

KUKOISTUSTA KUVAAMASSA

Tarinallisuus ja valokuvaus
Hyvinvoinnin muotoilun menetelminä

Jaana Honkanen
Palvelumuotoilun
maisteriohjelma
Taiteiden tiedekunta
Lapin Yliopisto

**PRO
GRADU
-TUTKIELMA**

SYKSY 2022



Lapin yliopisto, taiteiden tiedekunta
Työn nimi: Kukoistusta kuvaamassa. Tarinallisuus ja valokuvaus
hyvinvoinnin muotoilun menetelminä.
Tekijä: Jaana Honkanen
Koulutusohjelma/oppiaine: Palvelumuotoilun maisteriohjelma
Työn laji: Pro gradu -työ Laudaturtyö_
Lisensiaatintyö_
Sivumäärä: 77 + 10 liitettä
Vuosi: 2022



Tiivistelmä

Tutkielmassani tarkastelin valokuvausprojektiin osallistuvien henkilöiden toimintaa ja näkemyksiä hyvästä elämästä ja sitä, miten palvelumuotoilun menetelmien avulla tämä näkemys muotoutui valokuvaksi. Toiminnalla kehitettiin valokuvaukseen perustuvaa menetelmää ja sen tavoitteena oli myönteinen muutos osallistujien toiminnassa ja elämässä. Tutkimustehtävänä oli selvittää, miten palvelumuotoilun avulla voi parantaa valokuvausprojektiin osallistuvien subjektiivista hyvinvointia. Tutkimuskysymykset olivat: Millaisia hyvän elämän elementtejä tunnistettiin tarinankerronnan ja valokuvauksen menetelmillä? ja Millaista kukoistamista osallistujissa tapahtui yhteissuunnittelun prosessin aikana?

Kukoistusta kuvaamassa -projekti perustui sekä verbaaliseen että visuaaliseen tarinankerrontaan ja se toimi visualisoinnin työkaluna. Projektissa valokuvaus toimi tutkimusvälineenä, lopputuloksen (artefaktin) toteuttamisen välineenä ja kukoistamisen ilmentäjänä.

Valokuvausprojektin aikana osallistajat pohtivat millaista on hyvä elämä Desmetin ja Pohlmeysin Positiivisen muotoilun viitekehukseen peilaten. Siinä mielihyvä, merkityksellisyys ja hyveet saavat aikaan kukoistamista eli sen, että ihminen käyttää koko potentiaaliaan.

Työskentely vaikutti osallistujien subjektiiviseen hyvinvointiin myönteisesti. Palautteen perusteella luova yhteissuunnittelu, valokuvaustapaamiset ja onnistuneet muotokuvat saivat aikaan mielihyvää. Prosessi koettiin merkitykselliseksi, koska sen aikana tehtiin jotakin konkreettista toivotun tulevaisuuden eteen. Toiminta auttoi myös tunnistamaan hyveitä eli sitä, mitä elämässä arvostaa.

Yhdessä suunniteltu ja toteutettu muotokuva kiteytti kunkin osallistujan vision hyvästä elämästä. Mielihyvää tuottavia hyvän elämän elementtejä olivat lemmikit, esteettisyys, läheiset ihmissuhteet, rauhallisuus, tyyneys ja mielenrauha. Hyveinä tunnistettiin rakkaus koiriin ja eläimiin, vahvuus, rohkeus ja itsevarmuus, taiteen tekeminen, oman sisimmän pohtiminen, siisti ja valoisa ympäristö sekä ristiriidattomuus. Merkityksellisyttä tuottavia hyvän elämän elementtejä olivat tunnelukon purkaminen, taiteen tekeminen, organisoitu elämä, opiskelu ja koiran kouluttaminen.

Avainsanat: hyvinvointi, positiivinen muotoilu, hyvinvoinnin muotoilu, palvelumuotoilu



Abstract

The aim of this thesis was to examine the activity and visions about good life of the people participating in the photography project, and how with service design methods this vision was designed into a photograph.

The aim was to develop the activity based on photography and accomplish positive change in the lives of the participants. The research problem was how service design can be used to improve the subjective well-being of participants during a photography project. The research questions were: What kind of elements of a good life were identified with the methods of storytelling and photography? Also: What kind of flourishing took place in the participants during the co-design process?

Photographing Flourishing activity was based on both verbal and visual storytelling and activity served as a visualization tool. In the project, photography functioned as a research tool, as a tool for designing the portrait (artefact) and as a manifestation of flourishing.

During the photography project the participants reflected on what a good life means for them. The activity was based on Desmet and Pohlmeier's Positive Design framework in which pleasure, personal significance and virtues promotes human flourishing; persons live their lives to their fullest potential.

The activity had a positive effect on the participants' subjective well-being. Based on the feedback, creative co-design, photography sessions and successful portraits caused feelings of pleasure. The process was experienced to be meaningful, as the activity was something concrete to do for the desired future. The activity also helped to recognize participants' virtues.

The portraits crystallised each participant's vision of a good life. Elements of a good life that produced pleasure were pets, aesthetics, close human relationships, calmness, tranquility, and peace of mind. Identified virtues were love for dogs and animals, strength, courage and self-confidence, making art, reflecting on one's inner self and clean and bright ambience. Meaningful elements of a good life were working with emotional blocks, making art, an organised life, studying and training a dog.

Key words: wellbeing, positive design, wellbeing design, service design



Sisällys

1 Johdanto	5
2 Teoreettinen viitekehys	8
2.1 Positiivinen muotoilu ja hyvinvoinnin muotoilu	11
2.2 Palvelumuotoilu	19
2.3 Sosiaalinen muotoilu	23
2.3 Empatian, voimautumisen ja kukoistamisen suhteet	26
3 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset	28
4 Tutkimuksen toteutus	29
4.1 Tutkimusote ja toimintatutkimuksen prosessi	30
4.2 Tutkimusaineisto ja sen analysointi	33
4.2.1 Tarinankerrontaa ja visualisointia	33
4.2.2 Valokuvaus visualisoinnin ja voimautumisen välineenä	35
4.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	36
4.4 Valokuvausprojektin suunnittelu	38
4.4.1 Aloitustyöpaja: Kirje tulevaisuudesta ja moodboard	39
4.4.2 Muotokuvan suunnittelutyöpaja	40
4.4.3 Valokuvaustapaamiset	41
4.4.4 Lopetustyöpaja	41
5 Tutkimustulokset	43
5.1 Hyveet, merkityksellisyys ja mielihyvä tarinallisina hyvän elämän elementteinä	44
5.2 Visuaaliset hyvän elämän elementit	51
5.3 Kukoistusta kuvaamassa	55
5.4 Muotokuvissa ilmenevä kukoistus	58
5.5 Palautetta ja kehittämisideoita toiminnasta	65
6 Johtopäätökset ja pohdintaa	66
Lähteet	73

Liitteet



1 Johdanto

Onnellisuuden tavoittelusta on tullut länsimaiselle ihmiselle paineita aiheuttava suoritus. Onnellisuutta hehkutetaan sosiaalisessa mediassa ja naistenlehdissä, sen löytymiseen on hyllymetreittäin self-help -oppaita ja muuta kirjallisuutta. Filosofissa onnellisuutta on pohtinut esimerkiksi Aristoteles antiikin aikaan. Kyselytutkimuksen mukaan suomalaiset ovat maailman onnellisinta kansaa. Tulokset perustuvat osallistujien subjektiivisen hyvinvoinnin kokemukseen eli osallistujia pyydetään arvioimaan oman elämänsä onnellisuutta (World Happiness Report, 2022). Vaikka onnellisuuteen vaikuttavat muun muassa olosuhteet ja perintötekijät, 40 prosenttia onnellisuudesta on ihmisen omissa käsissä (Lipponen, 2020).

Positiivisessa muotoilussa tavoitteena on vaikuttaa ihmisen kokemaan hyvinvointiin (onnellisuuteen) muotoilun keinoin. Toiminnalla muotoillaan ihmisen mielihyvän ja merkityksellisyyden kokemuksia sekä hyveitä, jotka saavat aikaan kukoistamista. Kukoistamiseen liittyy myös voimautumisen käsite, jota käytetään paljon sekä terapeutin valokuvauksen että sosiaalisen muotoilun yhteydessä. Inspiroiva ajatus on, että positiivinen muotoilu pyrkii voimautumista pidemmälle: tavoitteena on kukoistaminen – olotila, jossa ihminen käyttää koko potentiaaliaan. Toisaalta jotta ihminen voisi kukoistaa, hän tarvitsee ensin kokemuksen voimautumisesta ja yksi tapa siihen on luova yhteistoiminta unelmoinnin, tarinoiden ja valokuvauksen parissa.

On tutkimusnäyttöä siitä, että jo yhteis-suunnittelu sinänsä on toimintana hyvinvointia edistävää (Vink, Wetter-Edman, Edvardsson ja Tronvoll, 2021) samoin luova prosessi, joka tukee myös ihmisen kasvua ja kehittymistä (Haaksiluoto, 2020.) Jotta ihminen uskaltautuu avautumaan itselleen merkityksellisistä asioista ja heittäytymään luovaan toimintaan, tarvitaan luottamusta. Luottamuksen syntyemisessä empatialla on hyvin tärkeä rooli. Empatia mahdollistaa voimautumista ja yhdessä nämä vaikuttavat hyvinvointiin myönteisesti. Toinen kiinnostava ajatus on se, että positiivisen muotoilun tavoitteena ei ole pelkästään ongelmien ratkaiseminen ja ongelmien poissaolo, vaan pyrkimyksenä on hyvinvointi ja elämä, joka on merkityksellistä ja jolla on tarkoitus. Hyvä elämä ja onnellisuus ei kuitenkaan tarkoita pelkästään myönteisiä tunteita, onnekkaita sattumia ja menestystä (Lipponen, 2020). Hyvään elämään kuuluvat myös vaikeudet, niiden kohtaaminen ja niistä selviäminen tai huomion kiinnittäminen omaan hyvinvointiin selvittämättömistä vaikeuksista huolimatta.

Valokuvaus on ollut intohimoni siitä saakka, kun sain ensimmäisen järjestelmäkamerani. Valokuvan syntymisen prosessi on kiehtova ja vielä kiehtovampaa on se, miten valokuva syntyy luovassa prosessissa ja vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. Olen tehnyt useita valokuvausprojekteja haastavissakin elämäntilanteissa olleiden ihmisten kanssa ja tarkastellut erilaisia aiheita sosionomiopinnoissani: *Valokuva pitkään työttömänä olleen nuoren voimaantumisessa* (2014),

Omakuva -valokuva huumeista eroon pyrkivän voimaantumisessa -projekti (2015) sekä sosionomi -opinnäytteessäni *Aarrekartasta voimakuvaksi. Valokuvaus unelman visualisoinnissa* (2016).

Valokuvausprojektit ovat kuuluneet myös vapaa-ajan harrastuksiini projekteissa *Emily -A journey towards compassion and self-acceptance* (2017–2018) sekä *Viivi - Identiteettiä etsimässä* (2020–2021). Projekteissa olemme pohtineet valokuvauksen avulla jotakin osallistujalle tärkeää teemaa ideoimalla, suunnittelemalla ja toteuttamalla valokuvat yhdessä. Samalla olen kehittänyt menetelmää ja työskentelyprosessia uusia ajatuksia ja ideoita testaten.

Tämän pro gradu -tutkielmani aiheena on osallistujien hyvinvoinnin muotoilu palvelumuotoilun menetelmillä. Tutkielmassani hyvinvointi tarkoittaa mielen hyvinvointia. Tarinankerronnan ja valokuvauksen avulla tutkin, millaista on osallistujien mielestä hyvä elämä ja millaista kukoistamista toiminta saa heissä aikaan. Uutuusarvo on siirtyminen aiempien projektieni yksilötyöskentelystä yhteissuunnitteluun. Tutkimusasetelman tekee mielenkiintoiseksi se, miten subjektiivinen yksilöllinen kokemus hyvinvoinnista ja sosiaalinen toimintatutkimuksellinen yhteiskehittäminen puoutuvat toisiinsa. Kehitämme menetelmää osallistujien kanssa samalla kun toteutamme valokuvausprojektiä.

Pro gradu -tutkielmassani kehitämme kolmen eri-ikäisen ja erilaisista taustoista tulevan naisen kanssa hyvinvoinnin muotoilun kentälle uutta menetelmää, jonka tarkoituksena on parantaa osallistujien subjektiivista hyvinvointia. Työskentely suuntautuu tulevaisuuteen ja siinä käytetään narratiivisuutta ja visuaalisia menetelmiä oman näköisen

elämän etsimisessä. Tutkimusprosessin aikana visualisoidaan osallistujien toivottu tulevaisuuskuva muotokuvaksi palvelumuotoilun ja yhteissuunnittelun menetelmillä. *Kirje tulevaisuudesta* -menetelmän avulla etsitään hyvän elämän elementtejä eli vastausta kysymykseen millaista on kunkin osallistujan mielestä hyvä elämä. Samalla tämä lyhyt tarina sekä herättää osallistujan pohdinnan aiheesta että antaa tietoa valokuvan suunnitteluun. Visualisoinnissa käytetään osallistujan yksilötyönä tekemää moodboardia, sketsausta eli nopeaa luonnostelua piirtämällä sekä valokuvausta. Valokuva ideoidaan ja suunnitellaan työpajoissa yhdessä, se toteutetaan kahdenkeskisissä kuvaustapaamisissa ja valokuvan ottaa ohjaaja.

Projektissa valokuvaus ja valokuva tuotoksena vaikuttavat voimauttavasti ja tukevat osallistujan kukoistamista. Projektin lopetusrituaalissa osallistujat kehystävät oman valokuvansa, joka vaikeina hetkinä muistuttaa siitä, mikä itselle on tärkeää ja auttaa suuntaamaan oman toiminnan hyvää elämää kohti. Valokuva palauttaa mieleen myös yhdessä työskentelyn sekä projektin aikana muiden osallistujien ja ohjaajan antaman myönteisen palautteen. Prosessin tavoitteena on, että osallistuja tiedostaa oman hyvän elämänsä ainekset ja voimautuu empaattisessa vuorovaikutuksessa ohjaajan sekä muiden osallistujien kanssa. Voimautuminen johtaa kukoistamiseen ja lisää myönteistä kokemusta omasta hyvinvoinnista.

Tutkielmani on laadullinen ja sillä on toiminnallinen, tiedollinen ja menetelmällinen tavoite, joten tutkimusotteena on toimintatutkimus. Toiminnallisena tavoitteena on tarjota osallistujille mahdollisuus pysähtyä pohtimaan ja oivaltamaan omannäköisen hyvän elämän elementtejä inspiroivan tarinankerronnan ja valokuvauksen avulla. Tavoitteena on saada aikaan hyvin pienikin muutos osallistujien elämässä.

Hyvän elämän pohtiminen ja visualisoiminen auttaa osallistujaa oivaltamaan millaista elämää hän haluaa elää sekä asettamaan konkreettisia tavoitteita matkallaan hyvää elämää kohti. Tiedollisena tavoitteena on tarkastella valokuvausprojektiin osallistuvien henkilöiden toimintaa ja visioita hyvästä elämästä ja sitä, miten palvelumuotoilun avulla kunkin osallistujan visio muotoillaan valokuvaksi. Valokuvausprojekti on tutkivaa toimintaa; kerään osallistujilta myös palautetta erilaisten menetelmien avulla, jotta saan syvempää tietoa työskentelyn vaikutuksista heidän subjektiiviseen hyvinvointiinsa. Toiminnalla myös kehitetään menetelmää.

Tutkimusongelmana on selvittää, miten palvelumuotoilun avulla voi parantaa valokuvausprojektiin osallistuvien subjektiivista hyvinvointia. Tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat prosessin aikana seuraavat: Millaisia hyvän elämän elementtejä tunnistettiin tarinankerronnan ja valokuvauksen menetelmillä? ja Millaista kukoistamista osallistujissa tapahtui yhteissuunnittelun prosessin aikana?

Kukoistusta kuvaamassa perustui sekä verbaaliseen että visuaaliseen tarinankerrontaan ja se toimi visualisoinnin työkaluna. Projektissa valokuvaus toimi tutkimusvälineenä, lopputuloksen (artefaktin) toteuttamisen välineenä ja kukoistamisen ilmentäjänä.

Työskentely vaikutti osallistujien subjektiiviseen hyvinvointiin myönteisesti. Palautteen perusteella luova yhteissuunnittelu, valokuvaustapaamiset ja onnistuneet muotokuvat saivat aikaan mielihyvää. Prosessi koettiin merkitykselliseksi, koska sen aikana tehtiin jotakin konkreettista toivotun tulevaisuuden eteen. Toiminta auttoi myös tunnistamaan hyveitä eli sitä, mitä elämässä arvostaa.

Yhdessä suunniteltu ja toteutettu muotokuva kiteytti kunkin osallistujan vision hyvästä elämästä. Mielihyvää tuottavia hyvän elämän elementtejä olivat lemmikit, esteettisyys, läheiset ihmissuhteet, rauhallisuus, tyyneys ja mielenrauha. Hyveinä tunnistettiin rakkaus koiriin ja eläimiin, vahvuus, rohkeus ja itsevarmuus, taiteen tekeminen, oman sisimmän pohtiminen, siisti ja valoisa ympäristö sekä ristiriidattomuus. Merkityksellisyttä tuottavia hyvän elämän elementtejä olivat tunnelukon työstäminen, taiteen tekeminen, organisoitu elämä, opiskelu ja koiran kouluttaminen.

Tutkielmani liittyy ajankohtaisiin teemoihin kuten mielen hyvinvointiin, henkisyYTEEN ja elämän hidastamiseen. Kehittelemälläni työskentelytavalla voi toteuttaa hyvinvoinnin muotoilua monella alueella: työelämässä, koulutuksessa ja ihmissuhteissa. Menetelmää voi käyttää keinona uramuotoilussa, paluussa työelämään tai tukena addiktioista toipumisessa. Toiminta sopii monen ikäisille ja monenlaisiin elämäntilanteisiin: vaikkapa uudelleen suuntautumiseen elämänmuutoksen, kuten työttömäksi jäämisen, eläköitymisen tai eron jälkeen.

Tutkielmani teoreettisen viitekehyksen esittelen luvussa kaksi, tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymykset luvussa kolme. Tutkimuksen toteutuksesta raportoin luvussa neljä. Tutkimukseeni liittyviä eettisiä kysymyksiä ja luotettavuutta arvioin luvussa 4.3., jossa myös esittelen tutkimushenkilöt. Tutkimustulokset esittelen luvussa viisi ja johtopäätöksistä sekä pohdinnoista kerron luvussa kuusi.

2 Teoreettinen viitekehys

Tässä luvussa esittelen tutkielman teoreettisen sisällön ja käsiteltävät teemat. Työssäni subjektiivinen yksilöllinen kokemus hyvinvoinnista ja sosiaalinen toimintatutkimuksellinen yhteiskehittäminen punoutuvat toisiinsa. Tutkielmassani tuon muotoilun kentälle uuden tarinallisuuteen ja valokuvaukseen perustuvan menetelmän subjektiivisen hyvinvoinnin tukemiseen. Luovan yhteissuunnittelun tavoitteena on käynnistää muutosprosessi osallistujien elämässä. Toiminnan tarkoituksena on saada

osallistujissa aikaan empatiaa ja voimaantumista, jotka taas saavat yksittäisen osallistujan kukoistamaan. Työskentelyn aikana ja osallistujien antaman palautteen perusteella kehitän menetelmää edelleen. Työni keskeiset käsitteet ovat hyvinvoinnin muotoilu, tarinallisuus ja valokuvaus voimaantumisen näkökulmasta (ks. Kuvio 1). Koska työni aihe sijoittuu positiivisen muotoilun, sosiaalisen muotoilun ja palvelumuotoilun rajapintoihin, käsittelem myös näitä muotoilun aloja. Työssäni esiintyy myös muita käsitteitä, jotka on tarpeen määritellä aluksi.

Tarinallisuus



Menetelmä, jossa käytetään tarinoita palveluiden suunnittelussa.

Voimauttava valokuvaus



Menetelmä, jossa valokuvaa käytetään yksilön ja ryhmien voimautumisprosessin aikaansaajana ja välineenä tunnepitoisten ja abstraktien asioiden selkiyttämiseen sekä voimavarojen vahvistamiseen.

Subjekttiivinen
hyvinvointi



Henkilön
moniulotteinen arvio
omasta elämästään,
tutkimuskenttään
kuuluvat onnellisuus ja
elämäntyytyväisyys.

Kukoistaminen



Ihminen käyttää
kaikkia mahdolli-
suuksiaan ja voima-
varojaan, kokee
elämänsä tarkoituksel-
liseksi ja merkityksel-
liseksi, kehittyy
ihmisenä ja toimii
yhteiskunnan hyväksi.

Positiivinen
muotoilu



Sateenvarjokäsite, joka
kattaa kaiken
muotoilutoiminnan ja
muotoilun tutkimuksen,
jossa huomio on tark-
karajaisesti kohdistettu
yksilöiden ja yhteisöjen
subjektiivisen hyvin-
voinnin muotoiluun.

Hyvinvoinnin muotoilu



Elämän laadun parantamista muotoilukäytännöillä, tavoitteena muutos yksilöissä, järjestelmissä ja infrastruktuureissa.

Sosiaalinen muotoilu



Mitä, miksi ja miten muotoilu voi vastata jatkuvasti muuttuviin yhteiskunnallisiin tarpeisiin? Tavoitteena myönteinen sosiaalinen vaikutus.

Palvelumuotoilu



Prosessi, jossa kerätään käyttäjä-tietoa ja -ymmärrystä eri menetelmin. Tietoa käytetään palveluiden kehittämiseen. Tavoitteena tuottaa tietoa ja ymmärrystä asiakkaan tarpeista, toiveista ja unelmista.

Kuvio 1: Sanasto



2.1 Positiivinen muotoilu ja hyvinvoinnin muotoilu

Positiivisen muotoilun juuret ovat positiivisessa psykologiassa, jota käsitteenä käytti ensimmäistä kertaa Maslow vuonna 1954, ja laajempaan tietoisuuteen termi nousi vuonna 2000. Positiivinen psykologia tutkii olosuhteita ja prosesseja, jotka saavat ihmisen kukoistamaan tai ihmiset, ryhmät ja yhteisöt toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla. (Desmet & Pohlmeier 2013, 5-10.) Positiivisen psykologian ideana on diagnosoida hyvää ja löytää ihmisestä vahvuudet, joiden avulla sekä yhteisön että oma vointi paranee. Positiivinen psykologia keskittyy tutkimaan sitä, mikä tekee elämästä elämisen arvoista ja määrittelee olosuhteet ihmisen hyvinvoinnille. Sen tarkoituksena ei ole kieltää elämään kuuluvia vaikeuksia, ristiriitoja, ahdistavia asioita ja haasteellisia olosuhteita, vaan tutkia myös kolikon toista puolta ja ottaa huomioon inhimillisten kokemusten monitahoisuus. Jakodanin mielestä pahoinvoinnin poistaminen ei riitä takaamaan hyvinvointia. Se, että emme ole masentuneita ei itsessään tee meistä onnellisia. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 19-20).

