

Hur Habitica stödjer de psykologiska behoven
autonomy, competence och connectedness för
bibehållen motivation.

**En kvalitativ studie av den digitala uppgiftshanteraren
Habitica, gamification och inre motivation.**

Emma Vikström och Rebecka Karlström

Handledare: Mikolaj Dymek
Södertörns högskola | Institutionen för naturvetenskap, miljö och teknik
Kandidatuppsats 15 hp
Medieteknik C | Hötterminen 2020
Programmet för It. medier och design



SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA | STOCKHOLM
sh.se

Hur Habitica stödjer de psykologiska behoven autonomy, competence och connectedness för bibehållen motivation.

Sammanfattning

Uppgiftshanteraren Habitica studerades för att svara på: 1) Hur tjänsten motiverar genom att tillfredsställa psykologiska behov från SDT och 2) Varför användare fortsätter att använda Habitica. Studien utgick från teorier om gamification, motivation och ramverket METUX. En intervjustudie utfördes med tio användare varpå en tematisk analys utfördes. Personlig anpassning, avatarer, socialt ansvar och olika belöningar identifierades som motiverande faktorer. Däremot hade vissa av dessa faktorer motsatt effekt i vissa fall. Motiverande faktorer som identifierats genom studien kunde kopplas till ett eller flera psykologiska behov. Dessa kopplingar gjordes utifrån studiens teoretiska ramverk. Mer forskning behövs för att avgöra om den här studiens fynd gör sig gällande i andra kontexter och i ett större sammanhang.

Nyckelord

Gamification, Self-determination theory, Habitica, Digital uppgiftshanterare, HCI, METUX, Spelfulla upplevelser, Användarupplevelser, Motivation, Välmående, Vanor, Spelelement.

How does Habitica support the psychological needs autonomy, competence and connectedness for maintained motivation.

Abstract

The task manager Habitica was studied to explain 1) How Habitica motivates by satisfying the psychological needs identified by SDT and 2) Why users keep using Habitica. Based on theories of gamification, motivation and the theoretical framework METUX an interview study was conducted with 10 participants followed by a thematic analysis. Personalization, avatars, responsibility toward party members and different rewards were identified as motivating factors. However, some participants experienced the opposite with some of the factors mentioned. The motivating factors identified by the study could be connected to one or more psychological needs, based on the theoretical framework of the study. More research is necessary to determine if the findings apply to other settings outside of the context of the study.

Keywords

Gamification, Self-determination theory, Habitica, Digital task-manager, HCI, METUX, Gameful experience, User experience, Motivation, Wellbeing, Habits, Game design elements.

Förord

Vi vill tacka samtliga intervjupersoner som deltagit i studien och delat med sig av sina upplevelser av Habitica. Vi vill även tacka administratörerna på Habitica.com för att vi fick eftersöka intervjupersoner på sidan. Vidare vill vi rikta ett tack till vår handledare Mikolaj Dymek för den vägledning vi fått samt de givande diskussionerna.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Abstract	3
Förord	4
Innehållsförteckning	5
1. Inledning.....	7
1.1. Syfte och frågeställningar	8
2. Teoretisk bakgrund	10
2.1. Habitica	10
2.1.1. Kontraproduktiva effekter av Habitica	11
2.2. Gamification	12
2.2.1. Definitioner	12
2.2.2. Relaterade begrepp	13
2.2.3. Kritik mot gamification	14
2.2.4. Gamification och Habitica.....	14
2.3. Inre och yttre motivation	15
2.4. SDT	15
2.4.1. Autonomy.....	15
2.4.2. Competence	16
2.4.3. Connectedness.....	16
2.4.4. SDT och gamification	16
2.5. METUX	17
2.5.1. Autonomy inom HCI.....	17
2.5.2. Competence inom HCI.....	17
2.5.3. Connectedness inom HCI.....	17
2.5.4. Motivationstyper	18
2.5.5. Spheres of experience	18
3. Metod.....	20
3.1. Intervjuer.....	20
3.1.1. Informerat samtycke	20
3.1.2. Verktyn ACTA och TENS.....	21
3.1.3. Intervjufrågor	22
3.2. Urval.....	24
3.3. Analysmetod	25
4. Resultat	27
4.1. Personlig anpassning	27
4.1.1. Användning av habits, dailies och to do's.....	27
4.1.2. Vikten av personlig anpassning.....	29

4.1.3. Svårighetsgrad hos uppgifter	30
4.1.4. Avatar	31
4.2. Lärande och kompetens	32
4.2.1. Ökad känsla av kompetens	32
4.2.2. Lärdomar	32
4.3. Upplevelser av sociala funktioner	33
4.3.1. Inställning till och effekter av sociala funktioner	33
4.3.2. Socialt ansvar	35
4.4. Motiverande och demotiverande faktorer	35
4.4.1. Belöningar	36
4.4.2. Mindre motivation för högre levels	37
4.4.3. Straff	37
4.5. Diagnoser och sjukdomar	38
4.6. Koder relaterade till spel och spelande	38
5. Analys	40
5.1. Autonomy	40
5.2. Competence	41
5.3. Connectedness	42
6. Diskussion	44
6.1. Forskningsfråga 1	44
6.2. Forskningsfråga 2	45
6.3. Gamification relaterat till studiens fynd	45
6.4. Metoddiskussion	46
6.4.1. Urval	46
6.4.2. Rekryteringsmetod	46
6.4.3. Intervjufrågor	46
6.4.4. Intervjuer	47
6.5. Slutsatser och framtida forskning	47
Källförteckning	49
Bilagor	52
Bilaga 1: Intervjuguide	52
Bilaga 2: Personligt meddelande	53
Bilaga 3: Inlägg på Habitica	54
Bilaga 4: Meddelande till Habiticas administratörer	55

1. Inledning

Den här uppsatsen redogör för en studie av den digitala uppgiftshanteraren Habitica. Habitica är en gratistjänst för vanebildande och produktivitet där det verkliga livet behandlas som ett spel (Habitica, 2020). I Habitica låser slutförda uppgifter i det verkliga livet upp olika typer av belöningar i form av digitalt innehåll. Enligt Habitica.com (2020) kan Habitica hjälpa spelare att uppnå sina mål för att förbättra sin hälsa, få mer glädje och öka sin produktivitet. Habitica har över två miljoner användare 2020 (Habitica, 2020).

Habitica kan betraktas som ett exempel på *gamification* (sv. spelifiering) vilket Seaborn och Fels (2015, s.17) definierar som den avsiktliga användningen av *game design elements* (sv. spelelement) med intentionen att skapa en *gameful experience* (sv. spelfull upplevelse) för icke spelrelaterade uppgifter och sammanhang utanför kontexten spel. För läsbarheten kommer den svenska termen "spelelement" användas istället för den engelska termen. Spelelement är till exempel *levels* (sv. nivåer), *points* (sv. poäng), *badges* (sv. medaljer) och *leaderboards* (sv. topplistor). *Gameful experiences* (sv. spelfulla upplevelser) är användarupplevelser som liknar de upplevelser som spel skapar (Deterding, et al., 2011, s.11).

Gamification har använts som ett verktyg för att främja motivation och engagemang i olika sammanhang (Raczkowski, 2014), till exempel inom utbildning och lärande (Sailer och Homner, 2020), handel och marknadsföring (Yang, Asaad och Dwivedi, 2017), hälsovård (Johnson, et al., 2016), självoptimering (Rapp, 2017) samt problemlösning och innovation (Ionica och Leba, 2015).

Forskning inom gamification har genererat motsägelsefulla resultat (Cermak-Sassenrath, 2019, s.123). Johnson, et al. (2016, s.89) identifierade 19 studier där gamifications effekter på hälsa och välmående undersöktes. Av dessa rapporterades 59% som positiva och 41% som blandade effekter där de flesta bevis betraktades som svaga. Johnson, et al. (2016, s.89) menar att forskning inom gamification antyder att det kan ha en positiv effekt på hälsa och välmående, särskilt för att främja hälsosamma beteenden. Däremot behöver fler studier utföras för att avgöra om dessa resultat är signifikanta och replikerbara.

En återkommande kritik mot gamification är att spelelement i form av belöningar, till exempel points, leaderboards och badges, faciliterar yttre motivation vilket gör att den inre motivationen minskar (Cermak-Sassenrath, 2019, s.122). Inre motivation handlar om en inneboende tillfredsställelse att genomföra aktiviteter där drivet kommer från det som känns roligt och utmanande (Zichermann, 2011, i Seaborn och Fels, 2015, ss.16–17). Inre motivation upprätthålls av de psykologiska behoven av *competence* (sv. kompetens) och *self-determination* (sv. självbestämmande). Därför kan belöningar som känns påtvingade eller får personen att känna sig inkompetent minska den inre motivationen. Det är risken med den typen av belöningar som faciliterar yttre motivation då dessa ofta används för att få personer att göra något som de egentligen inte vill (Cermak-Sassenrath, 2019, s.122). Om de externa belöningarna inte längre kan hålla jämna steg med användarens förväntningar kommer den att tappa motivationen och sluta

med det *gamifierade* (sv. spelifierade) beteendet. Risken finns att de positiva effekterna blir kortsiktiga. Det är en annan återkommande kritik mot gamification, att motivationen avtar över tid (Wu, 2011, i Cermak-Sassenrath, 2019, s.125).

I Habitica finns belöningar och straff som enligt tjänstens webbsida ska bidra till ökad motivation (Habitica, 2020). Mot bakgrund av ovanstående studier kan det tyckas lämpligt att undersöka hur gamification kan främja motivation över en längre tid. Därför fokuserar den här studien på hur Habitica, genom gamification, motiverar användare som har använt tjänsten i tre månader eller mer.

För att operationalisera och förstå bibehållen motivation vid användning av Habitica används ramverket METUX, *Motivation, Engagement and Thriving in User Experience* (METUX). Ramverket passar för den aktuella studien då det identifierar faktorer hos teknologi som bidrar till ökad motivation hos användare (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.1). Vidare kan ramverket tyckas lämpligt då det behandlar inre och yttre motivation i relation till teknikanvändning. Som ovan nämnt upprätthålls inre motivation av *competence* och *self-determination*. Dessa behov ingår i METUX ramverk genom *Self-determination Theory* (SDT). SDT är en empiriskt validerad approach där motivation förklaras utifrån de grundläggande psykologiska behoven *competence*, *autonomy* (sv. autonomi) och *connectedness* (sv. samhörighet). En annan fördel med METUX är att ramverket tar hänsyn till att tillfredsställelse av dessa behov kan ske på olika nivåer eller *spheres of experience* (sv. sfärer av upplevelse). En applikation kan till exempel ha ett gränssnitt som tillfredsställer de psykologiska behoven, men att applikationen ändå frustrerar användaren då den inte löser de problem som den utvecklades för.

Att undersöka den här typen av tjänst kan tyckas vara av särskild relevans mot bakgrund av den rådande pandemin covid-19. En enkätstudie (McCracken, et al., 2020) med 1212 respondenter undersökte de psykologiska effekterna av covid-19 i Sverige. Resultatet visade signifikant förhöjda nivåer av depression, ångest och insomni. Vidare påvisades starka samband mellan dessa konstrukt och faktorer som låg självskattning av generell hälsa samt tidigare mentala hälsoproblem (McCracken, et al., 2020).

En mätning utförd av vårdföretaget Previa (Previa, 2020) indikerar också en ökning av psykisk ohälsa under 2020. Mätningen baseras på 156 000 medarbetare som är anslutna till Previas digitala tjänst för sjukanmälan. Enligt Previas (Previa, 2020) pressmeddelande från september har antalet sjukdagar¹ under 2020 relaterade till psykisk ohälsa ökat 500% jämfört med 2019.

1.1. Syfte och frågeställningar

Syftet med den här studien är att undersöka hur Habitica motiverar användare genom att tillfredsställa de grundläggande psykologiska behoven i olika *spheres of experience*. Studien

¹ Antal sjukdagar per 100 000 medarbetare.

ämna även undersöka vad som får användare att fortsätta använda Habitica längre än tre månader. Forskningsfrågorna lyder:

- 1) Hur stödjer Habitica de tre psykologiska behoven autonomy, competence och connectedness?
- 2) Vad är det som får användare att fortsätta använda Habitica?

Förhoppningen med studien är att resultatet ska kunna bidra till forskningsområdet gamification och i förlängningen hjälpa människor att förbättra sina liv. Förhoppningsvis kan denna studie leda fram till relevanta fynd som kan bistå utvecklare när liknande tjänster ska tas fram eller förbättras.

2. Teoretisk bakgrund

I det följande introduceras studiens teoretiska ramverk. Bakgrunden inleds med en introduktion av tjänsten Habitica samt kontraproduktiva effekter som identifierats vid användning av den. Vidare introduceras gamification och relaterade begrepp samt kritik mot gamification. Begreppet gamification är relevant då det är en stor del av Habitica, att tjänsten fungerar likt ett spel där ambitionen är att skapa upplevelser som påminner om spel (Habitica, 2020). Därefter behandlas begreppet motivation och en distinktion görs mellan inre och yttre motivation. Gamification används ofta som ett verktyg för ökad motivation (Richter, Raban och Rafaeli, 2015, s.23). Motivation behandlas även då det är en central del av de teoretiska ramverken SDT och METUX. SDT valdes då det är en vetenskapligt validerat teori som har använts inom forskningsområdet gamification (Sailer, et al., 2017; Richter, Raban och Rafaeli, 2015). METUX valdes då det är baserat på SDT och placerar behoven i kontexten teknikanvändning. I slutet av det här avsnittet behandlas dessa ramverk.

2.1. Habitica

Habitica är en digital uppgiftshanterare. Det är en *open source* (sv. öppen källkod) webbaserad tjänst och mobilapplikation som fungerar likt ett videospel för att förbättra vanor och skapa nya rutiner i vardagen (Habitica, 2020).

Habitica valdes som studieobjekt då den tycks vara en relativt populär applikation med drygt 18 000 recensioner på Google Play och ett snittbetyg på 4.3 av 5 (Google Play, 2020). Enligt Habiticas webbsida (Habitica, 2020) har applikationen över två miljoner användare. Habitica valdes även då det tycks vara en tjänst som inte har studerats i så stor utsträckning baserat på sökresultat från Google Scholar där sökordet "Habitica" genererar fyra vetenskapliga artiklar med ordet i titeln (Google Scholar, 2021) Slutligen valdes Habitica då det kan betraktas som ett tydligt exempel på gamification (se avsnitt 2.2.4.)

För att skapa nya vanor och rutiner erbjuder Habitica tre olika aktiviteter: *habits* (sv. vanor), *dailies* (sv. dagliga uppgifter) och *to do's* (sv. att-göra-uppgifter). Den första funktionen habits används för att etablera nya, önskvärda vanor eller för att avvänja oönskade. Användaren kan trycka på plus eller minus i funktionen för att få belöningar eller straff. Med den andra funktionen, dailies, kan användaren skriva in de uppgifter som ska utföras varje dag. Dessa är tidskänsliga och om användaren missar en daily tar användarens avatar skada. Dailies kan också upprepas, till exempel att de återkommer var tredje dag eller en gång i veckan. Syftet med den tredje funktionen, to do's, är att utföra uppgifter som ska göras en gång eller mer sällan. Dailies och habits är färgkodade där det är önskvärt att hålla sig på grönt eller blått. Missar användaren flera habits eller dailies blir färgen orange och till slut röd. För alla tre funktioner är det möjligt att ställa in svårighetsgrad. Svårighetsgraderna är: *trivial* (sv. trivial), *easy* (sv. lätt), *medium* (sv. medium) och *hard* (sv. svår). Högre svårighetsgrad genererar mer *experience* (sv. erfarenhet), *mana* (sv. energi) och *coins* (sv. mynt). Med coins kan användaren välja att köpa virtuella belöningar eller att skapa en egen *reward* (sv. belöning) och ange hur mycket den ska kosta, till exempel för 20 coins får användaren äta en chokladkaka i det verkliga livet.

När användaren har utfört någon av dessa aktiviteter får personen olika former av belöningar, till exempel *health points* (sv. hälsopoäng) (HP), *experience*, *mana*, *coins* och *pets* (sv. husdjur). *Pets* kan matas för att utvecklas till *mounts* (sv. riddjur). För *coins* som användaren tjänat ihop kan den köpa ny *gear* (sv. utrustning) till sin personliga avatar.

På Habitica kan användarna också delta i olika sociala rum: *guilds* (sv. gillen), *tavern* (sv. värdshuset) och ingå i *partyn* (sv. sällskap). I de sociala rummen kan användare hitta andra personer med gemensamma intressen eller utbyta erfarenheter med varandra. I *partyn* gör lagkamrater olika *quests* (sv. uppdrag) tillsammans och i *guilds* kan användare delta i olika *challenges* (sv. utmaningar), där *guild*-medlemmarna tävlar mot varandra. Alla användare kan gå in på en *challenge* för att se hur det går för deltagarna som är med i den.

Användare har också möjlighet att köpa *gems* (sv. ädelstenar) för riktiga pengar. För *gems* kan användaren köpa mer exklusiva saker. För att få *gems* regelbundet kan användaren välja att köpa ett premiumabonnemang. Då får användaren möjlighet att köpa ett visst antal *gems* varje månad med *coins*. Hur många *gems* användaren kan köpa beror på prenumerationens längd.

