

Virtuaalitodellisuustyöpajat ikäihmisille: kokemuksia, läsnäoloa ja tunnetta



Materiaali on osa Eläkeliitto ry:n ja EHYT ry:n yhteisen LähiVerkko-projektin materiaalityöntä. Materiaali on tehty yhteistyössä seuraavien toimijoiden kanssa:

Pirkanmaan Seniorikeskus / Kuuselakeskus, Likioma, Senioriverkko, Myllypuron Senioritalon asukkaat, Kontulan Hely -kodin asukkaat, Virtual Reality Finland ry ja Betterday Innovation.

LähiVerkko-projekti kiittää mukana olleita muita tahoja ja ikäihmisiä kommentoinnista.

Tuottaja: Riikka Marttinen

Teksti: Pauliina Grönholm ja Riikka Marttinen

Kuvat: Maarit Kytöharju

Graafinen suunnittelu: Sopiva Design

Ilmestymisvuosi: 2018

© Eläkeliitto

Kokemuksia virtuaalitodellisuudesta

Älypuhelimet ovat tuoneet internetin jokaisen ulottuville ja antavat mahdollisuuden päästä tiedon äärelle nopeasti. Virtuaalitodellisuuslaitteet tuovat puolestaan kokemukset kaikkien ulottuville ajasta ja paikasta riippumatta. Virtuaalilasit mahdollistavat milloin tahansa osallistumisen esimerkiksi konserttiin, matkustamisen toiseen maahan tai miksei vaikkapa ajassa historiaan.

Mikä ihmeen virtuaalitodellisuus?

Virtuaalitodellisuus eli tekotodellisuus on tietokoneella tuotettu keinotekoinen ympäristö, joka luo katselijalleen läsnäolon tunteen. Englanniksi käytetään tavallisesti termiä virtual reality ja lyhennettä VR.

Virtuaalitodellisuus voi joko pyrkiä jäljittelemään jotakin todellista ympäristöä, tai se voi luoda täysin kuvitteellisen ympäristön. Tavoitteena on, että virtuaalimaailmassa käyttäjä ei pysty erottamaan, onko hän tietokoneen luomassa vai oikeassa maailmassa. Käytännössä tekniset sovellukset eivät ole vielä ihan näin kehittyneitä.

Virtuaalitodellisuutta katsotaan erityisillä katselulaitteilla, virtuaalilaseilla. Virtuaalitodellisuudessa olennaista on läsnäolon kokemus, jonka voi oikeastaan ymmärtää vain kokeilemalla. Virtuaalitodellisuus mahdollistaa todellisemmän läsnäolon tunteen kuin vaikkapa video tai televisio. Eräs poika sanoitti kokemukstaan näin: ”Tuntui kuin olisin hypännyt elokuvan sisään.” Olennaista on kokemuksen täysivaltaisuus, johon liittyvät näköaistimuksen lisäksi äänimaailma sekä tunne liikkua virtuaalimaailmassa.



Mitä hyötyä virtuaalitodellisuudesta voi olla?

Virtuaalitodellisuudesta voi olla käyttäjälle sekä hyötyä että hupia. Tutkimus osoittaa, että ihminen muistaa 10 prosenttia lukemastaan, 20 prosenttia kuulemastaan, 30 prosenttia näkemästään ja 90 prosenttia tekemästään suorittaessaan tehtävää. Virtuaalitodellisuus mahdollistaa todellisten tilanteiden jäljittelemisen eli tekemällä oppimisen. Virtuaalitodellisuutta onkin käytetty jo pidemmän aikaa esimerkiksi lentäjien ja astronauttien koulutuksessa. (lähde: Virtuaalimaailma.fi)

Kuluttajamarkkinoille virtuaalitodellisuus on tullut aluksi ennen kaikkea pelien muodossa. Virtuaalitodellisuudelle on kuitenkin paljon muutakin käyttöä kuin pelaaminen. Virtuaalilaseille on esimerkiksi jo kehitetty satoja sovelluksia, jotka esittelevät virtuaalilaseiden käyttömahdollisuuksia.

