millist uut teadmist saab luua sellises koosloomepõhises, interdistsiplinaarses keskkonnas.

2 Erasmus+ on Euroopa Liidu haridus-, koolitus-, noorte- ja spordiprogramm, mille eesmärk on toetada rahvusvahelist õpirännet ja koostööprojekte. Käesolevas kontekstis viitab see projektipõhisele töötoale, kus osalejad Eestist ja Portugalist löid ühiselt videomänge vaimse tervise teemadel.

3 Siin ja edaspidi on mängu ja mängudisaini all mõeldud videomänge.

4 Mõiste *flow* on Mihály Csíkszentmihályi (1990) teoorias kesksel kohal ja eesti keelde tõlgitud mitmeti: nt *kulgemine* (vt „Kulgemine: optimaalse kogemuse psühholoogia“) või *hooseisund*. Käesolevas artiklis kasutatakse järjekindlalt terminit *hooseisund*, mis viitab sügavale keskendumise, ajatunnetuse kadumise ja sisemise motivatsiooni seisundile loomingulises tegevuses.

Uuringu eesmärk ja kontekst

Käesolev uurimistöö keskendub küsimusele, kuidas koosloomepõhine mängu-disaini protsess võib toetada vaimse tervise alast teadlikkust ja psühholoogilist heaolu noorte täiskasvanute seas. Töötoa kontekstis oli oluline mõista, et loominguline osalus ja disainiprotsessi käigus toimuv refleksioon ei toimi üksnes õppimisvahendina, vaid kannab ka tähenduslikku ja potentsiaalselt transformatiivset funktsiooni. See eeldab uurimist mitte ainult tulemuste, vaid ka protsessi kui sellise tasandil: kas ja kuidas osalejate panus, ühine loovtöö ja toetav keskkond loovad eeldused vaimse heaolu tugevdamiseks.

Uuringu praktiline lähtekoht oli Erasmus+ raames toimunud töötoal, kus rahvusvaheline grupp noori disainis koos videomänge vaimse tervisega seotud teemadel. Töötoa eesmärk ei olnud valmis toodete loomine, vaid tähenduslik osalus, isiklik väljendus ja kollektiivne õppimine. Just sellises protsessis oli võimalik katsetada, kuidas kunstipõhine tegevusuuring (*Art-Based Action Research*), osalusdisaini printsiibid (*Participatory Research through Design*) ja metakognitiivne lähenemine võivad koos kujundada turvalise ja avatud ruumi loovuseks, eneserefleksiooniks ja kasvuks.

Uuringu käigus kerkis esile mitmeid küsimusi. Esiteks, kuidas mõjutab osalemine loomingulises koosloomeprotsessis noorte kunstilist eneseväljendust ja psühholoogilist heaolu? See hõlmab ka refleksiooni selle üle, kas koosloomepõhine mängudisain võib toetada enesetõhusust, kuuluvustunnet ja tähenduslikku sotsiaalset suhtlust. Teiseks uuriti, kuidas disaini tööriistakastide ja metakognitiivsete õpistrateegiate kasutamine aitab osalejatel paremini mõista vaimse tervisega seotud psühholoogilisi mõisteid. Erilist tähelepanu pöörati hooseisundi teooria rakendamisele, et näha, kas süvenenud keskendumine, sisemine motivatsioon ja loominguline voog soodustavad psühholoogilise heaolu mõistmist ja kogemist.

Uuring ei keskendunud ainult protsessile, vaid ka sellele, kuidas osalejate tagasiside ja küsimustike põhised refleksioonid aitavad mõista töötoa mõju ja kujundada edasi metoodikat. Lähtudes kunstipõhise tegevusuuringu tsüklilisest loogikast, olid need tagasiside protsessid osa teadmiste loomisest ja täiustamisest.

Kokkuvõttes ei käsitleta kaasavat mängudisaini siin mitte tehnilise oskusena, vaid kui pedagoogilist, loovuurimuslikku ja emotsionaalset tööriista, mille kaudu noored saavad suhestuda keeruliste teemadega, väljendada oma kogemusi ning avastada uusi viise enese ja teiste mõistmiseks. Uuringu ambitsioon ei ole lõpliku vastuse andmine, vaid uue perspektiivi pakkumine võimaliku uue haridusliku ja loovuurimusliku lähenemise suunas, mis ühendab kunsti, vaimse tervise ja õppimise üheks kogemuseks.

Videomängude olulisus

Tänapäevased videomängud on muutumas oluliseks kultuuriliseks ja pedagoogiliseks vahendiks, mille mõju inimese heaolule ei saa taandada lihtsustatud vastandusele „kasulik“ või „kahjulik“. Mängude mõju sõltub paljudest teguritest, nagu disain, sisu keerukus, mängu kontekst ja mängija individuaalne kogemus. Just seetõttu on oluline uurida, millistel tingimustel videomängud saavad toetada vaimse tervise alast teadlikkust ning pakkuda võimalusi eneserefleksiooniks, tähenduse loomiseks ning kaasamõtlemiseks ja tundlikuks suhestumiseks.

Videomängud ei ole ainult meelelahutus, vaid ka kultuuriline väljendusvorm, mis suudab käivitada afektiivseid, kognitiivseid ja sotsiaalseid protsesse. Eva Filipe (2018) toob esile mängude „emotsionaalse insenerluse“ (*emotional engineering*) kontseptsiooni, viidates kriitiliselt sellele, kuidas mängude disainis kujundatakse mängija kogemust valdavalt positiivse tagasiside kaudu – eesmärkide saavutamine, agentsus, kontroll ja edu. Selline ülesehitus tugevdab mängudes teatud afektiivseid mustreid, kuid samas välistab sageli sellised emotsioonid nagu haavatavus, eksistentsiaalne ebakindlus või moraalne ambivalentsus – tunded, millel oleks oluline potentsiaal tähenduslikumaks refleksiooniks, eriti vaimse tervise alase teadlikkuse kontekstis (Filipe 2018, 13). Sellele vastandub võimetustamise (*disempowerment*) strateegia, mis võimaldab mängijal kogeda haavatavust, tähenduse puudumist või moraalselt ambivalentset kogemusi, mis võivad olla olulised vaimse tervisega seotud refleksiooni seisukohalt (samas, 16–20).

Sarnaseid vaatenurki toetab ka Ian Bogost, kes toob esile videomängude „protseduuri retoorika“ (*procedural rhetoric*) – mängude võime veenda mitte lineaarse narratiivi, vaid süsteemide ja mehhanismide kaudu, mis kujundavad mängija kogemust (Bogost 2007, ix, 2–3). See tähendab, et mäng ei ütle mitte lihtsalt, „mis on õige“, vaid paneb mängija kogema, kuidas mingid valikud või olukorrad tunduvad. Just see kogemuslik ja kehaline seotus on oluline, kui eesmärgiks on vaimse tervise teemade avamine turvalises, kuid tähenduslikus raamistikus.

Videomängudega saab siduda ka pedagoogilise potentsiaali. Jane McGonigal kirjeldab, kuidas mängud pakuvad struktureeritud, eesmärgipärast ja sotsiaalselt rikastavat tegevust, mis suurendab õppija motivatsiooni, vastupidavust ja koostöövõimet – aspekte, mida tänapäevane haridus ja noorte vaimse tervise toetamine väga vajavad (McGonigal 2011, 29–60). Tema sõnul ei paku mängud mitte pelgalt eskapismi, vaid toetavad „positiivset põgenemist“ – aktiivset suhestumist parema elu kujutlusega, mis võib kanduda ka „pärisellu“. Sellele vastab hästi ka Aki Järvinen käsitus mängukogemusest kui esteetilisest ja afektiivsest sündmusest, mis on tugevalt seotud mängija eesmärkide, hinnangute ja emotsioonide dünaamikaga (Järvinen 2007, 200–216). Ta toob esile, et mängud võivad kutsuda mitmesuguseid emotsioone,

sh heaolu-emotsioone, mis tekivad just tähendusrikaste ja empaatiat äratavate kogemuste kaudu (samas, 215).