2.1.1. Kontraproduktiva effekter av Habitica

Diefenbach och Müssig (2019) identifierade sju kontraproduktiva effekter av gamification i Habitica. Kontraproduktiva effekter beskrivs som effekter med motsatt påverkan än vad som avsågs (Diefenbach och Müssig 2019, s.191). Inom kontexten gamification handlar det om tillfällen då spelelement inte uppmuntrar de beteenden som avsågs, utan motsatsen (Diefenbach och Müssig, 2019, ss.194–196,199). Den här studien har inkluderats i det här avsnittet då tre av dessa kontraproduktiva effekter använts för att formulera två intervjufrågor som ett komplement till METUX, se avsnitt 3.1.2. Vidare behandlas de kontraproduktiva effekter som ansågs relevanta för den här studien. CPE står för *counterproductive effects*, alltså den engelska termen för kontraproduktiva effekter.

CPE2: *Straff för andras misslyckanden*. När en användare deltar i ett *quest* med andra personer kan den straffas om de andra *partymedlemmarna* inte genomför sina uppgifter, även om användaren klarat alla sina mål och uppgifter för dagen. Det kan demotivera positivt beteende. (Diefenbach och Müssig, 2019, s.197)

CPE4: *Belöning för irrelevanta uppgifter*. Eftersom användaren kan bestämma egna uppgifter kan den välja att skriva upp små och onödiga sysslor som i sin tur belönas. Dessa uppgifter kan i sin tur ta tid och fokus från att utföra viktigare uppdrag som användaren egentligen bör lägga tid och fokus på. Det kan leda till motivation av negativt beteende. (Diefenbach och Müssig, 2019, s.197)

CPE5: *Fusk*. En användare kan ändra i sin karaktärsstatistik och själv ge sig mer *coins*, höja/minska HP, *mana* och *experience*. Det innebär att systemet erbjuder en funktion där användare kan få belöningar eller ångra straff även om de inte genomfört sina mål och uppgifter. Den här typen av fusk kan demotivera positivt beteende. (Diefenbach och Müssig, 2019, s.197)

CPE6: *Risikfria belöningar 1*. En användare kan definiera uppgifter på ett sätt som gör det möjligt för personen att få belöningar för dessa uppgifter utan att riskera straff. Klassifikationen för denna kontraproduktiva effekt är indirekt demotivation av positivt beteende. (Diefenbach och Müssig, 2019, s.197)

2.2. Gamification

2.2.1. Definitioner

Gamification har under de senaste åren fått ökad uppmärksamhet inom *Human-Computer Interaction* (HCI) (Hamari, et al., 2014; Mekler, et al., 2017; Robson, et al., 2015; Seaborn och Fels, 2015; Waltz och Deterding, 2015, i Diefenbach och Müssig, 2019, s.190). HCI innefattar "*design, utvärdering och implementering av interaktiva datorsystem för mänsklig användning, och studier av stora fenomen som omger dem*" (Preece, Rogers och Sharp, 2016, s.31). Gamification ses generellt som en process för att förbättra tjänster genom motiverande faktorer där syftet är att skapa gameful experiences och beteendemässiga resultat (Hamari, Koivisto och Sarsa, 2014, s.3026). Däremot finns det olika definitioner av gamification vilka diskuteras i det följande.

Deterding, et al. (2011, ss.9–10) definierar gamification som integrationen av spelelement i andra kontexter än spel. Zichermann och Cunningham (2011, s.36) menar att dessa spelelement är en serie av verktyg för att skapa positiva gensvar från användarna. Det finns sju primära spelelement, dessa är: points, levels, badges, leaderboards, quests, onboarding och engagement (Zichermann och Cunningham, 2011, s.36). Seaborn och Fels (2015, s.17) beskriver spelelement som mönster, principer, modeller, objekt och metoder inspirerade av spel. En typisk implementering av gamification är spelelementen points och levels på grund av deras tydliga koppling till digitala spel och att de enkelt kan tillämpas i andra kontexter än spel (Mekler, et al., 2017, i Cermak-Sassenrath, 2019, s.120). Rapp (2017, s.670) menar att Deterding, et al's. (2011) definition antar att enskilda spelelement kan tas från sin ursprungliga kontext och appliceras i en ny miljö, utan att spelelementets påverkan på spelaren ändras.

Istället definierar Huotari och Hamari (2017, s.25) gamification som en process för att stödja användares generella värdeskapande genom att applicera kvaliteter från gameful experiences för att förbättra en tjänst. Fokus ligger på användarupplevelsen snarare än den slutgiltiga produkten (Huotari och Hamari, 2012, s.19).

Werbach (2014, i Huotari och Hamari, 2012, s.23) definierar gamification utifrån en designers synvinkel och menar att gamification är en process för att göra aktiviteter mer likt ett spel. Huotari och Hamari (2017, s.23) kritiserar Werbachs definition av begreppet. De menar att vagheten i Werbachs definition gör det svårt att knyta begreppet gamification till andra teoretiska ramverk (Huotari och Hamari, 2017, s.23).

Enligt Werbach (2014, i Sailer, et al., 2017, s.372) tyder Deterding, et al's. (2011) definition av gamification på att varje enskild användning av ett särskilt spelelement bör klassificeras som

gamification. Werbach (2014, i Sailer, et al., 2017, s.372) anser att det förekommer spelelement i situationer som inte kan ses som gamification, till exempel *progress bars* (sv. framstegsmätare) i olika datorprogram vars enda syfte är att ge användaren feedback. Dessa har inga avsikter som är *gameful* (sv. spelfulla) eller *playful* (sv. lekfulla) och bör därför inte klassificeras som gamification (Werbach, 2014, i Sailer, et al., 2017, s.372). Sailer, et al. (2017, s.372) anser däremot att Werbach (2014) är vag i hur spelaktiviteter kan bidra till särskilda användarupplevelser.

Enligt Seaborn och Fels (2015, s.17) kan en standardiserad definition av begreppen gamification göras vid skärningspunkten mellan de ovan presenterade definitionerna: "*the intentional use of game elements for a gameful experience of non-game tasks and contexts.*" (Seaborn och Fels, 2015, s.17). På svenska kan definitionen översättas till den avsiktliga användningen av spelelement med intentionen att skapa en *gameful experience* för icke spelrelaterade uppgifter och sammanhang utanför kontexten spel. Det är den här definitionen som används för den här studien.

2.2.2. Relaterade begrepp

Vanligt förekommande termer som lyfts i kontexten gamification är *gamefulness* (sv. spelfullhet), *gameful design* (sv. spelfull design) och *gameful experiences*. Deterding, et al. (2011, s.9) skriver att det hävdas inom forskningen att gamification uppmärksammar fenomenet *gamefulness*. *Gamefulness* betecknar kvaliteter hos spel inom området HCI och spelstudier (Deterding, et al., 2011, ss.9–11). *Gameful design* syftar till designmålet att designa för *gamefulness*, oftast genom att använda olika spelelement (Deterding, et al., 2011, s.11). Seaborn och Fels (2015, s.16) menar att *gamefulness* hänvisar till upplevelsen, medan *gameful interactions* (sv. spelfulla interaktioner) hänvisar till verktyg och sammanhang som ger upplevelsen av *gamefulness*. Vidare skriver Seaborn och Fels (2015, s.16) att *gameful design* hänvisar till den praktik som skapar en *gameful experience*.

2.2.2.1. Gameful experience

Gameful experiences är spelliknande användarupplevelser som skapas när spelelement appliceras i andra kontexter än spel (Deterding, et al., 2011, s.11). Dock menar Huotari och Hamari (2017, s.22) att en gemensam definition av *gameful experience* verkar saknas och att det inte finns en enighet bland forskare om vilka typer av upplevelser som kan uppstå endast utifrån spel. För den här studien används Deterding, et al's. (2011) definition av *gameful experiences*.

2.2.2.2. Paidia versus ludus

En relevant åtskillnad är mellan *playing*, *paidia* (sv. leka) och *gaming*, *ludus* (sv. spela) eftersom dessa begrepp utgör två olika typer av aktiviteter (Matallaoui, Hanner och Zarnekow, 2017, s.6). Deterding, et al. (2011, s.11) förklarar att *paidia* har en fri, icke-regelbaserad form med uttrycksfulla handlingar. Detta skiljer sig från *ludus* som innebär en regelbaserad och målorienterad form av *playing*. Kontrasten mellan *gameful* och *playful* ligger i att *gameful* karaktäriseras av regelsystem och tävlan mellan deltagare inom systemen för att uppnå uppsatta mål (Deterding, et al., 2017, s.11). Även om *playful* och *playfulness* (sv. lekfullhet) forskats mycket kring så saknar begreppen en samtyckande teori eller terminologi. Ibland likställs det i stort sett

med "tillfredsställande upplevelser" och "roligt" (Deterding, et al., 2011, s.10). Det är relevant för studien att göra en distinktion mellan *gameful* och *playful* för att förtydliga för läsaren vad *gamification* inte är och vilka avgränsningar som kan göras.

2.2.3. Kritik mot *gamification*

Samtidigt som *gamification* har fått växande uppmärksamhet inom HCI (Hamari et al., 2014; Mekler et al., 2017; Robson et al., 2015; Seaborn and Fels, 2015; Walz and Deterding, 2015, i Diefenbach och Müssig, 2019, s.190) finns litteratur som visar på obesvarade frågor inom området (Seaborn och Fels, 2015, s.27). Seaborn och Fels (2015, s.27) anser att dessa obesvarade frågor kan relateras till avsaknaden av teoretiska grunder och att det har utförts begränsat med systematisk och empirisk forskning av *gamification*. *Gamifications* olika definitioner är problematiska i sig eftersom det ofta är oklart vad spelelement egentligen är och vilka psykologiska effekter de har på användarna (Seaborn och Fels, 2015, i Cermak-Sassenrath, 2019, s.120). Diefenbach och Müssig (2019, s.191) anser att för lite fokus har lagts på *gamifications* faktiska effektivitet och dess oavsiktliga bieffekter. De menar att det istället verkar som att *gamifications* positiva effekter tas för givet. Det ifrågasätts sällan huruvida *gamified environments* (sv. spelifierade miljöer) faktiskt framkallar de avsedda beteendeförändringarna i den verkliga världen. (Diefenbach och Müssig, 2019, s.191)

Seaborn och Fels (2015, s.18) skriver att akademiker och speldesigners har kritiserat *gamification*. Den här kritiken säger att fokus bör vara att utveckla *gamification systems* (sv. spelifierade system) som skapar inre motivation hos användare snarare än att ersätta dem med yttre belöningar som till exempel points och badges (Richter, Raban och Rafaeli, 2015, s.22). Cermak-Sassenrath (2019, s.122) skriver att det är rimligt att anta att externa drivkrafter generellt sett kan öka en individs motivation för en aktivitet, men att det inte behöver vara fallet. Tvärtom finns risken att dessa yttre faktorer kan ha en negativ påverkan på en persons inre motivation.

Annan kritik mot *gamification* är att det fortfarande saknas forskning om dess långsiktiga effekter. Många studier mäter endast kortsiktiga effekter (Cermak-Sassenrath, 2019, s.125). Wu (2011, i Cermak-Sassenrath, 2019, s.125) menar att användare riskerar att förlora sin motivation till att utföra *gamified behaviors* (sv. spelifierade beteenden) när de yttre belöningarna inte längre kan hålla jämna steg med användarnas förväntningar. Det finns en risk att användarna tröttnar då den inte tycker att belöningen är mödan värd.

2.2.4. *Gamification* och *Habitica*

Gamification är den avsiktliga användningen av spelelement med intentionen att skapa en *gameful* experience för icke spelrelaterade uppgifter och sammanhang utanför kontexten spel (Seaborn och Fels, 2015, s.17). Utifrån den här definitionen kan *Habitica* betraktas som ett exempel på *gamification*. I tjänsten används spelelement från *gamification*-teorin som points, quests, levels och badges för att motivera användare att utföra uppgifter i en icke-spel-kontext. Det kan argumenteras att ambitionen med *Habitica* är att skapa *gameful* experiences då det på tjänstens

webbsida står "gör ditt liv till ett spel" (Habitica, 2020). Vad som leder till gameful experiences beror på varje enskild spelares subjektiva uppfattning. Alltså kan användningen av spelelement leda till gameful experiences för en användare, men behöver inte göra det för en annan (Huotari och Hamari, 2017, s.25).

2.3. Inre och yttre motivation

Stort fokus inom gamification ligger på att utnyttja den motivationskraft som finns i spel för att främja prestationer, deltagande och ihållande engagemang hos användare (Richter, Raban och Rafaeli, 2015, s.23).

Motivation är när en person är stimulerad och aktiv till att jobba mot ett slutmål. En person som istället inte känner en drivkraft eller inspiration kan ses som omotiverad. Motivation mäts inte endast i mängd, alltså hur mycket motivation en person har, utan det finns även olika typer av motivation. Typer av motivation delas in utifrån underliggande attityder och mål som ger upphov till en handling. Inom SDT urskiljs olika typer av motivation där de två vanligaste är inre och yttre motivation. (Ryan och Deci, 2000, ss.54–55)

Ryan och Deci (2000, s.56) beskriver inre motivation som genomförande av aktiviteter för dess inneboende tillfredsställelse. En person med inre motivation drivs av det utmanande eller det roliga i handlingen istället för yttre påtryckningar eller belöningar. Inre motivation existerar å ena sidan inom individer, å andra sidan finns inre motivation i förhållandet mellan individer och aktiviteter. Personer har inre motivation att utföra vissa aktiviteter och inte andra. Det finns också de som inte har någon inre motivation för en särskild aktivitet. (Ryan och Deci, 2000, s.56)

Zichermann (2011, i Seaborn och Fels, 2015, ss.16–17) förklarar yttre motivation där yttre belöningar som pengar och status erbjuds i utbyte mot engagemang för särskilda aktiviteter. Zichermann (2011, i Seaborn och Fels, 2015, ss.16–17) menar att det är möjligt att skapa yttre motivation så att det känns eller blir internaliserat som inre motivation.

2.4. SDT

SDT identifierar tre grundläggande psykologiska behov som universellt essentiella för människors inre motivation och psykiska hälsa, oavsett kulturell kontext eller utvecklingsstadium (Ryan och Deci, 2017, s.10). Enligt teorin kännetecknas dessa behov av en inneboende, belönande kvalitet. Om behoven tillfredsställs leder det till att individen blomstrar. Bristande tillfredsställelse leder istället till håglöshet och negativa erfarenheter (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.3).

2.4.1. *Autonomy*

Det första behovet *autonomy* kan beskrivas som behovet att själv reglera sina erfarenheter och handlingar. Kärnan av *autonomy* är att individen kan ställa sig bakom sina egna beteenden eller att dessa beteenden går i linje med individens autentiska intressen och värderingar. När en person agerar autonomt är dess handlingar helhjärtade i kontrast till upplevelsen av bristande överensstämmelse när personen går emot sin egen vilja. (Ryan och Deci, 2017, s.10)

2.4.2. Competence

Competence är det grundläggande behovet hos individen att känna att den kan bemästra det den ger sig i kast med. I sammanhanget används ofta det engelska begreppet mastery vilket ligger nära de svenska orden: kontroll, bemästring och kunskap. Människor behöver känna att de kan manövrera viktiga kontexter i livet på ett effektivt sätt. Att lyckas med det är en källa till glädje och tillfredsställelse. (Ryan och Deci, 2017, s.11)

2.4.3. Connectedness

Connectedness, eller samhörighet på svenska, är som namnet antyder behovet av att känna en social koppling till andra människor. Det handlar även om behovet av att tillhöra en grupp – att vara en del av ett större socialt sammanhang. En viktig del av samhörighet är upplevelsen av att vara en värdefull person i den sociala kontexten som bidrar. (Ryan och Deci, 2017, s.11)

2.4.4. SDT och gamification

Psykologer och forskare inom spelområdet har identifierat karaktäristiska psykologiska faktorer som är nödvändiga för en gameful experience. Autonomy, competence och connectedness är tre av dessa psykologiska faktorer (Huotari och Hamari, 2017, ss.22–23).

Sailer, et al. (2017, s.374) undersöker vilka spelelement som kan tillfredsställa vilka psykologiska behov. De spelelement som diskuteras är points, badges, leaderboards, *performance graphs* (sv. diagram för prestationer), *meaningful stories* (sv. meningsfulla berättelser), *avatars* (sv. avatarer) och *teammates* (sv. lagkamrater) (Sailer, et al., 2017, ss.373–374). Författarna menar att behovet av competence kan tillfredsställas genom spelelementen points, performance graphs eller leaderboards (Hense, et al., 2014; Sailer, et al., 2013, i Sailer, et al., 2017, s.374). De tre spelelementen har alla en återkopplingsfunktion som kommunicerar framgången i en spelares handlingar. Det kan stödja användarens känsla av competence (Sailer, et al., 2017, s.374).

Behovet av autonomy består av *experiences of decision freedom* (sv. upplevelser av beslutsfrihet) och *experiences of task meaningfulness* (sv. upplevelser av uppgiftsmeningsfullhet). De två delarna tillfredsställs av olika spelelement. Vid autonomy vad gäller upplevelser av beslutsfrihet anser Sailer, et al. (2017, s.374) att avatars är relevanta eftersom de erbjuder användare valfrihet. Meaningful stories spelar en stor roll för tillfredsställelsen av den andra delen av autonomy, upplevelser av uppgiftsmeningsfullhet. Användare kan genom berättelser uppleva sina egna handlingar som frivilligt och meningsfullt engagerande.