Virtuaalilaseiden avulla voi matkaila eri kaupungeissa aivan kuin itse olisi paikalla. Taidemuseoon voi tehdä virtuaalikäynnin tai vaikkapa sukeltaa valtameren syvyyksiin. Parhaimmillaan katselija voi kuunnella ääniä, liikkua virtuaalisessa maailmassa ja osallistua tekemällä itse asioita käsillään. Tulevaisuudessa myös urheilua voi seurata virtuaalisesti ja kokea urheilujuhlan tunnelman kuin olisi itse paikan päällä.

Virtuaalitodellisuus mahdollistaa monia asioita myös terveydenhoidossa ja kuntoutuksessa. Virtuaalilaseja ja -todellisuutta on kokeiltu esimerkiksi palovammapotilaiden ja masennuksen hoidossa hyvin kokemuksin.

Virtuaalitodellisuuden mahdollisuuksia

LähiVerkko toteutti keväällä 2016 sarjan työpajoja ikäihmisten palvelutaloissa. Työpajoissa tutkittiin virtuaalitodellisuuden luomia mahdollisuuksia ikäihmisille viihteen välineenä ja hyötykäytössä. Ikäihmisiltä kysyttiin myös suosituksia virtuaalitodellisuuden hyödyntämiseen niin palvelutaloissa kuin kirjastoissa.

Mahdollisuudet palvelutaloissa

LähiVerkon haastattelemat osallistujat uskoivat virtuaalisovellusten tuovan vaihtelua erityisesti vuodepotilaille. Niiden avulla voisi kokea jotain sellaista, johon ei muuten heikentyneen toimintakyvyn vuoksi ole mahdollista enää osallistua. Mahdollisuuksia nähtiin erityisesti matkailussa ja taide-elämyksissä, esimerkiksi konsertit, taidenäyttelyt ja museot. Muistisairaille kokemusten uskottiin tuovan mieleen muistoja tutusta paikasta. Harvalla osallistujalla oli käytössään älypuhelin, eikä kovin moni osallistuja uskonut sellaista ostavansa. Siksi palvelutaloihin toivottiin mieluummin laitteiden yhteiskäyttömahdollisuutta.

Mahdollisuudet kirjastoissa

Kirjastoissa järjestettäviä virtuaalitodellisuustyöpajoja pidettiin hyvänä ideana laitteisiin tutustumisen kannalta. Osallistujat pitivät ohjattuja kokeilutalouksia aluksi välttämättöminä, jotta laitteita uskaltaisi kokeilla ohjastusti ja mahdollisesti lainata niitä käyttöön myöhemmin. Kirjastoilta toivottiin erityisesti opastusta laitteiden käyttöön sekä neuvontaa.

Millaisia virtuaalilaitteita tarvitaan?

Virtuaalilaitteita on monenlaisia, ja niillä on erilaisia käyttötarkoituksia. Periaatteessa virtuaalitodellisuuden kokemiseen tarvitaan vain älypuhelin ja katselulaite. Laitteiden hinta vaihtelee halvoista hyvinkin kalliisiin.

Virtuaalilasit

Virtuaalitodellisuuden katselemiseen käytetään erityisiä katselulaitteita, virtuaalilaseja. Laseille on ominaista, että ne peittävät näkökentän ja luovat keinotekoisen virtuaalimaailman. Virtuaalilaseja on kahdenlaisia: älypuheliiniin liitettäviä ja tietokoneen kanssa toimivia laseja.

Lasien hinnat vaihtelevat alle kymmenestä eurosta satoihin euroihin. Halvimpien lasien etuna on, että ne toimivat yleensä eri älypuhelimien kanssa, mutta niiden tarjoama kokemus ei ole välttämättä yhtä todentuntuinen kuin kalliimpia laseja käytettäessä. Kuvan laatu ei ole paras mahdollinen, ja laseissa on hieman viivettä päätä käänneltäessä. Kalliimmissa laseissa kokemus on kokonaisvaltaisempi, mutta tällä hetkellä monet lasit sopivat vain tietyn puhelinvalmistajan laitteiden kanssa käytettäväksi. Virtuaalilaseja hankittaessa kannattaakin tarkastaa, että laite on yhteensopiva oman puhelimen kanssa.