Lisaks esteetilisele ja afektiivsele mõõtmele on videomängudel ka teadlikkust tõstev ja stigmat vähendav potentsiaal. Hästi kujundatud *indie*-mängud⁵ – sageli loodud väikestes meeskondades piiratud ressurssidega – suudavad käsitleda keerulisi vaimse tervise teemasid tähenduslikult ja empaatiliselt, luues mängijatele võimaluse samastuda, mõista ja reflekteerida (King, Marsh ja Akcay 2021, 140–144). Uuring juhib samas tähelepanu sellele, et halvasti läbimõeldud disain või narratiivide kontekstist lahtisidumine võivad hoopis tugevdada eelarvamusi või viia mängukogemusest eemaldumiseni (samas, 144, 149).

Käesoleva uuringu kontekstis on see tähelepanek eriti oluline, sest Erasmus+ töö-tuba käsitles samuti väikese meeskonna põhist mängude loomist, kus osalejad – noored täiskasvanud – töötasid nagu *indie*-mängudisainerid, väljendades end isiklike ja sotsiaalsete teemade kaudu. Mängude disainimine ei olnud pelgalt tehniline ülesanne, vaid vahend tähenduslikuks eneseväljenduseks ja eneserefleksiooniks. Selline lähenemine võimaldab noortel suhestuda vaimse tervise teemadega turvalises ja loomingulises ruumis, kus mäng ei ole mitte ainult kommunikatiivne meedium, vaid ka isikliku arengu ja koosloome ning õppimise tööriist. Seda protsessi võib mõista kui transformatsiooni passiivsest tarbijast aktiivseks loojaks, mille kaudu suureneb osalejate kaasatus, enesetõhususe kogemus ja autonoomia (Li 2010, 441). Just need komponendid – loovus, koostöö ja tähenduslik osalus – on vaimse heaolu seisukohalt keske tähtsusega. Käesoleva uuringu eesmärk ongi uurida, kuidas selline koosloomepõhine mängudisain võib toimida nii haridusliku kui terapeutilise vahendina, aidates kaasa laiematele pingutustele vaimse tervise toetamisel noorte seas.

Uurimisraamistik ja metodoloogia

Uurimistöö lähtekoht on arusaam, et õppimine ei ole pelgalt teadmiste edastamine, vaid loov, suhestuv ja transformatiivne protsess, mis võib toimuda ühise mängulise loomise käigus. Kui eesmärk on toetada vaimse tervise alast teadlikkust ja isiklikku heaolu, tuleb õppimist käsitleda kui kogemuslikku ja afektiivset praktikat, kus tähenduse loomine, refleksioon ja koostöö on kesksel kohal. Selline arusaam tugineb nüüdisaegse õpikäsituse mudelile (Tamm jt 2017, 3–4) ning transformatiivse pedagoogika põhimõtetele, kus õppija ei ole teadmiste vastuvõtja, vaid aktiivne tähenduste looja (Gollifer ja Jónsdóttir 2017, 42–43).

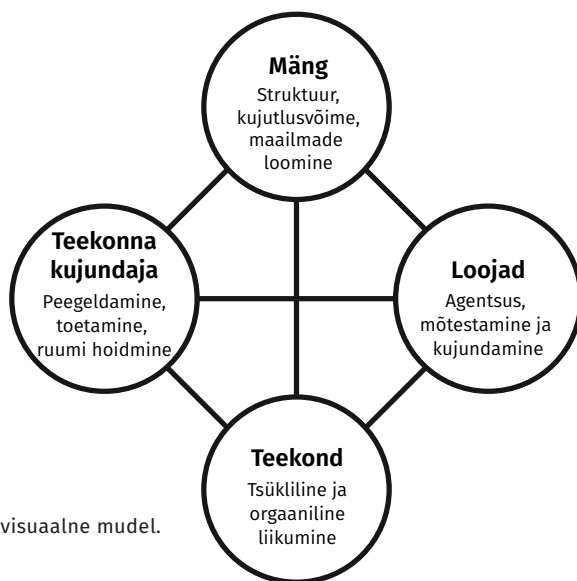
5 *Indie*-mängud ehk sõltumatud mängud on tavaliselt väikeste meeskondade või üksikisikute loodud videomängud, mis valmivad väljaspool suurte mängustuudiote süsteemi. Neid iseloomustab piiratud eelarve, kuid suurem loomingu-line vabadus, eksperimentaalsed lahendused ja isiklikumad narratiivid (King, Marsh ja Akcay 2021, 140–141).

Käesoleva uurimistöö metoodika toetub kolmele omavahel seotud lähenemisele: kunstipõhisele tegevusuuringule (KT, *Art-Based Action Research*), osalusdisainile (OD, *Research through Design*) ning metakognitiivsele lähenemisele. Nende kaudu kujuneb õppimisprotsess, kus uurimine, loomine ja reflekteerimine põimuvad tähenduslikuks teekonnaks.

KT käsitleb kunsti kui vahendit, mille kaudu saab uurida, muuta ja rikastada inimeste kogemusi ning ümbritsevat keskkonda. See ei põhine distantseeritud vaatlusel, vaid eeldab, et uurija ja kogukond on osalised, kes loovad koos tähendusi ja teadmisi. KT on tsükliline protsess, kus kunstiline tegevus toimib korraga nii sekkumise, uurimise kui ka tulemuse tasandil (Jokela ja Huhmarniemi 2019, 9–10). Kunst on siin nii uurimismeetod kui mõtlemise viis – midagi, mille kaudu on võimalik väljendada seda, mida sõnades ei saa.

OD täiendab KT-d, rõhutades õppijate rolli disainiprotsessi aktiivsete kaastöötajatenä. See lähenemine kutsus üles töötama läbi katsetamise, vigade, prototüüpide ja ühise mõtlemise, kus teadmised tekivad tegevuse sees ja kaudu. Danielle Wilde (2020, 184–185) osutab, et selline disainipraktika loob tähendusliku suhte õppija ja probleemi vahel, aidates õppijal suhestuda ka iseenda mõtlemise ja positsiooniga, mitte ainult õpitu sisuga.

Kolmanda komponendina lisandub metakognitiivne lähenemine, mis võimaldab õppijal teadlikult jälgida ja suunata oma õppimisprotsessi. Barry J. Zimmerman (1990, 4–5) defineerib enesereguleeritud õppimist kui protsessi, kus õppija planeerib, jälgib ja hindab oma tegevust, reguleerides samal ajal ka oma motivatsiooni ja tähelepanu.



Joonis 1: Metodoloogia visuaalne mudel.

Loovate protsesside puhul – nagu mängude disain – on see eriti oluline, sest tulemused ei ole ettemääratud. Ryan A. Hargrove (2012, 492–493) toob esile, et metakognitiivne teadlikkus toetab ka loovuse arengut: õppija õpib mõtestama, miks ja kuidas ta midagi teeb ning millised väärtused või tunded tema valikuid suunavad.

Need kolm metoodilist lähenemist põimuvad loomingulise, koostöö ja tähendusliku õpikogemuse raamistikus, mida saab kirjeldada nelja seotud komponendi kaudu: mäng, loojad, teekonna kujundaja ja teekond. See struktuur aitab hoida uurimisprotsessi tervikliku ja dünaamilisena, kus iga osa mõjutab teisi.