Ojasen mukaan ahdistusta, masennusta, väkivaltaa ja syrjäytymistä on tutkittu paljon. Sen sijaan ilo, rakkaus, onnellisuus, mielekkyys ja elämässä onnistuminen ovat saaneet vähemmän huomiota (Ojanen 2009, 11). Positiivisen psykologian kentällä toimivat psykologit tutkivat muun muassa optimismia, kiitollisuutta, anteeksiantoa, altruismia ja toivoa. Myös onnellisuus ja elämän mielekkyyden kokeminen ovat heidän tutkimuksen kohteitaan. Aristotelelaisessa perinteessä kukoistaminen tarkoittaa optimaalista ihmisen toimintaa; sitä, että ihminen

käyttää kaikkia mahdollisuuksiaan ja voimavarojaan. Tämän lisäksi kukoistava ihminen kokee elämänsä tarkoitukselliseksi ja merkitykselliseksi. Hän kehittyy ihmisenä ja toimii yhteiskunnan hyväksi. (Desmet & Pohlmeier 2013, 5-10.) Kukoistamisen vastakohtaksi voidaan nähdä nuutuneisuus, mikä tarkoittaa tilaa, jossa pahoinvointi on kyllä poissa, mutta elämästä puuttuvat mielihyvän, tarkoituksellisuuden ja merkityksellisyyden kokemukset (Uusitalo-Malmivaara 2014, 19-20).

Positiiviseen muotoiluun liittyy kiinteästi subjektiivisen hyvinvoinnin käsite. Kallunki ja Lehtonen ovat tutkineet nuorten aikuisten elämäntyytyväisyyden osatekijöitä ja he määrittelevät subjektiivisen hyvinvoinnin seuraavasti:

Subjektiivinen hyvinvointi tarkoittaa henkilön moniulotteista arviota omasta elämästään, ja siihen liittyvään tutkimuskenttään ovat kuuluneet onnellisuus ja elämäntyytyväisyys (Kallunki & Lehtonen 2012, 359).

Desmet ja Pohlmeier lisäävät edelliseen määritelmään myös oman elämän arvostuksen, ilon, tyytyväisyyden ja tunteen siitä, että elämä on arvokasta ja sillä on tarkoitus. (Desmet & Pohlmeier 2013, 6.)

Mattilan mukaan:

Hyvinvointi on psykologista onnellisuutta laajempi käsite, joka kattaa kaiken sen, mikä on hyvää elämää yksilölle. Mutta filosofit ovat olleet ja ovat edelleen varsin erimielisiä, mistä hyvinvoinnissa tarkkaan ottaen on kysymys. (Mattila, 2018, a.)

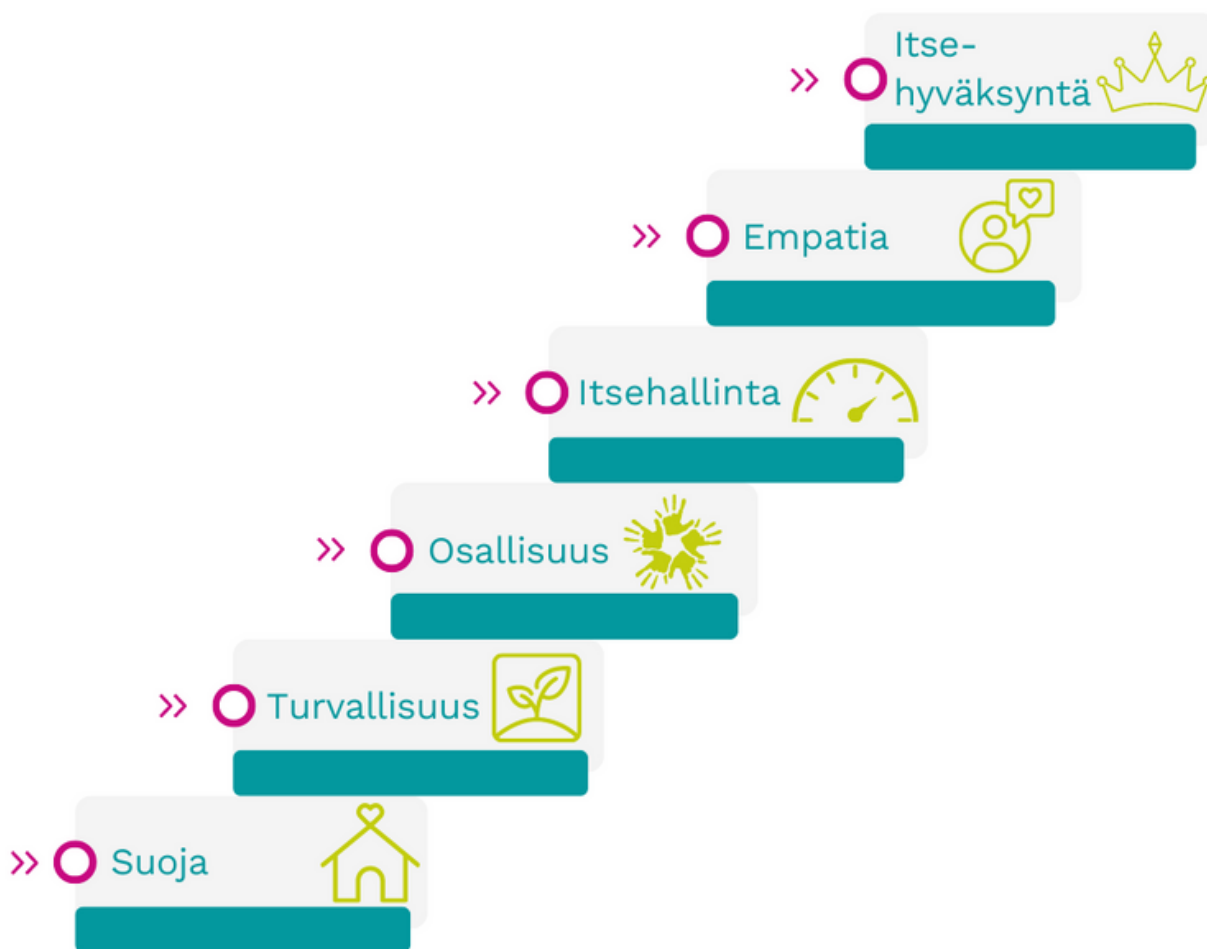
Eudaimonisessa tutkimussuuntauksessa tutkimuksen kohteena on itsensä toteuttamisen merkitys onnellisuuden saavuttamisessa.

Suuntauksessa otetaan huomioon myös ihmisen myönteisen toiminnan ja aktiivisuuden rooli hyvinvoinnissa ja hyvässä elämässä. Eudaimonia on ihmisen toimintaa, joka herää hyveen mukaan elämisestä, se ei siis ole mielentila. Tässä mielessä onnellisuus on saavutus, joka liittyy oman elämän suunnan, itselle parhaan elämäntavan löytymiseen. (Mattila, 2018, b.)

Ojanen on tutkinut suomalaisten onnellisuutta, hyvinvointia ja hyvän elämän kokemuksia. Hänen mukaansa hyvän elämän kokemukseen kuuluu myönteisiä tunteita sekä mielekkyyden, hallinnan ja turvallisuuden kokemista.

Mielekkyyks on sitä, että elämässä on tarkoitusta ja kun ihminen kokee turvallisuutta, hänen ei tarvitse pelätä esimerkiksi fyysistä tai henkistä väkivaltaa. Hallinnan kokemus syntyy siitä, että tuntee saavansa jotakin aikaan ja pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä. Hyvän elämän kokemukseen liittyy myös aika ajoin innostusta ja mielekkään tekemisen tuoma flow -tila eli ajanriento. (Ojanen 2020, 13-27.)

Hyvässä elämässä ihmisen tarpeet täyttyvät. Maslown tarvehierarkiassa vasta fysiologisten tarpeiden tyydyttyä ihminen pystyy täyttämään ylempiä tarpeita eli turvallisuuden, yhteenkuuluvuuden, rakkauden sekä arvostuksen ja itsensä toteuttamisen tarpeita. Ojaseen esittelemä tarpeiden portaikko eroaa Maslown hierarkiasta:



Kuvio 2: Tarpeiden portaatt Ojaseen mukaan (2020).

Kuviossa 2 ovat Ojaseen kehittelemät tarpeiden portaat. Kokeakseen subjektiivista hyvinvointia tiettyjen tarpeiden tulee täyttyä. Näihin tarpeisiin kuuluvat Ojaseen mukaan suoja, turvallisuus, osallisuus, itsehallinta, empatia ja itsehyväksyntä. Suoja tarkoittaa ravintoa sekä asumista, ja turvallisuus hengen ja omaisuuden suojaa sekä mielipiteen vapautta. Osallisuus on mahdollisuutta osallistua arkiseen ja yhteiskunnalliseen elämään ja erityisesti kykyä tehdä edellisiä koskevia päätöksiä. Itsehallinta tarkoittaa sitä, että ihminen pystyy hallitsemaan itsensä suhteessa muihin ihmisiin. Empatia on kykyä tunnistaa toisen ihmisen tunteet ja tarpeet ja ottaa ne huomioon omassa toiminnassaan. Ylimpänä on itsensä hyväksyminen, jota voi kutsua myös itsekunnioitukseksi. (Ojanen 2020, 64-66.)

Hyvinvointia on pitkään mitattu pelkästään taloudellisilla mittareilla. Kajoajan mielestä sitä mukaa, kun taloudellinen hyvinvointi on lisääntynyt ja ihmisten perustarpeet tulevat tyydyttyiksi, on myös hyvinvointikäsite muuttumassa. Hyvinvoinnin määrittelemisessä ja mittamisessa ollaan siirtymässä aineellisen vaurauden korostamisesta elämisen merkityksellisyyden ja ihmissuhteiden arvostamiseen sekä huono-osaisuuden välttämiseen. Taloudellisen ja turvallisuuden korostamisesta on siirrytty korostamaan olemisen ja työn merkityksellisyyttä ja ihmissuhteita. Kun suomalaisia pyydettiin laittamaan elämänsä onnellisuuden tärkeimmät osatekijät järjestykseen, tärkeimpiä olivat: 1. perhe-elämä ja hyvät perhe-elämän ihmissuhteet, 2. Hyvä terveys 3. Hyvät ystävyys- ja ihmissuhteet, 4. Rakkauden kokemus, rakastaa ja tuntea tulevaisuutta rakastetuksi sekä 5. Turvattu perustoimeentulo. (Kajanoja, n.d.)

Kokon mukaan mielen hyvinvointiin kuuluu emotionaalinen hyvinvointi, jota kuvaavat yleinen tyytyväisyys elämään tai onnellisuus sekä positiiviset tunteet.

Mielen hyvinvointi pitää sisällään myös psykologisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin eli kokemukset elämän tarkoituksellisuudesta, henkisestä kasvusta, itsensä toteuttamisesta ja sosiaalisen ympäristön hallittavuudesta ja sen tarjoamasta hyväksynnästä. Mielen hyvinvoinnin eri ulottuvuudet ovat yhteydessä toisiinsa. Jonkinasteinen tyytyväisyys elämään on edellytys sille, että ihmisellä on voimavaroja etsiä elämän tarkoitusta, pyrkiä henkiseen kasvuun tai huolehtia sosiaalisesta ympäristöstä. Tärkeä osa mielen hyvinvointia on aktiivinen omannäköisen elämän etsiminen. (Kokko, 2017.)

Kansainvälisesti positiivista muotoilua ja hyvinvoinnin muotoilua on tutkittu esimerkiksi tuote- ja kokemusmuotoilun aloilla. Kokemusmuotoilun alalla Hasenzahl, Eckoldt, Diefenbach, Laschke, Lenz ja Joonwhan ovat tutkineet kokemuksesta tuotemuotoilua onnellisuuden näkökulmasta. He pohtivat onko mahdollista muotoilla onnellisuutta tuomalla myönteisiä kokemuksia ihmisten elämään tuotevälitteisellä toiminnalla. He näkevät tässä kaksi haastetta: ensin täytyisi ymmärtää mitä myönteinen kokemus tarkoittaa ja miten sitä luodaan toiminnalla. He ymmärtävät kokemuksen palana aikaa, jonka ihminen on käynyt lävitse: mitä hän on nähnyt, kuullut, tuntenut, ajatellut ja tehnyt, kutonut nämä yhteen ja säilönyt muistiin, merkinnyt, elänyt uudelleen ja kertonut muille. Kokemus on tarina, joka kerrotaan itselle ja muille ja muut osallistuvat merkityksien luomiseen. Tutkijat väittävät, että psykologisten tarpeiden täytyminen tai turhautuminen tekee kokemuksesta myönteisen (tai kielteisen) ja merkityksellisen ja vaikuttaa ihmisen kokemaan onnellisuuteen. (Hasenzahl et al. 2013, 21, 22 ja 29.)

Manzini on pohtinut kestävästi hyvinvoinnin tulevaisuuden skenaarioita (visioita) ja muotoilijoiden roolia niiden kehittämisessä. Hän esittelee muotoilusuuntautuneen tulevaisuuden skenaarion, joka pitää sisällään muotoiluprosesseissa käytettäviä työkaluja.

Tulevaisuuteen suuntautuvat skenaariot muodostuvat kolmesta osatekijästä. Visio vastaa kysymykseen: "Millainen maailma tulee olemaan, jos...?". Visio kattaa koko elämän ja kertoo miltä näyttäisi, jos tietyt käyttäytymismallit toteutuisivat tai jos tiettyjä tuotteita tai palveluita otettaisiin käyttöön. Esitys antaa visiolle konkreettisen muodon. Se vastaa kysymykseen: "Mitä on tehtävä tämän vision toteutumiseksi?" Se esittelee näkyviä ja ymmärrettäviä tuotteita ja palveluita, joiden on oltava yhdenmukaisia yleisen vision kanssa ja samalla oltava periaatteessa mahdollisia toteuttaa. Motivaatio antaa visiolle merkityksen ja legitimoii sen. Se vastaa kysymykseen "Miksi tämä visio on relevantti...?". Näitä visioita tarvitsevat paitsi yhteiskunnat ja yritykset, myös ihmiset, jotka suunnittelevat elämästrategioitaan ja päättävät päivittäisistä valinnoistaan. (Manzini 2003, 6 ja 7.)

Brey on tutkinut miten ja missä määrin hyvinvointia on mahdollista muotoilla ja voiko teknisillä laitteilla edistää tai parantaa hyvinvointia. Hän määrittelee hyvinvoinnin tilaksi, joka osoittaa, että ihminen on onnellinen ja hän kukoistaa; hänen elämänsä on hyvää. Hyvinvointia voi pitää myös korkeimpana arvona, johon muut arvot sisältyvät. Merkittävänä hän pitää tekniikan etiikan kontekstissa arvopohjaista muotoilunäkökulmaa ja arvosensitiivistä muotoilua, jossa arvot otetaan huomioon ja niitä pyritään noudattamaan ja tukemaan muotoilussa. Teknisten laitteiden käyttäminen voi ylittää vaikutukset, jotka niihin on tarkoituksella suunniteltu ja nämä vaikutukset voivat olla joko kielteisiä tai myönteisiä. On mahdollista muotoilla laitteet niin, että ei-toivottu vaikutus vältetään ja myönteinen vaikutus vahvistuu ja tämä lisää käyttäjän hyvinvointia. Siksi hyvinvoinnin muotoilu on mahdollista. (Brey 2015, 365, 366 ja 370.)

Brey esittelee neljä lähestymistapaa hyvinvoinnin muotoiluun: tunnemuotoilun (emotional design), kyvykkyyssuotoilun (capability design), positiivisen psykologian ja elämään perustuvan muotoilun (life-based design). Emotional Design pyrkii muotoilun avulla herättämään käyttäjässä tunnekokemuksia: mielihyvää ja myönteisiä tunteita. Suuntaus syntyi funktionaalisen muotoilun vastapainoksi. Fyysiseen mielihyvään pyritään huomioimalla aistit: kosketus, maku, tuoksu, ulkonäkö ja äänet. Psykologista mielihyvää tuovat ajatus- ja tunnereaktiot, kun taas sosiaalista mielihyvää saa suhteesta muihin ihmisiin tai yhteisöön, ja ideologista mielihyvää tuovat kulttuuriset, esteettiset ja moraaliset arvot sekä henkilökohtaiset pyrkimykset. Muotoilija voi parantaa käyttäjien hyvinvointia suunnittelemalla tuotteita tai palveluita, jotka tuottavat näitä ominaisuuksia. Capability Design -lähestymistavassa ihmisten kykyjen ja osaamisen parantaminen johtaa hyvään elämään. Se perustuu olettamukseen, että ihminen kokee hyvinvointia, kun hän kehittää itseään ja saa mahdollisuuden osallistua toimintaan, joka edistää heidän hyvinvointiaan. Hyvinvointi on tärkein olotila, johon pyrkiä ja sen tavoitteluun pitäisi jokaisella olla vapaus. Saavuttaakseen hyvinvoinnin ihmisellä on oltava peruskykyjä, jotka mahdollistavat hänelle tehdä tai olla asioita, joita hän arvostaa. Positiivisen psykologian lähestymistavassa hyvä elämä on kolmenlaisen elämän yhdistelmä: miellyttävä elämä, osallistuva ja sitoutunut elämä sekä merkityksellinen elämä. Elämä on miellyttävää, kun kokee tai opettelee kokemaan nykyhetkeen, menneisyyteen ja tulevaisuuteen liittyviä hyviä tunteita. Osallistuvassa elämässä ihminen pyrkii sitoutumaan työhön, läheisiin ihmissuhteisiin ja vapaa-aikaan. Sitoutunut toiminta tuo flow-elämyksiä, joissa huomio keskittyy täysin toimintaan ja aika menettää merkityksensä. Merkityksellisessä elämässä ihminen käyttää vahvuuksiaan ja lahjojaan palvellakseen jotakin itseään suurempaa.

Life-based Design on uudempi suuntaus, jossa hyvinvoinnin tarkastelu ottaa huomioon laajasti ihmisen koko elämän ja teknologian roolin siinä. Koko elämän näkökulman huomioon ottamiseen kuuluu elämänmuotojen, arvojen ja olosuhteiden tutkiminen ja näiden ottaminen huomioon muotoilussa (Brey 2015, 372-378.)

Suomessa hyvinvoinnin muotoilua on tutkittu muun muassa vanhusten hoitokodin kehittämisen kontekstissa, jolloin huomio kiinnittyi sekä hoito-ympäristöihin että vanhusten hyvinvointiin yleensä. (Hujala, Rissanen & Vihma 2013, 6.) Miller ja Kälviäinen sovelsivat positiivisen psykologian periaatteita vanhusten hoitokodin suunnittelussa, jolloin muotoilun tavoitteena oli parantaa henkilökunnan ja asukkaiden kokemusta elämälaadusta. Vaikka muotoilu keskittyi tilamuotoiluun, yhtä tärkeää oli muotoilla työskentelytapoja. Heidän mielestään on keskeistä kiinnittää huomiota optimistisempaan ja kokonaisvaltaisempaan käsitykseen hyvästä elämästä kuin pelkästään vain poistamaan sitä, mikä on epämiellyttävää ja vaikeaa. (Miller & Kälviäinen 2013, 11 ja 220.) Haaksiluoto on opinnäytteessään tutkinut vaatesuunnittelijan kokemuksia hyvinvoinnista taiteellisessa käsityömuotoiluprosessissa sekä hyvinvoinnin ja luovuuden välistä yhteyttä. Tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä sovellettiin positiivisen muotoilun ja psykologian teorioita. (Haaksiluoto, 2020.)

Muotoilua jattelua ja palvelumuotoilua hyvinvoinnin muotoilun kontekstissa on soveltanut muun muassa Hintsu tutkimuksellisessa kehittämistyössään, jossa hyvinvoinnin muotoilua tehtiin taiteen keinoin. Kehittämisprosessissa pyrkimyksenä oli vahvistaa lasten ja nuorten mielen hyvinvointia vahvistavaa osuutta elämäntapapalvelussa.

Kehittämisessä hyödynnettiin palvelumuotoilun Tuplatimanttimallia ja palvelumuotoilun menetelmiä. Lopputuloksena syntyi taidelähtöisistä harjoituksista koostuva palvelukokonaisuus. Työn teoreettisena viitekehysenä oli positiivinen psykologia ja Siegelmanin PERMA -teoria, jonka elementtejä ovat myönteiset tunteet, sitoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyyden kokeminen sekä saavuttaminen. Nämä osatekijät edistävät hyvinvointia, niitä tavoitellaan itseisarvoisesti ja ne voidaan määrittellä itsenäisesti ja niitä voidaan mitata. (Hintsu, 2021.)

Positiivisen muotoilun viitekehys

Desmet ja Pohlmeier (2013) ovat tutkineet tuotemuotoilun kontekstissa, miten muotoilulla ja muotoiluprosessilla voi edistää subjektiivista hyvinvointia, tukea ihmisten pyrkimyksiä tyydyttävään elämään sekä vaikuttaa yksilöiden ja yhteisöjen onnellisuuden kokemuksiin. Esimerkkinä positiivisesta muotoilusta on ”See better to learn better” -ohjelma, jossa huononäköisille meksikolaisille koululaisille muotoiltiin maksuttomat silmälasit, joita oli mahdollista kustomoida lasten toiveiden mukaan. Desmet ja Pohlmeier (2013) painottavat, että subjektiivisen hyvinvoinnin tulee olla muotoiluprosessin julkilausuttu tavoite, ei muotoilutoiminnan onnekas sivutuote.