Älypuhelin

Älypuheliiniin liitettäviä virtuaalilaseja on kätevä kuljettaa mukana, ja niitä voi periaatteessa käyttää missä vain. Monet virtuaalilasit ja -sovellukset asetavat kuitenkin vaatimuksia älypuhelimelle. Osa laseista toimii minkä tahansa älypuhelimien kanssa, osa taas vaatii tietyn merkkisen puhelimen tai jopa tietyn mallin. Käytännössä kaikki sovellukset toimivat parhaiten uusimmilla älypuhelimilla. Älypuhelimien tehokkuus ei yleensä yllä tietokoneiden tasolle, joten sovellukset ovat graafisesti vaatimattomampia.

Ladattavat sovellukset

Älypuhelinsovelluskaupoissa on runsaasti valikoimaa ilmaisohjelmista, joilla voi katsoa erilaisia virtuaalimaailmoja. Kokemukseen ja sovellukseen vaikuttaa pitkälti myös lasien laatu, ja kalliimmissa ja kehittyneimmissä laseissa kokemus on kokonaisvaltaisempi ja elämyksellisempi.

360°-videot

Moni katselee virtuaalilaseilla myös erityisiä 360 asteen videoita, joita on ilmaiseksi saatavissa esimerkiksi YouTube-videopalvelusta. 360 asteen videot ovat erikoiskameroilla kuvattuja videoita, joissa katsoja voi liikuttaa näkemäänsä videon sisällä. Videoita voi myös itse kuvata 360-kameralla tai erillisellä sovelluksella, ja sen voi ladata palveluun.

Liikeohjaimet

Laadukkaimmat virtuaalilasit hyödyntävät erityisiä liikeohjaimia. Liikeohjaimet tekevät virtuaalitodellisuudesta kokonaisvaltaisemman kokemuksen, jos käyttäjä pystyy omilla käsillään ohjaamaan ja osoittamaan esineitä virtuaalimaailmassa. Ohjaimilla voi liikutella omia käsiä virtuaalimaailmassa vapaasti, poimia esineitä tai vaikkapa piirtää.

Huomioitavaa virtuaalilaseja käytettäessä ikäihmisten työpajoissa

1. Jotkut sovelluksista voivat rasittaa silmiä tai aiheuttaa aluksi huonovointisuutta. Erityisesti tämä näkyy halvimpien lasien sovelluksissa, joissa voi olla viivettä. Sovellusten katsomisessa kannattaakin pitää taukoja.
2. Virtuaalilasit saattavat laukaista epilepsia- tai migreenikohtauksen, joten sellaisesta kärsivien henkilöiden kannattaa käyttää harkintaa kokeillessaan laseja. Rauhallisemmat sovellukset, joissa vain katsellaan ja tutkitaan, eivät välttämättä laukaise kohtausta. Katsottavassa sovelluksessa ei saa olla vilkkuvia valoja tai muuten kovin vauhdikasta liikettä.
3. Tilassa, jossa virtuaalilaseja testataan, tulee olla mahdollisuus liikkua esteettömästi esimerkiksi pyörätuolilla ja ilman törmäysvaaraa. Esimerkiksi toimistotuoli tai pyörivä tuoli helpottaa liikkumista ja vähentää pään kääntelyä eikä rasita niskoja.
4. Varmista virtuaalilasien istuvuus. Silmälasit tai heikko näkökyky voivat haitata kokemusta, etenkin jos silmälasit eivät mahdu sisälle virtuaalilaseihin. Joissain malleissa on mahdollisuus säätää linssejä liki- tai kaukonäköisille.

5. Kuulokkeista kannattaa valita malli, joka peittää korvat. Nappi-kuulokkeiden läpi kuuluvat muut ympäristön äänet. Mahdollinen kuulolaite tulee ottaa huomioon.
6. Osa virtuaalilaseista on sellaisia, joita täytyy itse kannatella käsillään, mikä voi väsyttää käsiä tai hartiasiaseutua.
7. Ikäihmisiä kiinnostavat etenkin luontoaiheet, eläimet ja maisemat. Myös matkailu kiinnostaa, ja matkailuaiheiset sovellukset voivat herättää muistoja omilta matkoilta. Jännittäviä sovelluksia kannattaa kokeilla mutta sopivassa määrin.
8. Harva ikäihminen omistaa tai osaa käyttää älypuhelinta, joten kannattaa lainata/hankkia älypuhelimia ja ladata valmiiksi kokeiltavat sovellukset.
9. Muistisairaille virtuaalitodellisuus voi tuoda mieleen mukavia muistoja, mutta kokemus voi myös sekoittaa ajan ja paikan tajun. Muistisairaiden kohdalla kannattaa käyttää harkintaa ja kokeilla ensin rauhallisia sovelluksia.
10. Osa virtuaalilaseista ei välttämättä sovellu kaikille. Mikäli mahdollista, varaa mukaan erilaisia virtuaalilasimalleja.