Meaningful stories kan också tillfredsställa det sista psykologiska behovet connectedness om de ger ett narrativt ramverk där användaren får en meningsfull roll. Teammates är också ett relevant spelelement för connectedness eftersom en användare kan känna relevans när vikten av personens handlingar för gruppens gemensamma prestationer lyfts. Slutligen kan meaningful stories förmedla ett gemensamt mål för ett team vilket kan främja upplevelser av connectedness. (Sailer, et al., 2017, s.374)

Gamification kombinerar inre och yttre motivation genom att använda yttre belöningar (spelelement) som points, levels och badges för att öka engagemanget och samtidigt öka känslan av autonomy, competence och connectedness (Muntean, 2011, i Richter, Raban och Rafaeli, 2015, s.24).

2.5. METUX

Baserat på SDT har det teoretiska ramverket och modellen METUX tagits fram. Det är ett ramverk vars syfte är att generera insikter inom HCI. Modellen ska förklara huruvida tekniska artefakter stödjer de grundläggande psykologiska behoven från SDT. Enligt METUX är de här behoven avgörande för användares motivation, engagemang och i förlängningen – deras generella välmående. (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.1) Peters, Calvo och Ryan (2018, s.2) beskriver behoven identifierade av SDT som den minsta gemensamma nämnaren för att förklara det kausala förhållandet mellan oberoende variabler, olika designegenskaper hos en artefakt, och de beroende variablerna välbefinnande, motivation och engagemang. Vidare behandlas hur de tre psykologiska behoven autonomy, competence och connectedness kan tillfredsställas hos användare inom ramen för HCI.

2.5.1. *Autonomy inom HCI*

Att designa för autonomy är vanligt inom spelutveckling. Känslan av autonomy ökar när en enhet är utformad för att erbjuda alternativ och valmöjligheter för användningen. Det har även hittats samband mellan ökad autonomy och *personalization* (sv. personifiering) då det kan skapa en känsla av ägarskap och frihet när det kommer till val. (Ryan and Rigby, 2018, i Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.5)

Productivity tools (sv. produktivitetsverktyg) och *health management applications* (sv. hälsoapplikationer) kan facilitera ökad autonomy i vardagen genom att stödja användare att överkomma hinder eller öka deras förmåga att gå vidare med sina egenhändigt uppsatta mål. Ur ett bredare perspektiv kan *behavior change tools* (sv. verktyg för beteendeförändring) hjälpa användare att öka känslan av autonomy generellt. Dessa verktyg kan få användare att inse vad deras personliga värderingar är. (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.5)

2.5.2. *Competence inom HCI*

Faktorer som har visat sig öka känslan av competence är en svårighetsgrad som passar användaren (*optimal challenge*), positiv feedback och att möjligheter till lärande ges (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.5). Peters, Calvo och Ryan (2018, s.5) menar att alla heuristiker för användbarhet kan förklaras utifrån behovet av competence och autonomy.

2.5.3. *Connectedness inom HCI*

Sheldon, et al. (2011, i Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.5) menar att det är viktigt att säkerställa att enheters sociala funktioner stödjer meningsfulla och tillfredställande interaktioner som kan leda till genuin connectedness, istället för att bara ge sken av samhörighet, sårande interaktioner och social isolering.

2.5.4. Motivationstyper

Ett annat bidrag från SDT till METUX, utöver de psykologiska behoven, är insikten att de positiva effekterna av motivation, som till exempel välmående, beror på hur autonom det vill säga externt kontrollerad motivationen är. En person kan vara mycket motiverad under tvång, men det kommer inte att bidra till personens välmående. Det innebär att det motsatta gäller – att yttre motivation där autonomy är hög är effektiv när det kommer till att facilitera välmående. Den typen av yttre motivation kan bidra till välmående på ett sätt som påminner om inre motivation. De olika typerna av inre och yttre motivation placeras på en skala från autonom till kontrollerad. (Ryan and Deci, 2000a, 2017, i Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.6).

2.5.5. Spheres of experience

Enligt METUX kan tillfredsställelse av de ovan nämnda psykologiska behoven ske på olika nivåer eller inom olika spheres of experience (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.4). Syftet med att dela in upplevelsen i olika sfärer är inte att lägga fokus på gränser. Uppdelningen är konceptuell och möjliggör analys av parallella, motsägelsefulla effekter (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.4), se figur 1.

Den första sfären är *adoption* (sv. införande) och handlar om tillfredsställelse av behov innan tekniken har börjat användas. Det handlar om vad som får användaren att börja använda tekniken. Det rör sig främst om behovet av autonomy och competence, men kan även vara förväntad connectedness. (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.7)

Nästa sfär är *interface* (sv. gränssnitt) där behoven kan tillfredsställas i direktkontakt med artefakten genom dess gränssnitt. Det är ofta en fråga om användbarhet. Låg användbarhet leder till frustration och bristande tillfredsställelse av behoven autonomy och competence. (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.9)

Nästa sfär som omsluter den föregående är *task* (sv. uppgift) som innebär att de psykologiska behoven kan tillfredsställas genom att utföra uppgifter som tekniken stödjer. Ett exempel är en stegräknare där uppgiften tekniken stödjer är att räkna steg. Upplevs uppgiften som värdefull eller frustrerande? (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.9)

Task-sfären omsluts av den större sfären *behavior* (sv. beteende) där behovstillfredsställelse sker i relation till de beteenden som tekniken stödjer. I exemplet med stegräknaren är beteendet att röra på sig. (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.9)

Den fjärde och sista sfären, *life* (sv. livet), omsluter alla de andra sfärerna och handlar om behovstillfredsställelse som påverkar användarens liv. I exemplet med stegräknaren i de mindre sfärerna handlar det om huruvida beteendet att röra på sig har bidragit till att förbättra användarens liv, till exempel genom att personen får mer energi eller livslust. (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.10)



Figur 1: Spheres of experiences inom teknologins påverkan på välmående (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.4).
Av upphovsrättsliga skäl saknas bilden i den elektroniska versionen.

Att ta hänsyn till dessa olika sfärer är grundläggande för att undvika att skapa teknologi som är tillfredsställande på en nivå, men frustrerande på en annan. Ett exempel är teknikberoende där användaren får sina behov tillgodosedda i sfärerna interface och task, men inte i behavior och life. Överdrivet användande leder till en försämring av användarens livskvalitet. (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.4)

Vidare visar den här modellen hur de inre sfärerna påverkar de yttre. Att en teknik har ett frustrerande gränssnitt minskar sannolikheten för behovstillfredsställelse i de andra sfärerna. Det blir svårt att räkna steg om användaren har svårt att lista ut hur stegräknaren ska aktiveras i mobilen. Det gör i sin tur att det teknikstödda beteendet att promenera kanske uteblir vilket i förlängningen kan påverka användarens liv. (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.4)

3. Metod

Avsnittet presenterar studiens metodval för studien och tillvägagångssättet för att samla in data. En metoddiskussion finns i uppsatsens avslutande del (se avsnitt 6.4).

3.1. Intervjuer

Metoden för datainsamling var semistrukturerade intervjuer. Semistrukturerade intervjuer innebär att intervjuledaren utgår från en intervjuguide, men att följdfrågor kan ställas baserade på intervjupersonernas svar (Bryman, 2016, s.201). Empirin från kvalitativa intervjuer får mer sammanhang, djup och densitet än den från kvantitativa metoder. (Weiss, 1994, s.3).

Forskningsmål som grundade valet av kvalitativa intervjuer var att kunna utveckla detaljerade beskrivningar av användares upplevelser samt kunna integrera flera olika perspektiv (Weiss, 1997, s.9).

På grund av den rådande pandemin covid-19 togs beslutet att genomföra intervjuer på distans med hjälp av Zoom, en tjänst för videochatt. En intervjuguide togs fram med 14 frågor, se avsnitt 3.1.3. För intervjuguide, se bilaga 1. Tidsramen för intervjuerna var 40 minuter, men de flesta intervjuer tog cirka 30 minuter att genomföra.

För att inkludera personer som av olika anledningar inte är bekväma med videochatt erbjöds andra alternativ. Intervjupersonerna fick välja om de ville ha webbkamera eller inte. Utöver det erbjöds alternativet att genomföra intervjun i skrift. Om intervjupersonen önskade vara helt anonym skickades frågorna genom Habiticas funktion för privata meddelanden. Annars skickades frågorna över mail. För de skriftliga intervjuerna användes samma frågor som för de muntliga. Intervjupersonerna som valt skriftliga intervjuer fick sedan svara på följdfrågor för att reda ut frågetecken samt fördjupa svaren.

För studien genomfördes totalt tio intervjuer, sju muntliga intervjuer och tre i skrift. De muntliga intervjuerna spelades in för att kunna transkriberas. Typen av transkribering som valdes var konversationsanalys då sättet hur respondenterna svarar på också är intressant (Bryman, 2012, s.482), till exempel fördröjning, stamning, pauser och skratt kan ge en mer mångfacetterad bild. Bryman (2012, s.482) lyfter fler fördelar med transkribering, bland annat att det tillåter en grundligare undersökning av vad respondenterna säger och det tillåter upprepade granskningar av deras svar. Efter transkriberingen raderades inspelningarna som avtalat med respondenterna.

3.1.1. Informerat samtycke

Alla inlägg eller meddelanden där respondenter efterfrågades innehöll information om studiens syfte vilket angavs som "att undersöka hur Habitica kan motivera användare över en längre tid". De innehöll även information om att deltagande är anonymt samt att deltagare kan välja att avsluta sin medverkan när som helst, utan att behöva ange orsak. Utöver det framgick det att intervjuerna kommer att spelas in i transkriberingssyfte, men att dessa inspelningar sedan kommer att raderas. Den här informationen upprepades muntligt innan intervjuerna påbörjades

varpå respondenten fick ge sitt informerade samtycke genom att svara på frågan "Godkänner du att intervjun spelas in, transkriberas och att dina svar anonymiseras för att kunna användas som underlag för vår studie?", se inlägg i bilaga 1.

3.1.2. Verktygen ACTA och TENS

I det här avsnittet introduceras fyra validerade instrument som kan användas för att mäta användares upplevelser av de tre psykologiska behoven autonomy, competence och connectedness inom sfärerna som förklaras genom METUX-modellen (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.10). Dessa mått har använts som underlag för att formulera studiens intervjufrågor.

3.1.2.1. ACTA

Autonomy and Competence in Technology Adoption (ACTA) är ett kvantitativt utvärderingsmått utformat för att undersöka varför människor använder sig av teknologi och hur kompetenta de anser sig vara på att använda den. ACTA grundar sig i två frågeformulär: *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ) som är utformad utifrån andra domäner som till exempel träning och hälsovård, och *Perceived Competence Scales* (PCS). ACTA grundas på SDT-baserade frågeformulär. ACTA presenterar två uppsättningar med *items* (på svenska skulle det kunna översättas till frågeställningar/påståenden), den första utgår från SRQ och den andra från PCS. Exempel på SRQ items är "I decided to start using the technology because I think it would be enjoyable" och "I decided to start using the technology because other people want me to use it". Exempel på items från PCS är "I feel confident that I'll be able to use the technology effectively". (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.11)

3.1.2.2. TENS-Interface

Technology-based Experience of Need Satisfaction-Interface (TENS-interface) baseras på PENS som är ett validerat SDT-baserat frågeformulär. Exempel på items är "I feel confident in my ability to use the technology." (kompetens), "The technology provides me with useful options and choices." (autonomy) och "The technology helps me to form or sustain relationships that are fulfilling." (connectedness). (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.11)

3.1.2.3. TENS-Task

Technology-based Experience of Need Satisfaction-Task (TENS-task) är ett kvantitativt instrument utvecklat för att mäta huruvida de psykologiska behoven autonomy, competence och connectedness tillfredsställs vid utförandet av teknikstödda uppgifter. Exempel på items är "I feel confident in my ability to [do the task]" (kompetens), "I only do the task because I have to." (autonomy) och "Doing the task helps me to form or sustain relationships that are fulfilling." (connectedness). (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.11)

3.1.2.4. TENS-Life

TENS-life, *Technology Effects on Need Satisfaction in Life* (TENS-life), undersöker hur en användare uppfattar att användningen av en teknik har påverkat tillfredsställelsen av psykologiska behov i deras liv. Items inom TENS-life kan skapa insiktsfulla kopplingar mellan

användningen av teknologi och välmående i livet, till exempel items som *"Using the technology has made me feel a greater sense of belonging to a community"*. (Peters, Calvo och Ryan, 2018, ss.11–12)

3.1.3. Intervjufrågor

Som ovan nämnt introducerar Peters, Calvo och Ryan (2018) fyra enkäter för att mäta motivation, engagemang och generellt välmående utifrån METUX: ACTA, TENS-interface, TENS-task och TENS-life. Frågorna för de kvalitativa intervjuerna formulerades med ambitionen att operationalisera innehållet i enkäterna för att fånga olika aspekter av motivation utifrån SDT i de olika sfärerna: interface, task, adoption och life. Syftet var att se hur intervjupersonerna ställde sig till de vetenskapligt validerade begreppen, inte att mäta dem. I det följande behandlas frågorna och deras relation till valda teorier. För intervjuguide, se bilaga 1.

Fråga ett, *"Hur kommer det sig att du började använda Habitica?"*, valdes främst med de psykologiska behoven autonomi och ACTA i åtanke, specifikt samtliga punkter av *self regulation* (kan översättas till det svenska ordet självreglering). Exempel på punkter från ACTA self regulation är *"I believe it could improve my life"*, *"It will help me do something important to me"*, *"I think it would be enjoyable"* och *"I feel pressured to use it"*.

Fråga två, *"Vad var dina förväntningar när du började använda Habitica?"*, togs fram med ambitionen att operationalisera ACTA self regulation, som ett komplement till frågan ovan, samt ge respondenten möjlighet att behandla synen på den egna kompetensen relaterat till användningen, *ACTA perceived competence* (sv. upplevd kompetens). Punkterna från ACTA perceived competence är: *"I feel competent that I will be able to use the technology effectively"* och *"The technology will be easy for me to use"*.

Syftet med fråga tre, *"Hur länge har du använt Habitica?"*, var att säkerställa att respondenten uppnår kravet på att ha använt Habitica i minst tre månader. Den här frågan kompletterades med fråga fyra, *"Hur har din användning av Habitica sett ut över tid?"* Syftet med fråga fyra var att fånga hur regelbundet Habitica hade använts och huruvida användningen har förändrats över tid. Det gav även respondenten möjlighet att belysa hur den har använt Habitica under olika perioder och lyfta ämnen som kan kopplas till TENS-interface, TENS-task och TENS-life. Eftersom frågan är så öppen kunde respondenten själv välja vilken sfär den ville fokusera på.

Fråga fem, *"Vad är dina upplevelser av att använda Habitica?"*, togs fram för att vara bred så att intervjupersonen själv skulle kunna ta upp ämnen som den tycker är viktiga relaterat till användningen. Utifrån alla TENS items kan svaren sedan analyseras utifrån SDT. För det psykologiska behovet competence kan det handla om saker som respondenten upplever som svåra eller lätta relaterade till användningen och synen på den egna kompetensen. Är det något i användningen av Habitica som bidrar till ökad eller minskad känsla av kompetens? Relaterat till autonomy handlar det om känslan av kontroll och inflytande vid användningar av tjänsten. Upplevelsen av att det finns många eller få valmöjligheter och personalization är ämnen som

respondenten kan välja att behandla. Känns användningen någonsin påtvingad? Har Habitica stört användaren vid något tillfälle? För behovet connectedness rör det huruvida respondenten lyfter ämnen relaterade till känslan av att tillhöra en grupp eller relationer som skapats eller underhålls genom Habitica.

Tanken bakom fråga sex, "*Hur har användningen av Habitica påverkat dig?*", var att den ska behandla life-sfären det vill säga operationalisera innehållet i TENS-life. Det gäller alla psykologiska behov. Exempel på frågor från TENS-life är: "*The technology intrudes in my life*", "*Using the technology has lowered my confidence*" och "*Using the technology has helped me feel a greater sense of belonging to a larger community*".

Fråga sju, "*Vilka belöningar motiveras du av?*", formulerades för att fånga inre och yttre motivation. Lyfter respondenten belöningar i Habitica eller i livet generellt? Hur viktigt är det med belöningar för respondenten? Svaren kan sedan relateras till de psykologiska behoven. Till exempel: om respondenten anser sig motiveras av belöningar i form av utrustning till sin avatar, kan det då kopplas till en ökad känsla av autonomy? Frågan inspirerades av den ovan nämnda artikeln av Sailer, et al. (2017) där sambandet mellan olika spelelement och de grundläggande psykologiska behoven i SDT undersöks.