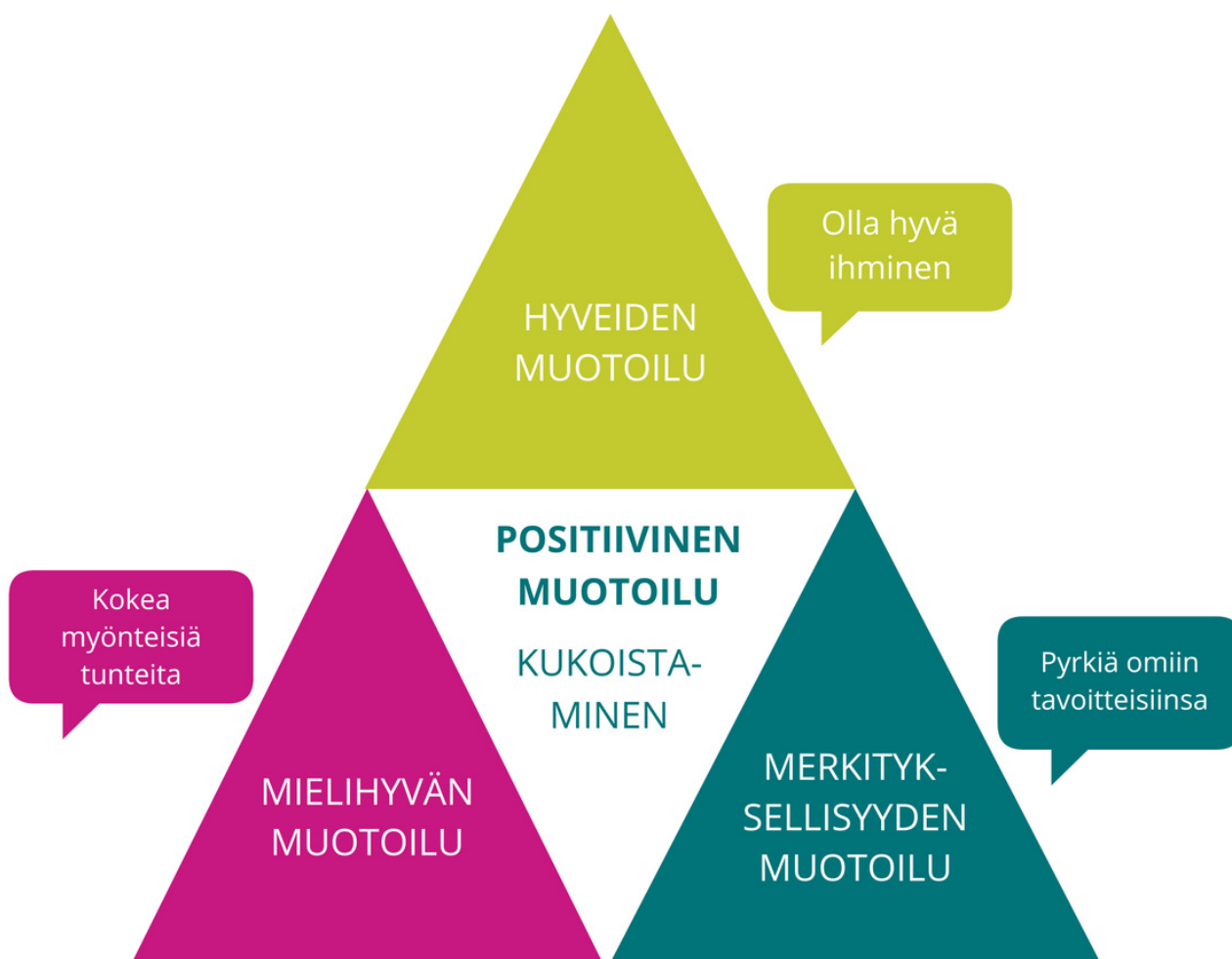
Positiivinen muotoilu on sateenvarjokäsite, joka kattaa kaiken muotoilutoiminnan ja muotoilun tutkimuksen, jossa huomio on eksplisiittisesti eli selkeästi ilmaisten kohdistettu yhteisöjen ja yksilöiden subjektiivisen hyvinvoinnin muotoiluun. Muotoilun tutkimuksessa positiiviseen muotoiluun liittyviä käsitteitä ovat myös muun muassa kokemusmuotoilu, kyvykkyyksien muotoilu, sosiaalisten innovaatioiden muotoilu sekä hyvinvoinnin muotoilu. (Desmet & Pohlmeier 2013, 6.)

Positiivinen muotoilu ei eroa muista muotoilun lähestymistavoista tuloksiltaan, vaan lähtökohdiltaan ja prosesseiltaan. Positiivisessa muotoilussa tasapainoinen ja myönteinen lopputulos saadaan aikaan silloin, kun mielihyvä, hyveet ja merkityksellisyys edistävät muotoiluprosessia. Sana ”positiivinen” muotoilun yhteydessä voi johtaa ajatuksia harhaan. Kysymys ei ole siitä, että on olemassa negatiivista muotoilua, vaan ilmaisu viittaa positiiviseen psykologiaan ja positiivisen muotoilun nimenomaiseen tavoitteeseen eli kukoistamiseen.

Positiivisen muotoilun tulee etsiä mahdollisuuksia, pyrkiä tasapainoon, mukauttaa tuotteet tai palvelut henkilökohtaisiksi, edistää aktiivista käyttäjien osallistumista muotoiluprosessiin ja pyrkiä pitkän aikavälin vaikutuksiin. (Desmet & Pohlmeier 2013, 11.)

Positiivisen muotoilun kolme tärkeää tekijää ovat mielihyvän muotoilu, merkityksellisyden muotoilu sekä hyveiden muotoilu. Ihmisten subjektiivisen hyvinvoinnin lisääminen ja kestävä elämän arvostus on keskeisenä ja julkilausuttuna tavoitteena jo positiivisen muotoilu-prosessin suunnittelussa.

Desmet ja Pohlmeier ovat kehittäneet positiivisen muotoilun viitekehksen (Desmet & Pohlmeier 2013, 7.):



Kuvio 3. Positiivisen muotoilun viitekehys (Desmet & Pohlmeier 2013).

Kuviossa 3 ovat positiivisen muotoilun kolme kulmakiveä, jotka ovat mielihyvän, merkityksellisyyden ja hyveiden muotoilu. Jokainen näistä muotoilutoiminnoista edistää itsenäisesti subjektiivista hyvinvointia ja kaikkien näiden yhteisvaikutuksesta ihminen kukoistaa. Mielihyvän kokeminen on keskeinen tekijä subjektiivisessa hyvinvoinnissa, mutta se pelkästään ei riitä; tarvitaan myös merkityksellisyyden ja hyveellisyyden kokemista. Jotta muotoiluprosessia voi kutsua positiiviseksi muotoiluksi, täytyy sen tavoitteena olla vaikuttaa kaikkiin kuviossa esitettyihin alueisiin. Vaikka nämä tekijät ovat universaaleja, niiden ilmenemismuodot ovat henkilökohtaisia ja riippuvat asiayhteydestä, esimerkkeinä terveys, työ tai ihmissuhteet. Esimerkiksi toimistoympäristössä työskentelevän ihmisen hyveet voivat liittyä siihen, että hän kohtelee kollegoitaan reilusti, pitää yllä järjestystä ja pyrkii toimimaan yhteiseksi hyväksi. Hän voi kokea merkityksellisyyttä pyrkiessään parantamaan johtamistaitojaan tai aloittaessaan uuden projektin. Mielihyvää hän voi kokea nauttiessaan lounaasta, tauoista tai jakaessaan työssä onnistumisen kokemukset työkaveriensä kanssa. (Desmet & Pohlmeier 2013, 7-8).

Mielihyvä on subjektiivisen hyvinvoinnin kokemus, joka syntyy keskittymisestä tässä ja nyt -hetkeen. Mielihyvän kokemuksessa ihminen kokee myönteisiä tunteita ja kielteiset tunteet ja ajatukset ovat poissa. Hän on rentoutunut, pitää hauskaa ja on vapaa ongelmista. Muotoilu voi suoraan vaikuttaa mielihyvän kokemukseen, esimerkkinä tuotemuotoilu. Erityisesti käyttäjäkokemuksen muotoilun yhteydessä on kehitetty useita lähestymistapoja ja viitekehyksiä, joissa mielihyvän kokemusta stimuloidaan ja luodaan muotoilun avulla. Yksi esimerkki tästä on Tigerin (1992) ja Jordanin (2000) vaikuttava mielihyvähajainen malli. Siinä eritellään neljä mielihyvän tyyppiä, joita ihminen

etsii vuorovaikutuksesta tuotteen kanssa: fyysinen, sosiaalinen, psykologinen ja ideologinen mielihyvä. Merkityksellisyyden muotoilussa huomio kiinnittyy ihmisen tavoitteisiin ja pyrkimyksiin sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. Merkityksellisyyden tunne voi syntyä myös menneistä saavutuksista tai edistymisestä pitkän aikavälin tavoitteiden saavuttamisessa. Esimerkiksi Nussbaum (2000) ja Sen (1993) lähestyvät taloudellista hyvinvointia kyvykkyyden näkökulmasta, jolloin näkökulmana taloudellisiin resursseihin on se, mitä ihminen voi niiden avulla toteuttaa eli miten resurssien käyttäminen vaikuttaa merkityksellisyyden kokemukseen. Näkökulma eroaa perinteisestä tavasta mitata taloudellista hyvinvointia. Hyveiden muotoilussa keskittyy hyveellisen käyttäytymisen tuottamaan onnellisuuteen. Hyveet pitävät sisällään moraalisen arvion siitä, millaista käyttäytymistä pidetään universaalisesti hyvänä (esim. epäitsekkyys ja kykyjen kehittäminen) ja millaista pahana (esim. arvottomuuden kokemuksen aiheuttaminen toiselle ja sadistinen mielihyvä). Hyveellisessä elämässä on kysymys siitä, että on olemassa ideaalinen käyttäytymismalli, johon täytyisi pyrkiä. Hyve on idealisoitu inhimillinen arvo, jota voi toteuttaa monella tavoin. Muotoilussa on useita käyttäytymiseen keskittyviä lähestymistapoja, jotka kannustavat ihmisiä käyttäytymään hyveellisesti. (Desmet & Pohlmeier 2013, 8-10.) Yhtenä esimerkkinä tästä on nudging eli tuuppaus, jossa muotoilulla vaikutetaan ihmisen nopeaan päätöksentekoon. Lounasruokalassa voidaan esimerkiksi asetella hedelmät ja muut terveelliset tuotteet silmien tasolle kannustamaan asiakasta valitsemaan terveellisempi vaihtoehto.

Edellä kuvatut muotoilun ainekset vaikuttavat yksittäin ihmisen subjektiiviseen hyvinvointiin eli kokemukseen onnellisuudesta, mutta jokaista tarvitaan, jotta ihminen kukoistaisi.

Kukoistaminen on optimaalista, inhimillistä toimintaa ja sitä, että ihminen käyttää täyttää potentiaaliaan. Se pitää sisällään sekä itseen keskittyvän henkilökohtaisen kehittymisen että toisiin keskittyvän hyveellisen elämän yhteiskunnan parhaaksi. Kukoistavilla ihmisillä on elämässään syvempi tarkoituksen ja merkityksellisyyden tunne ja he tuntevat toistuvasti myönteisiä tunteita. Kukoistaminen edellyttää tasapainoa. Jos keskitymme vain mielihyvään merkityksellisyyden kustannuksella, seurauksena on hedonismi. Toisaalta pelkkiin tulevaisuuden tavoiteisiin keskittyminen ilman mielihyvän kokemuksia voi vaikuttaa subjektiiviseen hyvinvointiin kielteisesti. (Desmet & Pohlmeier 2013, 8-10.)

Keinosen mukaan muotoilu jatkaa siirtymistään fyysisistä esineistä myös ei-materiaalisiin tapoihin muotoilla ratkaisuja, joilla ihmisiä tuetaan, heistä pidetään huolta ja joilla he voivat huolehtia itsestään. Hyvinvoinnin muotoilussa tunnistetaan ja työstetään järjestelmien, ympäristöjen ja käytäntöjen ongelmia ja mahdollisuuksia paremman elämän saavuttamiseksi. Muotoilun käsitteen laajentuessa sen alueella tehdään töitä, jotka eivät ehkä näytä muotoilulta. Hyvinvoinnin muotoilu on ala, jossa taide, innovaatio ja tutkimus liittyvät toisiinsa. Muotoilutaidot ja muotoilun rooli rakentuvat käsityöperinteelle, johon kuuluu mm. kyky tehdä ajatuksista nähtäviä ja käsin kosketeltavia. Muotoilu pyrkii käynnistämään muutosprosessin ja todella toteuttaa ideat, joten se tulee nähdä innovaation muotona. (Keinonen 2013, 12.) Keinosen mielestä hyvinvointi on laajempi käsite kuin esimerkiksi terveys, riittävä toimeentulo tai tyydyttävät ihmissuhteet.

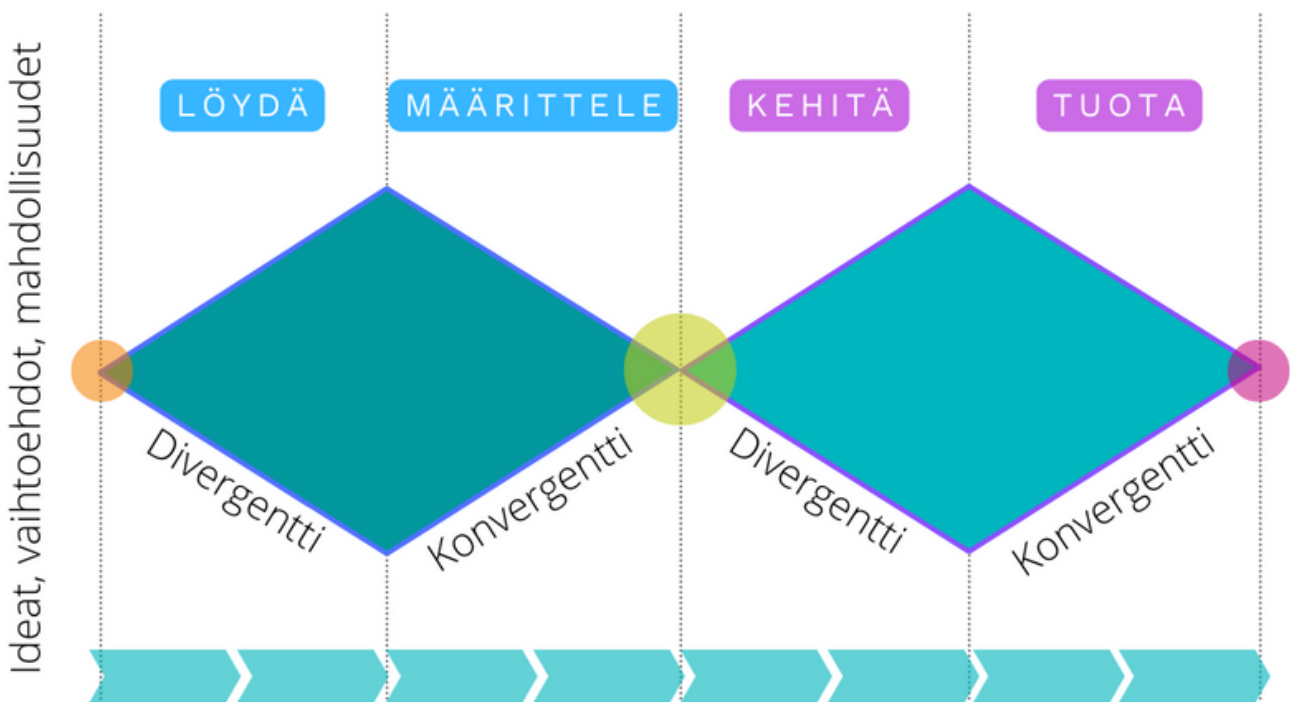
Hyvinvoinnin muotoilu, kuten sen ymmärsimme, tarkoittaa elämän laadun parantamista yhdistämällä näkemykseen, kokeiluihin, yhteistyöhön, osallistumiseen ja tutkimukseen perustuvia suunnittelukäytäntöjä yksilöiden, järjestelmien ja infrastruktuurin muutosten aikaan saamiseksi (Keinonen 2013, 13).

Hyvinvoinnin muotoilun kohteina voivat olla esimerkiksi terveys- ja sosiaalipalvelut, naapurustot, yhteisöllisyys ja välittäminen. Muotoilija tuo hyvinvoinnin haasteisiin omakohtaisen tulkintansa, innostavan yhteissuunnittelun ja visuaaliset taitonsa. Lisäksi tarvitaan uusia työtapoja sekä muotoilun uudelleenarviointia. Helsinki toimi muotoilupääkaupunkina vuonna 2012. Silloin toteutettiin *365 Wellbeing -hanke*, jossa muotoilijat, muotoilun opiskelijat, kaupungit ja kaupunkilaiset kokeilivat kykyänsä muotoilla hyvinvointia. (Keinonen & Vaajakallio, 2013.) Tuolloin muotoilun kohteena olivat huonosta maineesta ja sosiaalisista ongelmista kärsivien lähiöiden tulevaisuus, vanhuspalveluiden konseptit, perusterveydenhuollon tietojärjestelmät, psykiatrinen hoito, yhteistyö julkisen terveydenhoidon ja järjestöjen välillä sekä perheiden terveempi ja vastuullisempi elämäntapa. (Keinonen 2013, 15.)

2.2 Palvelumuotoilu

Stickdornin ja muiden mukaan palvelumuotoilun käsitettä voi selittää monella tavalla. Sen voi nähdä ajattelutapana, prosessina, työkaluina, eri tieteenalojen välisenä kielenä tai johtamisen näkökulmasta. Yksi palvelumuotoilun tai muotoiluajattelun tavoitteista on rikkoa siloja ja auttaa ihmisiä toimimaan yhdessä. Siksi palvelumuotoilun käsitettä ei ole järkevää määritellä tarkasti, koska tarkkarajaiset määritelmät rakentaisivat uusia siloja. Paitsi palveluiden kehittämiseen muotoilun keinoin, palvelumuotoilua voi soveltaa moneen muuhunkin inhimilliseen toimintaan, kuten voimautumiseen. (Stickdorn, Hormess, Lawrence, Schneider 2018, 19-23.)

Palvelumuotoilun prosesseista on kehitetty useita malleja, joista tunnetuin on Tuplatimanttimalli. Stickdornin ja muiden mukaan jokaisen muotoiluprosessin ytimessä on toistuva malli vaihtoehtojen luomisen ja vähentämisen välillä. He kuvaavat palvelumuotoilun prosessia tuplatimanttina, jossa mahdollisuuksien etsiminen eli laajeneminen (diverge) ja päätösten tekeminen eli suppeneminen (converge) vuorottelevat. Prosessissa ajattelu ja toiminta muodostavat kaksi timanttia.



Kuvio 4: Tuplatimanttimalli (Stickdorn et al, 2018).

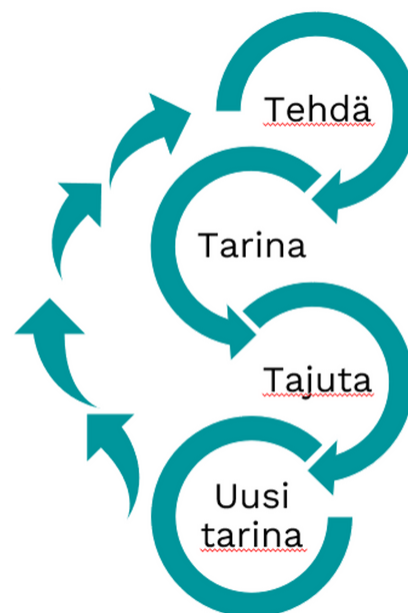
Kuvio neljä havainnollistaa tuplatimanttimallin. Onnistuneissa muotoilu- ja ongelmanratkaisuprosesseissa divergentti ja konvergentti ajattelu vaihtelevat. Divergenssivaiheessa kerätään mahdollisimman paljon ideoita, vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia, joita analysoidaan, arvioidaan ja kiteytetään konvergenssivaiheessa. Prosessissa on neljä vaihetta: löydä (discover), määritä (define), kehitä (develop) ja tuota (deliver). Tuplatimanttimallia voi käyttää yleisenä mallina palvelumuotoilun prosessin suunnittelussa ja hallinnassa. Tuplatimantin eri vaiheissa käytetään erilaisia menetelmiä tiedonhankintaan, ideointiin, analysointiin ja kiteyttämiseen. Palvelumuotoiluprosessiin kuuluu iteratiivisuus, jatkuva liike ja sopeutuminen. Siksi Stickdorn ja kumppanit eivät puhu prosessin eri ydinvaiheista vaan ydintoiminnoista. (Stickdorn et al. 2018, 84-88.)

Miettinen määrittelee palvelumuotoilun prosessiksi, jossa kerätään käyttäjätietoa ja -ymmärrystä erilaisin menetelmin ja tätä tietoa käytetään palveluiden kehittämiseen. Palvelumuotoilun avulla tuotetaan tietoa ja ymmärrystä asiakkaan tarpeista, toiveista ja unelmista. Keskeistä palvelumuotoilussa on osallistava yhteiskehittäminen, johon osallistuvat eri toimijat ja kohderyhmät. Tyypillisesti yhteiskehittämistä toteutetaan työpajoissa, joissa esimerkiksi voidaan tuottaa ideoita palvelun kehittämiseksi ja ratkaista ongelmia hyödyntämällä osallistavien työmenetelmiä. Palvelumuotoilulle on luonteenomaista myös käyttää erilaisia visuaalisia työkaluja tekemään työtä näkyväksi sekä viestimään esimerkiksi ongelmia, ideoita ja ratkaisuja. Yhtenä palvelumuotoilun tavoitteena on luoda arvoa asiakkaalle. (Miettinen, 2011.)

Andrewsin mukaan muotoiluajattelu ja muotoilun prosessit ovat läsnä arkielämässämme niin itsestään selvinä, että niitä

ei usein edes huomaa ja usein muotoilu ymmärretään virheellisesti pelkästään tuotteiden ja palveluiden muotoiluksi. Palvelumuotoilua voi kuitenkin soveltaa sosiaalisesti ja ottaa laajemmin ihmisiä mukaan suunnitteluprosessiin. Muotoilijat eivät vain suunnittele tuotteita; he myös soveltavat luovia taitoja, tunnistavat ongelmia, tutkivat, analysoivat, arvioivat ja yhdistelevät tietoa. Tämän lisäksi he konsepttoivat, testaavat ja viestivät ratkaisuista. Muotoilussa on kysymys järjestelmällisestä prosessista, jossa tunnistetaan ongelmia sekä tutkitaan, luodaan ja testataan ratkaisuja. Muotoilijoilla on siis laajat ja mukautuvat taidot, joita voi soveltaa kaikilla yhteiskunnan aloilla. (Andrews 2012, 53.)

Muotoilun tutkimuksen keskustelussa on keskitytty prosessin tehokkuuteen ja vaikuttavuuteen. Kettunen on tuotekehitykseen liittyvässä väitöskirjassaan tutkinut sitä, miten muotoilijat merkityksellistävät muotoiluprosessia ja hän nostaa tutkimuksessaan esiin muotoiluprosessin sosiaalisen puolen. (Kettunen 2013, 7-9.) Hän esittelee kehittelemänsä nelivaiheisen muotoilun mallin, joka muistuttaa toimintatutkimuksen spiraalia, jossa suunnitelma, toiminta, havainnointi ja reflektio vuorottelevat.



Kuvio 5. Muotoiluprosessi (Kettunen 2013).

Kuviossa viisi eli Kettusen mallissa ovat vaiheet tarina, tehdä, tajuta ja uusi tarina. Mallissa ymmärtäminen tapahtuu tekemisen kautta. Uusi tarina on alku uudelle spiraalille. Alussa on näky ja tavoite siitä, mitä tullaan tekemään. Tämä tarina rakentuu aiemmista kokemuksista, identiteetistä sekä arvojen ja tulevaisuuden odotusten muutoksista. Tarinaa seuraa tekeminen, jonka aikana ymmärretään koko ajan enemmän, mitä ollaan tekemässä. Alkuperäinen tarina muuttuu tekemisen ja tajuamisen aikana uudeksi tarinaksi.

Osallistava muotoilu, yhteiskehittely vai yhteissuunnittelu?