Mäng tähistab selles raamistikus enam kui pelgalt tegevust või meelelahutust. See viitab kujutlusvõime toel loodavale struktuurile, mis ühendab esteetika, reeglid ja avatuse uutele võimalustele. Mäng loob tingimused maailmade ehitamiseks – sellisteks, kus võib katsetada, eksida ja uuesti proovida, ilma et ebaõnnestumine tooks kaasa lõpliku hinnangu. Selline mänguline raam toetab loovust, tähendusloomet ja suhestumist keerukate teemadega, nagu vaimne tervis, pakkudes turvalist keskkonda, kus on ruumi nii isiklikule kui sotsiaalsele refleksioonile. Nii kunstipõhine KT kui OD rõhutavad, et just struktureeritud, kuid samas avatud vorm loob õppimisele kandva pinna, kus teadmised ja kogemused saavad teiseneda ning areneda (Jokela ja Huhmarniemi 2019, 9–10; Wilde 2020, 184–186).

Loojad selles uurimistöös ei ole õppijad kitsas tähenduses, vaid noored täiskasvanud, kellel on agentsus, kogemus ja hääleõigus. OD vaates on oluline, et õppijad ei täidaks etteantud ülesandeid, vaid looks midagi uut, lähtudes omaenda vaatenurgast. Videomängude disain vaimse tervise teemadel annab võimaluse mõtestada isiklikke ja sotsiaalseid kogemusi, töötada läbi emotsioone ning anda neile kuju, mida saab jagada. Transformatiivne pedagoogika kutsub selliseid õppijaid esile: neid, kes osalevad, kritiseerivad, peegeldavad ja muudavad (Gollifer ja Jónsdóttir 2017, 42–43).

Teekonna kujundaja (loovuurija), juhendaja ja kunstnik ei asu kõrgel positsioonil, vaid tegutseb „kriitilise sõbrana“ – kaaslasena, kes kuulab, küsib, peegeldab ja toetab. Tema roll ei ole hinnata või juhtida, vaid hoida ruumi, kus õppijad saavad end avada ja riskida. Selline juhendamisiis eeldab pidevat eneserefleksiooni ning valmisolekut kohaneda – see on osa ka KT ja OD eetilisest raamistikust. Metodoloogiliselt tähendab see, et juhendaja osaleb nii protsessis kui suhestumises, olles kohal kui inimene, mitte ainult kui spetsialist (Jokela ja Huhmarniemi 2019, 12).

Teekond tähistab siin uurimismeetodit kui tsüklilist ja orgaanilist liikumist, mitte kui fikseeritud protseduuri. KT järgib loomulikku rütmi: kavandamine, teostus, refleksioon, taasloome. OD lisab siia iteratiivse lähenemise, kus ideid testitakse, muudetakse ja taaskehtestatakse. Metakognitiivne komponent lisab sellele teadlikkuse kihistuse – õppija jälgib ja suunab oma mõtlemist, emotsioone ja otsuseid (Zimmer-

man 1990, 4–5). Nii muutub teekond ise teadmise allikaks: see, kuidas midagi luuakse, on sama oluline kui see, mida luuakse.

Selline neljast komponendist koosnev raamistik – mäng, loojad, teekonna kujundaja ja teekond – moodustab tähendusliku ja avatud keskkonna, kus uurimine, õppimine ja loovus põimuvad. Mudel ei välista segadust ega kaost, vaid tunnistab neid kui osa protsessist, nagu rõhutavad ka Timo Jokela ja Maria Huhmarniemi (2019, 14): kunstiline uurimistöö liigub sageli läbi katse ja eksituse, juhtides ootamatute arusaamadeni. Selline metoodika ei ole ainult uurimisvahend, vaid praktika, mis kehtastab väärtusi, mida uurimus ise taotleb: hoolivust, tähendust, refleksiooni ja kaasatust.

Disaini tööriistakastid kui metoodilised vahendid

Töötoa jooksul rakendati sihipäraselt kahte disainitööriistakasti, mis olid lahutamatu osa metoodikast. Need pakkusid visuaalseid ja kognitiivseid struktuure, mille abil osalejad said uurida mängudisaini nii loovast kui ka psühholoogilisest vaatenurgast. Tööriistakastid ühendasid hooseisundi teooria, maailmaloomes elementide ja mängumehaanika disaini, pakkudes aluse tähenduslike mängukogemuste kujundamiseks.

Esimene tööriistakast keskendus hooseisundi teooriale ning aitas osalejatel mõista, millised psühholoogilised tingimused toetavad süvenemist, sisemist motivatsiooni ja eneseteostust loovtöös. Osalejad uurisid kaheksat hooseisundi tunnust, näiteks: täielik keskendumine, aja tajumise muutus, tegevuse ja teadlikkuse ühtesulamine ning tegevuse sees kogetav rahulolu. Iga tunnuse juurde kuulus näide ja praktiline soovitus, kuidas seda disainiprotsessis arvesse võtta. Näiteks arutleti, kuidas mängudisainis rakendada „selgete eesmärkide ja kohese tagasiside“ põhimõtet või kuidas luua tasakaalu väljakutse ja oskuste vahel, et mängija kogeks voogavat mängukogemust.

Teine tööriistakast keskendus mängumaailma kujundamisele ning tugines visuaalsetele mallidele, mida osalejad kohandasid iPadide ja Procreate'i abil. Mallid pakkusid aluseid keskkondade, karakterite ja elementide loomiseks, samal ajal suunates mõtlema mängumehaanika ja atmosfääri sidususele. Osalejad said katsetada kihtide, tekstuuride ja efektidega ning arutlesid, kuidas maailm kujundab mängija kogemust. Oluline rõhk oli ka sellel, kuidas keskkond toetab emotsionaalseid reaktsioone, näiteks rahu, ärevuse või uudishimu esilekutsumist.

Tööriistakastid ei olnud pelgalt tehnilised abivahendid, vaid ka kaasavad ja tähendusloomele suunatud vahendid. Need löid ruumi, kus meeskonnad said ühiselt otsustada, millised teemad ja kujundid on nende jaoks olulised ning millised mänguelemendid võimaldavad neid kogemusi kujundlikult ja emotsionaalselt edasi anda. Disainiprotsess muutus sellega lisaks loovale tootmisele ka reflektiivseks suhestumise-

viisiks – vahendiks, mille kaudu osalejad said paremini mõista iseennast, üksteist ja vaimse tervisega seotud keerukaid küsimusi. See lähenemine haakub ka Wilde'i (2020, 172–174) arusaamaga disaini uurimisest kui avatud ja protsessikesksest praktika kujundamisest, kus teadmised ei sünni etteantud lahendustest, vaid osalejate vahelises koostöös ja refleksioonis.

Töötoa mõju hindamine

Uurimistöö osaks oli hinnata, millist mõju avaldas töötuba osalejate psühholoogilisele heaolule ja loomise kogemusele. Selleks kasutati kahte tüüpi enesehindamise vahendeid.

1. Kohandatud versioon WHO-5 heaolu indeksi⁶ küsimustikust võimaldas hinnata osalejate üldist psühholoogilist seisundit enne ja pärast töötoa sessioone. Küsimustik mõõdab subjektiivset heaolu viie väite kaudu, pakkudes lihtsat ja valideeritud tööriista vaimse heaolu hindamiseks (Topp jt 2015).
2. Hooseisundi tõenäosuse küsimustik keskendus osalejate kogemusele loovtöös: kuivõrd nad tundsid süvenemist, ajataju kadumist ja motivatsiooni protsessi käigus (Uusberg ja Kruup 2015).

Mõlemad küsimustikud tõlgiti ja kohandati vanusegrupile vastavaks ning neid täiendati igapäevaste arutelude ja individuaalsete vestlustega, et ka kvalitatiivsed tähelepanekud oleksid osa uurimisest. Küsimustike tulemuste ja ülesehituse kohta saab lugeda lähemalt allpool. Andmete kogumine oli anonüümne ning lähtus range-test eetilistest põhimõtetest, mis tagasid osalejate turvalisuse ja väärikuse.