Esimerkkityöpajan runko (n. 2 tuntia)

JOHDANTO:

MITÄ ON VIRTUAALINEN TODELLISUUS?

- Apuna voi käyttää esimerkiksi tämän esitteen tekstejä. Tekstejä voi myös tulostaa tai kopioida mukaan kotiin vietäväksi. LähiVerkon nettisivuilta löydät esimerkkipohjan.
- Esimerkki virtuaalitodellisuuden sovelluksesta.
- YouTube-palvelusta löytyy useita videoita, joissa esitellään ja kokeillaan virtuaalilasien käyttöä. Myös 360-videoita löytyy runsaasti. Etsi YouTubesta videoita 360°-hakusanalla.

KOKEILLAAN:

- Laitetaan lasit kiertämään, jotta jokainen voi tutustua laseihin hypistelemällä, ja kokeillaan, miltä lasit tuntuvat päässä.
- Tutustuminen 4–5 sovellukseen, joista jokainen on hieman erilainen. Sovelluksia voi etsiä älypuhelisten sovelluskaupasta. Moniin virtuaalilaseihin on tarjolla erillisiä demoversioita, joilla voi kokeilla erilaisia esimerkkejä sovelluksista: safari, kalat, virtuaalinen kaupunkikierros tai vaikkapa video.

LOPUKSI:

- Keskustellaan yhdessä, miltä kokemus tuntui. Kokeilujen välillä kannattaa pitää taukoja.

Työpajoissa sanottua

"Se oli ihan mahtavaa. Ei sitä osaa selittää. Että siellä [Pariisissa] voi tuntea paikkoja. Maisemat oli kauniita. Niistä heräsi muistoja."

Nainen, 83, matkailusovelluksesta.

"No jos tuommoinen olisi luonnossa, ei paljon sinne uskaltaisi. Se oli ihan lähellä mutta kuitenkin siellä virtuaalisessa. Ei pelottanut kun tiesi, ettei se ole totta. Muuten olisi saattanutkin."

Nainen, 80, Dinosaurus-sovelluksesta.

"Aika ihmeellistähän se on, että tuodaan niin todentuntuiseksi. Mahtavaa, että taivas näkyi, pilvet ja kaikki. Kanjonit ja kaikkea, oli niin korkealla, että piti pitää penkistä kiinni, kun oli niin tuulista."

Nainen, 80, luontosovelluksesta.

"Vähän kuin telkkarista katsoisi, kun se tuntui luontodokumentilta mutta upeammalta, ihan kuin olisi ollut vesimaailmassa."

Nainen, 79, kaloja käsittelevästä luontosovelluksesta.

"Ai että voi mahdoton! Että osaako tätä käsittää!"

Nainen, 76, yleisesti kokemuksesta.

”Me ikäihmisetkin haluamme olla uudessa maailmassa kiinni, vaikka me vanhoja ollaankin.”

Näin totesi 86-vuotias Anne, kokeiltuaan virtuaalilaseja LähiVerkko-projektin järjestämässä työpajassa palvelutalossa.

Tässä oppaassa annetaan vinkkejä ja esimerkkejä virtuaalilasien ja virtuaalitodellisuuden käyttöön ikäihmisille suunnatussa toiminnassa.

LähiVerkko-projekti on Eläkeliiton ja EHYT ry:n yhteisprojekti, joka toteutettiin 2013–2017. Projektissa on tuotettu runsaasti materiaalia ja tietoa ikäihmisten tietotekniikan käytön tueksi. Tutustu: www.lahiverkko.fi