Kettunen määrittelee osallistavan muotoilun ja yhteiskehittelyn käsitteitä tuotemuotoilun kontekstissa. Osallistava muotoilu (participatory design) on yhteismuotoilua, jossa tekijä ja kohde luovat yhdessä vuorovaikutuksessa todellisuutta ympäristön kanssa ja kiinnostuksen kohteina ovat elävän elämän käytännöt. Osallistava muotoilu on luonteeltaan demokraattista ja se pyrkii siihen, että tuotteen tai palvelun käyttäjät toimivat muotoilussa tasavertaisina kumppaneina. Muotoiluprosessi on "reflection-in-action", jolloin siihen osallistuminen merkitsee yhteistä oppimista. Sanders ja Stappers (2008) käyttävät käsitettä yhteiskehittely (co-creation), jolla he tarkoittavat kollektiivista luovaa toimintaa, johon osallistuu kaksi tai useampia ihmisiä. Heidän mukaansa toiminnassa muotoillaan kokemuksia ihmisille, yhteisöille ja kulttuureille ja muotoilijan rooli on toimia sosiaalisen yhteisen tekemisen ja tutkimisen mahdollistajana, fasilitaattorina. (Kettunen 2013, 41-44.)

Vink, Wetter-Edman, Edvardsson ja Tronvoll ovat tutkineet palveluiden vaikutuksia hyvinvointiin ja tämän

yhteydessä myös yhteissuunnittelun (co-design) vaikutuksia hyvinvointiin. Yhteissuunnittelu on läheisessä suhteessa palvelumuotoiluun. Se on käytännöllinen lähestymistapa palveluiden käyttäjien, palveluntuottajien, ja muiden sidosryhmien sitouttamiseen palvelun suunnitteluun. Yhteissuunnittelun voi määritellä yhteisen tutkimisen ja mielikuvituksen prosessiksi, jossa monenlaiset toimijat jakavat ja yhdistelevät tietoaan. Yhteissuunnittelun vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu ja on löydetty viitteitä siitä, että yhteissuunnittelun ja hyvinvoinnin välillä on yhteys. Yhteissuunnittelu edistää osallistujien voimautumista, koska se yhdistää osallistajat asiantuntijuuteen ja käyttää heidän osaamistaan koko prosessin ajan. (Vink, Wetter-Edman, Edvardsson ja Tronvoll 2021, 390 ja 392.)

Vink ja muut painottavat, että yhteissuunnittelun tutkimuksessa on otettava huomioon useita hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Näitä ovat hyvinvoinnin mikro- ja makrotasot sekä toimijoiden moninaisuus eli yksilön lisäksi tulisi tutkia myös vaikutuksia perheisiin, palvelusysteemeihin, naapurustoon ja yhteisöihin. Lisäksi tutkimuksen kohteena tulisi olla eudaimoninen hyvinvointi eli ihmisen kukoistaminen ja oman potentiaalinsa ymmärtäminen sekä hedoninen hyvinvointi eli onnellisuus ja mielihyvä. Vaikka yhteissuunnittelu edistää eudaimonista hyvinvointia ja ihmisen kukoistamista, aihetta ei ole vielä tarpeeksi tutkittu yhteissuunnittelun yhteydessä. (Vink et al. 2021, 396.)

Osallistava muotoilun, yhteiskehittelyn ja yhteissuunnittelun käsitteitä käytetään eri tavoilla riippuen asiayhteydestä. Mielestäni osallistava muotoilu käsitteenä viittaa siihen, että ihmistä voisi osallistaa ulkoapäin. Käyttäisin mieluummin termiä osallisuuden mahdollistava muotoilu, koska muotoilu mahdollistaa osallisuuden kokemuksen.

Samalla tavalla kuin voimautuminen, myös osallisuus lähtee ihmisen sisältä eikä kukaan voi voimauttaa tai osallistaa toista. (Siitonen, 1999.) Yhteiskehittäminen tai yhteiskehittely sisältää yhteisen luovan toiminnan, mutta mielestäni määritelmässä ei korosteta yhteistä suunnittelua siinä määrin kuin sitä tutkielmassani tehdään. Tässä työssäni käytän siis termiä yhteissuunnittelu, koska mielestäni se sisältää sekä kehittämisen että suunnittelun. Tutkielmani aiheena on hyvinvoinnin muotoilu ja esimerkiksi Vink ja muut käyttävät yhteissuunnittelun käsitettä (Vink et al. 2021).





2.3 Sosiaalinen muotoilu

Papanekin mielestä tärkein kyky muotoilijan työssä on osata tunnistaa, eritellä, määritellä ja ratkaista ongelmia, kuten esimerkiksi ympäristöongelmat, liiallinen väestönkasvu, köyhyys ja nälänhätä. Muotoilua tulisi tehdä elämän laadun parantamiseen ja ennemminkin ihmisten tarpeiden kuin halujen perusteella. (Papanek 1985, 151 ja 219 ja 274.) Hän jopa näkee muotoilijan sosiaalisena ja moraalisen velvollisuutena pyrkiä vaikuttamaan omaan yhteisöön, kehittyvään maailmaan ja kestävän kehityksen periaatteiden toteutumiseen (Miettinen, Huhtamaa & Kontio 2016).

Myös Andrewsinkin mielestä muotoilu-prosessin avulla voi käsitellä kriittisiä kysymyksiä kuten kestävää kehitystä, työttömyyttä, mielenterveyttä, asunnotomuutta ja köyhyyttä. Kun muotoilu-prosessia käytetään yhteiskunnallisten ongelmien ratkaisemiseen tai ihmisten elämän parantamiseen, on kyseessä sosiaalinen muotoilu. Sosiaalisen muotoilun tavoitteena on myönteinen sosiaalinen vaikutus. Sosiaalinen muotoilu on keino ajatella mitä, miksi ja miten muotoilu – olipa sitten kyseessä tuote ja/tai prosessi – voi vastata tai vastaa jatkuvasti muuttuviin yhteiskunnallisiin tarpeisiin. Muotoilijat ovat työskennelleet sosiaalisten ja yhteiskunnallisten kysymysten parissa jo vuosien ajan. Yhteissuunnittelun, sosiaalisten innovaatioiden ja palvelumuotoilun menetelmät ovatkin laajentaneet dramaattisesti muotoiluajattelun soveltamista. (Andrews 2012, 53.)

Miettisen, Huhtamaan ja Kontion mukaan:

Sosiaalinen muotoilu on muutoksen muotoilua. Sosiaalisen muotoilun tavoitteena on käyttää taiteen ja muotoilun menetelmiä elämän laadun parantamiseen (Miettinen et al., 2016).

Sosiaalisessa muotoilussa muutos on vahvasti läsnä ja käsite jo itsessään sisältää tavoitteen paremmasta. Sosiaalisen muotoilun lähtökohtana on tuottaa uutta osaamista, uusia mahdollisuuksia ja ratkaisuja. Sosiaalisessa kontekstissa muotoilun tavoitteena on myös tuottaa hyvin konkreettisia asioita: palvelukonsepteja, taiteellisia artefakteja tai sisältöjä. Sosiaalista muotoilua toteutetaan esimerkiksi yhteisöissä, jotka ovat syrjäytyneet tai syrjäytymisvaarassa. Esimerkiksi *Sankarinmatka* -työkalun avulla afrikkalaiset ja suomalaiset nuoret käsittelivät unelmiaan ja kohtaamiaan ongelmia. Toiminnan tavoitteena oli palvelumuotoilun menetelmillä kehittää paikallisia palveluita sekä parantaa nuorten asemaa osallistamalla ja aktivoimalla heitä omien tulevaisuuden suunnitelmien kehittämiseen sekä demokraattisemman ja tasa-arvoisemman yhteiskunnan rakentamiseen. Tarinalliset luotaimet -menetelmän avulla nuoret kirjoittivat tarinoita elämästään, toiveistaan, unelmistaan ja muutoksen tarpeestaan. Työpajoissa nuoret työstivät elämäänsä ja harjoittelivat esteiden voittamista suomalaisten taiteilijoiden ja muotoilijoiden ohjauksessa palvelumuotoilun avulla.

Työskentelyn tarkoituksena oli löytää ratkaisuja, joiden avulla nuoret voivat saavuttaa unelmansa. Tarinalliset luotaimet, tekstiilitaide, näytteleminen ja valokuvaus auttoivat nuoria tarinallistamaan omia unelmiaan, yhteisöä ja sen ilmiöitä. Sosiaalinen muotoilu sai aikaan muutosprosessin sekä osallistujissa että yhteisössä ja käytetyt taidemuodot vaikuttivat voimauttavasti osallistujiin ja heidän henkilökohtaiseen hyvinvointiinsa. (Miettinen et al., 2016.)

PARTY-tutkimushankkeessa tehtiin sosiaalisen muotoilun kentälle tutkimusta, jossa hyödynnettiin palvelumuotoilun prosessina tuplatimanttimalia ja useita palvelumuotoilun menetelmiä. Kehitysmaiden syrjäytyneitä nuoria vaivaavat ongelmat ovat monimutkaisia ja vaikeasti ratkaistavissa ja ilmiön taustalla on monia tekijöitä. Tutkimushankkeessa tuotettiin palvelumuotoilun avulla syrjäytyneille nuorille arjen työkaluja, joiden avulla pyrittiin tukemaan nuorten motivoitumista ja kykyä osallistua oman yhteisönsä kehittämiseen. (Lapin yliopisto, n.d.) Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten palvelumuotoilua voi hyödyntää yhteisökeskeisessä suunnittelussa ja millaiset palvelumuotoilun prosessit voisivat olla hyödyllisiä, kun kehitetään innovatiivisia palveluita ja sovelluksia paikallisille yhteisöille. Havaittiin, että palvelumuotoilu on käytännöllinen ja osallistava kehittämisen työkalu sekä tärkeä väline, jolla aikaansaadaan yhteiskunnallista muutosta. (Miettinen, du Preez, van Dugteren, Moalosi, Molokwane & Luojus, 2016.) Tutkimuksessa palvelumuotoilua käytettiin seksuaaliterveyden parantamiseen ja paikallisen keramiikkapajan toiminnan yhteiskehittämiseen laadullisilla menetelmillä: haastattelulla, havainnoinnilla, luotaimilla, valokuvauksella ja kohderyhmäanalyysillä. Lisäksi käytettiin käyttäjäpolkua käyttäjien profilointiin, skenaarioraivoriisiä luovien palvelumahdollisuuksien luomiseen, yhteiskehittämistä prototypointiin sekä palvelumuotoiluinterventioon. Näitä menetelmiä käytettiin palvelumuotoilun eri vaiheissa asiakkaan ja kontekstin ymmärtämisessä, ideoinnissa, konseptisuunnittelussa, implementaatiossa, testauksessa ja arvioinnissa. (Miettinen et al. 2016, 4-6.)

Taide ja palvelumuotoilu ovat voimakkaita nuorten voimaantumisen välineitä. Muotoilun ja taidelähtöisten menetelmien avulla on kehitetty uusia tapoja ehkäistä

nuorten syrjäytymistä, parantaa nuorten työllisyyttä ja luoda heille uusia mahdollisuuksia. (Seeyouthproject, n.d.)

Sosiaalisesta muotoilusta eli muotoiluajattelun ja palvelumuotoilun käyttämisestä syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien yhteisöjen ja ihmisten hyväksi löytyy myös sekä suomalaisia että kansainvälisiä tutkimuksia. Esimerkiksi *Siä päätät* -hankkeessa käytettiin pelillistämistä ja palvelumuotoilua keinoina vahvistaa nuorten osallisuutta. Lopputuloksena syntyi menetelmätarjotin nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille; tarjottimen menetelmiä kehitettiin yhdessä nuorten kanssa. (Poikolainen & Suikkanen-Malin, 2017.)

Taiteelliseen toimintaan perustuvia tutkimuksia muilta aloilta

Särkelä on kasvatustieteen väitöskirjassaan tutkinut nuorten globaalia sukupolvea, maailman tilaa ja tulevaisuutta koskevia pohdintoja eläytymismenetelmän ja valokuvauksen keinoin maantieteen opetuksen kontekstissa. Tutkimuksen tavoitteena oli tuoda koulua koskevaan keskusteluun laadullista tietoa nuorten ajatuksista ja elämästä sekä eläytymismenetelmän ja valokuvauksen käytöstä maantieteen opetuksessa. Hän selvitti mm. millaisista asioista nuoret kertovat tulevaisuutta koskevissa kirjoituksissaan ja millaisia merkityksiä oppilaat liittävät elämästään ottamiinsa valokuviin. (Särkelä 2021, 7.) Vaikka tutkimuksen lähtökohta, kenttä ja konteksti eroavat tutkielmastani, on tutkimusmenetelmissä yhteneväisyyksiä.

Kuten kirje tulevaisuudesta -menetelmäkin, eläytymismenetelmä perustuu mielikuvituksen käytölle ja kirjoittamiselle ja näin sopii hyvin sellaisten asioiden tutkimiseen, jota ei vielä ole olemassa. (Särkelä 2021, 27.)

Menetelmät eroavat toisistaan siten, että eläytymismenetelmässä tutkija tekee kehyskertomuksen ja pyytää osallistujia kuvittelemaan mitä tapahtui ennen ja jälkeen kehyskertomuksen tapahtumia. Kirje tulevaisuudesta -menetelmässä taas osallistujat kuvittelevat ja kertovat vapaasti tulevaisuudestaan ilman tutkijan antamia raameja. Tutkimuksessa nuoret valokuvassivat itse, lisäksi he kirjoittivat tulokset ottamistaan valokuvista ja valokuvauksesta prosessina. (Särkelä 2021, 30.)

Omassa työssäni valokuva ideoidaan ja suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa ja toteutan kuvan voimauttavan valokuvauksen periaatteita noudattaen. Työssäni osallistujien tulokset valmiista tuotoksesta eivät ole pääasiallinen tutkimuskohde, vaikka valmiista muotokuvaa tarkastellaan ja arvioidaan suunniteltuun viestiin peilaten. Työssäni valokuvan syntymisen prosessi toimii keinona tunnistaa hyvän elämän elementtejä.

Leppäsen ja Vuollon pro gradu -tutkielman aiheena oli nuorten identiteetin ja minuuden tutkiskelun mahdollistaminen omakuvan keinoin. Taideperustaisessa toimintatutkimuksessaan he selvittivät omakuvan käyttöä yhteisöllisyyteen, osallisuuteen ja voimautumiseen tähtäävän ryhmätoiminnan välineenä taidekasvatukseen kentällä. Omakuvia toteutettiin piirtämällä, maalaamalla ja kollaaseilla ja yhtenä aiheena työpajoissa aiheena oli oma metsäsuhde. (Leppänen & Vuollo 2016, 2 ja 52.)

Tuohimaa on pro gradu -tutkielmassaan tutkinut, miten tarinan ja muotokuvan dialogi voi tukea kuvataideopettajan ammatillista minäkuvaa ja sen tiedostamista. Hän yhdistää muotokuvaukseen narratiivisuuden; tutkimus koostuu kuvataidekasvattajien

muotokuvista, jotka on tehty heidän kirjoittamiensa ammatillisten elämäkertatarinoiden pohjalta. (Tuohimaa 2017, 2.)

Kahden edellisen pro gradu -tutkielman teemat ovat lähellä oman tutkielmani aiheita: [nuorten] psykososiaalisen hyvinvoinnin tukeminen ja taiteisiin perustuva ryhmätoiminta, joka tähtää osallistujien voimautumiseen ja osallisuuteen (Leppänen & Vuollo 2016) sekä abstraktin, henkilökohtaisen asian kuvaaminen tarinan ja valokuvan avulla (Tuohimaa, 2017.) Oma työni sijoittuu positiivisen muotoilun kentälle, käytän toiminnassa muotoilun menetelmiä ja osallistujien omakuvia toteutetaan visualisoimalla tulevaisuuden tarinan elementtejä valokuvaksi. Osallistujat pohtivat työskennellessään aihetta millaista on hyvä elämä.



2.4 Empatian, voimautumisen ja kukoistamisen suhteet

Siitonen määrittelee käsitteen voimautuminen (*empowerment*) sisäiseksi voimantunteeksi, joka vapauttaa omia voimavaroja ja luovuutta. Voimautuneista ihmisistä heijastuu myönteisyys ja positiivinen lataus, joka syntyy arvostuksen kokemisesta hyväksyvässä ja luottamuksellisessa ilmapiirissä. Kun ihminen on löytänyt sisäisen voimantunteen, hänellä on halu yrittää parhaansa ja ottaa vastuuta myös yhteisön hyvinvoinnista käyttämällä rohkeasti ja luottavaisesti vapauttaen toimia. Kokiessaan arvosta ja kunnioitusta turvallisessa ilmapiirissä, ihminen uskaltaa tehdä ennakkoluulottomasti luovia ratkaisuja. Tämä vapaus tukee myös vastuun ottamista; vapaus ja itsenäisyyden kokeminen ovat hyvin keskeisessä asemassa sisäisen voimantunteen saavuttamisessa. Voimaa ei voi antaa toiselle, koska voimautuminen lähtee ihmisestä itsestään ja se on henkilökohtainen ja yhteisöllinen prosessi. Voimautuminen vaikuttaa sitoutumiseen katalyyttin tavoin: kun ihmisen voimantunne on heikkoa, se johtaa heikkoon sitoutumiseen ja kun hän on saavuttanut vahvan voimautumisen, on hänen sitoutumisensa myös vahvaa. Voimautuminen on vahvasti yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. (Siitonen 1999, 61 ja 6.)

Palvelumuotoilua ja sen menetelmiä voidaan hyödyntää ymmärryksen ja empatian lisäämiseen sekä voimautumiseen. Sosiaalisessa muotoilussa voimauttavina palvelumuotoilun menetelminä on käytetty esimerkiksi työpajoja, visualisointia ja kulttuurisia luotaimia (Miettinen & Vuontisjärvi 2016). Myös yhteinen tarinankerronta ja taiteen tekeminen ovat tuottaneet voimautumisen

kokemuksia osallistujille (Miettinen, Sarantou & Akimenko 2016). Empaattisessa muotoilussa keskiössä on empatian lisääminen, jotta ymmärretään, mikä on ihmiselle merkityksellisintä ja miksi. (Jumisko-Pyykkö, Tiilikainen, Viita-aho & Saarinen 2021, 198.) Empatian luomiseen on kehitetty lukuisia työkaluja ja se on yksi tavoite myös muotoilun työpaja -menetelmässä. Työpajoissa pyritään käyttäjien tarpeiden, kokemusten ja asia-yhteyksien ymmärtämiseen. Empaattinen muotoilu on toimintaa, jolla luodaan uusia ratkaisuja käyttäjien elämään. (Miettinen, Sarantou & Akimenko 2016, 74-75.)

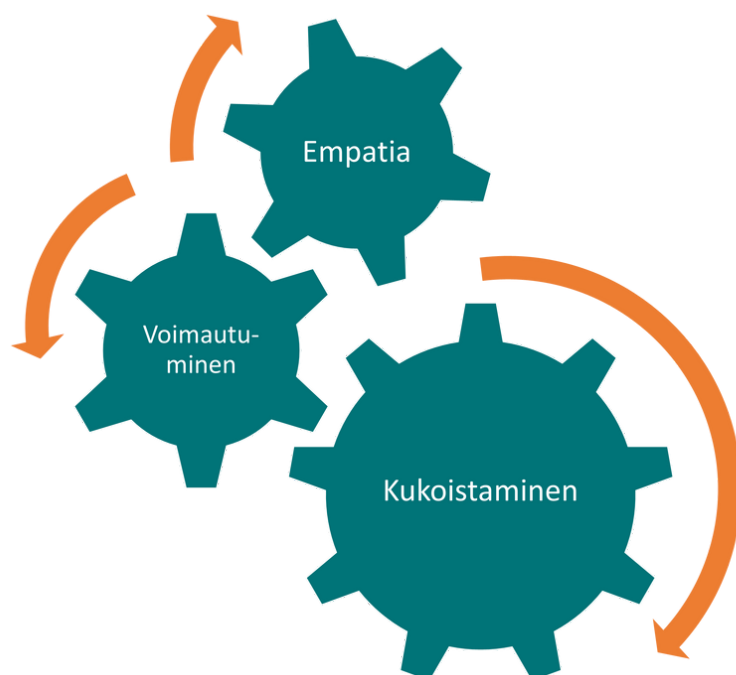
Miettinen ja Vuontisjärvi pohtivat artikkelissaan palvelumuotoilun mahdollisuuksia empatian luomisessa. Palvelumuotoilulla pyrittiin kehittämään empatiaa ja syvällistä ymmärrystä etelä-afrikkalaisten San-nuorten olosuhteista. Osallistavassa projektissa nuoret ottivat aktiivisen roolin ja he itse johtivat palvelumuotoiluprosessia, jonka tavoitteena oli voimautuminen ja muutos. Palvelumuotoilun menetelmiä käytettiin nuorten myönteisen minäkuvan luomiseen ja auttamaan heitä toteuttamaan itseään. Yhtenä tavoitteena oli tukea nuorten hyvinvointia. Osallistavan kehittämisen avulla nuoret löysivät myönteisiä ratkaisuja haasteisiin, jotka saattoivat johtua heikosta itsetunnosta, elämönhallinnasta tai identiteetin rakentamisesta. Nuorten kanssa suunniteltiin ja toteutettiin työpajoja, joissa kehitettiin uusia visuaalisia työkaluja. Näiden työkalujen avulla nuoret pystyivät kuvittelemaan unelmiensa tulevaisuutta ja suunnittelemaan uriaan tekemällä visuaalisia portfolioita omista vahvuuksistaan ja ammatillisesta identiteetistään. Askeleet nykyisestä todellisuudesta kohti tulevaisuutta näyttivät lyhyemmiltä, kun ne konkretisoitiin

visuaalisesti ja kun samalla opittiin uusia käytännön taitoja. (Miettinen & Vuontisjärvi 2016, 62-67.) Palvelumuotoilun prosessissa narratiivisuus eli tarinat ja taiteen tekeminen voivat toimia työkaluina empatian rakentamiseen ja osallistujien ymmärtämiseen. Australialaiseen alkuperäiskansaan kuuluvat naiset toimivat haastavissa rooleissa yksinhuoltajina, perheiden pääasiallisina tulonsaajina ja huolenpitäjinä. Vetäytyminen taiteen ja käsitöiden tekemiseen tarjosi heille keinoja selvitä vaikeuksista, voimautua ja toteuttaa itseään. Työpajat olivat alusta, jolle naiset toivat tarinansa kuuluville ja taiteelliset prosessit näkyville. Oman elämäntarinan kertominen ja toisten tarinoiden kuunteleminen ja niistä oppiminen edistivät empatiaa ja voimautumista. (Miettinen, Sarantou & Akimenko 2016, 74-76.)

Toisen ihmisen olosuhteiden, toiminnan, tunteiden ja intuition ymmärtämiseen tarvitaan empatiaa, joka rakentaa ja vahvistaa luottamusta. Jakaakseen rehellisesti tunteitaan ihminen tarvitsee luottamussuhteen. (Maula & Maula 2019, 45, 55 ja 67.)

Luottamussuhteen luominen on hyvin olennaista toiminnallisen tutkielmani tuloksille ja valokuvausprojektin onnistumiselle. Projektissa tehdään henkilökohtaista ja yksilöllistä työskentelyä yhteissuunnittelun menetelmillä, joten osallistujien täytyy luottaa toisiinsa ja ohjaajaan, jotta he pystyvät jakamaan ajatuksiaan, tunteitaan ja toiveitaan.