Fråga åtta, "*Hur tänker du kring fusk vid användning av Habitica?*" baserades på de ovan nämnda fynden av Diefenbach och Müssig (2019) som undersökte Habiticas kontraproduktiva effekter. Frågan innebar att intervjupersonerna behövde ta ställning till vad de anser att det är att fuska. Diefenbach och Müssig (2019) identifierar fusk som en kontraproduktiv effekt som riskerar att bli en källa till demotivation av positiva beteenden. Vidare identifieras andra kontraproduktiva effekter som kan betraktas som fusk, till exempel CPE6 som innebär att uppgifter läggs in i Habitica på ett sådant sätt att de bara kan generera positiva konsekvenser och inte straff eller CPE4 där användaren belönar irrelevanta uppgifter vilket kan leda till demotivation.

Fråga nio är "*Vilka funktioner använder du mest?*". Syftet med frågan var att undersöka hur Habitica används av olika användare. Habitica erbjuder olika funktioner, till exempel dailies, habits, to do's, challenges och quests. Vilka funktioner användaren väljer påverkar vilka spelfunktioner den interagerar med och vilka belöningar och/eller straff den får. Ambitionen var att relatera mönster i användningen till de psykologiska behoven i SDT inom de olika sfärerna.

"*Hur skulle Habitica kunna förbättras?*" är fråga tio. Frågan valdes för att användaren ska reflektera kring upplevda brister hos Habitica och hur dessa påverkar användningen. Dessa brister kan sedan relateras till de kontraproduktiva effekterna (Diefenbach och Müssig, 2019) samt de psykologiska behoven i SDT.

Den elfte frågan, "*Hur förhåller du dig till att betala för innehåll?*", togs med för att fånga upplevelsen av funktioner och belöningar i Habitica som enbart går att ta del av genom att betala. Användare som är premiummedlemmar får ett större urval av belöningar samt innehåll för

anpassning. Fler valmöjligheter har kopplats till en ökad känsla av autonomy. Hur påverkar det här innehållet användarnas motivation?

Fråga tolv, "*Hur effektivt tror du att Habiticas koncept är för att motivera människor?*", formulerades med life-sfären i åtanke (TENS-life). Tror respondenten att Habitica fungerar för alla? Det ger också respondenten möjlighet att lyfta andra delar av den egna användningen då personen kan reflektera utifrån och jämföra med den egna uppfattningen av "gemene man".

Fråga 13, "*Vad är dina upplevelser av att spela med andra?*" och fråga 14, "*Hur viktig upplever du att den sociala aspekten är?*" formulerades för att fånga huruvida intervjupersonen upplever att Habitica tillfredsställer behovet av connectedness. Relaterat till dessa frågor undrade författarna bakom den här uppsatsen om intervjupersonen någon gång känt sig straffad av andra spelares misslyckanden enligt temat CPE2 som identifieras i Diefenbach och Müssig (2019), se avsnitt 2.1.1. *Kontraproduktiva effekter av Habitica.*

Den sista frågan, "*Är det något kring Habitica som du reflekterat kring som vi inte har tagit upp?*" valdes för att intervjupersonen själv skulle kunna ta upp ämnen som den anser är viktiga relaterat till användningen.

3.2. Urval

För studien gjordes ett strategiskt urval då urvalet baserades på kriteriet att deltagarna skulle ha använt Habitica i tre sammanhängande månader eller mer det senaste året (Bryman, 2012, s.418). Tre månader valdes med forskningsfrågan i åtanke då det i genomsnitt tar 66 dagar att etablera en ny vana enligt Lally, et al. (2010, s.1007)

Intervjupersoner rekryterades genom Habiticas webbsida, Habitica.com. På webbsidan finns olika sociala grupper, så kallade guilds, där spelare kan hitta andra med liknande problem eller mål med att använda Habitica. Varje guild har en vägg där dess medlemmar kan göra inlägg. Efter att ha kontaktat webbsidans administratörer (se bilaga 4) erhöles tillåtelse att annonsera i fyra guilds samt i chattfunktionen Tavern där inlägg är synliga för alla och raderas automatiskt efter tolv timmar. I Tavern gjordes ett inlägg per dygn enligt överenskommelse med administratörerna.

Andra kriterier för att delta, utöver användning i minst tre månader, var att personen var bosatt i Sverige och talade svenska. Att vara en aktiv spelare vid tiden för rekryteringen var inte ett kriterium. Däremot innebar rekryteringen genom webbsidan att enbart inloggade spelare såg inläggen. Habitica.com har ingen funktion för avisering utanför webbsidan.

För att rekrytera svenska användare eftersöktes deltagare genom att göra inlägg i tre guilds med svenska eller skandinaviska medlemmar: Scandinavian Vikings, Svenska Översättare och Geek Women Sweden (se bilaga 3 för inlägg). Utöver det gjordes ett inlägg på svenska i den internationella gruppen The Scholars. Valet att posta i The Scholars baserades på resonemanget att studenter troligen är mer välvilligt inställda till att delta i studier generellt samt förhoppningen att det fanns svenska användare bland de 79 000 medlemmarna.

Sex personer rekryterades genom guilds, antingen genom att de svarade på ett inlägg eller på privata meddelanden som skickades till ett tiotal medlemmar (se bilaga 2) som var särskilt aktiva i sina guilds. Fyra personer rekryterades efter kontakt på Facebook utifrån rekommendationer av personer som redan rekryterats för studien.

Åtta kvinnor, en icke-binär och en person med flytande könsidentitet deltog i studien. På Habitica anger inte spelare vilket kön de identifierar sig som. För spelare finns två olika kroppstyper att välja mellan för avatarer. Dessa kroppstyper utgår inte från kön, utan kroppsmassa. Det innebar att om inte deltagarna själva berättade vilket kön de tillhör i biografien för deras avatar, framgick det först efter att kontakt inletts. Undantaget var personer rekryterade från guilden Geek Women Sweden som är en grupp för kvinnor och ickebinära.

När det framkom att majoriteten av deltagarna identifierade sig som kvinnor gjordes försök att rekrytera fler män till studien. Fler ickebinära personer eftersöktes inte. Valet baserades på könsfördelningen i Sverige där transpersoner utgör mindre än en procent (Folkhälsomyndigheten, 2020). Ickebinära hör till gruppen transpersoner, men alla transpersoner är inte ickebinära vilket innebär att det rör sig om en ännu mindre andel. Könsfördelningen i Sverige användes som riktmärke då könsfördelningen bland svenska Habitica-användare är okänd.

Då den med administratörerna överenskomna kvoten för inlägg på Habitica.com uppfyllts eftersöktes respondenter genom andra kanaler. På Facebook efterfrågades respondenter i författarnas egna sociala nätverk vilket inte gav några resultat. Med hjälp av en lärare gjordes även inlägg i tre av spelprogrammets kurser genom studieplattformen ItsLearning. Valet att söka respondenter i dessa kurser baserades på resonemanget att dessa studenter har ett intresse för spel samt att majoriteten av studenterna som läser programmet är av manligt kön. Försöket att rekrytera spelstudenter gav inga resultat.

3.3. Analysmetod

Den för studien valda analysmetoden var Braun och Clarkes (2006, s.16) sexfasprocess av tematisk analys. Tematisk analys är en av de vanligaste metoderna för kvalitativ dataanalys (Bryman, 2012, s.578). Metoden går ut på att identifiera och analysera mönster i den insamlade datan i stor detalj, men innebär även tolkning av vissa aspekter av forskningsobjektet (Boyatzis, 1998, i Braun och Clark, 2006, s.6). Fördelen med metoden är dess flexibilitet då den inte är bunden till någon teoretisk eller epistemologisk skola (Boyatzis, 1998, i Braun och Clark, 2006, s.6). En vanlig kritik mot tematisk analys är att den saknar ett tydligt definierat tillvägagångssätt.

Metoden består av sex steg: 1) *familiarization* (sv. bekanta sig med datan), 2) *generating initial codes* (sv. generera initiala koder), 3) *searching for themes* (sv. leta efter teman), 4) *reviewing themes* (sv. granskning av teman), 5) *defining and naming themes* (sv. definition av teman) och 6) *producing the report* (sv. producera rapport). Det första steget går ut på att aktivt läsa igenom

materialet i sin helhet och söka efter mönster (Braun och Clark, 2006, s.16). Den andra fasen innefattar att generera koder. Koder identifierar egenskaper hos datan som är intressanta för analysen (Boyatzis, 1998, s.63 i Braun och Clark, 2006, s.18). Datan organiseras i meningsfulla grupper, men kodning innebär en indelning i mindre grupper än teman som är mer generella (Braun och Clark, 2006, s.18). Nästa steg är att analysera dessa koder för att överväga hur de kan kombineras för att bilda övergripande teman (Braun och Clark, 2006, s.19). När ett antal teman har valts ut inleds steg fyra där dessa teman granskas. Datan inom ett tema ska hänga ihop på ett meningsfullt sätt och det ska även finnas en tydlig distinktion mellan teman (Braun och Clark, 2006, s.20). Steg fem går ut på att ringa in kärnan för varje tema – att slipa på och slutligt definiera analysens teman (Braun och Clark, 2006, s.22). Det sista steget går ut på att utföra den slutliga analysen samt föra ned den på papper. Datan ska förmedlas på ett sådant sätt att läsaren övertygas om analysens värde och validitet (Braun och Clark, 2006, s.23).

4. Resultat

Nedan introduceras de teman som identifierades genom den tematiska analysen. De koder som identifierades har delats in i sex kategorier eller övergripande teman: 1) personlig anpassning, 2) lärande och kompetens, 3) motiverande och demotiverande faktorer, 4) upplevelser av sociala funktioner, 5) diagnoser och sjukdomar samt 6) koder relaterade till spel och spelande. I den här delen förkortas intervjuperson till "IP" följt av ett slumpmässigt tilldelat nummer för att ange vilken person det rör sig om. Beslutet togs att använda de pronomen som intervjupersonerna föredrar istället för att använda "personen" då det förbättrar läsbarheten. Överlappning mellan teman kan förekomma, men då lyfts utsagor ur olika perspektiv.

4.1. Personlig anpassning

Det här temat innefattar koder relaterade till personlig anpassning. Under intervjuerna framgick att flera av intervjupersonerna har utvecklat egna strategier för att använda Habitica på ett sätt som passar dem.

4.1.1. Användning av habits, dailies och to do's

Som nämnt i uppsatsens inledande kapitel erbjuder Habitica olika funktioner för att etablera nya vanor och få saker gjorda: habits, dailies och to do's (se avsnitt 2.1). Under intervjuerna framkom att intervjupersonerna har olika preferenser när det kommer till vilka funktioner som används och hur. I det följande behandlas dessa preferenser.

IP1 använder dailies till saker som behöver göras dagligen och habits när hon gör "någonting bra" utöver det som hon kallar för grundläggande uppgifter, utan att bygga vanor aktivt. Hon tog upp promenader som ett exempel: *"Det kan till exempel vara en promenad vilket jag inte kan göra på ett bestämt tillfälle under veckan eftersom dagsformen varierar mycket beroende av sjukdomar"*. IP1 använder inte funktionen to do's då hon upplever att det är lättare att skriva att-göra-listor för hand. Det har dock hänt att hon har fört in uppgifter efter att de avklarats för att få belöningar.

IP2 föredrar också dailies och habits för att *"motivera sig att göra tråkiga hushållssysslor"*, något hon beskrev som huvudsyftet med att använda Habitica. Hon nämnde inte to do's under intervjun.

IP3 använder främst dailies. *"Istället för att skriva ner samma lista varje dag kan jag använda Habitica som en påminnelse för dessa mindre uppgifter"*, sa hon. Resten av hennes planerande sköter hon med hjälp av Bullet Journaling, en typ av kalender som hon själv skapar, då hon gillar att skriva saker för hand. Hon gillar *"(...) friheten med att jag kan göra precis det jag behöver med ett blankt papper"*. Uppgifter som hon bara gör en gång eller som tar mer än 15 minuter, *"stora uppgifter"*, lägger hon också in i kalendern. Hon sa att hon kommer ihåg uppgifterna lättare då. Ibland använder IP3 habits genom att hon lägger in slutförda uppgifter från kalendern för att få belöningarna i Habitica.

IP4 använder främst dailies och habits. Hon skiftar mellan dessa två funktioner för att hitta en ambitionsnivå som passar hennes dagsform. Enligt IP4 är habits *"den lite mindre, enklare"*

varianten". När hon gör en uppgift till en daily istället för en habit känner hon sig extra duktig. Vilket hon väljer beror på hur hon mår och hur hon vill bli motiverad. Ibland ändrar hon en daily till en habit för att undvika bestraffning, ibland gör hon tvärt om när hon känner att *"nu jäklar ska vi ta tag i grejer"*.

IP5 använder mest habits och dailies, men även to do's. Hon har *"en massa habits"* som hon satt upp för att utföra uppgifter som hon tycker är jobbiga. Ett exempel som hon tog upp är att plocka ut saker ut diskmaskinen. Hon föredrar små uppgifter i stil med *"plocka ut tre saker ur diskmaskinen"*. Ibland gör hon precis det som uppgiften säger, ibland plockar hon ur hela maskinen om hon får flyt. Med några veckors mellanrum ser IP5 över sina habits, gör en utvärdering och lägger till en ny vana att fokusera på. För att till exempel borsta tänderna och äta vid bestämda tider använder IP5 både dailies och habits. Om hon utför en uppgift, men efter utsatt tid, får hon kryssa i uppgiften under dailies. Därefter trycker hon i ett minus för samma uppgift bland sina habits på grund av förseningen. När det kommer till to do's önskar IP5 att det fanns som en blandning mellan to do's och dailies. Hon skulle vilja att oavklarade uppgifter flyttas bak en dag i taget tills de blivit färdigställda. När en uppgift färdigställts försvinner den för att återkomma det datum eller den veckodag då det är dags igen.

IP6 använder habits och dailies, inte to do's. Istället för to do's gör hon en lista på en whiteboard som hon har hemma hos sig. Om hon behöver föra in en uppgift i sin att-göra-listan kan hon lägga in den tillfälligt i Habitica för att sedan föra över den till whiteboarden när hon är hemma. IP6 använder habits för att komma ihåg att dricka vatten då hon ofta har vätskebrist. Hon har aktiverat påminnelser för det när hon går in i appen. Dricker hon som hon ska får hon trycka på plus och gör hon inte det trycker hon på minus. Dailies hjälper IP6 att komma ihåg att ta sina mediciner, bland annat för hennes ADHD.

IP7 sa att hon i princip bara använder dailies. Hon tenderar att inte fullfölja uppgifter under habits då dessa inte har någon deadline och kan kryssas i när som helst. Om habits sa hon att: *"Jag måste ha en uppgift som jag kan klara eller inte klara på en dag annars blir det för luddigt för mig"*. IP7 gillar att Habitica gör det tydligt vad som ska göras och när så att hon slipper bli överväldigad av känslan att allt behöver göras på en gång.

IP8 hade vid tillfället för intervjun slutat att använda Habitica. Tidigare har hon använt alla funktioner, men mest dailies och to do's. Hon berättade att hon har haft en tendens att lägga in så många uppgifter i to do's att hon ibland inte har fått de gjorda. Habits tycker hon är bra för att till exempel dricka vatten: *"Nu har jag skrivit upp att jag får klicka på plus där varje gång jag har druckit ett glas vatten, så nu dricker jag en massa vatten för då får jag klicka på massa plus och då kan jag ta ner den här bossen och det är nice"*. Samtidigt tycker IP8 att habits kan vara svåra att få till: *"Nej, men man gör saker och sen så kanske man har varit ifrån datorn eller telefonen och tänker man: juste hur många av de här har jag gjort egentligen"*. Hon tog upp vattendrickandet som ett exempel:

Nej, men jag tänker om man har en sån vana att dricka sex glas vatten om dagen. Antingen kan jag ha det som en daglig grej [daily], men då kanske jag bara kommer upp i fem glas och då blir jag frustrerad. Eller så har man den som en vana [habit] och då måste man liksom klicka varje gång man har druckit. Nej, jag vet inte. Det är svårt.

(IP8, 18:e november 2020)

IP8 beskrev alltså att hon blir motiverad av att kryssa plus i habits, men att både habits och dailies har sina nackdelar. Med dailies finns risken att belöningen uteblir om hon inte kommer upp i tillräckligt många vattenglas. Med habits behöver hon klicka i varje gång hon druckit ett glas. Under intervjun sa IP8 att hon blir sugen på att börja med Habitica igen. Hon har i perioder använt Bullet Journaling och reflekterar kring hur det skulle kunna användas som ett komplement till Habitica: ” (...) att ha dom kanske lite långsiktiga, större att-göra-listorna i sin Bullet Journal bara” och ” (...) exakt vad som ska göras idag i Habitica”.

IP9 har tidigare använt alla tre funktioner, men använder i nuläget nästan uteslutande dailies. Ett exempel som hon tog upp är att en av hennes katter är sjuk och behöver medicin varje dag: ” (...) då kan jag bara kryssa i, då har jag gjort det och så kommer jag ihåg att göra det. Man kan ju ställa in också så att man får påminnelser varje dag vid en viss tidpunkt. Kom ihåg att kolla om du har nånting att göra”. Att hon fokuserar på dailies har också att göra med att hon blir motiverad av att bidra till sitt party. Uteblivna dailies straffar de andra medlemmarna i partyt. ”Då för varje daily du gör så sparas det upp en viss pool med skada som du sen, vid dagens slut, då slår på bossen”. Hon fortsatte: ”Men missar du att göra en daily så är det bossen som slår den skadan på partyt, alltså alla som är med i questet”. (Se 4.3 för mer om koder relaterade till Habiticas sociala funktioner).