Andmete kogumine

Uurimisandmed koguti anonüümselt ning töötoa alguses tutvustati osalejatele teadustöö eetilisi põhimõtteid, sealhulgas teadlikku nõusolekut, konfidentsiaalsust ja vabatahtlikkuse printsiipi. Kõik osalejad andsid kirjaliku nõusoleku uurimuses osalemiseks. Osalejate hulgas olnud alla 18-aastaste noorte puhul küsiti lisaks kirjalik nõusolek ka nende vanematelt või seaduslikelt hooldajatelt.

Mängudisaini töötuba

5.–9. veebruaril 2024 toimus Tallinna Saksa Gümnaasiumis koostöös Lissaboni Saksa Kooliga Erasmus+ projekt „Art Bridge“, mille keskseks osaks oli kolmel päeval toimunud videomängude disaini töötuba. Selles osales 18 õpilast vanuses 17–18 – poo-

6 WHO-5 heaoluindeks on Maailma Terviseorganisatsiooni poolt välja töötatud lühike enesehindamisküsimustik, mis mõõdab subjektiivset psühholoogilist heaolu viimase kahe nädala jooksul. Skaala sisaldab viit väidet, millele vastatakse 6-pallisel skaalal; tulemusi kasutatakse sageli vaimse heaolu hindamiseks nii teadus- kui ka rakenduslikes kontekstides (Topp jt 2015).

led Tallinnast, pooled Lissabonist. Õppetöö toimus inglise keeles, arvestades osalejate rahvusvahelist tausta ja vajadust ühise suhtluskeele järele. Töötoa tulemusena valmis kuus mänguprojekti, mida esitleti avalikult kooli aatriumis viimase päeva lõpus.



Erasmus+ projekti „Art Bridge“ töötoa lõpp-esitus Tallinna Saksa Gümnaasiumis.

Töötoa eesmärk ei olnud tehniliste oskuste õpetamine kitsas mõttes, vaid keskkonna loomine, kus videomäng võiks toimida isikliku väljendusvormi ja vaimse tervise teemalise dialoogi vahendina. Uurimistöö keskendus küsimusele, kuidas mängustruktuuri, disainiprotsessi ja osalusõppe põhimõtteid lõimides saab toetada loovust, eneseregulatsiooni ja psühholoogilist heaolu.

Psühholoogiliste teooriate, näiteks hooseisundi ja eneseregulatsiooni õpetamine ei olnud osalejate otsene eesmärk. Selle asemel lõimiti need raamistikud töötoa disaini ja tööriistakastidesse kui refleksiooni ja tähendusloome struktuurid. Uurija roll ei olnud õpetada teooriaid, vaid kujundada protsessi: luua ruum, kus noorte loovus, kogemused ja hääled saavad esile tulla tähenduslikul viisil.

Töötuba oli suunatud noortele täiskasvanutele, kelle osalus põhines vabatahtlikusel ning ei eeldanud varasemat kokkupuudet vaimse tervise teemade või mängudisainiga. Uurija tegutses mitmes rollis – töötoa disaineri, juhendaja ja analüütikuna –, liikudes loovuurimuslikus raamistikus, kus rõhk ei olnud mitte meditatiivsel sekumisel, vaid kogemuse avamisel ja mõtestamisel.

Struktuur ja tegevused

Töötuba oli jagatud kolmeks sisukaks päevaks ning üheks vahepäevaks, mille jooksul toimus mitmekihiline koosloome ja õppimine: tehniliste oskuste arendamine, ideede prototüüpimine, kontseptsioonide sõnastamine ning meeskonnatöö ja refleksioon.

- **Esimene päev** keskendus töötoa eesmärkide ja eetika tutvustamisele, sissevaatele loovuurimuse võimalustesse ning sissejuhatusele hooseisundi teoorias. Osalejad analüüsisid näiteid mängudest, mis käsitlevad vaimse tervise teemasid, ja moodustasid meeskonnad ning alustasid oma mänguideede väljatöötamist. Päeva teises pooles tutvuti tehniliste tööriistadega, sh iPadide ja Procreate'i tarkvaraga.
- **Teine päev** süvenes mänguarenduse tehnilistesse aspektidesse. Fookuses olid Unity mängumootor,⁷ helidisain, tegelaskujude loome ja visuaalne keskkond. Päeva jooksul said osalejad mitmekülgset tagasisidet ning töötasid oma mängude prototüüpide kallal.
- **Vahepäev**, mille korraldas Saksa Gümnaasium, viis osalejad Helsingisse galeriidesse ja muuseumidesse, pakkudes sotsiaalset vaheldust ja kultuurilist inspiratsiooni.
- **Kolmas päev** keskendus mängude viimistlemisele ja avalikule esitlusele. Osalejad töötasid animatsioonide ja lõppviimistluse kallal ning esitlesid oma prototüüpe kooli publikule, tähistades töötoa loomingulist kulminatsiooni.

Toetav keskkond ja uurimisprotsess

Arvestades käsitletavate teemade tundlikkust, oli oluline kujundada turvaline ja kaasav keskkond, kus osalejad said end väljendada ja eksperimenteerida. Osalejad jagati väiksematesse gruppidesse, et võimaldada personaalsemat juhendamist ja tagasisidet. Töötoa jooksul toetati demokraatlikku osalust, kus noored said kaasa rääkida ülesannete ja ajakasutuse osas. Lisaks autorile osalesid töötoa meeskonnas abi-juhendajad Eestist ja Portugalist, samuti tehniline tugi ja koolipsühholoog, kelle roll oli vajadusel pakkuda professionaalset tuge. Iga tööpäev sisaldas refleksiooniblokke ja grupiarutelusid, kus osalejad said oma kogemusi ja arusaamu jagada.

Osalejate refleksioon ja enesehindamine

Töötoa mõju hindamiseks kasutati kahte omavahel seotud enesehindamise meetodit, mille eesmärk oli mõista, kuidas osalejad kogesid oma psühholoogilist seisundit, loovust ja kaasatust tööprotsessi jooksul. Esimeseks meetodiks olid igapäevased hommiku- ja õhtuküsimustikud, mis keskendusid emotsionaalsele heaolule, koostöövalmidusele ja õppimise mõtestatusele (vt joonis 2). Teise meetodina rakendati hooseisundi tõenäosuse küsimustikku, mis võimaldas hinnata osalejate keskendumisvõimet, süvenemist ja emotsionaalset kohalolu kolmel järjestikusel tööpäeval (vt joonis 3).