Luottamusta tarvitaan myös intuitiiviseen ja luovaan yhteiseen työskentelyyn heittäytymisessä. Keskeinen tekijä työskentelyssä on empatian luominen sekä osallistujien välille että ohjaajan ja osallistujien välille. Tulevaisuuden toiveista, unelmista ja vaikkapa hyveisiin liittyvistä henkilökohtaisista käsityksistä kertominen sekä valokuvaustilanne voi tuntua osallistujasta jopa pelottavalta, siksi luottamuksen rakentaminen ja turvallisen ilmapiirin luominen on tärkeää.

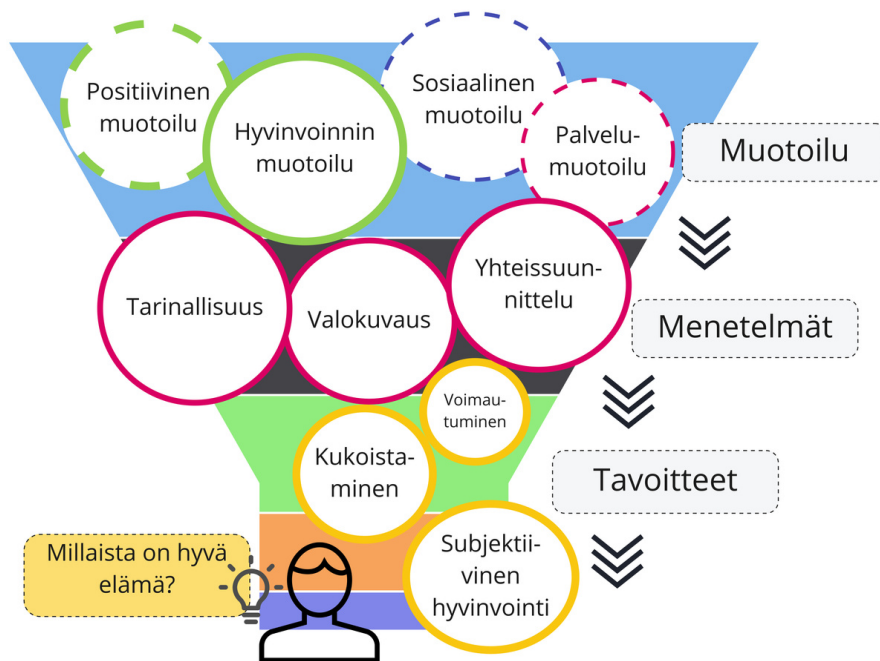


Kuvio 6: Empatia, voimautuminen ja kukoistaminen ruokkivat toisiaan.

3 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni on laadullinen ja tutkimusmenetelmänä on toimintatutkimus. Tutkimusstrategiana on toteuttaa valokuvausprojekti, jossa kunkin osallistujan unelma hyvästä elämästä visualisoidaan valokuvaksi palvelumuotoilun avulla. Tutkimusongelma on: Miten palvelumuotoilun avulla voi parantaa valokuvausprojektiin osallistuvien subjektiivista hyvinvointia?

Tutkimuskysymyksinä ovat: Millaisia hyvän elämän elementtejä tunnistettiin tarinankerronnan ja valokuvauksen menetelmillä? ja Millaista kukoistamista osallistujissa tapahtui yhteissuunnittelun prosessin aikana? Menetelminä käytettiin Kirje tulevaisuudesta -menetelmää, luotaimena toteutettua moodboardia ja valokuvausta hyvän elämän visualisoinnissa.



Kuvio 7: Toimintatutkimuksellinen prosessi, tutkimusasetelma ja tutkimuksen etenemisen kuvaus.

Kuviossa 7 esittelen toimintatutkimuksellisen prosessin ja tutkimusasetelman sekä kuvaan tutkimuksen etenemistä. Positiivinen muotoilu sisältää hyvinvoinnin muotoilun, jota täydentää sosiaalinen muotoilu. Kun siirrytään lähemmäksi toiminnan tasoa, määrittelen palvelumuotoilun ja siihen kiinteästi liittyvän yhteissuunnittelun menetelmiksi

tarinallisuuden sekä valokuvauksen. Toiminnan tarkoituksena on edistää osallistujan voimautumista, mikä puolestaan vaikuttaa osallistujan kukoistamiseen ja subjektiiviseen hyvinvointiin sekä auttaa osallistujaa löytämään oman käsityksensä hyvästä elämästä.



4 Tutkimuksen toteutus

Juutin ja Puusan mukaan toimintatutkimus yhdistyy tieteenfilosofiselta taustaltaan pragmatismiin, joka korostaa paikallista tietokäsitystä sekä tiedon rakentumista ihmisten välisessä toiminnassa ja toimijoiden sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Toimintatutkimus on sekä toimintaa että tutkimusta; sille on ominaista käytännön ja tutkimisen samanaikaisuus sekä tasapainon säilyttäminen näiden kahden välillä. Käytännönläheisyydestä huolimatta toimintatutkimukseltakin vaaditaan tieteen menetelmien systemaattista käyttämistä. Uuden oppiminen ja oivaltaminen sekä oppimiseen liittyvän prosessin tarkkailu on toimintatutkimuksen ydintä. Keskeinen tekijä on myös yhdessä oppiminen: uuden tiedon rakentamiseen osallistuvat kaikki toimijat. Prosessin pitäisi johtaa paitsi tutkimusongelmaan liittyvän teoreettisen ymmärryksen lisääntymiseen, myös muutokseen käytännön elämässä. (Juuti & Puusa, 2020, s. 267-268 ja 274.) Toimintatutkimuksen tavoitteet ja ongelmat muotoillaan yhdessä tutkijan ja toimijoiden kanssa (Anttila, 2006, s. 440).

Toimintatutkimuksen kentällä vaikuttaa useita koulukuntia, joilla on omat ominaispiirteensä. Vaikka toimintatutkimukselle ei ole yksiselitteistä määritelmää, on olemassa tekijöitä, jotka ovat kaikille koulukunnille yhteisiä. Näitä tekijöitä ovat toiminta, sen havainnointi, reflektointi ja muuttaminen. Koulukunnat myös suhtautuvat kriittisesti perinteiseen positivistiseen tutkimukseen ja hermeneutiikkaan. Yhteinen ymmärrys on myös siitä, että toimijat ja tutkijat osallistuvat

yhdessä koko tutkimusprojektiin ja projekteissa pyritään liittämään toiminta ja teoria toisiinsa. (Juuti & Puusa, 2020, s. 268.)

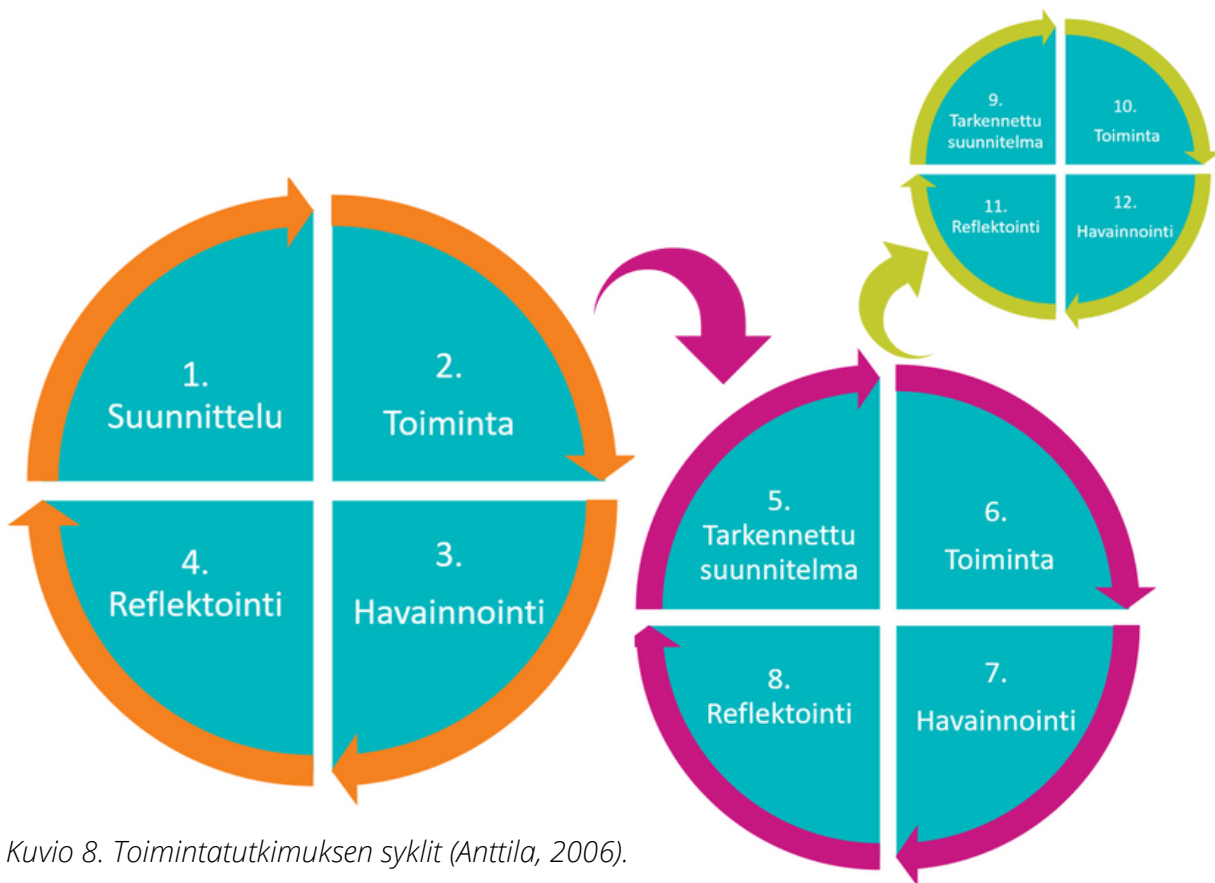
Toimintatutkimuksella pyritään kehittämään konkreettisia muutostoimia [organisaatioissa], viemään niitä käytäntöön ja lisäämään itseymmärrystä. Onko siis toimintatutkimus ollenkaan tieteellistä tutkimusta ja jos on, millä ehdoin se täyttää tieteen kriteerit? Kriteerit täyttyvät, kun toimintatutkimuksessa tieto kerätään ja analysoidaan tieteen kentässä vakiintuneilla menettelytavoilla, tutkimusprosessi perustuu tutkimuksen kohteiden omaan osallistumiseen ja kun toimintatutkimuksen tavoitteena on toimintatapojen muutos. (Juuti & Puusa, 2020, s. 268 ja 274.)

Toimintatutkimuksessa suunnittelu, toiminta, havainnointi, reflektointi ja toiminnan muuttaminen vuorottelevat ja tästä vaihtelusta muodostuu reflektiivinen spiraali. Prosessissa reflektiivisyys tarkoittaa sitä, että ajatteleva subjekti kääntyy pohtimaan itseään ajattelevana subjektina eikä siis tarkastele ajattelun kohteena olevia objekteja. Keskeisin tavoite toimintatutkimukselle onkin luoda tilanteita, jotka edistävät toimijoiden itse-reflektiota. Toimintatutkimuksessa keskitytään toimijan tarinaan ja tutkijan ja tutkimuksen kohteen raja hämärtyy. (Juuti & Puusa, 2020, s. 274-275.) Anttilan mielestä toimintatutkimuksessa on keskeistä kriittinen reflektiivisyys, jossa tutkija ja muut toimijat arvioivat tekemistään: täsmentävät kysymyksiä, pohtivat käytettyjä menetelmiä ja toimintasuunnitelman pätevyyttä. Keskeisenä menetelmänä käytetään yhteiseen näkemykseen pyrkivää keskustelua.

4.1 Tutkimusote ja toimintatutkimuksen prosessi

Toimintatutkimus on käytännöllistä ja ongelmakeskeistä. Toimintatutkimuksessa osallistujat ovat aktiivisia sekä muutostettä tutkimusprosessissa. Se on yksilöiden omaa systemaattista tutkimusta toiminnasta, jota he muuttavat ja keinoista, joilla he itse reagoivat toiminnan vaikutuksiin.

Tutkijan ja osallistujien suhde perustuu yhteistyöhön ja yhteiseen osallistumiseen. Osallistujat ottavat kantaa, keskustelevat, pohtivat ja tutkivat myös prosessin eri vaiheiden onnistumista sekä tavoitteiden toteutumista. Tutkijan tehtävänä on pitää keskustelua yllä dokumentoimalla keskustelussa nousseita tavoitteita, näkemyksiä ja itse toimintaa. (Anttila, 2006, s. 441-444.)



Kuvio 8. Toimintatutkimuksen syklit (Anttila, 2006).

Kuvio kahdeksan kuvaa toimintatutkimuksen sykliä. Tutkimuksessa vuorottelevat suunnittelu, toiminta ja toiminnan arvioiminen. Tutkimus on syklistä: ensin valitaan tavoitteet, sitten tutkitaan ja kokeillaan käytännön keinoja päästä tavoitteisiin. Tämän jälkeen arvioidaan tekemistä sekä muotoillaan ja tarkennetaan tavoitteita ja tätä syklistä prosessia toistetaan. (Anttila 2006, 442.)



Taulukko 1: Toimintatutkimukselle luonteenomaisia piirteitä (Anttila 2006, 443).

Anttila on määritellyt toimintatutkimukselle luonteenomaisia piirteitä, jotka esittelen taulukossa yksi. Toimintatutkimus on suoraan yhteydessä toimintatilanteeseen ja tutkimuksen kohteina ovat kaikki henkilöt, joihin tutkijalla on siinä hetkessä toiminnallinen yhteys. Toimintatutkimus on järjestelmällinen kehys ongelmanratkaisutilanteisiin ja kehittämisprojekteihin. Se on menetelmänä sekä empiirinen että tulkitseva eli hermeneuttinen, koska tutkimukseen liittyy havainnointia ja sen tuottama tieto perustuu käyttäytymiseen ja toimintaan tässä ja nyt. Tutkija myös tulkitsee tilannetta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimusmenetelmänä toimintatutkimus on joustava ja mukautuva, koska se sallii muutokset, vuorovaikutuksen ja kokeilut eri tilanteissa sekä innovaatiot. Systemaattisesti etenevä toimintatutkimus karttaa tieteellistä jäykkyyttä ja tarkkuutta ja sen tavoitteet liittyvät vain tutkittavaan tilanteeseen eikä tutkimustuloksilla tavoitella yleistettävyyttä. (Anttila 2006, 443.)

Tutkimusmenetelmäksi valitsin toimintatutkimuksen, koska Juutin ja Puusan mukaan toimintatutkimus edistää

myönteistä sosiaalista muutosta ja yksi sen tavoitteista on nostaa esiin hiljaista tietoa tietoisien päättelyn rinnalle. Luonteeltaan toimintatutkimus on osallisuuden mahdollistavaa: osallistujat pohtivat omia käsityksiään, arvojaan ja taitojaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Koko tutkimusprosessini perustuu luovaan yhteistoimintaan, jonka avulla osallistujat pohtivat omia käsityksiään hyvästä elämästä sekä yksilöinä että ryhmässä. Työpajoissa ja kuvaustilanteessa on tärkeää ratkaista eteen tulevia ongelmia ja haasteita yhdessä osallistavien menetelmien avulla.

Toimintatutkimukseen liittyy olennaisesti myös oman ammatillisen asiantuntijuuteni kehittymisen näkökulma sekä palvelumuotoilijana että valokuvaajana; molemmat toiminnat vaativat käytännön taitoja. Aiemmin toteuttamieni valokuvausprojektien aikana muotoutunut toimintamalli ja toiminnasta saadut kokemukset kumuloituvat käytännön asiantuntijuudeksi, jotka auttavat projektin aikana tehtävissä ratkaisuisissa. Juuri tätä asiantuntijuuden kumulatiivista luonnetta käytännön toiminnassa korosti Schön reflektiivisen asiantuntijan mallissaan (Juuti & Puusa 2020).

Hän piti perinteisen tieteen ymmärrystä tiedosta liian kapea-alaisena ja kritisoi sitä, että ammattimainen taiteenomainen osaaminen ja käytännön ammattitaito oli jätetty tietokäsityksen ulkopuolelle. Toimintatutkimus on perusteltua myös siksi, että tiedonintressini on praktinen ja se kumpuaa halusta muuttaa vallitsevaa tilannetta sekä osallistujien hyvinvoinnissa että aiemmin toteuttamassani toimintamallissa. Mallissaan Schön korostaa juuri toiminnan ja reflektion tärkeyttä sekä tässä prosessissa syntyvää uutta tietoa ja muutosta (Juuti & Puusa 2020).

Toimintatutkimuksen suhtautumisessa tietoon olennaista on tilanteen, toimijoiden ja asiantuntijan välinen vuoropuhelu. Reflektiivisessä toiminnassa asiantuntija ja tilanne puhuvat toisilleen ja asiantuntijan sisäinen puhe syntyy hänen aiemmista kokemuksistaan. Uusi tilanne on asiantuntijalle haaste, koska se ei välttämättä taivu muutokseen kuten aiemmin. Uusi tilanne puhuu omaa ainutlaatuista kieltään, jonka ehdoilla asiantuntijan on edettävä. Tilanteen erityisyyden ja sen kielen ymmärtäminen on avain työskentelyssä onnistumiseen. (Juuti & Puusa 2020, 270 ja 280.)

Tutkimustilanteeni on uusi, koska aiemmin olen tehnyt valokuvausprojekteja yksilötyönä ja ilman tutkimuksellisia tavoitteita. Tässä työssä toimintaan kuuluu yhteissuunnittelua kolmen osallistujan kanssa ja työskentelyssä vuorottelevat yhteissuunnittelu ja yksilöllinen työskentely. Työskentelyyn siis vaikuttaa ryhmädynamiikka ja edellytys koko projektin onnistumiselle on se, kuinka hyvä luottamussuhde ehtii rakentua toimijoiden välille suhteellisen lyhyen työskentelyjakson aikana.

Tutkielmassani tarkastelen valokuvausprojektiin osallistuvien henkilöiden toimintaa ja näkemyksiä hyvästä elämästä

ja sitä, miten palvelumuotoilun menetelmien avulla tämä näkemys muotoutuu valokuvaksi. Toiminnalla kehitetään valokuvaukseen perustuvaa menetelmää ja sen tavoitteena on myönteinen muutos – hyvin pienikin – osallistujien toiminnassa ja elämässä. Tutkimuksessani olen aktiivinen toimija ja reflektoin toimintaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Työpajoissa toimin fasilitoijana, ohjaajana ja tutkijana sekä kuvaustilanteissa valokuvaajana. Pysin ohjaamaan osallistujia keskustelemaan ja pohtimaan, ratkaisemaan eteen tulevia ongelmia yhdessä sekä auttamaan toisiaan valokuvan suunnittelussa.

Työssäni toiminta on sekä suunnitelmallista että joustavaa ja suunnitelmia voi muuttaa tilanteen mukaan. Jokaisen tapaamisen alussa kerron, mitä olen suunnitellut tehtäväksi. Kysyn osallistujien mielipidettä suunnitelmasta ja rohkaisen heitä esittämään omia suunnitelmaan liittyviä ideoita ja ajatuksia. Olen valmis muuttamaan suunnitelmaa osallistujien toiveiden perusteella tai jos tilanne sitä muuten vaatii. Tapaamisten lopussa kysyn osallistujien kokemuksia, ajatuksia ja ideoita suunnitelmasta, tekemisestä ja tavoitteista. Vaikka muotokuvat ja kuvaustilanteet suunnitellaan työpajoissa etukäteen, suunnitelmia muutetaan, jos kuvaustilanteessa syntyy uusia ideoita, valo- tai sääolosuhteet muuttuvat tai jos osallistuja vaikkapa jännittää kuvaustilannetta liikaa ja kaipaa jotakin rentouttavaa toimintaa. Osallistujilla on mahdollisuus vaikuttaa myös suunnittelutyöpajojen tavoitteisiin ja sisältöihin.



4.2 Tutkimusaineisto ja sen analysointi

Tutkimusaineiston hankin tarinallisella Kirje tulevaisuudesta -menetelmällä, valokuvaamalla, keskusteluista osallistujien kanssa sekä heidän antamastaan sanallisesta ja kirjallisesta palautteesta sekä oman tunnetilansa arvioinneista. Keskusteluista teen muistiinpanoja sekä tutkimuspäiväkirjaan että nauhoittamalla. Työpajojen alussa ja lopussa kerään osallistujilta oman tunnetilan arviointeja tarralapuilla, jotka kirjoitan raporttiin tekstiksi.

Aineiston analysoin laadullisella sisällön analyysilla. Etsin osallistujien kirjoittamista kirjeistä hyvän elämän elementtejä ja ryhmittelen ne teemoiksi samankaltaisuustyökälulla. Ryhmittelen ja nimeän teemat vielä laajemmiksi kokonaisuuksiksi ja sijoitan ne Desmetin ja Pohlmeysin (2003) Positiivisen muotoilun viitekehukseen. Myös valmiista muotokuvista tunnistettuja hyvän elämän elementtejä ja kukoistusta analysoin laadullisella sisällön analyysilla, jolloin aineistona on sekä valmiit muotokuvat että osallistujien kanssa käytyt puolistrukturoidut keskustelut projektin lopetustapaamisessa. Muotokuvaan liittyvistä keskusteluista nousseet aiheet ja konkreettiset menetelmän kehittämisisideat poimin muistiinpanoista ja kirjoitan taulukkoihin.

4.2.1 Tarinankerrontaa ja visualisointia

Kirje tulevaisuudesta kuuluu narratiivisiin eli ihmisten tarinoita hyödyntäviin menetelmiin, jossa tarinan tapahtumat sijoittuvat tulevaisuuteen. Mielenkiinto on siinä, millaisen tulevaisuuden tarinan kertoja visioi. Menetelmässä kuvitellaan toiveiden tulevaisuutta; siinä ei siis pyritä objektiivisuuteen tai maalailta uhkakuvia.

Tulevaisuuskuvioiden tutkimisen menetelmää toteutetaan käytännössä niin, että ihmistä pyydetään kirjoittamaan kirje toivotusta tulevaisuudesta nykyhetkeen. Kirje tulevaisuudesta -menetelmää voi käyttää monenlaisissa eri tieteenalojen kysymyksenasetteluissa palvelevissa tutkimuksissa. (Hänninen, Pohjola, Tarvainen, Hätilä, Korhonen, Rovamo ja Sools 2021, 95.)

Paitsi tutkimuksen välineenä, kirje tulevaisuudesta -menetelmää voi käyttää apuvälineenä pohdintaan, toivon herättämiseen ja voimautumiseen. Kun tutkitaan tulevaisuuden visioita, tarkoituksena ei ole tulevaisuuden ennustaminen vaan se, miten tulevaisuutta koskevat näyt ilmenevät tässä hetkessä. Visiot ovat todellisia jo nyt. Lisäksi ne voivat muokata tulevaisuutta, koska ne suuntaavat toimintaa, motivoivat ja herättävät toivoa. (Hänninen et al. 2021, 95 ja 102.)