IP10 använder alla funktioner, men prioriterar dailies då de tycker att funktionen är bäst för att bygga nya rutiner på lång sikt. Habits använder de ibland för att arbeta med ovanor och är en funktion som de skulle vilja använda mer. Hur IP10 använder to do's behandlades inte under intervjun.

4.1.2. Vikten av personlig anpassning

IP1 skrev att Habitica inte blir mer än vad man gör med det. Hon skrev att användandet blir meningsfullt först när användaren engagerar sig och hittar ett sätt att bli motiverad genom de funktioner som finns. ”Om man inte vill åstadkomma något i Habitica lär man inte åstadkomma något med hjälp av Habitica”, skrev hon. Relaterat till personlig anpassning skrev hon även att man alltid kan ta ett steg tillbaka och förenkla, det vill säga sluta använda funktioner som inte känns nödvändiga. Det för att undvika att känna sig överväldigad.

IP3 pratade om sitt sätt att använda Habitica och hur viktigt det är för henne: ”Jag betalar för spelet och ger mig själv guld för att köpa gems. Jag har även uppgifter som är små och enkla så att jag får fler belöningar. Gör jag inte det tappar jag motivationen för spelet.” IP3 sa att hon blir stressad av tanken att inte hinna köpa alla gems som prenumerationen erbjuder varje månad. Gems som inte köps försvinner när nästa månad börjar. Därför använder hon en funktion, *fix character stats* (sv. ändra karaktärsstatistik), där hon för in att hennes karaktär ska ha tillräckligt

med guld för att köpa alla månadens gems. För henne är det en anpassning som gör att hon kan släppa den stressen och fokusera på sina uppgifter.

På frågan "Hur effektiv tror du att Habiticas koncept är för att motivera människor?" svarade IP4 att Habitica inte är för vem som helst och att det (Habitica) är lite för fritt. IP4 förklarade vidare: "det är ju både styrkan och svagheten att du kan ändra hur hela spelet funkar i princip, att du sätter alla reglerna".

IP5 tog också upp personlig anpassning och sa: "Det är ganska mycket som går att justera med att lägga dit egna grejer och anpassa hur det ska fungera och vad man ska få bara pluspoäng för och vad man ska få plus- och minuspoäng för."

IP6 sa att hon tror att "man måste hitta sätt att kunna anpassa det [Habitica] efter en själv". Hon menade att den här anpassningen är en förutsättning för att Habitica ska fungera och vara rolig att använda. Själv blir hon inte motiverad av det hon kallar negativ förstärkning, det vill säga att kryssa i minus på habits och få ett straff. Hon sa att hon bara försöker arbeta med positiv förstärkning – att belöna sig när hon gör något bra. IP6 försöker också bryta ned sina mål i delmål. Ett exempel hon tog upp är när hon ska ta sina mediciner. Istället för att ha en uppgift, "dagens mediciner", bryter hon ned uppgiften i varje tablett hon ska ta.

IP8 tog upp en negativ konsekvens av personlig anpassning, något som fick henne att sluta använda Habitica en period. Hon sa:

För man kan ju göra det svårt för sig själv eller göra det lätt för sig själv och just anpassa nivån utifrån vad man faktiskt känner att man kommer mäkta med. Jag tror jag har gjort det liksom lite för svårt för mig själv ibland.

(IP8, 18:e november 2020)

4.1.3. Svårighetsgrad hos uppgifter

Ett ämne som återkom under intervjuerna, relaterat till personlig anpassning, var hur användare förhåller sig till svårighetsgraden hos uppgifter. Det handlar om huruvida användare ändrar svårighetsgraden (trivial, easy, medium eller hard) utifrån dagsform eller om de behåller svårighetsgraden som de har ställt in från början. IP1 skrev:

Oftast har jag samma belöning oavsett dagsform eftersom det känns lite omständigt att alltid gå in och ändra i inställningarna till varje uppgift men särskilt dåliga dagar händer det att jag gör det. (...) det känns lite fånigt att enkla saker ska vara så pass jobbiga att jag ändrar svårighetsgrad.

(IP1, 18:e november 2020)

IP7 var inne på samma linje:

Jag behöver ju inte värdera saker efter hur jobbiga de känns. Om något brukar kännas jobbigt så är, får jag mycket poäng för att göra det, för då har jag ställt in det på svårt. Men om det känns lätt en dag så är jag ju lika bra som gör det även om det inte var jobbigt. Då tycker jag att jag förtjänar samma.

(IP7, 20:e november 2020)

IP4 använder inte Habitica nu på samma sätt som hon gjorde när hon började spela. Då var hon mer sträng med kraven, men nu anpassar hon användningen utifrån hur hon mår. Hon sa:

(...) förut när jag var mer sträng med kraven att: jag borde göra det här och har jag inte gjort det, så får jag inte göra det och det och det. Det resulterar ju mest i att få mig att må dåligt till slut och då var det roligare att såhär – då sänker jag ribban. Nu mår jag tydligen så kasst att jag inte kan städa en gång i veckan eller vad det nu är tänkt.

(IP4, 18:e november 2020)

IP4 anpassar svårighetsgraden och därmed belöningen utifrån dagsform: *"Jag får samma mängd poäng som jag skulle ha fått för att gå och träna på gymmet en timme. Det kanske jag fick för att jag gick ut med soporna då, men då var det såhär – ja men du hade en sån vecka så det är okej."*

IP8 reflekterade mer allmänt kring svårighetsgrad på uppgifter och sa att det kan vara ett problem att själv välja svårighetsgrad då det kan kännas som att man gör det för lätt för sig. När man gör det för lätt för sig känns det som att man fuskar, sa hon.

4.1.4. Avatar

IP1, IP4, IP7 och IP10 tycker det är roligt och motiverande att utveckla sina avatrar. IP1 sa: *"Jag motiveras av möjligheten till drops och att få möjlighet att köpa ny utrustning till min karaktär".* Däremot ansåg IP1 att intresset att utveckla karaktären svalnade efter level 50. Vidare förklarade deltagaren att hon har gott om coins så hon kan alltid köpa den nya utrustningen som kommer ut varje kvartal utan att behöva vara mer aktiv. För IP10 är det roligast att utveckla avataren och få nya plagg (gear). Deltagaren berättade:

Jag känner att karaktären är ju som en själv när man börjar med Habitica och den kan utvecklas bättre och sämre tycker jag, och man får ju mer så här grejer på appen då som är roliga att testa och hålla på med. Så det är väl det mesta som är roligt— att se hur man utvecklas.

(IP10, 10:e december 2020)

För IP4 är det väldigt tilltalande med koncept där en gör uppgifter för att tjäna till sig grejer så en kan ändra sitt utseende på sin avatar. På frågan vilka av Habiticas belöningar som motiverar svarade IP7 att hon blir motiverad av att kunna köpa kläder och fixa till sin karaktär så personen ser cool ut.

4.2. Lärande och kompetens

4.2.1. Ökad känsla av kompetens

Här behandlas koder relaterade till hur Habitica har påverkat deltagarnas syn på den egna kompetensen i vid bemärkelse, det vill säga fall där användningen har bidragit till att intervjupersonerna känner att de klarar mer än vad de gjorde innan.

IP2 berättade: *"Det [Habitica] har gjort mig mer ordningsam och rutinerad."* Hon sa att förändringen beror på att Habitica har gett henne *"ett tryggt utrymme där jag kan samla alla mina måsten, men också mål"*.

På frågan vilken påverkan Habitica har haft på deltagarens liv svarade IP5 att hon har blivit mycket bättre på att följa rutiner och få saker gjorda.

På frågan *"Hur har användningen av Habitica påverkat dig?"* svarade IP6: *"Framförallt att jag är bättre på att göra det jag har tänkt att jag ska göra, framför allt dailies."* Hon sa även att: *" (...) det har blivit lättare att göra saker som till exempel städa."* När IP6 började använda Habitica hade hon som uppgift att tvätta en gång i veckan, men idag tvättar hon två till tre gånger i veckan. IP6 pratade även om att hon är dålig på att dricka vatten, men att det blivit bättre på med hjälp av Habitica.

IP7 berättade att hon har blivit bättre på att hålla sitt rum städat. Hon sa att det tidigare har varit ganska svårt att röja, men att hon nu tar bort fem saker varje dag som är på fel ställen eller som ska slängas. Om det sa hon: *" (...) det gör att jag har nästan jämt ett städat rum och det tycker jag påverkar. Dels så hittar jag ju saker lättare och det ser finare ut, men det påverkar ju också min mentala hälsa på ett bra sätt"*

IP10 sa att de tycker att det är roligt att se hur de har utvecklats. De har generellt svårt att komma igång med sysslor, något som Habitica har hjälpt dem att bli bättre på.

4.2.2. Lärdomar

IP1 berättade vad hon lärt sig om vanebyggande relaterat till användningen av Habitica. Hon sa att en förutsättning för att bygga en ny vana är att: *" (...) göra det regelbundet både för vilken dag, men också gärna vilken tid på dygnet, så egentligen är ju habits bättre för att bryta negativa vanor och dailies för att bygga nya."* I början fokuserade IP1 mycket på positiv förstärkning och undvek negativa konsekvenser, men hon har lärt sig att hon motiveras av straff varför hon har flyttat över uppgifter från habits till dailies.

IP3 menade att Habitica kan hjälpa en att förstå vad som motiverar en: *"Habitica är väldigt integrerat med ens egna liv så genom att testa saker i appen lär man sig mer om vad som motiverar en och vad man mår bra av"*.

IP4 berättade att när hon började använda Habitica kunde hon ha mycket krav på sig själv, men lärde sig att hon får mer gjort om hon sänker kravnivån på sig själv. Nu ser hon Habitica som en belöningsapplikation. IP4 återkom till ämnet senare i intervjun och förklarade vidare:

Förut när jag var mer sträng med kraven, till exempel att jag borde göra det här och har jag inte gjort det så får jag inte göra det och det. Det resulterar mest i att få mig att må dåligt till slut. Då var det roligare att så här: då sänker jag. Nu mår jag tydligen så kasst att jag inte kan städa en gång i veckan eller vad det nu är tänkt.

(IP4, 18:e november 2020)

IP5 berättade:

En sak som jag också har lärt mig själv att jag får mycket mer gjort om jag bestämmer mig för att inte jämt göra saker färdigt. Jag har flera dailies som är till exempel plocka ur några saker ur diskmaskinen. (...) Det är sådant som Habitica inte berättar för en om, men som man själv måste komma på att: för mig fungerar det att ha en massa vanor och att man gör lite på varje punkt varje dag.

(IP5, 20:e november 2020)

4.3. Upplevelser av sociala funktioner

4.3.1. Inställning till och effekter av sociala funktioner

För vissa intervjupersoner är det den sociala delen av Habitica som är en viktig motivationsfaktor. IP1 berättade under sin intervju: "Eftersom jag inte längre känner att levels och equipment spelar så stor roll är den sociala aspekten desto viktigare." Vidare menade IP1: "När man har hittat ett party som är aktivt är det motiverande att tillsammans övervinna bossar och man kan också få tips av de andra medlemmarna". Enligt IP1 kom hon inte igång med Habitica på riktigt först än hon gick med i ett party. IP1 sa också att en kan hitta människor i guilds som delar samma erfarenheter med en. Användare kan få råd och stöd i frågor som handlar mer om livet, sa hon.

IP3 berättade att det hon gillar mest med Habitica är bland annat de människor hon träffat. Deltagaren sa: "Många gånger motiverar utmaningarna som man gör med andra mig till att faktiskt ta tag i en uppgift som jag annars hade struntat i". På frågan om hur viktig den sociala aspekten av Habitica är svarade IP3 att den var väldigt viktig för hennes motivation: "man får en väldigt bra känsla av samhörighet".

IP4 har själv inte tagit del av partyn, men har gått med i guilds. På frågan om hur viktig den sociala aspekten är svarade hon: "Även om jag inte deltar i det [de sociala aspekterna] så mycket, är det kul att liksom veta att man tillhör en stor grupp". IP4 förklarade att hon har borderline och att det kan vara svårt att hitta andra personer med det, och att det kan vara svårt att prata om det i det verkliga livet. Vidare berättade hon om sin syn på Habiticas guilds:

Då kan det vara så kul att känna: här finns en grupp och även om jag inte har lagt mig i jättemycket så är det så kul att se andra bara prata och va där och det får en att bli mer

avslappnad, att de har gjort utmaningar för grejer som man själv har problem med. Då ser man: oj de har gjort det som en utmaning. Det är väldigt motiverande att ändå se andra kämpa med samma grejer också.

(IP4, 18:e november 2020)

IP4 berättade att hon håller sig på sin kant för att inte vara den som "segar" ner andra gruppmedlemmar. Hon hade gärna velat bli inbjuden till ett party istället för att skicka en förfrågan. IP4 sa att hon kan känna sig osäker på vart hennes egen motivationsnivå ligger i förhållande till andra medlemmars motivationsnivåer. Hon hade blivit mer "peppad" om hon fick en inbjudan till ett party. Däremot har deltagaren testat att delta i de challenges som finns i olika guilds. Dessa challenges får användaren automatiskt och IP4 sa att hon alltid hoppat av dem. IP4s reflektion var att det beror på att hon gillar att göra upplägget själv "väldigt mycket". Deltagaren berättade också att hon kan vara jättetaggad på att genomföra challenges, men att hon är perfektionist. Detta gör att hon kan börja jämföra sig med andra och då tänker: "äh då skiter jag i det liksom."

IP8 svarade ungefär likadant som IP4: "Jag tror anledningen till varför jag inte gillar konceptet eller alltså varför jag föredrar att spela det solo är att jag inte vill att någon annan ska påverkas ifall jag failar²". Deltagaren reflekterade själv över att hon inte motiveras av skuldbeläggande. Det är mer motiverande för IP8 att inte ha någon som är beroende av henne eller att deltagaren själv behöver peppa andra. Hon vill inte vara beroende av att andra presterar bra.

IP2 ser den sociala aspekten av Habitica som en bonus. Hon sa att det är kul att träffa likasinnade personer men att det finns dagar då hon inte vill interagera med andra.

IP6 tycker att det kan var kul om man är två personer som känner varandra för då kan en pusha varandra på ett helt annat sätt än när en inte känner varandra. Vidare sa hon: "eftersom det är en app som är inriktad väldigt mycket till en själv och ens egna grejer så kan det vara lite jobbigt att spela med andra". IP6 lyfte att hon anser att Habiticas guilds är svåra att använda. Deltagaren sa att de är krångliga, oorganiserade och att svaren aldrig hamnar där en vill. Hon sa att hon får de sociala bitarna från andra domäner som Facebook och Instagram istället.

IP7 tycker att det är väldigt kul att ha uppgifter tillsammans med andra mot gemensamma mål. För deltagaren känns det belönande att göra det. Dock berättade intervjupersonen: "Det är liksom inte som att man riktigt kan hitta vänner känner jag om man typ går med i ett party där man inte känner så många. Det blir liksom aldrig särskilt djupt" men att det ändå är motiverande.

IP9s syn på partyn: "Jag skulle säga att det fungerade ju väldigt bra att vara med i ett party för att få en liten push att göra sina dailies" men att detta också beror på från party till party.

Intervjupersonen har tidigare varit med i ett party där medlemmarna inte fick prata om några saker från det verkliga livet eller om personliga saker. Enligt IP9 var det väldigt begränsande och

² Fail (sv. misslyckande)

hon ansåg att det är viktigt och motiverande att få prata om dessa saker med andra. På frågan om detta påverkade deltagarens motivation svarade hon: *"Ja, det gjorde det ju. Det gjorde ju så att allting kändes så här: jaha, vi får inte prata alls. Det la ju liksom ett lock på allting"*.

Intervjupersonen lade sedan till att hon tyckte att detta gjorde allting tråkigare.

Några av intervjupersonerna (IP5, IP8 och IP10) har inte spelat med andra medlemmar och hade därför inga tankar och åsikter om hur viktig den sociala aspekten av Habitica är och vad deras upplevelser av att spela med andra är. IP8 sa att den hellre vill spela ensam.

4.3.2. Socialt ansvar

Bland de deltagare som lyfte de sociala delarna av Habitica som viktiga var en kod återkommande – socialt ansvar. IP1 menade att den sociala aspekten är mycket viktigare efter level 50 eftersom motivationen ligger i att besegra bossar och ännu viktigare: att inte skada sina partymedlemmar. IP9 förklarade att när någon i partyt missar många dailies så kan det gå riktigt illa och att ett par spelare har dött i partyt, alltså att till exempel att en medlem förlorar en eller några levels. IP9 ser det som en väldigt bra motivation – att gör hon inte sina uppgifter kommer andra i partyt att ta stryk från det. IP3 berättade: *"Jag motiveras mest av att jag måste göra mina dagliga uppgifter för att inte ta skada och dö. Och för att mitt Party inte ska ta skada och dö"*. Enligt IP7 så motiverar det också att känna att *"om jag inte gör några grejer nu då blir andra skadade"* och förklarade att hon inte vill vara dum mot andra spelare. En intervjuperson som såg annorlunda på det var IP4. Deltagaren menade att hon inte vågar gå med i ett party om någon är *"jätte-hardcore³ på Habitica"*. Det för att inte vara den personen som förstör för någon annan.