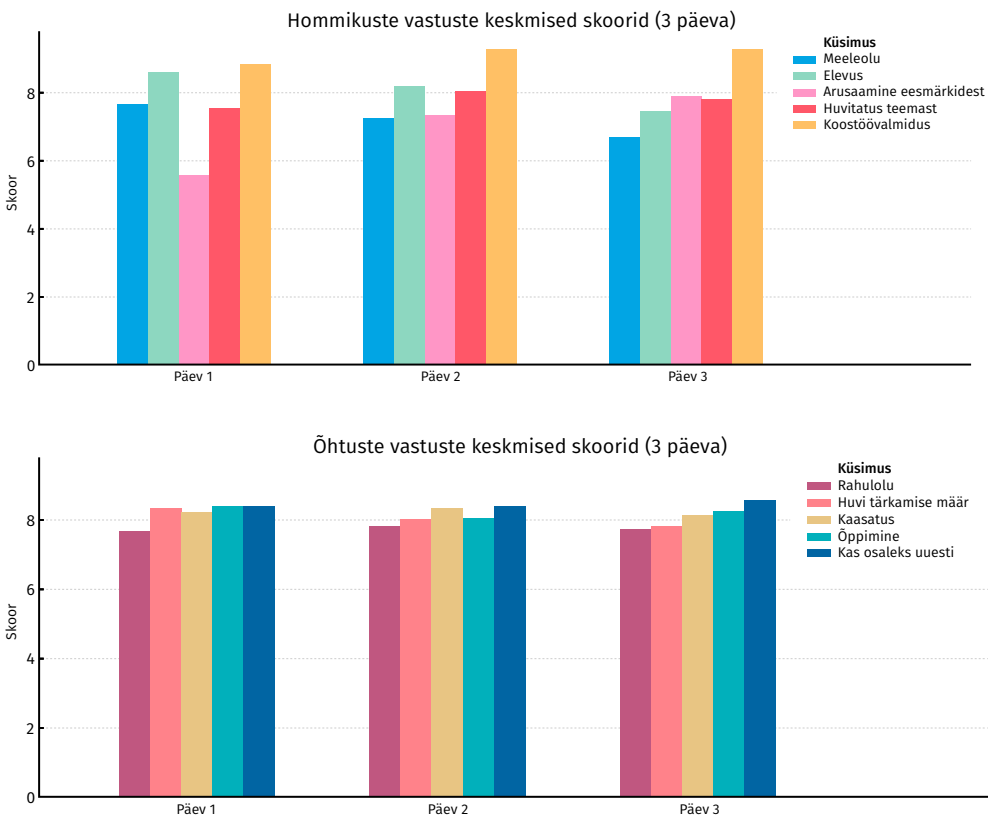
⁷ Unity on laialdaselt kasutatav reaaliajase 3D-arendusplatvorm, mida kasutatakse videomängude, interaktiivsete rakenduste ning liit- ja virtuaalreaalsuse kogemuste loomiseks (vt Unity Technologies 2024).

Need kaks lähenemist täiendavad teineteist ning toetavad uurimistöö loovuuri-muslikku eesmärki: mõista, kuidas struktureeritud loovprotsess võib soodustada tähenduslikku osalust ja psühholoogilist heaolu. Küsimustikud olid anonüümsed ja integreeriti töötoa igapäevasesse rütmi viisil, mis võimaldas osalejatel vahetult ja pingevabalt peegeldada oma kogemust. Vastamine ei olnud osa hindamisprotsessist, vaid kujunes osalejate jaoks reflektiivseks tööriistaks – võimaluseks anda tähendus sellele, mida nad kogesid, tundsid ja õppisid.

Igapäevased emotsionaalse heaolu küsimustikud: heaolu, kaasatus ja õppimine

Hommikused küsimustikud keskendusid osalejate hetkeolule ja ootustele seoses päevase tegevusega. Küsimused hindasid emotsionaalset seisundit, huvi mängu-disaini vastu, arusaama eesmärkidest ning valmisolekut grupitööks.

Õhtused küsimustikud hindasid päeva kulgu, osaluskogemust ja õppimist. Ainult õhtustes küsimustikes esines binaarne küsimus „Kas õppisin täna midagi uut?“, millele järgnes avatud küsimus „Kui jah, siis mis oli kõige huvitavam?“.



Joonis 2. Hommikuste ja õhtuste sessioonide keskmiste tulemuste kokkuvõte kolme päeva jooksul.

Mõlemad küsimustikud sisaldasid ka vabatahtlikku avatud kommentaarivälja koos üleskutsega: „If you want to say something, don't worry – it's confidential“ („Kui soovid midagi ütelda, ära muretse – see on konfidentsiaalne“). Selline ülesehitus andis osalejatele võimaluse eneseväljenduseks väljaspool skaalasid ning rikastas kvantitatiivseid tulemusi kvalitatiivsete tähelepanekutega.

Esimene päev – algus ja avatus

Esimese tööpäeva hommikused vastused peegeldasid ootusrikast meeleolu ja valmisolekut osaluseks: üldine meeleolu oli 7.67, elevus 8.61 ja huvi töötoa vastu 7.56 kümnepalliskaalal. Öhtused tulemused (kaasatus 8.25 ja rahulolu 8.43) viitasid sellele, et juba esimese päeva lõpuks oli kujunenud toetav ja inspireeriv keskkond, kus noored tundsid end turvaliselt ning loovalt kaasatuna.

Avatud vastused nagu „How every story can be a game“ („Kuidas iga lugu võib olla mäng“) või „You have to think how things reflect on you and on the others“ („Peab mõtlema, kuidas asjad sind ja teisi mõjutavad“) viitasid töötoa sisulise poole sügavamale mõistmisele. Eraldi toodi esile ka hooseisundi teooria tähendus loovtöös, näiteks: „The intersectionality between the flow theory and game-making“ („Hooseisundi teooria ja mänguloomise ristumiskoht“).

Teine päev – süvenemine ja pingutus

Teisel tööpäeval nihkus fookus selgemalt tehniliste oskuste arendamisele ja iseiseisvale tööle. Koostöövalmidus püsis kõrgel tasemel (keskmine hinnang 9.28 kümnepalliskaalal), kuid üldine meeleolu ja hommikune elevus langesid veidi – enesetunnet hinnati hommikul 7.28, mis viitas kergele väsimusele ja suurenenud kognitiivsele pingutusele. See rõhutas vajadust tasakaalustada loovvabadus selge struktuuri ja juhendamisega.

Avatud vastused näitasid, et osalejad teadvustasid üha enam disainivalikute mõju mängija kogemusele. Näiteks kirjutati: „Slow walking of the characters makes us feel calm“ („Tegelaste aeglane liikumine mõjub rahustavalt“) ja „It's harder to storytell visually than with words“ („Visuaalselt on keerulisem lugu jutustada kui sõnadega“). Mõned märkisid ka väljakutseid, nagu „It's hard, time-consuming“ („See on raske ja aeganõudev“), ent üldine suhtumine jäi toetavaks ja pühendunuks. Teine päev tähistas nihet süvenenuma töörežiimi ja tähendusloome vahelise tasakaalu otsimisse.

Kolmas päev – saavutustunne ja lõpp

Kolmandal päeval keskenduti mänguprojektide viimistlemisele ja avalikule esitlusele kooli aatriumis. Hommikustest vastustest ilmnes kõrge sisemine motivatsioon ja valmidus esineda: huvi töö vastu hinnati keskmiselt 9.29 kümnepalliskaalal. Osale-

jad tundsid end kompetentsena, olid enesekindlad ja nägid oma loodud mängudes tähenduslikku väärtust, mis andis neile lisamotivatsiooni loomingulise protsessi lõpuleviimiseks.

Õhtused tulemused peegeldasid töötoa kulminatsiooni – rahulolu, kaasatus ja õpikogemuse tähenduslikkus olid kõrged. Enamik vastas, et õppis midagi uut; kommentaaridest ilmnes nii praktiline kui psühholoogiline teadlikkus: „How sound influences the player's experience in a good way“ („Kuidas heli mõjutab mängija kogemust positiivsel viisil“), „The design plays a bigger role than I expected“ („Disainil on suurem roll, kui ma ootasin“), „How to transform simple drawings into a playable game“ („Kuidas muuta lihtsad joonistused mängitavaks mänguks“).

Kolmanda päeva tulemuste põhjal nähtub, et koostöövalmidus ja huvitatus olid jätkuvalt kõrgel, õppimise tähenduslikkus ja soov uuesti osaleda oli kõrge just töötoa viimasel päeval.

Kokkuvõte osalejate refleksioonidest ja küsimustikest

Küsimustike vastuste analüüs näitab, et töötoas saavutati kõrge tase kaasatuses, refleksioonis ja õppimises. Struktureeritud hindamismeetodid – igapäevased skaalapõhised enesehinnangud ja avatud vastused – võimaldasid näha töötoa mõju mitmest vaatenurgast: emotsionaalsest, kognitiivsest ja loovast.