Ajatus ihmisestä tulevaisuuteen suuntautuneena toimijana on vahvistunut psykologiassa viimeisten vuosikymmenten aikoina. Tutkijat ovat korostaneet, että ihmisellä on kyky matkustaa mielessään ajassa sekä taaksepäin että eteenpäin eli tehdä tulevaisuuskuvia. Ihminen on homo prospectus, mahdollisuuksia kohden suuntautuva ihminen. Tulevaisuuden kuvien luomisessa keskeistä on mielikuvituksen käyttö. Ann Mischen mukaan:

Ihmisen toimintaa on syytä tarkastella projekteina, jotka jännittyvät nykyhetken ja toivotun, vielä tuntemattoman ja monia mahdollisuuksia sisältävän tulevaisuuden välille. (Hänninen et al. 2021, 95-96.)

Kirje tulevaisuudesta - menetelmän toteuttaminen käytännössä

Tutkimukseen osallistujia pyydetään kirjoittamaan kirje tulevaisuudesta, jonka ajankohdan he saavat määritellä itse. Tärkeää on, että tulevaisuudesta katsotaan nykyhetkeen eikä toisin päin, ja että toivottuun tulevaisuuteen eläydytään kuin se olisi jo toteutunut. Suora hyppy tulevaisuuteen virittää mielikuvituksen ja siirtää ajatukset pois nykyhetken rajoitteista. Olennaista on antaa osallistujalle ohjeet, joissa pyydetään kuvittelemaan kirjeen kirjoittamisen ajankohta niin, että hänen elämänsä on muuttunut jollakin tavalla parempaan suuntaan. Kirjettä kirjoittaessaan ihminen luotaa arvojaan, ja kirjeellä on myös yhteiskunnallinen merkitys paremman tulevaisuuden kuvauksena. Hännisen ja muiden mukaan:

Myönteisen tilanteen kuvaaminen virittää kirjoittajan suuntautumaan tulevaisuuteen hänen omien – joskus jopa tiedostamattomien – arvojen suunnassa. (Hänninen et al. 2021, 97-98.)

Tutkimustilanteessa mielikuvitusta voi virittää pyytämällä osallistujia kuvittelemaan, että he siirtyvät aikakoneella tulevaisuuteen ja kuvailemaan kirjeessä missä hän on, miltä siellä näyttää, mitä hän kuulee tai mitä tuoksuja tuntee. Kuvittelua voi helpottaa rentoutumishetki ennen aloittamista. Kirje tulevaisuudesta on tapa tuottaa aineistoa eikä siihen liity vakiintunutta analyysimenetelmää. Aineistoa voi analysoida tutkimuskysymysten ohjaamalla tavalla joko aineistolähtöisesti tai käsitteiden avulla. Kirjeitä voi tarkastella siitä näkökulmasta, millaisia asioita tulevaisuudesta siinä nousee esiin. (Hänninen et al. 2021, 98 ja 100-101.)

Työssäni tarkastelen Kirje tulevaisuudesta - menetelmän avulla sitä, miten osallistuja kuvailee hyvää elämää. Kirje toimii myös

keinona saada ideoita valokuvan toteuttamista varten.

Moodboard visualisoinnissa

Moodboard on jo olemassa oleva tai jotakin tiettyä tilannetta varten tehty kollaasi tekstejä, luonnoksia, visualisointeja, kuvia, videoita tai muuta mediaa. Se on keino etsiä inspiraatiota ja kertoa, mitä kohti muotoilulla pyritään. Moodboardin avulla voi kuvata tavoitteena olevaa kokemusta, tyyliä tai tuottaa analogioita jo valmiista konsepteista. Kollaaseja voi tehdä leikkaamalla ja liimaamalla kuvia sanoma- ja aikakauslehdistä tai muista materiaaleista. Moodboardin voi tehdä digitaalisesti ottamalla valokuvia itse tai etsimällä kuvallista materiaalia kuvapankeista. Boardin voi esitellä muille, saada heiltä uusia ideoita ja ajatuksia ja tehdä niiden perusteella kokonaan uuden kollaasin. (Stickdorn et al. 2018, 207-208.)

Moodboardin voi tehdä hyvin luovasti ja monilla tavoilla. Työssäni sitä käytetään ideoimaan, inspiroimaan ja kertomaan toisille valokuvan tyyliä, tunnelmaa, värejä, valoa, kuvausaikaa ja -paikkaa, henkilöitä sekä osallistujalle tärkeitä elementtejä, joita hän haluaa valokuvassa näkyvän. Työssäni osallistujat tekevät moodboardinsa luotaimena. He ottavat älypuhelimilla kuvia arjessaan ja/tai keräävät internetistä kuvia kuvakollaasiksi Pinterest -sovellukseen viikon ajan.

4.2.2 Valokuvaus visualisoinnin ja voimautumisen välineenä

Halkolan mukaan valokuvaterapia on valokuvan ja valokuvauksen menetelmällistä käyttöä psykoterapiassa tai terapeuttisessa työssä. Weiser jaottelee valokuvaterapian menetelmät viiteen luokkaan: 1) asiakkaan ottamat tai luomat kuvat 2) asiakkaasta otetut kuvat 3) omakuvat 4) perhekuvat ja muut omaelämäkerralliset kokoelmat ja 5) kuvaprojektiot. Sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden ammattihenkilöiden ennaltaehkäisevä, hoitava ja kuntouttava valokuvan käyttö on terapeutista valokuvaterapiaa. Valokuvaterapian ja voimauttavan kuvauksen menetelmät ovat työntekijän käytössä osana omaa työtä. Lopputuloksena syntyy voimauttavia kuvia, kollaaseja ja albumeja osana valokuva-terapeutista prosessia. (Halkola & Mannermaa & Koffert & Kolu 2009, 14-18.)

Voimauttavan valokuvauksen periaatteita

Voimauttavaa valokuvausta käytetään vuorovaikutussuhteiden parantamiseen, hajanaisten, tunnepitoisten ja abstraktien asioiden selkiyttämiseen sekä voimavarojen vahvistamiseen. Valokuvauksen lopputulos eli valokuva ei itsessään ole voimauttava, vaan se vaikuttaa voimauttavasti, jos soveltamistilanne täyttää voimautumisen ehdot. Voimautuminen on sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tapahtuva prosessi, joka perustuu dialogisuuteen ja läsnäoloon. Muihin valokuvaterapeutisiin suuntauksiin verrattuna voimauttava valokuvaus on kuvallisempaa ja toiminnallisempaa (Savolainen 2008, 211 ja 227, a.)

Keskeinen osa valokuvan vaikuttavuutta on, että se tuntuu todelta. Valokuva ei voi kuitenkaan olla objektiivisesti totta, koska

se on kuvaajan rakentama ja osittain sattumanvarainen näkymä. Valokuva voi kuitenkin olla subjektiivisesti totta, jos yksilö antaa valokuvalle sellaisen painoarvon. Voimauttavan valokuvan menetelmässä valokuvan totuus palvelee yksilön identiteettityötä. Tämä erityinen todellisuussuhde, valokuvan kehollisuus sekä valokuvauskäytännön kulttuuriset merkitykset tekevät valokuvasta voimauttavan. Valokuva voi kuroa umpeen aikaa sekä menneeseen että tulevaan; se voi tehdä konkreettiseksi tulevaisuuden suunnan, uuden mielikuvan itsestä ja omista mahdollisuuksista. Aika hälvenee kuvan ottohetken ja katseluhetken välillä, kun kuvan ottohetken aiheuttamat keholliset tuntemukset, kuten toiveikkuus, koetaan uudelleen tässä hetkessä. (Savolainen 2008, 212-213 ja 217, a.)

Opinnäytteeseen liittyvässä työskentelyssä katse on tulevaisuudessa ja siinä, millainen on osallistujan mielestä onnellinen, mielekäs ja hyvä elämä. Valokuvan suunnittelua ja toteutusta käytetään konkretisoimaan osallistujan tarina kukoistuksestaan toivotussa tulevaisuudessa. Työskentelyn tarkoituksena on, että osallistuja tunnistaa millaista hyvä elämä hänen mielestään on ja saa voimaa lähteä asettamaan tavoitteita sitä kohti. Voimautumisen tunne on kuitenkin vain välietappi. Hyvinvoinnin muotoilussa on julkilausuttuna tavoitteena osallistujan hyvinvoinnin parantaminen ja kukoistaminen. Projektin jokaisen työpajan tavoitteena on lisätä osallistujien kukoistusta eri keinoin: rentoutus- ja mielikuvaharjoituksella, luovalla yhteistoiminnalla, leikkisyydellä ja huumorilla.

Tarinallinen kirje tulevaisuudesta sekä visuaalinen moodboard toimivat keinoina tunnistaa subjektiiviseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, muutoksen käynnistäjänä sekä keinoina saada ideoita muutokuvaan. Valokuva toimii välineenä visioida hyvä elämä konkreettiseksi, ja valokuvan suunnittelun aikana sekä valokuvaustilanteen vuorovaikutuksessa annettu hyväksyvä palaute vahvistavat osallistujan visiota.



4.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Rekrytoin osallistujat Facebook -seuraajieni joukosta. Auri, Myy ja Frida ovat eri-ikäisiä ja erilaisissa elämäntilanteissa olevia naisia. Olin tutustunut paremmin kahteen osallistujaan: Auriin aiemmissa kuvausprojekteissani ja Myyn tunsin muutaman vuoden takaa. Fridan olin tavannut pari kertaa aiemmin. Kahta osallistujaa yhdistää taiteen tekeminen ja kaikille yhteistä on luovuus, pyrkimys henkiseen elämäntapaan ja ihmisenä kasvamiseen.

Tutkielmani eettiset kysymykset liittyvät positiivisen muotoilun tavoitteisiin, osallistujien tunnistettavuuteen, valokuvaterapeuttiseen työskentelyyn sekä kuvien julkaisemiseen.

Desmet ja Pohlmeier pohtivat positiivisen muotoilun eettisiä kysymyksiä. Kun toiminnan tavoitteena on muutos ihmisen asenteissa ja käyttäytymisessä, yksi eettinen kysymys liittyy siihen, kuinka paljon muotoilija voi pyrkiä vaikuttamaan muutokseen tai ihmisen kokemukseen subjektiivisesta hyvinvoinnista. Kysymyksiä herättävät myös positiivisen muotoiluun olennaisesti liittyvät hyveiden ja tasapainoisen elämän käsitteet. Kuka määrittelee hyvän ja tasapainoisen elämän? Vaikka universaalit hyveet vaikuttavat sopivan suurimmalle osalle ihmisiä, voivat ne silti vaikuttaa holhoavilta ja ohjaavilta. (Desmet & Pohlmeier 2013, 15.) Tutkimukseni on toimintatutkimus, jossa tutkija pyrkii reflektoimaan myös omaa toimintaansa. Vaikka olen tutkimuksen aikana aktiivinen osallistuja, en pyri vaikuttamaan osallistujien pohdintoihin siitä, mikä on heidän mielestään hyvä ja merkityksellinen elämä. Pyrin etäännyttämään omat tunteeni ja ajatukseni työskentelyn aikana, jos

osallistujan esittämät ajatukset ristiriidassa omien hyveideni tai arvojeni kanssa. Työskentelyssä tähän liittyviä kysymyksiä osallistujalle ovat: Mitä sinä itse ajattelet? Mitä sinä itse toivot? Mottona on: "Sää päätät".

Yksi eettinen haaste on osallistujien anonyymiuden säilyttäminen. Tutkimuksen aikana voi nousta esille henkilökohtaisia ja kipeitäkin asioita ja tutkijana minun on arvioitava, millä tasolla näistä asioista kerron ja miten pyrin pitämään osallistujat mahdollisimman anonyymina. Tähän pyrin pyytämällä osallistujia valitsemaan itselleen koodinimen, jota työssäni käytän. Auri, Myy ja Frida ovat samalla osallistujia voimauttavia alter egoja. Raporttia kirjoittaessani en maininnut paikkakuntia tai kuvauspaikkoja, jotka voi yhdistää osallistujiin. Toimintaa dokumentoidessa en myöskään laittanut liitteisiin yksittäisiä kirjeitä tulevaisuudesta ja dokumentoin kirjeet tarkoituksella epäselviksi, koska joistakin kirjeistä ilmeni osallistujien terveyteen liittyviä tietoja. Olen saanut osallistujilta luvan julkaista heidän muotokuvansa tässä tutkielmassa ja he ovat tietoisia siitä, että opinnäyte on verkossa julkaistava julkinen dokumentti.

Valokuvaterapeuttisten menetelmien käyttäminen terapeuttisessa työssä edellyttää asiaan kuuluvaa koulutusta tai muulla tavoin hankittua vankkaa osaamista sekä kokemusta omakohtaisesta valokuvatyöskentelystä. (Suomen valokuvaterapiayhdistys, n. d.) Henkilökohtaisen valokuvaprosessin läpikäyminen vähentää riskiä käyttää valokuvaa tiedostamattoman tai tarkoituksellisen vallankäytön välineenä. (Savolainen 2008, 211.)

Tärkeitä kysymyksiä ovat myös valokuvien käyttöoikeudet ja julkaisu. Valmiudet menetelmien käyttöön olen saanut sosionomin koulutuksessa ja työssäni sosiaalialalla sekä omakohtaisesta valokuvatyöskentelystä. Olen käsitellyt omia kokemuksiani taidelähtöisillä menetelmillä valokuvien avulla ja toteuttanut oman tulevaisuuteen suuntautuvan voimakuvani sekä toteuttanut useita vastaavia kuvausprojekteja erilaisten ihmisten kanssa. Voimauttava valokuva on rekisteröity tuotemerkki (Savolainen n.d). Koska en ole käynyt voimauttavan valokuvauksen menetelmäkoulutusta, en kutsu Kukoistusta kuvaamassa -toimintaa voimauttavaksi valokuvaksi vaan sovellan menetelmän periaatteita. On tärkeää kertoa osallistujille myös se, että toiminta ei ole terapiaa vaan luovaa yhteistoimintaa, jolla voi olla positiivisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Työskentelyn aikana voi kuitenkin nousta pintaan kokemuksia, jotka olen sosionomina valmis kohtaamaan.

Valokuvausprojektin eettisiin kysymyksiin kuuluu valokuvan käyttöoikeuksista sopiminen. Projektin aikana on keskusteltu osallistujien kanssa käyttöoikeuksista ja sovittu kuvien julkaisemisesta. Projektin tuotoksena syntyneiden valokuvien julkaisu-oikeudet määrittää jokainen osallistuja itse. Osallistuja voi halutessaan rajoittaa muotokuvansa käytön vain gradun ja sen esittämisen yhteyteen tai hän voi pitää kuvan vain omassa käytössään. Projektissa syntyneet valokuvat voivat olla henkilökohtaisia, joten niiden julkaiseminen sosiaalisessa mediassa voi vaatia sensitiivisyyttä. Kaikki osallistujat ovat halunneet julkaista muotokuvansa omissa sosiaalisen median kanavissaan ja sain luvan julkaista muotokuvat omissa kanavissani.

Koska kysymyksessä on toimintatutkimus, tutkimuksen lähtökohtainen tarkoitus

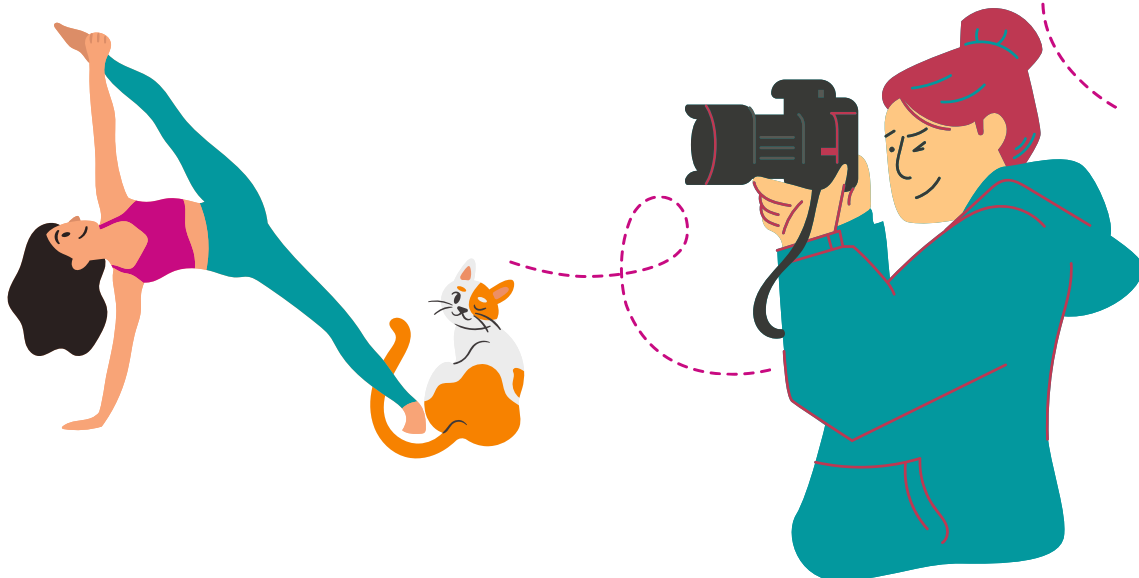
ei ole tutkimustulosten yleistettävyyden vaan tiedon keräämisen ”tässä ja nyt” -tilanteesta. Toimintatutkimuksen luonteeseen kuuluu myös tutkijan tulkinta tilanteesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä (Anttila 2006, 443).

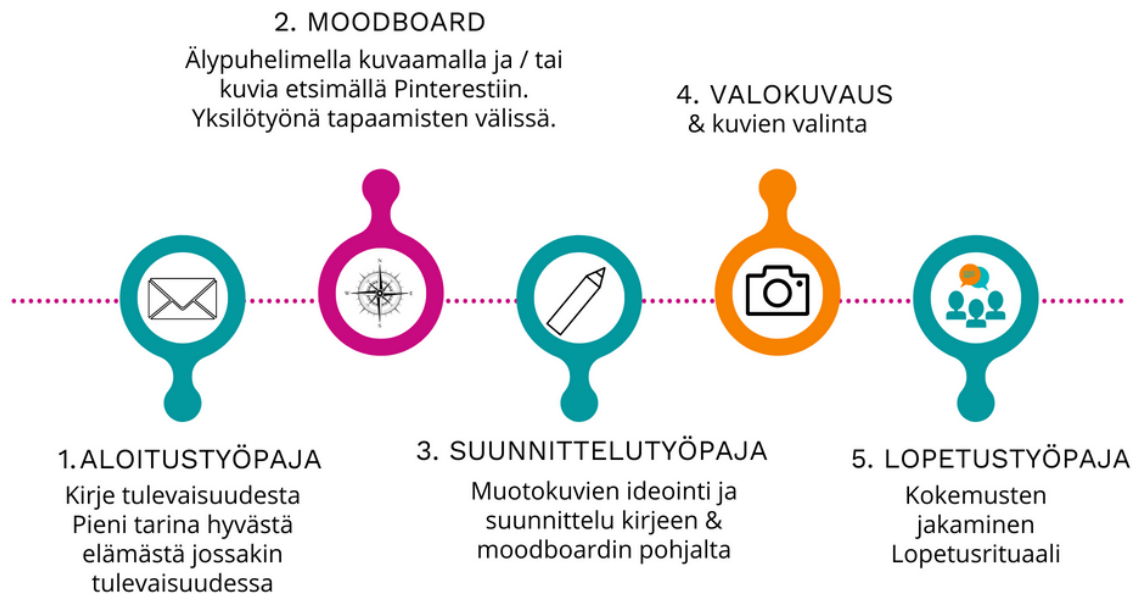
Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on hyväksyttävä, että tutkijan oma persoona, tausta-ajatukset, aktiivinen osallistuminen, subjektiiviset vaikutelmat ja niihin liittyvät valinnat vaikuttavat tutkimukseen. Tutkijan keskeinen asema tutkimuksessa, suhde ilmiöön ja tehtyihin valintoihin on välttämätöntä tunnustaa, tunnustaa ja tuoda julki. (Puusa & Juuti, 2020.) Tutkielmani tarkoituksena on reflektoida ja kuvata tutkimukseen osallistuvien toimintaa, ajatuksia ja kokemuksia tutkimustilanteesta sekä kerätä palautetta menetelmän kehittämiseksi. Tutkivassa toiminnassa roolini oli hyvin keskeinen ja valokuvausprojektin aikana olin aktiivinen toimija. Suhteeni ilmiöön perustui koulutukseeni, työkokemukseeni ja tekemiini valokuvausprojekteihin. Reflektoin omaa ja osallistujien toimintaa tutkimustilanteissa, erityisesti valokuvaus-tapaamisissa ja aineiston analyysissä tein omiin tulkintoihini perustuvia ratkaisuja. Nämä asiat toin julki tutkimusraportissani. Tulosten luotettavuuteen voi vaikuttaa osallistujien halu miellyttää ohjaajaa ja toisiaan, jolloin palaute voi olla liian myönteistä. Osallistujien antama palaute toiminnasta oli sekä myönteistä että kriittistä ja arviot toiminnan vaikutuksista hyvinvointiin olivat myös osin kriittisiä.

4.4 Valokuvausprojektin suunnittelu

Tarina on kuvan tekemisen lähtökohta. Valokuvaajana pyrkimykseni on toimia visuaalisena tarinankertojana ja siksi kuvaustyöskentelyssä viitekehyksenä on käyttökuva, mikä tarkoittaa sitä, että kuvan tarina päätetään ennen kuvan ottamista. Työssäni siis erotan käyttökuvan ja näyttökuvan. Puputin mukaan käyttökuva (*functional photography*) tavoitteena on välittää etukäteen päätetty ja suunniteltu viesti. Tavoitteena on saada kuvan katsoja ymmärtämään kuva halutulla tavalla. Näyttökuvan (*fine art photography*) avulla kuvaaja ilmaisee itseään ja itse kuva tai kuvausprosessi ovat tärkeitä. Kukin katsoja voi nähdä siinä eri asioita. Näiden kahden eri lähestymistavan rajaaminen ei kuitenkaan ole yksiselitteistä eikä pysyvää. (Puputti, 2021, 4 ja 6.) Tämän rajauksen haluan tuoda esille kuitenkin sen vuoksi, koska näen valokuvauksen tässä projektissa enemmän keinona visualisoida tulevaisuuden tarina kuin taiteellisen ilmaisun muotona. Kuvan syntymisen luova prosessi ja prosessin aikana tapahtuva voimautuminen ja kukoistaminen ovat työssäni kuitenkin hyvin keskeisiä asioita, joten rajaaminen ei tässäkään tapauksessa ole yksiselitteistä.

Työpajojen ja kuvaustapaamisten aikana ohjaajan on erityisen tärkeää pyrkiä luomaan hyvä, luottamuksellinen ja hyväksyvä, luovuudelle ja ideoinnille otollinen ilmapiiri. Ohjaajana pyrin koko ajan luomaan luottamuksellista suhdetta kuhunkin osallistujaan sekä osallistujien välille. Pyrkimykseni on myös positiivisen muotoilun periaatteen mukaisesti tuottaa osallistujille hyvää mieltä (mielihyvää) työpajoissa. Jokainen työpaja aloitetaan mielikuva- tai rentoutusharjoituksella. Tapaamisten alussa ja lopussa osallistujat kirjoittavat tarralappuun joko projektiin liittyviä tai yleisiä tunteita ja hyvinvoinnin kokemustaan. Pyrin vaikuttamaan työskentelyilmapiiriin antamalla paljon myönteistä palautetta ja käyttämään myönteistä kieltä sekä huumorilla ja leikkisyydellä.