Vissa deltagare har använt sig av fusk för att inte förstöra för sina partymedlemmar. IP1 har själv fuskat genom att kryssa av uppgifter som hon inte genomfört för att inte skada sitt party. Dock valde hon att inte fortsätta med det eftersom det inte kändes bättre att ljuga. Vidare sa IP1: *"(...) ganska onödigt att göra och man vinner egentligen ingenting på det eftersom man bara förlorar eventuella motivationer."*

IP9 har också fuskat genom att klicka i att den gjort en daily för att inte skada sina partymedlemmar. Hon sa att det inte är så farligt med fusk eftersom det inte påverkar någon annan negativt. *"Fuskar man så fuskar man bara för sig själv, egentligen"* (IP9).

4.4. Motiverande och demotiverande faktorer

En återkommande tematik i intervjuerna var de motiverande och demotiverande faktorer deltagarna upplever vid användningen av Habitica. Flera intervjupersoner (IP1, IP3, IP4 och IP6) lyfte att Habitica motiverar dem att utföra vardagliga sysslor genom de belöningar som tjänsten erbjuder. IP1 berättade att Habitica har hjälpt henne att hålla motivationen uppe när hennes

³ Hardcore (sv. intensiv, obeveklig)

inneboende motivation försvunnit i perioder. IP1s motivationsnivå har legat på en relativ jämn nivå även i vad som skulle ha varit djupa svackor.

På frågan hur effektiv intervjupersonen tror Habiticas koncept är för att motivera människor svarade IP3: *"Människor motiveras ofta av belöningar och konceptet bygger, vad jag vet, på principen av vad vi biologiskt får motivation av"*.

IP4 beskrev Habitica som en billig dopamin-maskin och en harmlös coping-mekanism tack vare positiv feedback och belöningar som systemet ger henne. För deltagaren är pets den stora drivkraften, men hon sa också: *"Alltså jag gillar det här med quests och att de skriver lite story och så. Det är lite kul liksom"*.

IP6 lyfte positiv förstärkning genom belöningar som en stor motivationsfaktor. Genom positiv förstärkning blir det lättare att göra tråkiga hushållssysslor. Hon sa *"Jag behöver positiv förstärkning ofta för att kunna hålla motivationen uppe"*. IP6 förklarade att en positiv förstärkning för henne kan vara att få trycka på ett plus och att få ett "bra jobbat" vilket hon sa att en får från Habitica när hon går upp i nivå och det kommer upp en ruta som säger "Onwards".

4.4.1. Belöningar

4.4.1.1. Samlande

Samlande var en kod som identifierades i intervjuerna under den tematiska analysen. Flera intervjupersoner (IP4, IP3, IP5 och IP9) sa att belöningar motiverar dem eftersom de gillar att samla på saker som belöningar ger, exempelvis gear och pets.

IP3 berättade att hon betalar för premiummedlemskap för att göra samlandet lättare för sig. Då kan hon köpa gems för att sedan kunna köpa nya saker till sin samling. Om IP3 inte gör samlandet lätt för sig blir det bara stressigt för henne.

IP4 tycker att det är roligt att samla på saker och att det är roligast att samla på pets. På frågan om hennes upplevelser av Habitica svarade IP4: *" (...) framför allt är det mycket det här med pets som är min drivkraft för det är så kul att ha något att samla på. Sen så behöver den bara matas två gånger så får jag mounts. Det är kul att fylla upp sådär liksom [skratt]"*.

På frågan vilka belöningar som motiverar deltagaren svarade IP5 att hon samlar på saker inom Habitica. IP5 berättade dock att hon var mer engagerad i det hon kallar "spelsaker" (samla på pets och köpa saker) i början av sin användning av Habitica, men att hon bryr sig väldigt mycket mindre om det nu. Deltagaren har dock inte slutat helt med sitt samlande.

IP9 sa att hon har ett samlarbeteende och gillar att samla på pets och mounts i andra spel också och inte bara på Habitica. Hon berättade: *"vi [hennes party] kör bara quests hela tiden för vi [partymedlemmarna] samlar på pets, mounts och eggs"*.

4.4.1.2. Typer av belöningar som motiverar

Gear är en belöning som några av deltagare motiveras av. IP1 svarade följande på frågan om vilka belöningar som motiverar henne: *"Jag motiveras av möjligheten till "drops" och att få möjlighet att köpa ny utrustning till min karaktär"*. IP2 motiveras av belöningar som kräver lite mer tid och ansträngning för att få, till exempel att kunna köpa någonting som personen sparat coins till. IP3 sa att belöningar inte motiverar alls, men att hon sätter upp små och enkla uppgifter på Habitica för att få fler belöningar. IP4 har Habitica som en belöningsapp och förklarade att *"Morot funkade mycket bättre för mig än piska"*. För IP4 är pets och gear det som motiverar mest.

Två deltagare motiveras av levels (IP2 och IP10) medan till exempel IP4 inte alls motiveras av att ha en hög level med motiveringen: *"Jag motiveras inte så mycket av att känna att jag är bäst på någonting. Det är tvärt om, alltså jag vill gärna inte veta hur bra eller dålig jag är. Jag blir ganska demotiverad"*. Vidare berättade IP4: *"Det är lite så med Habitica också att jag gillar mera: vad kul här kan jag ha en rosa grej istället för en blå grej, så behöver jag inte tänka på var jag står på någon slags ranglista"*. Två andra intervjupersoner (IP1 och IP7) tyckte att levels var en stor motivation i början av användandet av Habitica, men att det inte är det längre. IP6 sa att det var kul att levla upp, men att positiv förstärkning är det som motiverar henne mest.

4.4.2. Mindre motivation för högre levels

Det framkom under intervjuerna att vissa deltagare anser att motivationen minskade eller skiftade vid en högre level, runt level 50. IP1 skrev att motivationen till att utveckla sin avatar försvann efter level 50 och att den sociala aspekten blev viktigare för hennes motivation: *"Eftersom jag inte längre känner att levels och equipment spelar så stor roll är den sociala aspekten desto viktigare"*. På frågan vad Habitica kan förbättra svarade IP1: *"Fler saker som motiverar även i högre levels, så att man inte bara har sin grupp som motivation"*. IP7 sa att hon nu har en hög level vilket gör att det inte finns så många saker kvar för henne att köpa. Det är inte så mycket motivation för IP7 längre. IP8 använde Habitica flitigt under en tid och nådde level 50, efter det slutade hon använda tjänsten.

4.4.3. Straff

Straff är en kod som var frekvent när motivationsfaktorer diskuterades under intervjuerna. Straffet av att karaktären tar skada och eventuellt dör var en drivande motivationsfaktor för flera intervjupersoner *"Jag motiveras mest av att jag måste göra mina dagliga uppgifter för att inte ta skada och dö"* svarade IP3 på frågan vad som motiverar henne. IP3 berättade vidare: *"När jag testade ta bort uppgifterna på Habitica så slutade jag också med vanan. Förmodligen för att jag inte riskerade att ta skada om jag inte gjorde det!"*. IP8 sa något liknande: *"Jag måste verkligen göra det här för jag kommer dö annars och jag vill inte tappa liv"*. IP6 hade en annan synvinkel på straff, hon sa: *"Många grejer tycker jag inte att jag ska straffas för för att inte gör dem utan jag tycker mer att det ska bli positivt när jag gör det"*. För IP6 är det mer en morot att inte färgerna på uppgifterna ska bli röda. Det gör personen sur och hon försöker då göra så mycket som möjligt för att göra färgen grön eller blå igen. IP1 började lägga över uppgifter på dailies för att vara tvungen att göra saker, detta med motivationen till att inte förlora HP.

4.5. Diagnoser och sjukdomar

Under intervjuerna framkom det att fem av deltagarna har någon typ av neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (ADHD eller autism), att en deltagare har den psykiatriska diagnosen borderline samt att en person har flera kroniska sjukdomar. Det här temat har inkluderats i resultatet då det är något som intervjupersonerna själva har lyft som en anledning till att de började använda Habitica.

IP1 berättade att hennes sjukdomar gjort att hon i perioder känner att allt är överväldigande. Dessa sjukdomar går i skov och när det blir värre har IP1 haft svårt att klara av dagliga uppgifter som förväntas av en frisk person.

IP2 sa: *"Jag hade svårt att motivera mig att göra tråkigare hushållssysslor på grund av att jag är autist."*

På frågan hur viktig deltagaren tror att den sociala aspekten är nämnde IP4 att hon har problem med borderline och att det kan vara svårt att hitta andra personer som har diagnosen eller att det är någonting som kan vara svårt att prata om i sitt vanliga liv.

IP5 antog att hon fick tips om Habitica från någon, men eftersom det var några år sedan kommer hon inte ihåg varifrån tipset kom ifrån. Deltagaren trodde någon tipsade att det var en ADHD-vänlig grej eller att hon uppfattade Habitica som det.

IP6 blev rekommenderad av sin arbetsterapeut för att få mer ordning på sitt liv på grund av sin ADHD. *"Jag tänkte att det hade kunnat va ett kul sätt att faktiskt få lite mer ordning på mitt liv, jag har ADHD och jag är väldigt öppen med att jag har ADHD"*.

IP7 sa att hon tror att Habitica är en väldigt bra grej för alla, men särskilt för personer med ett neuropsykiatriskt funktionshinder. Hon är själv högfungerande autist och säger att Habitica hjälper henne att sortera vad hon behöver göra varje dag. IP7 berättade att hon inte vet om det var tanken med Habitica, men tror att det fungerar extra bra för personer med autism.

IP10 sa att de har svårt att komma igång med saker och ting. De tror att alla som har en funktionsnedsättning kan använda sig av just Habitica, särskilt de som gillar spel.

4.6. Koder relaterade till spel och spelande

Flera deltagare lyfte att de tycker om att spela spel eller att Habitica passar dem som gillar spel.

IP4 hade förhoppningarna om att hon skulle bli *"hookad"* (jmf. *hooked*)⁴ på Habitica som en blir *"hookad"* på ett spel. På frågan hur det kommer sig att hon började använda Habitica svarade IP4:

⁴ "Vara totalt kär eller beroende av någon/någonting" (Urban Dictionary, 2016)

"Jag prokrastinerar mycket och hade dålig disciplin och eftersom jag är nörd så kändes det som att det här är ju mycket roligare än en vanlig taskmanager-grej liksom".

IP2 berättade att hon tycker om spel och därför passade Habitica bra. Hon anser att tjänsten gjort att hon värdesätter belöningar mer och att det troligtvis beror på att det just är som ett spel. Hon känner att hon förtjänat belöningar mer.

IP5 började med Habitica för det lät som ett roligt sätt att få saker gjorda på. Vidare förklarade deltagaren att spelelementen hjälper henne en hel del, men att hon förstår att andra kan tycka att det blir för mycket av det.

På intervjufrågan hur effektivt Habiticas koncept är på att motivera människor svarade IP6: *"Spelnördar tror jag uppskattar det väldigt mycket"*, men att generellt sett vet hon inte. IP6 refererar till sig själv som "rollspelare".

IP8 svarade liknande som IP6 på frågan om hur effektivt Habiticas koncept är på att motivera människor:

Alltså jag tror att om man har en gamer-personlighet eller gillar spel, då tror jag faktiskt att det är ganska effektivt ändå. Om man är en sån som inte begriper sig på datorspel så lär det ju vara helt värdekasst. Men gillar man att spela så tror jag ändå att man kan få ut ganska mycket av det.

(IP8, 18:e november 2020)

IP10 började använda Habitica för att det verkade intressant eftersom det var en spelbaserad tjänst. Intervjupersonen anser att alla personer med funktionsnedsättning kan använda Habitica, särskilt de som gillar att spela spel.

IP7 blir allt mer intresserad av den speliga sidan av Habitica och tycker att tjänsten har en bra balans mellan spel och uppgiftshanterare. Hon tror att grundidén för Habitica fungerar bra för att motivera människor, men kanske inte lika bra för de som inte gillar spel.

5. Analys

5.1. Autonomy

Koder som kan relateras till det psykologiska behovet autonomy identifierades inom sfärerna task, behavior och life. Inga koder identifierades inom sfären interface.

Enligt Ryan och Deci (2017, s.10) är autonomy behovet av att själv reglera sina erfarenheter och handlingar, se avsnitt 2.4.1. Peters, Calvo och Ryan (2018, s.5) menar att alternativ och valmöjligheter bidrar till en ökad känsla av autonomy. När det kommer till att utföra uppgifter erbjuder Habitica olika valmöjligheter, bland annat tre olika funktioner för att utföra olika typer av uppgifter. Under intervjuerna framkom att intervjupersonerna har olika preferenser när det gäller dessa funktioner. 7 av 10 intervjupersoner använder inte funktionen to do's eller gör det väldigt sällan.

IP1, IP3 och IP6 tog upp att de kompletterar Habitica med egna fysiska listor istället för att använda funktionen to do's. IP1 sa att hon inte gillar funktionen i Habitica och att det är lättare att skriva listor för hand. IP3 använder Bullet Journaling som ett komplement vilket är en typ av kalender som hon själv skapar från grunden. På frågan varför hon använder Bullet Journaling istället för to do's svarade hon: *"Jag gillar att skriva saker för hand och friheten med att jag kan göra precis det jag behöver med ett blankt papper."* IP6 använder en whiteboard istället för to do's. Dessa intervjupersoner tycks föredra alternativ där de själva kan styra utformningen. Är funktionen to do's för begränsad? Skulle den kunna utformas för att bättre främja behovet autonomy?

Alternativ för personlig anpassning, så kallad personalization, bidrar till ökad autonomy genom att en känsla av ägarskap skapas när användaren är fri att välja utifrån sina personliga preferenser (Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.5). IP4 sa att det både är styrkan och svagheten med Habitica – att det går att ändra hur spelet ska fungera och att användaren i princip sätter alla reglerna. Flera användare behandlade personlig anpassning och lyfte vikten av att hitta ett sätt att använda Habitica som fungerar för dem, se avsnitt 4.1.2. Till exempel IP6 som berättade att *"man måste hitta sätt att kunna anpassa det [Habitica] efter en själv"*. Hon tror att det är en förutsättning för att Habitica ska fungera och vara roligt att använda. IP8 behandlade en negativ konsekvens av personlig anpassning, nämligen att det finns en risk att göra det för svårt för sig själv. Det här behandlas även nedan i avsnitt 5.2.

Diefenbach och Müssig (2019, s.197) lyfter den kontraproduktiva effekten fusk vilket också kan betraktas som en potentiellt negativ effekt av möjligheten till personlig anpassning. Habitica har en funktion som tillåter användaren att redigera karaktärstatistik för att ge sin avatar mer coins, höja/minska HP, mana och experience. Den här funktionen riskerar att demotivera positivt beteende, menar Diefenbach och Müssig (2019, s.197) I motsats till Diefenbach och Müssig's (2019) fynd sa IP3 att den här funktionen bidrar till hennes motivation. Hon ger sig själv coins genom funktionen för att kunna köpa de gems som hennes prenumeration erbjuder. Om hon inte gör det berättade IP3 att hon blir stressad då möjligheten att köpa gems försvinner i slutet av

månaden. Genom att skapa coins åt sig själv blir IP3 av med den här stressen så att hon kan fokusera på sina uppgifter.

Enligt Sailer, et al. (2017, s.374) består *autonomy* av två delar: *experiences of decision freedom* och *experiences of task meaningfulness*, se avsnitt 2.4.4. Avatarer är relevanta för upplevelser av beslutsfrihet, menar Sailer, et al. (2017, s.347). IP1, IP4, IP7 och IP10 tycker att det är roligt och motiverande att utveckla sina avatarer. IP10 använde formuleringen att *"karaktären är som en själ"*. När de talade om sin avatar sa de: *"Så det är väl det mesta som är roligt— att se hur man utvecklas"*. Användandet av ordet "man" i sammanhanget kan indikera att intervjupersonen ser sig själv i sin avatar. IP7 var inne på samma spår. Hon sa att hon blir motiverad av att kunna köpa utrustning till sin karaktär och fixa den så att: *" (...) personen ser cool ut"*. En reflektion är att ordvalet skulle kunna indikera att IP7 är mer personligt investerad i sin karaktär. Om att utveckla sin avatar förklarade även IP1 att hon motiveras av möjligheten att köpa ny gear till sin karaktär. Däremot sa hon att intresset för att utveckla avataren har svalnat efter level 50.

Peters, Calvo och Ryan (2018, s.5) menar att *health management applications* kan bidra till ökad *autonomy* i användarens vardag då dessa tjänster kan öka personens förmåga att klara sina mål. *Habitica* kan betraktas som en *health management application* då ett av tjänstens syften är att hjälpa användare att uppnå sina mål för att bli mer hälsosamma (*Habitica*, 2020). I avsnittet 4.2.1, "Ökad känsla av kompetens", behandlas koder som handlar om att användare känner att de klarar av att göra mer genom att använda *Habitica*. Det kan tänkas att den här ökade känslan *competence* inom *life-sfären* även kan bidra till ökad känsla av *autonomy* då dessa personer upplever att de har mer kontroll över sina liv eftersom de når sina mål. Dessa koder återkommer nedan i analysen om *competence*.