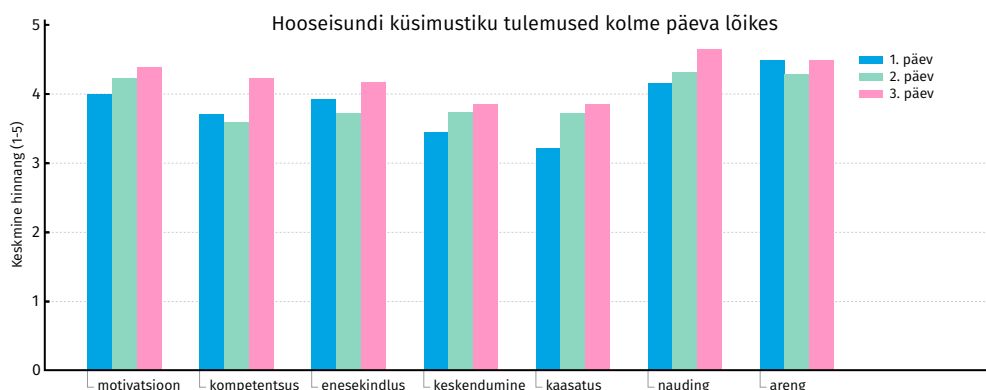
Koostöövalmidus ja huvitatus teemast püsisid kõrgel kogu töötoa vältel. Samal ajal varieerusid üldine meeleolu ja elevus päevade lõikes rohkem – võimalik, et seoses intensiivse töötempo ja ajasurvega. Siiski jäi õppimise tähenduslikkus ja soov taas osaleda eriti kõrgeks just töötoa lõppfaasis. See viitab, et loov ja osaluslik protsess suutis hoida noorte motivatsiooni ning pakkuda neile psühholoogiliselt tähenduslikku ja emotsionaalselt kandvat kogemust lõpuni välja.

Kasutatud küsimustike formaadid sobitusid hästi töötoa osalus- ja refleksiooni-keskse ülesehitusega, toetades selle kunstilisi ja hariduslikke eesmärgi. Nii tööriistakastid kui igapäevane enesehindamine kujunesid osalejate jaoks loovuse ja tähendusliku osaluse toetamise tööriistadeks, mitte pelgalt uurimisandmete kogumise meetoditeks.

Hooseisundi küsimustiku tulemused: keskendumine ja kohalolu

Teise küsimustikuna paluti osalejatel täita hooseisundi kogemuse hindamiseks ingliskeelset Flow State Assessment Questionnaire'i, mis põhineb Uusbergi ja Kruupi (2015) FlowLikelihoodSurvey EST 1.0 mudelil. Küsimustik koosnes 21 väitest, mis jagunesid seitsmesse komponenti: motivatsioon, kompetentsus, enesekindlus, keskendumine, kaasatus, nauding ja areng. Negatiivselt sõnastatud väidete puhul pöörati skoor (6–x), nagu metoodikas ette nähtud. Iga skaala kohta arvutati kolme

vastava küsimuse aritmeetiline keskmine. Küsimustik täideti kolmel töötoa päeval, vastajate arvud olid vastavalt 9, 13 ja 16 (vt joonis 3).



Joonis 3. Kõigi päevade hooseisundi skooride keskmine.

Esimene päev – ettevaatlik algus ja madalam vastamismäär

Esimesel tööpäeval, mil osalejatel oli võimalus küsimustik täita kodus ($n = 9$), iseloomustas tulemusi kerge ettevaatlikkus ning alles kujunev töötoale orienteerumine. Motivatsioon (4.00) ja nauding (4.15) olid juba töötoa alguses väga kõrged, mis viitab tugevatele sisemistele ootustele ja uudishimule. Samal ajal olid keskendumine (3.44) ja kaasatus (3.22) võrdlemisi madalad, mis näitab, et osalejad polnud veel täielikult tööprotsessi sisse elanud. Kompetentsuse (3.70) ja enesekindluse (3.93) keskmised olid mõõdukad, mis peegeldab harjumist uue keskkonna ja võimalike tehniliste väljakutsetega. Kõige silmatorkavam on arengutunne (4.48), mis oli juba esimesel päeval üllatavalt kõrge – see viitab, et töötoa algus oli osalejatele selgelt arendav ja tähtsusetlik. See võib peegeldada nii töötoa uudsust kui ka seda, et juba sissejuhatus ja esimesed ülesanded suutsid pakkuda väärtuslikke õpikogemusi.

Teine päev – süvenemine ja töötempo mõju

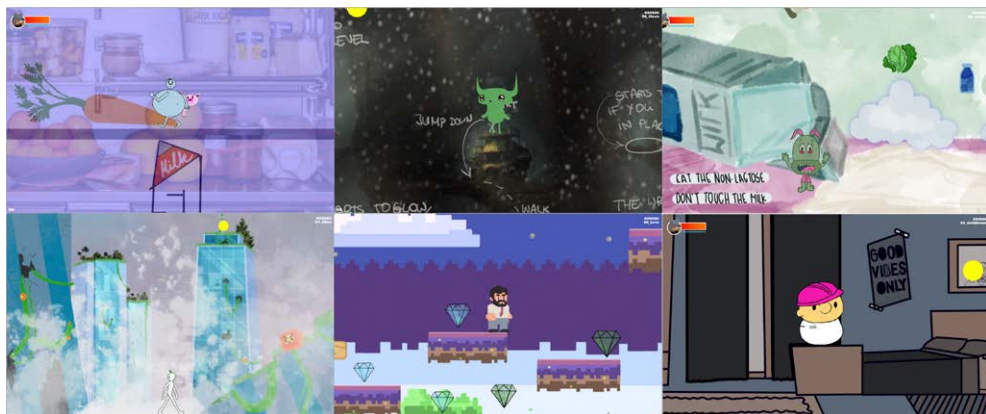
Teisel päeval ($n = 13$), mil osalejad täitsid küsimustiku päeva lõpus kohapeal, kasvasid kõik *flow*-komponentide keskmised. Motivatsioon (4.23) ja nauding (4.31) jäid kõrgeks, kuid kõige märgatavam oli kasv keskendumises (3.74) ja kaasatuses (3.72) – see viitab tööprotsessi süvenemisele ja tugevamale grupidünaamikale. Kompetentsus (3.59) ja enesekindlus (3.72) langesid kergelt, kuid püsisid mõõdukatel tasemetel. See võib viidata jätkuvalle harjumisele tehnilise keskkonna või uute töövahenditega, kuid üldine trend oli siiski tõusev. Arengutunne (4.28) püsis endiselt kõrgena, isegi kui esimesega võrreldes oli väikene langus – tõenäoliselt, kuna teisel päeval jõuti sügavama tööfaasi väljakutseteni.

Kolmas päev – kohalolu ja tähenduslik lõpetamine

Kolmandal päeval ($n = 16$) saavutati töötoa kõrgeimad keskmised kõigis kategooriates. Motivatsioon (4.38), nauding (4.65) ja areng (4.48) olid väga kõrged, mis näitab osalejate tugevat sisemist pühendumust ning töötoa lõpetamisele omast saavutustunnet. Keskendumise (3.98) ja kaasatuse (3.85) tõus võrreldes eelnevate päevadega viitab, et grupil õnnestus saavutada lausa kollektiivne hooseisund. Kompetentsuse (4.23) ja enesekindluse (4.17) tõus näitab, et töötoa lõpuks oli suur osa tehnilisi ja loominguulisi väljakutseid ületatud ning osalejad tundsid end oma rollis pädevana. Eriliselt väärib rõhutamist väga kõrge naudingu keskmine (4.65), mis näitab, et töötoa kulminatsiooniks oli loovtegevus mitte ainult arendav, vaid ka emotsionaalselt kandeav ja innustav.