Kuvio 9: Kukoistusta kuvaamassa -valokuvausprojektin vaiheet

Kuvio 9 visualisoi valokuvausprojektin toteuttamisen vaiheet, jotka esittelen seuraavaksi.

4.4.1 Aloitustyöpaja: Kirje tulevaisuudesta ja moodboard

Ensimmäisessä työpajassa osallistujat kirjoittavat itselleen kirjeen tulevaisuudesta ja kuvaavat siinä, millaista hyvää elämää he siellä viettävät. Jos kirjoittaminen ei ole osallistujalle luonteva tapa itsensä ilmaisuun, kirjeen voi myös kertoa suullisesti ja silloin tarina nauhoitetaan.

Työpajan aluksi osallistujat kirjoittavat tarralapulle tunteistaan. Jotta pääsemme luovaan ja keskittyneeseen tunnelmaan, ohjaan osallistujille rentouttavan mielikuvaharjoituksen, jonka osallistujat saavat valita.

Sen jälkeen ohjaan osallistujat kirjoittamaan kukoistamisesta, mielihyvää, hyveistä ja merkityksellisyydestä ja vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

Mitä asioita elämässäni arvostan? Mikä elämässäni on erityisen tärkeää? (Hyveet). Mitkä asiat tekevät minut onnelliseksi? (Mielihyvä). Pyydän kuvittelemaan kirjeen ajankohdan niin, että hänen elämänsä on muuttunut jollakin tavalla parempaan. Tämän teen pyytämällä osallistujia sulkemaan silmänsä ja eläytymään seuraavaan tarinaan, jonka luen heille ääneen:

Kuvittele, että siirryt tulevaisuuteen aikakoneella, kuten Paluu tulevaisuuteen - elokuvassa. Mihin itsellesi tärkeään paikkaan siirryt? Kuvittele mielessäsi, millaisessa maisemassa tai tilassa olet. Katsele ympärillesi: miltä siellä näyttää? Kuulostele millaisia itsellesi mieluisia ääniä kuulet. Mikä lempituoksusi leijuu sieraimiisi? Oletko maisemassa tai tilassa itsekse vai jonkun toisen kanssa? Mitä muuta voit havaita? Kun ajattelet elämääsi siellä tulevaisuudessa, minkä itsellesi tärkeän tavoitteen olet saavuttanut tai minkä haasteen olet ratkaissut? Kuvittele miltä tämä tuntuu. Koetko kenties tyytyväisyyttä ja hyvää mieltä tai onnellisuuden tunnetta?

Missä ja miltä hyvä mieli kehossasi tuntuu? Olet edelleen tulevaisuudessa lempi-paikassasi ja ajattelet asioita, jotka ovat sinulle erityisen tärkeitä ja asioita, joita arvostat? Mitä ne ovat? Kuvittele myös asioita, jotka tekevät sinut onnelliseksi? Onko se jotakin mukavaa tekemistä vai jokin paikka, asia tai esine tai kenties joku ihminen. Kun olet tavoittanut ihanan vision tulevaisuudestasi, kirjoita itsellesi kirje tähän hetkeen. Kuvittele ja kuvaile toivottua tulevaisuutta mahdollisimman tarkasti. Voit kirjoittaa kaikkea, mitä mieleesi tulee. Voit kirjoittaa niin pitkästi tai lyhyesti kuin haluat ja muista, että teet tätä tehtävää itseäsi varten. Kirjeet luetaan ääneen ja niistä etsitään hyvän elämän elementtejä yhdessä.

Työpajan lopuksi annan ohjeet visuaalisen moodboardin tekemiseen luotaimena. Seuraavan viikon aikana osallistujat tekevät oman moodboardinsa valokuvaamalla ja keräämällä valokuvia internetistä Pinterest -sovellukseen. Moodboardin tekemisen tarkoituksena on löytää hyvän elämän elementtejä. Samalla hahmotellaan valokuvan tunnelmaa, värimaailmaa, kuvauspaikkaa ja -aikaa sekä rekvisiittaa. Moodboardin avulla voi selvittää myös osallistujan muita kuvan toteutukseen liittyviä ajatuksia, toiveita ja ideoita. Osallistuja voi valita itselleen sopivan tavan työskennellä. Hän voi tehdä moodboardin myös leikkaamalla itselleen mieluisia kuvia aikakauslehdistä ja liimaamalla ne kartongille.

Ensimmäisestä työpajasta lähtien ohjaajan on tärkeää korostaa intuitiivisuutta ja työskentelyyn heittäytymistä ja sitä, että antaa luovan prosessin ohjata tekemistä. On myös tärkeää käydä läpi projektin tarkoitus ja sen eri vaiheet sekä osallistujan oikeuden päättää projektin aikana syntyneiden valokuvien käytöstä ja julkaisusta itse. Työpaja päätetään rjoittamalla työskentelyyn tai muihinkin

asioihin liittyviä tunteita ja ajatuksia. Tämä johdattelee myös keskusteluun siitä, mikä työskentelyssä oli hyvää ja mitä voisi tehdä toisin.

4.4.2 Muotokuvan suunnittelutyöpaja

Toisessa työpajassa ideoimme ja suunnitteleme yhdessä kunkin osallistujan muotokuvan, kuvauspaikan ja -ajan, kuvausaset ja muut kuvaukseen liittyvät käytännön asiat tulevaisuuden tarinan ja moodboardin pohjalta. Toimintatutkimuksen periaatteiden mukaisesti osallistun aktiivisesti valokuvien suunnitteluun. Ennen työskentelyn aloittamista kerron osallistujille suunnitelman työpajan etenemisestä ja kysyn osallistujien mielipidettä siitä.

Jatkan tunnekysymyksellä sekä rentouttavalla mielikuvaharjoituksella. Seuraavaksi esittelen Kirje tulevaisuudesta -menetelmästä nousseita teemoja, jotka olin työpajan jälkeen ryhmitellyt tarralapuiksi miro -sovellukseen. Sen jälkeen osallistujat esittelevät moodboardinsa ja keskustelemme siitä yhdessä. Teen tarkentavia kysymyksiä ja ehdotuksia ja rohkaisen muitakin osallistujia ideoimaan ja tekemään konkreettisia ehdotuksia. Kolmannessa tehtävässä osallistujat luonnostelevat tarkemmin ideoitaan piirtämällä joko valmiiseen pohjaan tai valkoiselle paperiarkille. Työskentelyä pohjustan näyttämällä erilaisia kuvakokoja. Tarkoituksena on herättää ajatusta siitä, että valokuvan voi ottaa joko maisemakuvan tai pienen yksityiskohdan laajuudelta ja kaikelta siltä väliltä. Suunnittelun lopussa kiteytämme kuvan viestin yhdeksi lauseeksi: Millainen, kuka, tekee mitä ja missä?

Tämän tapaamisen dokumentoin nauhoittamalla, jotta pystyn keskittymään ohjaamaan suunnittelua ja osallistumaan aktiivisesti toimintaan valokuvaajana.

Ensimmäisessä tapaamisessa keskityin enemmän osallistujien tarinoihin ja niiden vaikutuksiin empatian syntymisessä. Tällä kertaa kiinnitän huomion kuvan syntymisen prosessiin, yhteissuunnitteluun ja osallistujien väliseen ideointiin.

Koska haluan pitää kuvausprojektin mahdollisimman joustavana ja toimintatutkimuksen mukaan osallistavana, sovimme myös kuvausretkien toteuttamisesta joko yhdessä tai yksilöllisesti. Toimintaa suunnitellessani pohdin paljon sitä, toimisiko yksilö- vai ryhmätyöskentely valokuvaustilanteessa paremmin. Kuvausten toteuttaminen riippuu siitä, millaisen luottamussuhteen osallistajat ehtivät ensimmäisen työpajan aikana muodostaa toisiinsa. Valokuvauksen kohteena oleminen voi tuntua pelottavalta etenkin, jos tilanteessa on vieraita henkilöitä. Tästä syystä päätin jättää kuvausretkien kokoonpanon osallistujien yhdessä päätettäväksi. Ohjaajana toivon, että projekti pysyisi mahdollisimman paljon yhteissuunnitteluna ja osallistajat tukisivat ja auttaisivat toisiaan myös kuvaustilanteessa. Haluaisin antaa heille mahdollisuuden astua epämuakvuusalueelle ja kohdata jännittävä kuvaustilanne yhdessä.

Projektin onnistumisen kannalta on tärkeää, että osallistujilla on rohkeutta ilmaista oman mielipiteensä siitä, haluaako yksilöllisen vai ryhmässä tapahtuvan valokuvauksen. Sen vuoksi kysyn mielipidettä asiasta nimettömästi. Pyydän osallistujia sulkemaan silmät ja vastaamaan kysymykseen nostamalla yhden sormen, jos haluaa yksilöllisen kuvaustapaamisen ja kolme sormeaa, jos toiveena on yhteiset kuvaukset.

4.4.3 Valokuvaustapaamiset

Kuvaustapaamisissa toteutan kunkin osallistujan kanssa suunnitelmien mukaisen muotokuvan joko kahden kesken tai ryhmässä. Kuvaustapaamisissa toimin sekä ohjaajana että valokuvaajana. Kuvaustilanteessa valokuvaajan on tärkeää olla koko ajan herkällä korvalla, silmillä ja sydämellä ja kommunikoida osallistujan kanssa. On tärkeää olla joustava ja antaa mahdollisuus uusille ideoille ja suunnitelman muuttamiselle; ulkokuvausvauksissa jo pelkästään valo- ja sääolosuhteiden muuttuminen huomioiden. Jotta kuvaustilanne tuntuisi miellyttävältä on hyvä huolehtia myös osallistujan fyysisistä tarpeista, joten varaan mukaan välipaloja ja huopia tai lämmintä vaatetta, jos päivä on viileä. Tärkeää on myös pitää taukoja. Kuvaustilanteessa on tärkeää antaa koko ajan osallistujalle myönteistä ja arvostavaa palautetta ja kannustaa häntä ilmaisemaan toiveitaan ja tarpeitaan. Jos katseen kohteena oleminen jännittää liikaa, on mahdollisuus tehdä välillä jotakin ihan muuta. Pysin pitämään tunnelman myös rentona ja leikkisänä huumorin avulla. Samalla käytän valokuvaajan ohjaustaitoja voimauttavan valokuvauksen periaatteiden mukaisesti kuitenkin niin, että muotokuvasta tulee mahdollisimman edustava.

Kuvaustapaamisen lopuksi valitsemme yhdessä valokuvan, josta osallistuja pitää eniten. Valokuvaajan ammattitaitoa on olla mukana valitsemassa laadukas kuva. Tapaamisen jälkeen käsittelen ja tulostan muotokuvan sekä hankin kehiksen sitä varten.

4.4.4 Lopetustyöpaja

Lopetustyöpajassa käydään yhdessä läpi kokemuksia reflektoiden ja keskustellen oivalluksista ja siitä, millaista muutosta hyvinvoinnissa ja kukoistamisessa on tapahtunut projektin aikana.

Aloitan esittelemällä työpajan suunnitelman ja kysymällä osallistujien ajatuksia siitä. Sen jälkeen teen tunnekyselyn tarralapuilla ja toistan kyselyn tapaamisen loppupuolella. Kysymys on Miltä nyt tuntuu? Seuraavaksi palautan osallistujien mieliin, mitä olemme tähän mennessä tehneet ja mikä on ollut toiminnan tavoite.

Ensin osallistujat lukevat hiljaa mielessään oman kirjeensä tulevaisuudesta. Seuraavaksi jokainen osallistuja esittelee oman tulostetun muotokuvansa. Pyrin nostamaan esille seuraavia kysymyksiä, jos ne eivät nouse esille spontaanisti:

- Tunnistatko muotokuvastasi tavoitteita, joita haluat saavuttaa tai haasteita, joita haluat ratkaista? (Merkityksellisyys).
- Tunnistatko muotokuvastasi asioita, jotka tekevät sinut onnelliseksi? (Mielihyvä).
- Tunnistatko muotokuvastasi asioita, joita elämässäsi arvostat? (Hyveet).
- Millaisia hyvän elämän elementtejä otettu muotokuva visualisoi? Millaista on mielestäsi omanlaisesi hyvä elämä?

Keskustelemme myös toimintaan liittyvistä kokemuksista, ajatuksista ja tunteista. Keskustelun avulla pyrin löytämään vastauksia muotokuvaan liittyviin kysymyksiin, kuten:

- Millaisia omiin tavoitteisiisi liittyviä kokemuksia sait toiminnasta? Oletko esimerkiksi tullut tietoiseksi tavoitteistasi tai asettanut itsellesi konkreettisia tavoitteita?
- Selkeyttikö toiminta tulevaisuuden suunnitelmiasi?
- Millaisia mielihyvän kokemuksia toiminnasta sait, mikä teki sinut onnelliseksi?

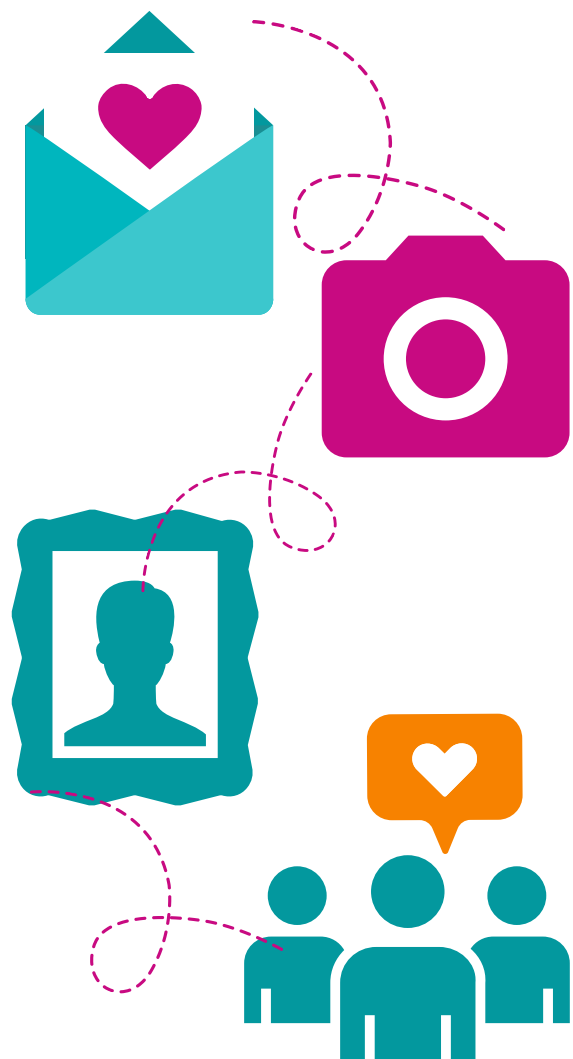
Vaikuttiko toiminta asioihin, joita elämässäsi arvostat? Esimerkiksi

selkeyttikö näitä asioita, auttoiko tunnistamaan?

- Olitko aiemmin pysähtynyt unelmoimaan ja pohtimaan tulevaisuuttasi?
- Jos ajattelet hyvinvointiasi ennen projektin aloittamista ja nyt, onko jokin muuttunut? Jos, niin mikä?

Näiden lisäksi kysyn toimintaan liittyvistä ideoista: Mikä oli toimivaa? Minkä voisi tehdä toisin?

Lopetusrituaalina kukin osallistuja kehystää tulostetun muotokuvansa. Osallistujat saavat myös kirjoittamansa kirjeet itselleen. Dokumentoin keskustelun nauhoittamalla.





5 Tutkimustulokset

Tässä luvussa esittelen toteutetun valokuvausprojektin ja sen päätulokset, reflektoin ja analysoin toimintaa sekä osallistujien antamaa palautetta jokaisesta prosessin vaiheesta erikseen. Tutkimusongelmana oli selvittää, miten palvelumuotoilun avulla voi parantaa valokuvausprojektiin osallistuvien subjektiivista hyvinvointia.

Tutkimuskysymyksiksi muotoutuivat: Millaisia hyvän elämän elementtejä tunnistettiin tarinankerronnan ja valokuvauksen menetelmillä? ja Millaista kukoistamista osallistujissa tapahtui yhteissuunnittelun prosessin aikana?

Osallistujien kirjeistä tulevaisuudesta nousseita hyvän elämän elementtejä analysoin ja ryhmittelen samankaltaisuus - työkalulla. Projektin tuottamia artefakteja eli muotokuvia sekä osallistujissa projektin aikana tapahtunutta kukoistusta analysoin Desmetin ja Pohlmeysin Positiivisen muotoilun viitekehyksen avulla (Desmet & Pohlmeier 2013, 7.)

Valokuvausprojektissa toteutettiin kolme työpajaa, moodboardit luotaimena ja yksi valokuvaustapaaminen jokaisen osallistujan kanssa erikseen. Ensimmäisessä työpajassa osallistujat siirtyivät mielikuva-harjoituksessa toivottuun tulevaisuuteen ja kirjoittivat sieltä itselleen kirjeet. Tapaamisten välillä he ideoivat tulevaisuutta esittävää muotokuvaansa moodboardilla, jotka esiteltiin toisessa työpajassa, jossa myös aloitettiin valokuvan konkreettinen suunnittelu. Yksilötapaamisessa muotokuva valokuvattiin ja lopputapaamisessa esiteltiin

muotokuvat toisille ja niistä keskusteltiin. Lopetustyöpajassa keskustelimme kahden osallistujan kanssa projektin vaikutuksista koettuun hyvinvointiin ja kukoistamiseen, hyvästä elämästä sekä toiminnasta ja sen kehittämisestä. Yksi osallistujista jäi pois lopputapaamisesta sairastumisen vuoksi, joten hänellä oli mahdollisuus jakaa kokemuksensa kahdenkeskisessä tapaamisessa. Toiminnan vaikutuksia osallistujien hyvinvointiin mitattiin tunnekyselyillä tapaamisten alussa ja lopussa. Jokaisen tapaamisen lopussa kysyttiin myös palautetta toiminnasta.

5.1 Hyveet, merkityksellisyys ja mielihyvä tarinallisina hyvän elämän elementteinä



Kuva: Kirjettä tulevaisuudesta kirjoittamassa

Kokoonnuimme kotonani 3.4.2022. Joimme ensi kahvit ja kerroin juttelun lomassa Kukoistusta kuvaamassa ja aiemmin tekemistäni valokuvaus-projekteista. Kahvittelun aikana heräsi kysymyksiä siitä, mihin aiheeseen valokuva tai muotokuva liittyy ja onko kyseessä voimauttava valokuvaus. Kerroin projektista Power Point -esityksellä keskittyen työpajoihin ja tekemiseen, minkä jälkeen aloitimme työskentelyn. Pyysin osallistujia kirjoittamaan tarralapulle, miltä heistä tuntuu joko valokuvausprojektin aloitus tai jostakin yleisemmästä tunnetilasta tältä päivältä tai lähiaikoina. Sen jälkeen osallistujat saivat valita teemmekö perusrentoutuksen vai mielikuvaharjoituksen, jossa päästetään irti vaikeista asioista. Valituksi tuli jälkimmäinen eli Vaikeista asioista irti päästäminen. Osallistuin rentoutusharjoitukseen myös itse. Mielikuvaharjoituksen jälkeen siirryimme mielikuvissa tulevaisuuteen ja luin Kirje tulevaisuudesta -ohjeistuksen ääneen. Osallistujien luvalla dokumentoin työskentelyä valokuvaamalla. Pyysin osallistujia lukemaan kirjeensä. Auri kertoi, että ei ollut kirjoittanut kirjettä sillä ajatuksella,

että lukisi sen muille. Frida halusi aloittaa, koska toivoi samalla rohkaisevansa muita lukemaan kirjeen. Hänen hyvään elämäänsä kuuluvat ihana puutarha, jossa kirjoittaa, maalata ja musisoida sielun-kumppanin kanssa ja johon hyvinvoivat läheiset tulevat käymään.

Auri halusi kertoa oman kirjeensä sisällön, vaikka ei halunnut sitä suoraan lukeakaan. Hän kertoi tulevaan hyvään elämäänsä kuuluvan siisti, kaunis ja valoisa omistusasunto, kaksi kissaa, markkinoinnin opiskelu ammattikorkeakoulussa ja sen jälkeen kauppakorkeakoulussa sekä oma yritys. Hänen tavoitteenaan on opiskella myös joogaopettajaksi.

Myyn hyvään elämään kuuluivat uudet ystävät ja nykyinen hyvä parisuhde, omakotitalo kallioisella rinteellä, piirtämistä ja maalaamista mukavassa kotiateljeessa, itse kouluttamansa belgianpaimenkoira Hiljan rapsuttelua sekä ulkomaanmatkoja. Nämä sen lisäksi, että toimintakykyä haittaava sairaus olisi poissa.

Annoin ohjeet moodboardin tekemiseen. Osallistujat valokuvaavat älypuhelimellaan ja/tai keräävät internetistä valokuvia Pinterest-sovellukseen. Mahdollista on tehdä moodboard myös askartelemalla eli leikkaamalla kuvia esimerkiksi lehdistä ja liimaamalla ne kartongille. Moodboardin ja Kirje tulevaisuudesta avulla suunnittelemme muotokuvan seuraavassa tapaamisessa, joka on 10.4.2022.

Työpajan lopuksi keskustelimme työskentelystä. Kysyin kolme kysymystä: Miltä työskentely tuntui? Mikä työskentelyssä oli toimivaa? Minkä olisi voinut tehdä toisin?

Kirje tulevaisuudesta -työpajan reflektointia

Alussa keskustelimme projektista ja osallistujat esittivät kysymyksiä, mikä osoitti kiinnostusta aiheeseen ja innostusta valokuvausprojektiin. Näin, että osallistujia tilanne jännitti vähän ja kerroin itsekin, että jännittää, mikä laukaisi tilannetta. Se, että osallistujissa oli sekä tuttuja että vähemmän tuttuja teki tilanteesta jotenkin erikoisen. Jos olisin ohjannut työpajan entuudestaan tuntemattomille ihmisille, olisin panostanut johonkin kevyempään tutustumistehtävään, mikä olisi poistanut jännitystä. Osallistujilla oli mahdollista siirtyä kirjoittamaan kirjettä toisiin huoneisiin, mutta kaikki valitsivat jäädä yhteiseen tilaan. Tunnelma oli hyvin rauhallinen.