5.2. Competence

Koder som kan relateras till det psykologiska behovet *competence* identifierades inom sfärerna *life*, *task* och *behavior*. Koder identifierade inom sfären *adoption* ansågs inte vara av relevans då det inte gick att urskilja tydliga teman. Inga koder identifierades inom sfären *interface* relaterat till *competence*.

Som avhandlat i avsnittet om SDT (avsnitt 2.4) är *competence* behovet av att känna bemästrande – att en person känner att den klarar av det den ger sig i kast med (Ryan och Deci, 2017, s.11). Peters, Calvo och Ryan (2018, s.5) menar att en faktor som bidrar till ökad känsla av *competence* vid artefaktanvändning är att tekniken erbjuder möjligheter till lärande. Möjligheter till lärande kan relateras till de koder som i resultatet samlades under namnet "Lärdomar" (se avsnitt 4.2.2) Kategorin innefattar utsagor där intervjupersonerna sagt att de lärt sig något genom att använda *Habitica*. IP3 tog till exempel upp att hon har lärt sig mer om vad som motiverar henne och vad hon mår bra av genom att testa olika saker i *Habitica*. Hon beskrev *Habitica* som väldigt integrerad i livet. Ett annat exempel är IP5 som sa att hon har lärt sig att hon får mer gjort om hon delar upp större uppgifter i flera mindre, hon gör lite på varje uppgift varje dag.

En annan faktor som bidrar till ökad känsla av competence är positiv feedback. Flera användare använde begreppet positiv förstärkning som i sammanhanget kan betraktas som en form av positiv feedback då det i deltagarnas utsagor handlar om återkoppling och belöningar som talar om för dem att den har gjort något bra. Ett exempel är IP6 som tog upp det hon kallar för positiv förstärkning när hon går upp i level och får upp en uppmuntrande ruta som säger "Onwards". Hon tog även upp uppgifternas färgkoder som en typ av positiv förstärkning som får henne att anstränga sig för att uppnå och behålla blåa och gröna uppgifter.

Enligt Ryan och Deci (2017, s.11) är det psykologiska behovet competence viktigt då människor behöver känna att de kan manövrera viktiga delar i livets på ett effektivt sätt. Relaterat till en ökad känsla av competence i livet, sfären life, identifierades koder som samlades under namnet "Ökad känsla av kompetens", avsnitt 4.2.1. Det rör sig om koder där användningen av Habitica har bidragit till att intervjupersonerna känner att de klarar av mer än vad de gjorde innan. Ett exempel är IP2 som sa att Habitica har gjort henne mer ordningsam och rutinerad. Ett annat exempel är IP6 som berättade att hon har blivit bättre på att göra det hon har planerat, till exempel att hon har blivit bättre på att städa.

En tredje faktor som enligt Peters, Calvo och Ryan (2018, s.5) bidrar till ökad tillfredsställelse av behovet competence är en svårighetsgrad som passar användaren, så kallad *optimal challenge*. I Habitica kan användaren själv bestämma svårighetsgrad – hur svår varje uppgift är, men också mängden uppgifter samt typ av uppgifter. Att det går att välja svårighetsgrad är något som lyftes som både positivt och negativt. IP1 lyfte anpassningen av svårighetsgrad som något positivt. Det går alltid att ta ett steg tillbaka och förenkla om det känns överväldigande eller för komplicerat, sa hon. IP4 tog istället upp negativa effekter av den här typen av anpassning. Hon hade från början så höga krav på vad hon skulle få gjort att det fick henne att må dåligt. IP8 tog också upp negativa effekter av dessa valmöjligheter. Hon sa att hon ibland har gjort det för svårt för sig själv vilket hon tror resulterade i att hon slutade använda Habitica en period.

Behovet av competence kan tillfredsställas genom spelelement som har en återkopplingsfunktion som kommunicerar hur en användare ligger till i förhållande till andra användare, till exempel points och leaderboards (Hense, et al., 2014; Sailer, et al., 2013, i Sailer, et al., 2017, s.374). I Habitica finns challenges där alla användare kan gå in och se hur det går för de som är med i utmaningen, se avsnitt 2.1. Habitica. Under intervjuerna var det ingen av intervjupersonerna som lyfte tävlan eller konkurrens som en motivationsfaktor. Tvärtom sa IP4 att hon inte motiveras av att känna att hon är bäst på någonting. Hon vill ogärna veta hur bra eller dålig hon är och vill inte tänka på var hon står i förhållande till andra spelare.

5.3. Connectedness

För det psykologiska behovet connectedness har intervjuerna mest genererat svar inom sfärerna task och behavior. Koder identifierade inom sfären adoption ansågs inte vara av relevans då det inte gick att urskilja tydliga teman.

Som nämnt i de inledande kapitlen av den här uppsatsen är en viktig del av connectedness upplevelsen av att vara en socialt värdefull person som bidrar till gruppen (Ryan och Deci, 2017, s.11) Sailer, et al. (2017, s.374) lyfter teammates som ett relevant spelelement för att användaren ska känna att personens handlingar är viktiga och bidrar till gruppens gemensamma prestation. Användaren kan även få en meningsfull roll med hjälp av ett narrativt ramverk. Det kan argumenteras att quests utgör ett sådant ramverk då det ger deltagarna i ett party en gemensam, en meningsfull berättelse och ett gemensamt mål. Det kan i sin tur främja upplevelser av connectedness. (Sailer, et al., 2017, s.374)

De ovan nämnda teorierna kan relateras till den här studiens resultat. Flera intervjupersoner beskrev de sociala funktionerna som bidragande till deras motivation, särskilt quests. IP1 sa till exempel att det är motiverande att tillsammans övervinna bossar. Ett annat exempel är IP7 som berättade att det är väldigt kul att ha uppgifter tillsammans med andra mot gemensamma mål. Hon sa även att det känns belönande att utföra quests.

Ansvar gentemot sina lagkamrater är något som deltagare IP1, IP3, IP7, IP9 tycker är motiverande. Till exempel sa IP9 att det är bra att gå med i ett party för då är det andra som *"förlitar sig på att man ska göra sina dagliga uppgifter"*. Hon berättade att det är en väldigt bra motivation att uteblivna uppgifter får konsekvenser för andra.

Deltagare IP2, IP4, IP5, IP6, IP8 och IP10 lyfte inte det sociala ansvaret i partyn som en motiverande faktor. IP5, IP8, IP10 har inte använt de sociala funktionerna, men IP5 och IP10 har ändå uttryckt att de är nöjda med Habitica utan dessa funktioner. IP8 har slutat använda Habitica, men sa under intervjun att hon blev sugen på att börja igen.

Angående att vara i partyn med andra spelare och göra quests sa IP8 att hon inte vill vara beroende av andras prestationer. Här kan en parallell dras till en av de kontraproduktiva effekterna som identifierades av Diefenbach och Müssig (2019), specifikt CPE2: Straff för andras misslyckanden (se avsnitt 2.1.1). Den här kontraproduktiva effekten togs inte med när intervjufrågorna utformades, men kom upp under intervjun på en annan fråga.

IP4 uttryckte också reservationer mot att gå med i partyn för att göra quests. Hon sa att hon håller sig på sin kant av rädsla för att förstöra för andra användare genom att misslyckas med sina uppgifter. Istället för partyn har IP4 sökt sig till guilds där hon tagit del av challenges. Dock upptäckte hon att dessa skapar prestationsångest hos henne då hon börjar jämföra sig med andra deltagare i utmaningarna. Trots det ser hon guilds som något positivt då hon tycker att det är kul att veta att hon tillhör en stor grupp. Det är väldigt motiverande att se andra kämpa med samma saker i verkliga livet, sa hon. I det här fallet skulle det kunna röra sig om att de sociala funktionerna inkräktar på IP4's psykologiska behov av competence. När det kommer till sfären interface var det bara en intervjuperson, IP6, som tog upp problem hos gränssnittet som hon anser påverkar tillfredsställelsen av connectedness. IP6 sa att hon tycker att guilds är svåra att använda – *"krångliga, oorganiserade och att svaren aldrig hamnar där en vill"*.

6. Diskussion

6.1. Forskningsfråga 1

Ambitionen med den här studien var att undersöka hur Habitica skapar gameful experiences och motiverar genom att tillfredsställa de psykologiska behoven identifierade i SDT. För att få svar på det formulerades den första forskningsfrågan: Hur stödjer Habitica de tre psykologiska behoven autonomy, competence och connectedness? För att svara på den första forskningsfrågan kommer de huvudsakliga resultaten att redovisas för varje behov.

Studien antyder att Habitica stödjer behovet autonomy genom att ge användarna möjlighet att anpassa användningen utifrån personliga preferenser. Personlig anpassning var ett frekvent återkommande tema under intervjuerna som något positivt. Flera intervjupersoner tog upp personlig anpassning som en förutsättning för att lyckas med Habitica. Däremot lyftes inte bara fördelar med personlig anpassning. Frihet i användning innebär att användare kan göra dåliga val för anpassningen som gör att de riskerar att misslyckas med sina mål, till exempel genom att sätta orimligt höga krav eller för låga krav som inte gör att de utvecklas. För höga krav kan även få en användare att ifrågasätta sin egen kompetens. På temat personlig anpassning sa flera användare att de motiveras av att utveckla sina avatarer vilket kan stödja en av autonomins två delar, beslutsfrihet.

Det identifierades även missnöje relaterat till en funktion som kan tänkas bero på bristande behovstillfredsställelse. Majoriteten av deltagarna i studien använder sällan funktionen to do's eller använder den inte alls. Att flera användare skapat sina egna lösningar som de anser ger en större frihet kan indikera att funktionen to do's är för begränsad när det kommer till att stödja det psykologiska behovet av autonomy.

Som ovan nämnt kan beslutsfrihet leda till att beslut tas för användningen som inte gynnar användaren. Det kan i sin tur påverka användarens syn på den egna kompetensen, något som kom upp under intervjuerna. Det kan vara svårt för användaren att veta vad som är en lämplig nivå för just den personen. För höga krav kan få användaren att ifrågasätta den egna kompetensen. Färre relevanta fynd erhöles relaterat till behovet av competence än de andra psykologiska behoven, se avsnitt 6.4 för en diskussion kring det.

När det kommer till behovet av connectedness är socialt ansvar gentemot andra spelare ett frekvent återkommande tema. Det sociala ansvaret har av flera intervjupersoner tagits upp som en motiverande faktor, men det har även tagits upp som något avskräckande. De sociala funktionerna, särskilt partyn, är viktiga för flera intervjupersoner och deras motivation. Det går i linje med forskningen som visar att spelelementen teammates och meaningful stories bidrar till känslan av connectedness och i förlängningen motivation (Sailer, et al., 2017, s.374). Dock var det inte alla som ställde sig positiva till de sociala funktionerna. Det framkom att de sociala funktionerna i vissa fall inkräktat på användares känsla av competence och autonomy, till exempel genom att en användare jämför sig med andra i guilds eller regler som satts upp för partyn som

inte passar alla medlemmar. Flera intervjupersoner uttryckte att de var nöjda med Habitica utan att använda de sociala funktionerna.

6.2. Forskningsfråga 2

En återkommande kritik mot gamification är att ett tydligt samband mellan gamification och motivation på lång sikt inte har kunnat påvisas (Wu, 2011, i Cermak-Sassenrath, 2019, s.125). Därför kan det tyckas vara relevant att undersöka hur personer som använt Habitica tillräckligt länge för att göra användandet till en vana (66 dagar i genomsnitt), använder tjänsten. Därför formulerades den andra forskningsfrågan: Vad är det som får användare att fortsätta använda Habitica?

Spelelement som points, levels och badges är belöningar som faciliterar yttre motivation och kan hämma inre motivation. Risken med den här typen av externa belöningar är att de behöver motsvara användarnas förväntningar (Wu, 2011, i Cermak-Sassenrath, 2019, s.125). Här kan en parallell dras till intervjupersonerna med en högre level som sa att de inte längre motiveras av yttre belöningar på samma sätt som de gjorde i början. Det kan tänkas bero på att belöningarna inte längre håller jämna steg med dessa användares förväntningar. Dock uttryckte andra intervjupersoner som också använt Habitica en längre tid att yttre belöningar som pets, gear och coins är en källa till motivation för dem i Habitica. Att dessa personer fortsätter att använda Habitica kan vara för att Habitica stödjer behovet av autonomy. Det kan göra att deras yttre motivation blir så pass autonom att den får samma effekt som inre motivation. Zichermann (2011, i Seaborn och Fels, 2015, ss.16–17) samt Ryan och Deci (2000a, 2017, i Peters, Calvo och Ryan, 2018, s.6) menar att yttre motivation kan få samma effekter som inre om autonomy är hög.

Att intervjupersonerna i studien har fortsatt använda Habitica kan även tänkas bero på de positiva effekter som de upplevt. Alla respondenter har upplevt positiva effekter av att använda Habitica. Alla respondenter sa att de får mer gjort genom att använda tjänsten, särskilt hushållssysslor eller dagliga sysslor.

6.3. Gamification relaterat till studiens fynd

Gamification är användandet av spelelement för att skapa gameful experiences i andra kontexter än spel (Seaborn och Fels, 2015, s.17). Den här studien har identifierat en rad spelelement vilka av intervjupersonerna upplevs som motiverande och som har kunnat kopplas till de psykologiska behoven. Dessa spelelement är avatarer, teammates, meaningful stories, levels, pets och gear. Badges och leaderboards, två av de sju primära spelelementen, lyftes inte under intervjuerna som motiverande. I flera fall då motiverande faktorer identifierats som har kunnat kopplas till de psykologiska behoven, har någon typ av spelelement varit inblandat. Det här skulle kunna indikera att gamification bidragit till intervjupersonernas motivation.

Under intervjuerna lyftes ämnen som kan relateras till eller liknas vid gameful experiences. En intervjuperson sa att hon tycker om spel och att Habitica därför passar henne bra. En annan intervjuperson uttryckte att hon blir allt mer intresserad av den "speliga sidan" av Habitica och att

tjänsten har en bra balans mellan spel och uppgiftshantering. Tre av intervjupersonerna menar att Habitica passar personer som gillar spel och att tjänsten kanske inte tilltalar personer som inte gör det. Dessa uttalanden där paralleller dras till spel skulle kunna indikera att Habitica skapar gameful experiences.

6.4. Metoddiskussion

6.4.1. Urval

Urvalet är med stor sannolikhet inte representativt för populationen svenska habitica-användare. Studiens tidsmässiga ramar innebar att respondenter efterfrågades i de kanaler som var tillgängliga vid tiden för studien – det antal guilds som administratörerna gav godkännande att annonsera i och som hade svenska medlemmar. Bland deltagarna fanns inga personer som identifierade sig som män. Vidare berättade fem av tio intervjupersoner att de har någon form av neuropsykiatrisk diagnos, se avsnitt 4.5. Två personer hade psykiatriska diagnoser, depression och borderline. En person led av flera kroniska sjukdomar. Det kan tänkas att rekrytering från guilds innebar att användare med särskilda intressen rekryterades. Urvalet innebär en risk att resultatet speglar en viss grupp snarare än svenska habitica-användare i allmänhet (Alvehus, 2019, s.72). Eftersom de flesta intervjupersoner rekryterades från habitica.com utifrån kriteriet att de använt Habitica i minst tre sammanhängande månader kan det tänkas att enbart särskilt engagerade användare togs med i studien. Huruvida personer med neuropsykiatriska diagnoser är överrepresenterade bland Habiticas användare och om Habitica generellt passar den här gruppens behov kan vara en fråga för framtida forskning.

6.4.2 Rekryteringsmetod

För att rekrytera intervjupersoner skickades ett tiotal privata meddelanden på habitica.com till personer som var särskilt aktiva i sina gillen. Det kan ifrågasättas huruvida det här angreppssättet är etiskt försvarbart då det är möjligt att användare kände sig tvingade att delta i studien. På Habitica är användare anonyma i den utsträckning de vill, något som vägdes in när beslutet att skicka privata meddelanden togs. De användare som svarade ställde sig positiva, men i kontakten var författarna bakom den här uppsatsen noga med att förmedla att deltagande kunde avslutas när som helst utan orsak.

6.4.3. Intervjufrågor

Att utgå från kvantitativa enkätfrågor för att formulera frågor för en kvalitativ studie kan tyckas oförenligt. De kvantitativa instrumenten har validerats genom en rad statistiska analyser (Peters, Calvo och Ryan, 2018), men studenterna bakom den här uppsatsen är medvetna om att instrumentens validitet inte ärvs vid operationalisering till kvalitativa frågor. Det rör sig om olika syften, datatyper och epistemologiska skolor (Bryman, 2012, s.629). Valet att utgå från dessa instrument baseras istället på styrkan hos de vetenskapligt validerade begreppen inom ramen för SDT för att konkretisera och förklara motivation. Syftet är att se hur intervjupersonerna ställer sig till de vetenskapligt validerade begreppen, inte att mäta dem.

Intervjuerna genererade övervägande positiva svar. Få problem relaterade till användningen lyftes. Det här kan tänkas bero på att endast en av intervjufrågorna specifikt efterfrågar negativa aspekter av Habitica, frågan: "Hur skulle Habitica kunna förbättras?" Det skulle även kunna bero på urvalet, se 6.4.1.