Kokkuvõtte hooseisundi küsimustiku tulemustest

Kogu töötoa vältel näitasid hooseisundi komponendid selget tõusutrendi, mis kinnitab, et struktuurne, samas loovust ja refleksiooni toetav töökeskkond on oluline psühholoogilise süvenemise ja eneseteostuse tekkeks. Ehkki mõned tehnilised või metoodilised väljakutsed võisid vähendada kompetentsuse ja enesekindluse algtaset, ei takistanud need osalejatel töötoa käigus saavutada sügavat loovtöö kogemust. Tulemused viitavad, et loovtöö vorm, mis soodustab psühholoogilist kohalolu, eneserefleksiooni ja ühist avastuslikkust, võimaldab osalejatel jõuda optimaalse osaluse ja arengu tasemeni. Hooseisundi kogemuse tugevnemine töötoa käigus toetab arusaama, et loovtegevuste edukas läbiviimine ei eelda mitte ainult tehnilisi teadmisi, vaid ka psühholoogiliselt turvalist, motiveerivat ja koostööd soodustavat keskkonda.



Töötoas valminud videomängude ekraanitõmmised.

Tulemuste tõlgendus ja arutelu

Kui loov tegevus on rohkem kui eneseväljendus – kui see on viis suhestuda, kogeda ja ümber mõtestada, siis muutub oluliseks küsimus: mida tähendab „mõõta“ psühholoogilist kohalolu sellises kontekstis? Töötoa jooksul täidetud küsimustikud annavad meile numbrilise tagasiside, kuid selle tähendus ei seisne mitte üksnes skaalades, vaid selles, kuidas osalejad mõtestasid oma kohalolu, kogesid oma kohalolu, tootsid seda kohalolu. Siin ei olnud tegemist passiivse kogemusega, vaid teatud tüüpi loova ja teadliku pingutusega – kohal olla, kujundada ja väljendada.

Mängudisain ei olnud siinkohal mitte tehniline tegevus, vaid eksistentsiaalne küsimus: kuidas luua maailm, mis kannab midagi olulist? See töötuba ei viinud osalejad mitte ainult teadmise omandamiseni, vaid suhete, vastutuse ja tähenduse kujundamiseni. Just sellises protsessis sünnibki õppimine, mida ei saa taandada tulemusele või oskusele – vaid mille väärtus peitub olemise viisis, mida see esile kutsub. Seda võiks nimetada õppimiseks kui elamispraktikaks, mitte pelgalt õppimise vormiks.

Sellest vaatenurgast muutub psühholoogiline heaolu samuti millekski muuks kui lihtsalt „paremaks enesetundmiseks“. Heaolu tähendab siin tähenduslikku suhestumist – võimet olla kohal ka ebamugavuses, võimet peegeldada ja luua narratiive. Nii osalejate refleksioonid kui nende loodud mängud näitavad, et loov tegevus on ruum, kus võivad kohtuda haavatavus ja autonoomia, süvenemine ja mängulisus. See ei ole vastuolu, vaid pingeväli, milles sünnib õppimine.

Kunstipõhine uurimine sellises raamistikus ei taotle universaalset tõde, vaid loob tingimused, kus teadmine saab avalduda kogemusena. Andmed ei seleta siin midagi lõplikult ära, vaid osutavad potentsiaalile – sellele, mida võiks toetada, uurida ja praktiseerida edasi. Küsimus ei ole enam ainult selles, kas koosloov mängudisain toetab heaolu, vaid ka selles, mida me mõtleme heaolu all – ja kuidas kunstiline uurimine saab sellele vastata kogemuslikult, sealhulgas kehalises suhestumises, tajulises häälestuses ja esteetilises vormis.

Kokkuvõte

See uurimus näitas, et koosloomepõhine videomängude disain võib olla tõhus viis noorte täiskasvanute loovuse, refleksiooni ja psühholoogilise heaolu toetamiseks. Töötoa struktuur lõi psühholoogilised raamistikud – nagu hooseisundi teooria ja metakognitiivne eneseregulatsioon – mitte õpetatavate sisudena, vaid loovprotsessi toetava pinnana. Selline lähenemine võimaldas osalejatel suhestuda vaimse tervise teemadega viisil, mis oli nii turvaline kui tähenduslik.

Kogutud andmed näitasid, et töötoa jooksul toimus kvalitatiivne nihe: osalejad liikusid esialgsest uudishimust ja otsivast valmisolekust sisulise keskendumise, kaasatuse ja emotsionaalse süvenemise suunas. Eriti kõnekad olid tulemused, mis puu-

dutasid naudingut, enesearengut ja tähenduslikku kohalolu. Avatud vastustest ilmnes, et loomeprotsess ei olnud pelgalt tehniline või instrumentaalne, vaid omandas subjektiivse tähenduse ning toetas transformatiivset õppimist.

Uurimuse metoodika tugines kunstipõhise tegevusuuringu ja osalusdisaini põhimõtetele (Jokela ja Huhmarniemi 2019; Wilde 2020, Gollifer ja Jónsdóttir 2017), kus osalejad ei ole pelgalt uurimisobjektid, vaid loomeprotsessi kaasautorid. Disainitööriistakastid, igapäevased refleksioonid ja enesehindamised kujundasid õppimist toetava raamistikuna keskkonna, mis soodustas metakognitiivset teadlikkust ja emotsionaalset kohalolu (Zimmerman 1990). Selline vaikne, kuid struktureeritud lõimimine vastab ka Kristi Rumma (2017) kirjeldatud õppija autonoomiat ja avatud koolikultuuri toetavale ideaalile.

Praktilisest vaatenurgast osutab uurimus vajadusele mitmekesistada õppimise ja heaolu toetamise vorme nii formaal- kui mitteformaalhariduses. Mängudisaini töötoad, mis kasutavad loovaid, osaluslikke ja konstruktiivseid õppimisviise, võivad olla väärtuslikuks täienduseks hariduse ja noorsootöö kontekstis. Edasised uurimused võiksid keskenduda sellele, kuidas selliseid praktikaid saaks jätkusuutlikult lõimida haridusasutuste igapäevaellu ning kuidas õpetajate ja juhendajate valmisolekut neid praktikaid rakendada saaks teadlikult kasvatada.

Allikad

Bogost, Ian. 2007. *Persuasive Games: The Expressive Power of Videogames*. [Cambridge]: MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/5334.001.0001>.

Csikszentmihályi, Mihaly. 1990. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. [New York]: Harper ja Row.

Fancourt, Daisy ja Saoirse Finn. 2019. *What Is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-Being? A Scoping Review*. *Iris.who.int*. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/329834>.

Filipe, Eva. 2018. „Games Can Play Us: The Power of Disempowerment in “Emotional Engineering.” – *International Journal of Film and Media Arts* 2 (2): 8–23.

Gollifer, Susan ja Ásthildur Jónsdóttir. 2017. „Exploring Transformative Pedagogy in the Context of a Human Rights and Visual Arts Course.” – *LUMAT-B: International Journal on Math, Science and Technology Education* 2 (3): 41–46. <https://journals.helsinki.fi/lumatb/article/view/1167>.

Hargrove, Ryan A. 2012. „Assessing the Long-Term Impact of a Metacognitive Approach to Creative Skill Development.” – *International Journal of Technology and Design Education* 23 (3): 489–517. <https://doi.org/10.1007/s10798-011-9200-6>.

Jokela, Timo ja Maria Huhmarniemi. 2018. „Art-Based Action Research in the Development Work of Arts and Art Education.” – *The Lure of Lapland. A Handbook for Arctic Art and Design*, toimetanud Glen Coutts, Elina Härkönen, Maria Huhmarniemi ja Timo Jokela, 9–25. Rovaniemi: Lapin Yliopisto.

Järvinen, Aki S. 2007. *Games without Frontiers: Theories and Methods for Game Studies and Design*. Acta Electronica Universitatis Tampereensis 701. Tampere: University of Tampere. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67820/978-951-44-7252-7.pdf>.

King, Myfanwy, Tim Marsh ja Zeynep Akcay. 2021. „A Review of Indie Games for Serious Mental Health Game Design.“ – *Serious Games. JCSG 2021, Virtual Event, January 12–13, 2022, Proceedings*. Lecture Notes in Computer Science 12945, toimetanud B. Fletcher, M. Ma, S. Göbel, J. Baalsrud Hauge, T. Marsh, 138–152. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-88272-3_11.

Konstabel, Kenn, Jaan Tulviste, Kaia Laidra, Merle Havik, Rainer Reile, Mall Leinsalu, Carolina Murd ja teised. 2022. „Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring. Lõpparuanne.“ Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool. <https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-rahvastiku-vaimse-tervise-uuring-lopparuanne>.

Li, Qing. 2010. „Digital Game Building: Learning in a Participatory Culture.“ – *Educational Research* 52 (4): 427–443. <https://doi.org/10.1080/00131881.2010.524752>.

McGonigal, Jane. 2011. *Reality Is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World*. New York: Penguin Press.

Muriel, Daniel ja Garry Crawford. 2018. *Video Games as Culture. Considering the Role and Importance of Video Games in Contemporary Society*. Routledge.

Rumma, Kirsti. 2017. „Projekt „Õpikäsituse Profil“. Uuringutulemuste raport.“ https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-10/okprofiil_rumma.pdf.

Tamm, Anni, Margus Pedaste, Äli Leijen, Triin Peitel ja Katrin Saks. 2017. „Uurimisprojekti „Süsteemaatiline kirjanduse ülevaade õpikäsituse nüüdisaegsuse hindamiseks sobivate mõõtevahendite leidmiseks“ raport.“ – *Haridus- ja Teadusministeerium. Haridusuuringud*. Tartu Ülikooli digiarhiiv ADA. <https://dspace.ut.ee/items/95dc6184-6a16-4b3b-80a5-53b9c306c2ec>.

Sotsiaalministeerium 2020 = *Vaimse Tervise Roheline Raamat*. Tallinn: Sotsiaalministeerium. https://sm.ee/sites/default/files/documents/2022-05/vaimse_tervise_roheline_raamat_0.pdf.

Topp, Christian Winther, Søren Dinesen Østergaard, Susan Søndergaard ja Per Bech. 2015. „The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature.“ – *Psychotherapy and Psychosomatics* 84 (3): 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>.

Unity Technologies. 2024. *Real-Time 3D Development Platform ja Editor*. [Veebileht.] <https://unity.com/products/unity-engine>.

Uusberg, Andero ja Kaspar Kruup. 2016. *Hookogemuse mõõdikutepaketi arendamine*. EAS innovatsiooniosaku projekti lõppraport. Tartu: Tartu Ülikool.

Wilde, Danielle. 2020. „Design Research Education and Global Concerns.“ – *She Ji: The Journal of Design, Economics, and Innovation* 6 (2): 170–212. <https://doi.org/10.1016/j.sheji.2020.05.003>.

Zimmerman, Barry J. 1990. „Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview.“ – *Educational Psychologist* 25 (1): 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2.

Taavi Varm – Eesti Kunstiakadeemia doktorant ja nooremteadur. Magistrikraadi omandas ta Aalto Ülikooli kunsti-, disaini- ja arhitektuurikoolis Uue Meedia erialal. Praegu juhib ta koos kolleegidega Eesti Kunstiakadeemias laborit Experimental Videogames in Arts, mis keskendub videomängude ja kunsti kokkupuutepunktidele. Tema dokoritöö uurib videomängude ja koostöö võimalusi noorte täiskasvanute psühholoogilise heaolu toetamisel.

E-post: [taavi.varm\[at\]artun.ee](mailto:taavi.varm[at]artun.ee)

Participatory Video Game Design for Young Adults: Enhancing Psychological Well-being through Co-creation

Taavi Varm

Keywords: co-creation, video game design, artistic research, young adults, psychological well-being, mental health, flow theory

Mental health challenges faced by young adults have become a global concern, with rising rates of anxiety, depression, and stress. The World Health Organization highlights a decline in well-being, particularly among younger populations. In Estonia, nearly half of young adults report mental health difficulties, underscoring the need for innovative approaches to mental health education. While traditional interventions remain essential, creative and participatory methods are gaining recognition for their potential to enhance psychological well-being. One such approach is participatory video game design, which integrates artistic creativity, interactive storytelling, and collaborative learning to foster engagement and emotional resilience.

This article explores how co-creative video game design can support psychological well-being, creativity and learning among young adults. Conducted during a three-day Erasmus+ workshop, the study investigates how art-based and participatory design practices can promote emotional awareness, presence, self-expression, and reflection. The methodology combines art-based action research, participatory design, and metacognitive learning into an integrated framework that enables safe, collaborative and meaningful exploration of mental health themes.

Participants – international students aged 17 to 18 – worked in small teams to design game prototypes that addressed personal and social aspects of mental health. Two custom-developed toolkits structured the creative process: one based on flow theory, the other on visual world-building templates. These toolkits supported both creative design and psychological reflection. Participants also completed daily self-assessment surveys and the Flow Likelihood Questionnaire to assess their motivation, focus, and engagement.

Results indicated increasing levels of attentional focus, intrinsic motivation, and psychological presence over the course of the workshop, with the highest scores on the final day. Participants reported enjoyment, self-development, and creative flow, suggesting the design process had both cognitive and emotional significance. Psychological frameworks were embedded within the design structure, allowing participants to internalise concepts such as flow and self-regulation through hands-on creative engagement, rather than direct instruction. This research positions participatory game design as more than a technical skill, it becomes a shared artistic and pedagogical process through which young people explore identity, emotions, and interpersonal dynamics. Co-creation offers a shift from passive media consumption to active authorship, fostering agency and reflective thinking. The facilitator's role was framed not as instructor but as a 'journey designer', creating a flexible structure in which participants could safely navigate complex content, experiment, and express themselves.

Methodologically, the study proposes a four-part model – game, creators, journey designer, and journey – that integrates artistic creation, learner agency, guidance, and the process of reflection. Flow

theory was both a design concept and an evaluative lens, showing strong correlation with participant engagement. Quantitative data were supported by open-ended reflections in which participants articulated new insights into game mechanics, storytelling, teamwork, and their own emotional experiences. Rather than measuring outcomes alone, this study focuses on the conditions that support psychological well-being through creative participation. The results demonstrate that structured co-creation, rooted in interdisciplinary arts-based research, can create a psychologically supportive space where learning, expression, and personal growth intersect. In conclusion, this research contributes to the expanding field of arts-based mental health education by showing how participatory video game design can foster emotional presence, metacognitive awareness, and peer connection. It encourages further integration of creative, reflective, and collaborative practices into education and youth work contexts, offering a promising model for engaging young adults in meaningful dialogue around mental health.

Taavi Varm is a PhD candidate and junior researcher at the Estonian Academy of Arts. He obtained his master's degree from Aalto University's School of Arts, Design and Architecture in the field of new media. He currently co-leads the Experimental Videogames in Arts lab at the Estonian Academy of Arts, which focuses on the intersections of video games and art. His doctoral research explores the potential of video games and co-creation in supporting the psychological well-being of young adults.
E-mail: taavi.varm[at]artun.ee