Fördelen med studiens intervjufrågor är att de är breda och öppna vilket gjort att intervjupersonerna själva kunnat ta upp ämnen relaterade till användningen som de tycker är relevanta. Nackdelen är att intervjupersonerna i många fall tagit upp olika saker vilket gjort det svårare att skapa teman. Att frågorna är öppna har även inneburit att sfärerna inte har täckts in i den uträkning som var planerat. En reflektion är att studien fokuserade på för många sfärer och att resultatet därför blev för brett.

Det genererades få svar som kunde kopplas till behovet competence vilket skulle kunna bero på frågornas utformning. En reflektion är att studien hade gynnats av fler, mer specifika frågor relaterade till användarnas upplevda kompetens.

6.4.4. Intervjuer

På grund av pandemin covid-19 utfördes studiens intervjuer på distans över videochatt. Bryman (2012, s.488) skriver att det är svårt att läsa av kroppsspråk och deltagarnas reaktioner på frågor vid telefonintervjuer vilket är en vanlig kritik. Fördelen är att intervjuer på distans är mer tid- och kostnadssparande (Bryman, 2012, s.488). Flera av studiens deltagare bor på andra orter än Stockholm vilket hade inneburit långa och kostnadsamma resor vid fysiska intervjuer. Distansintervjuer ansågs därför vara effektivare i relation till det antal intervjuer som skulle genomföras.

Tre deltagare önskade genomföra skriftliga intervjuer av personliga anledningar. Det framkom att datan från de skriftliga intervjuerna inte var lika utförliga som de muntliga. Det tog också längre tid att samla in de skriftliga intervjuerna eftersom det behövde ställas fler följdfrågor. Det hade kunnat förhindrats genom att utforma mer välformulerade frågor, då det är svårare att direkt omformulera frågor eller ställa följdfrågor vid skriftliga intervjuer i jämförelse med muntliga (Davidsson, 2007, s.71). Däremot erbjuder skriftliga intervjuer respondenter mer tid att besvara intervjufrågorna i egen takt. Dessutom minskar risken för att respondenten påverkas av intervjuledaren (Davidsson, 2007, s.73).

6.5. Slutsatser och framtida forskning

Den här studien har genererat resultat som utgör exempel på hur Habitica erbjuder funktioner som kan främja behovstillfredsställelsen av de psykologiska behoven autonomy, competence och connectedness. Tillfredsställelse eller bristande tillfredsställelse av de psykologiska behoven kan förklara intervjupersonernas upplevelser och motivation relaterat till användningen av Habitica, men studien kan inte säga säkert vilka funktioner som tillfredsställt vilka behov hos intervjupersonerna. En person som sa att den motiveras av att göra quests med sitt party kanske får sitt behov av connectedness tillfredsställt, men det kan även handla om att behovet av

autonomy tillfredsställs genom meaningful stories eller att personen känner sig kompetent när den klarar av ett uppdrag. Det kan även röra sig om en kombination av alla dessa behov. Det studien kan säga är: 1) vilka funktioner och delar av Habitica som intervjupersonerna ser som motiverande och bidragande till deras välmående eller motsatsen, 2) att dessa utsagor indikerar behovstillfredsställelse, motivation, eller bristande behovstillfredsställelse, demotivation. Sedan har välgrundade spekulationer gjorts vilket behov eller vilka behov det kan röra sig om, baserat på tidigare forskning.

Personlig anpassning har lyfts som bidragande till motivation, men även att det kan finnas risker med frihet i anpassning som att det kan minska känslan av competence. Funktionen to do's används inte lika ofta som de andra funktionerna vilket kan tänkas bero på att den inte tillfredsställer behovet av autonomy. Socialt ansvar lyfts som en motiverande faktor, men att det även kan få användare att inte vilja ta del av partyn av rädsla att förstöra för andra. De sociala funktionerna tycks vara en källa till motivation, men det finns även användare som inte brukar dessa funktioner och tycker att Habitica är motiverande ändå. Att användare fortsätter att använda Habitica kan bero på att yttre motivatorer får samma effekt som inre genom hög autonomy. Det kan även bero på att alla intervjupersoner upplevde positiva effekter av att använda Habitica.

Studiens generaliserbarhet är låg på grund av flera metodologiska begränsningar, bland annat urvalet som troligen inte är representativt för Habiticas svenska användare. Trots det skulle ovanstående fynd kunna ge utvecklare av digitala uppgiftshanterare ledtrådar om vad som skulle kunna förbättras eller undersökas vidare med en större, mer representativ grupp. Ett exempel är att personlig anpassning som enligt den här studiens fynd riskerar att leda till att användaren brukar tjänsten på ett sätt som inkräktar på personens känsla av kompetens. Om det visar sig vara ett återkommande problem för användare av Habitica eller till och med användare av den typen av tjänster, kan åtgärder tas för att bättre främja användares behov av competence. Kanske behöver en guide tas fram för att hjälpa användare att förstå vilka alternativ som kan gynna dem? Ett annat exempel är upplevda problem med funktionen to do's som kan tänkas bero på bristande autonomy då flera användare upplever att analoga lösningar ger mer frihet. Det skulle kunna ge riktning åt användarstudier för att se hur vanligt det är att användare inte är nöjda med digitala att-göra-listor och om det visar sig vara så – hur kan sådana listor förbättras för att stödja alla psykologiska behov? Mer forskning behövs för att avgöra om den här studiens fynd gör sig gällande i andra kontexter och i ett större sammanhang.

Källförteckning

Alvehus, J., 2019. *Skriva uppsats med kvalitativ metod*. 2:a uppl. Stockholm: Liber AB.

Braun, V. och Clark, V., 2006, Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. [e-publikation] 3(2), ss.77–101. [10.1191/1478088706qp063oa](https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa). [Hämtad: 2020/12/21].

Bryman, A., 2012. *Social Research Methods*. 4:e Uppl. Oxford: Oxford University Press.

Bryman, A., 2016. *Social Research Methods*. 5:e Uppl. Oxford: Oxford University Press.

Cermak-Sassenrath, D., 2019. Current Challenges in Gamification Identified in Empirical Studies. *European Conference on e-Learning; Kidmore End*, [konferenspaper] ss.119–127. 10.34190/EEL.19.065. [Hämtad: 2020/11/30].

Davidsson, B., 2007. Self report – att använda skrivna texter som redskap. I Björkdahl Ordell, S., Dimenäs, J. & Davidsson, B., (red:er) *Lära till lärare: att utveckla läraryrket – vetenskapligt förhållningssätt och vetenskaplig metodik*. 1a uppl. Stockholm: Liber, ss.70–81.

Deterding, S., Khaled, R., Dixon, D. och Nacke, L., 2011. From Game Design Elements to Gamefulness: Defining "Gamification". *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments*, [konferenspaper] ss.9–15. 10.1145/2181037.2181040. [Hämtad: 2020/09/11].

Diefenbach, S. och Müssig, A., 2019. Counterproductive effects of gamification: An analysis on the example of the gamified task manager Habitica. *International Journal of Human-Computer Studies*. [e-publikation] 127, ss.190–210. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2018.09.004>. [Hämtad: 2020/11/17].

Folkhälsomyndigheten, 2020. Psykisk ohälsa, suicidalitet och självskada bland unga transpersoner. Folkhälsomyndigheten.

Google Play, 2020. *Habitica: Gamify Your Tasks*. [online] Tillgänglig: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.habitrgp.android.habitica&hl=en_US&gl=US> [Hämtad: 2020/11/26].

Google Scholar, 2021. [ingen titel]. [online] Tillgänglig: <https://scholar.google.com/scholar?as_vis=1&q=allintitle:+Habitica&hl=sv&as_sdt=0,5> [Hämtad: 2021/01/03].

Habitica.com, 2020. *Gör Ditt Liv Till Ett Spel*. [online] Tillgänglig: <<https://habitica.com/static/front>> [Hämtad: 2020/11/26].

- Hamari, J., Koivisto, J. och Sarsa, H., 2014. Does Gamification Work? — A Literature Review of Empirical Studies on Gamification. *47th Hawaii International Conference on System Science*, [konferenspaper] ss.3025–3034. 10.1109/HICSS.2014.377. [Hämtad: 2020/12/01].
- Huotari, K. och Hamari, J., 2012. Defining Gamification: A Service Marketing Perspective. *MindTrek '12: Proceeding of the 16th International Academic MindTrek Conference*, [konferenspaper] ss.17–22. <https://doi.org/10.1145/2393132.2393137>. [Hämtad: 2020/12/01].
- Huotari, K. och Hamari, J., 2017. A definition for gamification: anchoring gamification in e-publikation] 27(1), ss.21–31. 10.1007/s12525-015-0212-z. [Hämtad: 2020/12/01].
- Ionica, A.C., och Leba, M., 2015. Gamification & Research – Partnership for Innovation. *Procedia Economics and Finance*, [konferenspaper] 23, ss.671–676. [https://doi.org/10.1016/S2212-5671\(15\)00455-4](https://doi.org/10.1016/S2212-5671(15)00455-4). [Hämtad: 2020/12/07].
- Johnson, D., Deterding, S., Kuhn, K. A., Staneva, A., Stoyanov, S. and Hides, L., 2016. Gamification for Health and Wellbeing: A Systematic Review of the Literature. *Internet Interventions*, [e-publikation] 6, ss.89–106. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2016.10.002>. [Hämtad: 2020/12/01].
- Lally, P., Van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W. och Wardle, J., 2010. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European journal of social psychology*, [forskningsartikel] 40(6), ss.998–1009. 10.1002/ejsp.674. [Hämtad: 2020/12/28].
- Matallaoui A., Hanner N., Zarnekow R., 2017. Introduction to Gamification: Foundation and Underlying Theories. In: Stieglitz S., Lattemann C., Robra-Bissantz S., Zarnekow R., Brockmann T. (red:er) *Gamification: Using Game Elements in Serious Contexts*. ss.3–18. Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-45557-0_1. [Hämtad: 2020/12/01].
- McCracken, L.M., Badinlou, F., Buhrman, M. och Brocki, K.C., 2020. Psychological impact of COVID-19 in the Swedish population: Depression, anxiety, and insomnia and their associations to risk and vulnerability factors. *European Psychiatry*, [journal] 63(1), e81, ss.1–9. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.81>. [Hämtad: 2020/12/01].
- Peters, D., Calvo, R.A. och Ryan, R.M., 2018. Designing for Motivation, Engagement and Wellbeing in Digital Experience. *Frontiers in Psychology*, [e-publikation] 9, ss.1–15. 10.3389/fpsyg.2018.00797. [Hämtad: 2020/11/09].
- Preece, J., Sharp, H. och Rogers, Y., 2016. *Interaktionsdesign*. 1:a uppl. Lund: Studentlitteratur AB.
- Previa, 2020. *Kraftig ökning av fysisk och psykisk ohälsa efter långvarigt hemarbete*, [pressmeddelande] Tillgänglig: <<https://www.previa.se/press/nyheter/kraftig-okning-av-fysisk-och-psykisk-ohalsa-efter-langvarigt-hemarbete/>>. [Hämtad: 2020/12/08].

- Raczkowski, F., 2014. Making Points the Point: Towards a History of Ideas of Gamification. I: Fuchs, M., Fizek, S. och Ruffino, P., u.å. (red:er). *Rethinking Gamification*, Lüneburg: Meson Press. ss.141–160. Tillgänglig: <https://doi.org/10.25969/mediarep/626>. [Hämtad: 2020/12/07].
- Rapp, A., 2017. Drawing inspiration from World of Warcraft: Gamification design elements for behavior change technologies. *Interacting With Computers*, [e-publikation] 29(5), ss.648–678. 10.1093/iwc/iwx001. [Hämtad: 2020/12/01].
- Richter, G., Rafaeli, F. och Raban, D.R., 2015. Studying Gamification: The Effect of Rewards and Incentives on Motivation. *Gamification in Education and Business*, [e-publikation] ss.21–46. [10.1007/978-3-319-10208-5_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-10208-5_2). [Hämtad: 2020/12/05].
- Ryan, R.M. och Deci, E.L., 2000. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, [e-publikation] 25(1), ss.54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>. [Hämtad: 2020/12/5].
- Ryan, R.M. och Deci, E.L., 2017. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York City: Guilford Publications.
- Sailer, M., Hense, J.U., Mayr, S.K. och 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*, [e-publikation] 69, ss.371–380. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.033>. [Hämtad: 2020/12/1].
- Sailer, M. och Homner, L., 2020. The Gamification of Learning: A Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*, [meta-analys] 32, ss.77–112. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09498-w>. [Hämtad: 2020/12/07].
- Seaborn, K. och Fels, D.I., 2015. Gamification in theory and action: A survey. *International Journal of Human-Computer Studies*. [e-publikation] 4, ss.14–31. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2014.09.006>. [Hämtad: 2020/12/01].
- Weiss, R.S., 1994. *Learning From Strangers: The Art and Method of Qualitative Interview Studies*. New York: The Free Press.
- Zichermann, G. och Cunningham, C., 2011. *Gamification by Design: Implementing Game Mechanics in Web and Mobile Apps*. Sebastopol: O'Reilly Media.
- Yang, Y., Asaad, Y. och Dwivedi, Y., 2017. Examining the impact of gamification on intention of engagement and brand attitude in the marketing context. *Computers in Human Behavior*, [e-publikation] 73, ss.459–469. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.03.066>. [Hämtad: 2020/12/01].

Bilagor

Bilaga 1: Intervjuguide

- Godkänner du att intervjun spelas in, transkriberas och att dina svar anonymiseras för att kunna användas som underlag för vår studie?
1. Hur kommer det sig att du började använda Habitica?
 2. Vad var dina förväntningar när du började använda Habitica? (Hur upplever du att de här förväntningarna uppfylldes?)
 3. Hur länge har du använt Habitica?
 4. Hur har din användning av Habitica sett ut över tid?
 5. Vad är dina upplevelser av att använda Habitica?
 6. Hur har användningen av Habitica påverkat dig?
 7. Vilka belöningar motiveras du av?
 8. Hur tänker du kring fusk vid användning av Habitica?
 9. Vilka funktioner använder du mest?
 10. Hur skulle Habitica kunna förbättras?
 11. Hur förhåller du dig till att betala för innehåll?
 12. Hur effektivt tror du att Habiticas koncept är för att motivera människor?
 13. Vad är dina upplevelser av att spela med andra?
 14. Hur viktig upplever du att den sociala aspekten är?
- Är det något kring Habitica som du reflekterat kring som vi inte har tagit upp?

Bilaga 2: Personligt meddelande

Hej!

Vi är två tjejer som ska skriva en C-uppsats om Habitica inom Medieteknik och undrar om du skulle vilja vara med i vår studie? Syftet med studien är att undersöka hur användare motiveras att använda Habitica över en längre tid. Därför vill vi intervjua personer som har använt tjänsten i minst några månader.

Du är helt anonym som deltagare, resultatet kommer inte gå att koppla till dig som person. Som deltagare kan man välja att avsluta när som helst.

För intervjuerna finns två alternativ: 1) Intervju via Zoom eller Skype (webbkamera är valfritt) och 2) Skriftlig intervju – Du får ett dokument med frågor som du besvarar i din egen takt.

Intervjuerna över Zoom kommer att spelas in, men bara för att transkriberas. Inspelningarna kommer att raderas efter transkribering. De muntliga intervjuerna beräknas ta ca 40 minuter. Det vore så kul om du ville vara med. Vi tycker att den här appen verkar så bra. Det här arbetet skulle kunna hjälpa fler att hitta Habitica och förbättra sina liv.

Med vänliga hälsningar,
Emma Vikström och Rebecka Karlström

Bilaga 3: Inlägg på Habitica

Hej!

Vi är två tjejer som ska skriva C-uppsats om Habitica. Någon som vill ställa upp på distans-intervju över Zoom (webbkamera valfritt)? Det handlar om hur Habitica kan motivera användare över en längre tid. Därför söker vi personer som har använt Habitica i minst tre månader. Ämnet är medieteknik. Deltagande är anonymt. Det vore så roligt om vi kunde få med svenska användare.

Vi har fått tillstånd att posta av admin.

Med vänliga hälsningar,
Emma Vikström och Rebecka Karlström

Bilaga 4: Meddelande till Habiticas administratörer

Hi!

We are two students at Södertörn University in Sweden. We are currently working on our bachelor thesis about Habitica within the field of media technology. Through the study we aim to answer the question "*How does Habitica facilitate intrinsic motivation over a longer period of time?*". We want to look at the game mechanics such as points, rewards and badges to see how they impact user motivation. Therefore, we want to conduct interviews with users who have used the app for at least three months. We are wondering if we can get permission to ask for participants in the different social forums (parties, guilds and tavern) in Habitica?

Data from the interviews will be used to map general usage patterns. The thesis will be published in DiVA, an institutional repository for research publications in Sweden. Rules and ethics for behavioral studies on human subjects are regulated by the Swedish Research Council. To be allowed to conduct certain types of research it is necessary to obtain a permit, but our study does not include conditions that need to be reviewed. See attached file, page. 30, for conditions that require a permit. We do not handle sensitive information, for example.

We will make sure of securing informed consent before the interviews so that the subjects know what they are agreeing to and that participation is anonymous. All participants can choose to end their participation at any time.

We are happy to answer more of your questions.

Best,

Rebecka Karlström and Emma Vikström