Auri ei ollut varautunut lukemaan kirjettään muille ja kertoi tämän ryhmässä. Olin samaa mieltä siitä, että tehtävät olisi pitänyt ohjeistaa tarkemmin kertomalla, että myös luemme kirjeen ryhmälle ääneen. Samalla olin iloinen siitä, asia nousi esille ryhmässä, koska se osoitti luottamusta, mikä on tärkeä tekijä projektin onnistumiselle. Fridan kirjeen ilmaisu, sisältö ja kielikuvat vaikuttivat työskentelyn tunnelmaan, joka oli melkein käsin kosketeltavan liikuttunut. Aurin selkeä ja tavoitteellinen visio hänen hyvän elämänsä elementeistä oli konkreettisuudessaan hyvin koskettava. Olin aiemmin käsitellyt hänen kanssaan valokuvaamalla elämässä paikallaan polkemisen tunnetta ja menneisyyteen kiinni jäämistä. Nyt olin vaikuttunut siitä, että hänen elämällään oli konkreettinen suunta ja hän oli selkeästi jo lähtenyt liikkeelle omannäköistään elämää kohti. Myös Myyn tarinan kuunteleminen oli vaikuttavaa. Ryhmän alussa hän oli kertonut kirjoittamisen olevan hänelle vaikeaa, koska oli lukiossa mennyt lukkoon ainekirjoituksessa eikä ollut kirjoittanut sen

jälkeen. Ryhmässä hän kuitenkin luki sujuvaa sekä hyvin konkreettisia ja positiivisia mielikuvia välittävää kirjettään.

Työpajan alussa mietin, pidänpö tilanteen tarpeeksi keskustelevana ja ruokinko toimintatutkimukselle luonteenomaisesti keskustelua esittämällä kysymyksiä osallistujille. Pohdin myös, osasinko innostaa osallistujia heittäytymään luovaan prosessiin ja pystyinkö pitämään ilmapiirin rentona ja epämuodollisena ja herättämään osallistujien luottamusta minuun sekä toisiinsa? Pysin kannattelemaan keskustelua ja ohjaamaan osallistujia tukemaan ja antamaan toisilleen myönteistä palautetta.

Osallistujat työskentelivät keskittyneesti ja kertoivat vaikeistakin asioista avoimesti, mikä kertoi luottamuksesta. Luottamus syntyy siitä, että uskaltaa jakaa jotakin hyvin henkilökohtaista ja saa hyväksyvää palautetta. Vaikutuinkin siitä, miten rohkeasti osallistujat heittäytyivät tekemiseen ja uskalsivat jakaa tulevaisuuden tarinansa, jotka olivat hyvin koskettavia ja liikuttavia. Unelmointia pidetään yleensä kevyenä ”höttöinä”, mutta se voi herättää vahvoja tunteita, olla hyvin henkilökohtaista ja kertoa kaikesta siitä, mitä tällä hetkellä kipeästi kaippaa ja mitä on elämässä jäänyt vaille. Ohjaajana annoin myönteistä palautetta rohkeudesta ja avoimuudesta. Osallistuin keskusteluun ja kommentoin jokaisen tulevaisuuden tarinaa myönteisesti.

Olin ehkä itsekin pitänyt Kirjettä tulevaisuudesta ja unelmointia kevyenä asiana, jonka voi tehdä melko kevyellä otteella. Minut yllätti tarinoiden koskettavuus ja niistä välittynyt kipu. Kirje tulevaisuudesta menetelmän avulla löytyi sekä hyvän elämän elementtejä että esteitä: menneisyyden vaikeita kokemuksia ja traumoja, elämän pelkoa, itseltään liikaa vaatimista, uupumusta ja masennusta. Tulevaisuuden tarinoista liikuttuminen kertoi mielestäni empatian syntymisestä.

osallistujien välille sekä ohjaajan ja kunkin osallistujan välille. Aiempaan kokemukseeni verrattuna koen, että yksilötyössä luottamuksen rakentaminen on helpompaa kuin ryhmässä. Tämän tapaamisen aikana en tietoisesti pyrkinyt rakentamaan luottamusta, mutta kannustavaa ja hyväksyvää palautetta annoin tietoisesti. Luottamusta lisäsi oma osallistumiseni ja se, kerroin myös jonkin verran omista kokemuksistani. Koin toimintatutkimuksen osallistuvan tutkijan roolin ja etenkin oman reflektoinnin haastavana, koska aihe osoittautui tunteisiin meneväksi. Kuunteleminen ja hyväksyvän katsekontaktin pitäminen osallistujaan samalla, kun teki muistiinpanoja oli myös haastavaa. Päätin nauhoittaa seuraavan työpajan keskustelun, jotta voin keskittyä vuorovaikutukseen.

Yhtenä työpajan tavoitteena oli tuottaa mielihyvää osallistujille eri keinoilla. Tällä kertaa tein sen kahvitelulla ja terveellisillä herkuilla. Hieno kirjepaperi, jolle kirjoittaa itselleen kirje oli yksi keino luoda osallistujille mielihyvää. Kaunis kirjepaperi toi hyvää mieltä ja sai hyvää palautetta osallistujilta. Mielikuvaharjoitus rentoutti, vaikutti mielen hyvinvointiin ja auttoi keskittymään luovaan tekemiseen.

Kirje tulevaisuudesta tuotti selkeitä visuaalisia mielikuvia, joista oli hyvä lähteä ideoimaan kunkin muotokuvaa yhdessä. Näin mielikuvissani Fridan ateljeessa maalaamassa valkoinen mekko yllään onnellisena ja tyytyväisenä pensseleiden, maalien, kehysten, kynien ja muiden maalaustarvikkeiden ympäröimänä. Näin mielikuvissani Myyn istumassa sohvalla takkatulen ääressä koiraa rapsuttaen ja Aurin avarassa asunnossa kissojensa kanssa. Koska kyseessä on luova prosessi, tiedostin että nämä mielikuvani tulevat todennäköisesti muuttumaan työskentelyn edetessä.

Toiminnan vaikutuksia subjektiiviseen hyvinvointiin

Kysyin osallistujien tunnetilaa sekä työpajan alussa että lopussa. (LIITE 1) Tarkoitukseni oli selvittää, muuttuiko tunnetila luovan yhteistoiminnan aikana. Osallistujat kirjoittivat tunteensa tarralapulle.

Aloitus: Miltä tuntuu?

- Rauhalliselta, väsyneeltä, uupuneelta, uteliaisuus heräsi, jännittää.
- Vähän jännittää, tavallaan melkein pikkuisen pelottaa uuden edessä oleminen. Innostaa myös. Myös ollut vahvaa uupumista, kuten jo pitkään.
- Odottavainen olo.

Lopetus: Miltä tuntuu?

- Hyvä mieli, iloinen
- Helpottunut! Vähän kiitollinen. Innostunut jatkosta.
- Selkeä, väsynyt, levollinen.

Palautetta Kirje tulevaisuudesta työpajasta

Frida pohti projektin olevan paljon isompi juttu kuin oli etukäteen ajatellut ja uskoi, että kirje laukaisi projektin, joka asettuisi uomiinsa ajan kanssa. Aurille rentoutusharjoitus tuotti luovan olon, avara tila antoi ajatuksille tilaa ja rauhalliseen ilmapiiriin oli kiva tulla. Kirjeen kirjoittamisen aloittaminen oli vaikeaa, vaikka hän kirjoittaa itseksensä paljon. Kirjoittaessaan hän oli ajatellut, mitä muut ajattelisivat kirjeestä. Frida kertoi ajatelleensa samaa ja että hänen päänsä sisällä olevan tuomitsija ja arvioija. Myytä oli kirjeen kirjoittaminen kauhistuttanut ja jännittänyt etukäteen, koska hänellä oli jäänyt kammo ainekirjoittamista kohtaan koulussa.

Alussa tehty rentoutusharjoitus auttoi ja vei pelkoa pois. Osallistujien mielestä työskentelyssä oli toimivaa ryhmän pieni koko, rentoutusharjoitus ja se, että meillä on käytössä Whatsapp-ryhmä, johon olin laittanut tietoa etukäteen. Työskentelyssä oli rauhallinen tunnelma. Rentoutusharjoituksen kokivat kaikki osallistujat toimivana. Projektista kertominen kahvitelun aikana toi rentoutta ja Power point -esitys teki projektin konkreettiseksi. Toiminta oli selkeää. Ohjaajan osallistuminen rentoutusharjoitukseen ja oman jännityksen ilmaiseminen poisti myös osallistujien jännitystä. Osallistujille tuli tunne samalla viivalla olemisesta ja ettei työskentelyä ohjata ylhäältäpäin. Kirje tulevaisuudesta -tekstin lukeminen oli ollut miellyttävän kuuloista.

”Oli ihanaa, kun olit nähnyt vaivaa ja ostanut hienoa kirjepaperia, johon kirjoittaa itselleen kirje.”

Tehtävän ohjeistus olisi voinut olla tarkempi: On hyvä sanoa, mikä tehtävä jaetaan toisille, koska se vaikuttaa tekemiseen. Etukäteen olisi voinut kertoa myös siitä, että tilannetta dokumentoidaan valokuvaamalla. Toivottiin kevyttä taustamusiikkia ja tapaamisen alkuun lämmittelytehtävää, jotta *”ei olisi tarvinnut jäykistellä alussa”*.

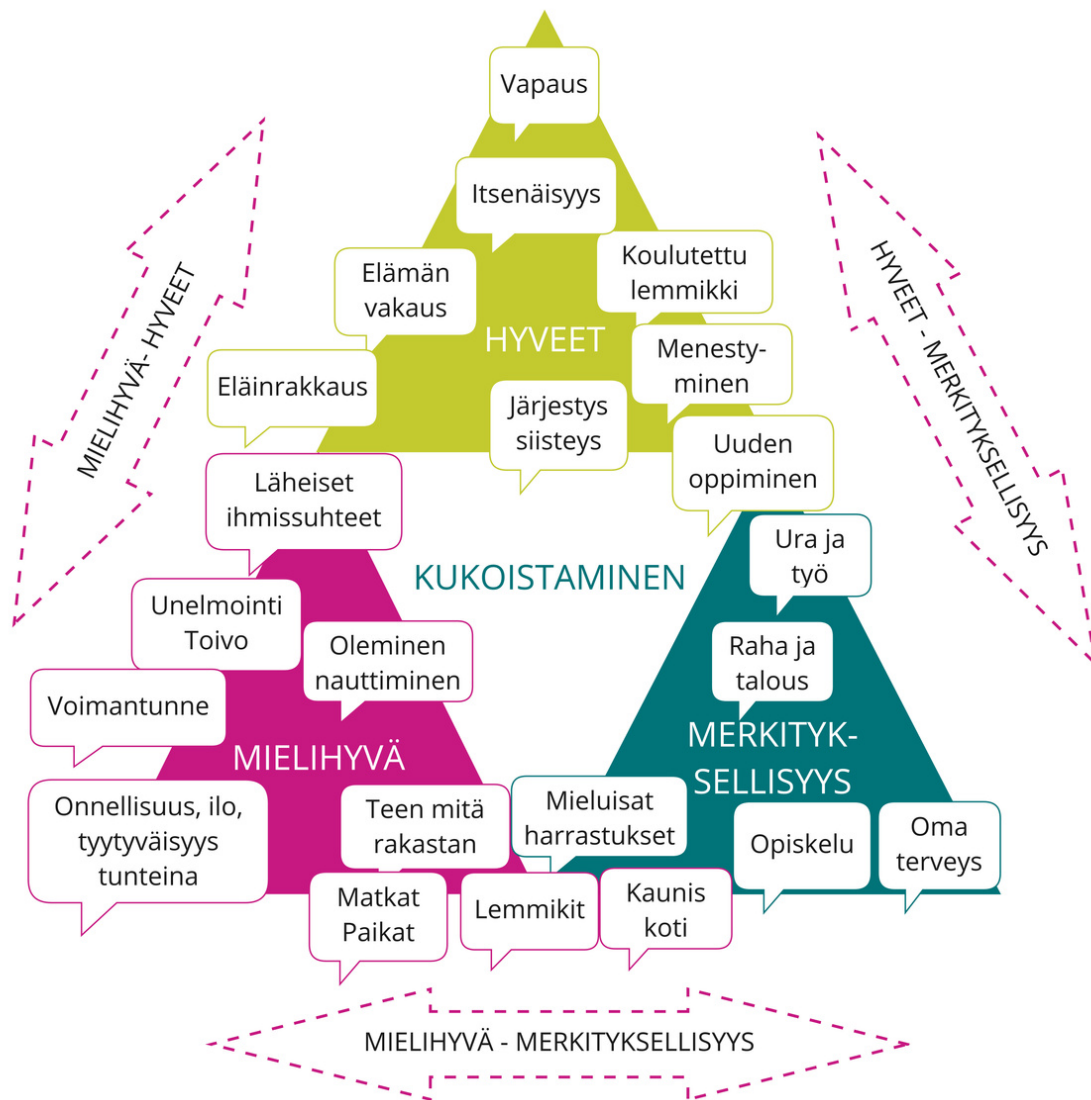


Kuva: Kirjettä tulevaisuudesta kirjoittamassa

Kirje tulevaisuudesta -työpajan aineiston analysointia

Seuraavaksi analysoin, millaisia hyvän elämän elementtejä tunnistettiin Kirje tulevaisuudesta -menetelmän avulla (LIITE 2). Osallistujien itselleen kirjoittamista kirjeistä nousi esiin selkeästi tunnistettavia hyvän elämän elementtejä, joiden läsnäolo heidän elämässään saa aikaan tai edistää kukoistamista.

Luin kirjeet huolellisesti läpi ja kirjoitin kirjeistä tunnistamani konkreettiset ja abstraktit hyvään elämään liittyvät asiat tarralapuille miro-sovellukseen. Ryhmittelin elementtejä samankaltaisuuskaaviolla eli etsin lapuista samaan aihepiiriin liittyviä aiheita. (LIITE 3). Sen jälkeen teemoittelin tarralaput yleisimmiksi aiheiksi ja sijoittelin ne Positiivisen muotoilun viitekehykseen. Sijoittelin teemat kehykseen kirjeiden ja työpajoissa käydyn keskustelun perusteella seuraavasti:



Kuvio 10: Kirje tulevaisuudesta -tehtävästä tunnistettujen teemojen ryhmittelyä.

Kuvio 10 kertoo Kirje tulevaisuudesta -tehtävästä tunnistettujen hyvän elämän elementtien ryhmittelystä. Ryhmittelin tarinoista nousseet teemat Positiivisen muotoilun viitekehyksen mukaan mielihyvää (kokea hyviä tunteita), merkityksellisyyttä (saavuttaa omia tavoitteitaan) ja hyveitä (olla hyvä ihminen) kuvaaviin elementteihin sivun 14 kuvion mukaisesti. Kaikki nämä kolme tekijää yhdessä saavat ihmisen kukoistamaan. (Desmet & Pohlmeier 2013, 7-8.) Sijoittelin teemoja myös järjestykseen kolmion hyveet - merkityksellisyys sivulle sen mukaan, miten hyveiden mukaan toimiminen tuottaa merkityksellisyyttä.

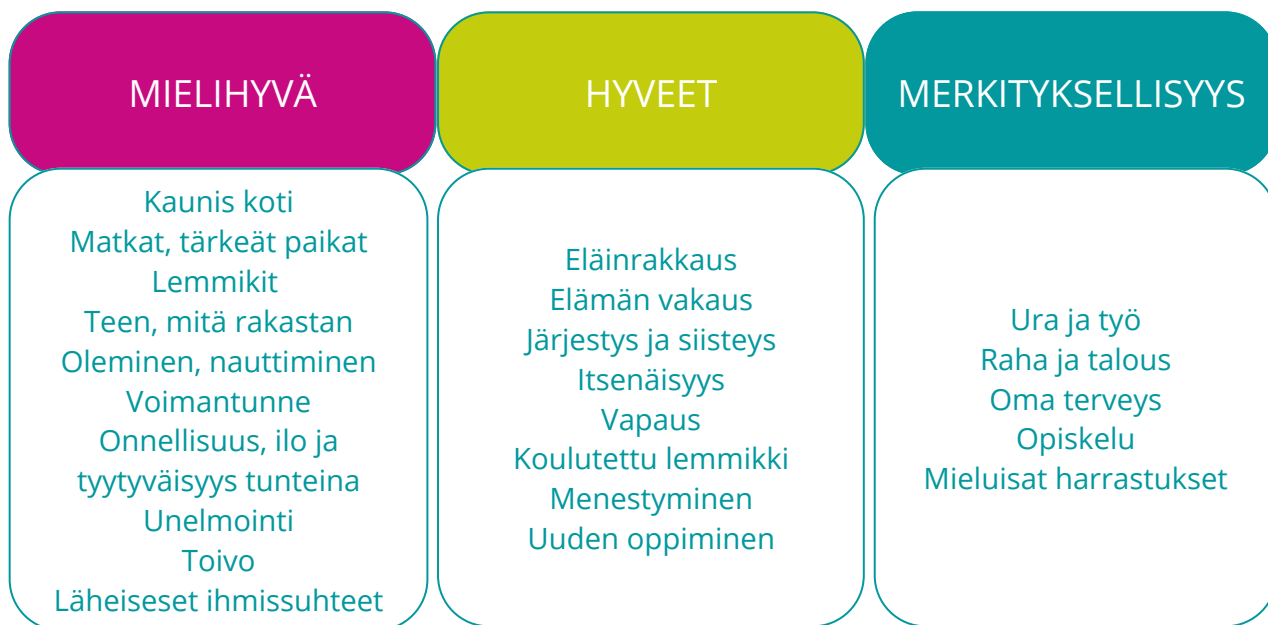
Esimerkiksi uuden oppiminen voi olla sekä hyve että merkityksellisyyttä tuottava tavoite. Tämä myös päinvastoin: lemmikin kouluttaminen on sekä tavoitteellista toimintaa että hyve, jos osallistujan mielestä kyky kouluttaa lemmikkiä kuuluu hyvän ihmisen ominaisuuksiin.

Kolmion alavulle välille mielihyvä - merkityksellisyys sijoitin teemoja, jotka mielestäni koskivat mielihyvää, joka syntyy tavoitteiden saavuttamisesta tai haasteiden ratkaisemisesta. Näihin kuuluivat esimerkiksi matkat, kaunis koti sekä lemmikit, koska osallistujilla näihin liittyi mielihyvän lisäksi myös työskentelemistä tavoitteiden saavuttamiseksi.

Kolmion sivulle mielihyvä - hyveet laitoin teemoja, jotka tuottavat mielihyvää ja liittyvät myös hyveisiin. Näistä esimerkkeinä eläinrakkaus ja läheiset ihmissuhteet, jotka sekä tuottavat

positiivisia tunteita että ovat hyveitä, jos osallistujan mielestä hyvän ihmisen ominaisuuksiin kuuluvat eläinrakkaus tai se, että arvostaa läheisiä ihmissuhteita.

Hyvän elämän elementtejä taulukossa:



Taulukko 2. Kirjeistä tunnistettuja hyvän elämän elementtejä

Kokeakseen subjektiivista hyvinvointia tiettyjen tarpeiden tulee täyttyä. Näihin tarpeisiin kuuluvat suoja, turvallisuus, osallisuus, itsehallinta, empatia ja itsehyväksyntä. (Ojanen 2020, 64-66.)

perhe-elämän ihmissuhteet, hyvä terveys, hyvät ystävyys- ja ihmissuhteet, rakkauden kokemus, rakastaa ja tuntee tulevansa rakastetuksi sekä turvattu perustoimeentulo. (Kajanoja, n.d.)

Osallistujien kirjeistä tulevaisuudesta nousivat esille koti (suoja), tasapaino raha- ja talousasioissa ja elämän vakaus (turvallisuus), opiskelu, työ sekä harrastukset (osallisuus), läheiset ihmissuhteet (empatia ja itsehallinta) sekä oleminen ja nauttiminen ilman suorittamista ja vaatimuksia (itsehyväksyntä). Kirje tulevaisuudesta -menetelmän avulla tunnistetut hyvän elämän elementit olivat samansuuntaisia muiden suomalaisten tärkeimpien onnellisuuden osatekijöiden kanssa, joita olivat perhe-elämä ja hyvät

Teemoittelu ei ollut yksiselitteistä eikä helppoa ja siihen liittyi toimintatutkimukseen mukaisesti omaa tulkintaani, johon vaikuttivat myös tekemisen aikana keskusteluissa esille nousseet osallistujien erityiset elämäntilanteet. Liitteessä kolme näkyvät kirjeistä tunnistetut teemoittelemattomat hyvän elämän elementit. On mielestäni tärkeää nostaa esille mielihyvän elementeistä olemisen ja nauttimisen teema, joka liitetään usein hedonismiin. Tässä yhteydessä oleminen ja nauttiminen liittyi toiveeseen siitä, että elämä ei olisi suorittamista ja pystyisi olemaan vaatimatta itseltään liikoja. Tämä ja toivon sekä voimantunteesta unelmoiminen liittyi aiemmin koettuun uupumiseen.

Järjestyksen ja siisteyden teema liittyi sekä tavoitteisiin että hyveisiin ja liittyi työskentelyssä kokemuksiin siitä, että oma elämä on kaaoksessa ja kaunis koti siihen, ettei nykyinen asunto täyttänyt odotuksia. Matkoista ja tärkeistä paikoista on tärkeää mainita erikseen oma kotiateljè, musiikkistudio, jotka liittyivät taiteen tekemiseen ja itsensä toteuttamiseen sekä koronatilanteen takia siirtynyt häämatka, jonka määränpäänä olisi ollut Malediivit.



Kuva: Kirjettä tulevaisuudesta kirjoittamassa



5.1 Visuaaliset hyvän elämän elementit

Moodboardin tekeminen ja sen esittely ryhmälle 3.-10.4. 2022

Osallistajat valitsivat itselleen mieluisimman tavan toteuttaa moodboardinsa luotaimena ennen muotokuvan suunnittelutyöpajaa ja kaikki päätyivät Pinterest-sovellukseen. Laitoin muistutukseksi ohjeet myös yhteiseen WhatsApp-ryhmään ja keskiviikkona kysyin, miten työskentely on sujunut. Kaikilla osallistujilla oli kuvien kerääminen lähtenyt hyvin vauhtiin. Sovimme keskustelussa, että osallistajat lähettävät minulle linkin moodboardiinsa yksityisviestillä.

Alkukahvittelun aikana otin puheeksi tutkimuseettiset kysymykset ja keskustelun muistiinpanojen tallentamisen äänittämällä. Yksi osallistujista epäroi nauhoittamista ja halusi varmistaa, ettei kukaan ulkopuolinen kuuntele keskusteluja. Kerroin, miten keskustelut äänitän, mihin äänitettä käytän ja miten ylipäänsä säilytän tutkielmaan liittyvä materiaalia. Kerroin myös poistavani nauhoituksen heti, kun olen saanut kirjoitettua tähän työpajaan liittyvän tekstin valmiiksi. Halusin myös varmistaa osallistujien anonymiteetin ja esitin idean voimauttavasta hahmosta, jota käytän tutkielmassani koodinimenä. Keskustelun aikana syntyi Frida Kahlon inspiroimana koodinimi Frida. Muut jäivät vielä miettimään omaa hahmoaan. Toista osallistujaa innosti somesiivooja ja -vaikuttaja Auri Kananen, joten hän valitsi myöhemmin työpajan jälkeen koodinimekseen Aurin. Myöhemmin kolmas osallistuja valitsi voimahahmokseen rohkean ja rämäpäisen Pikku-Myyn.

Muotokuvan suunnittelutyöpajan aluksi kysyin kokemuksia moodboardin tekemisestä kysymyksellä Millaista moodboardia oli tehdä? (LIITE 4)

- Mielenkiintoista, ilahduttavaa, alkuunpääsyn hankaluus
- Moodboardin tekeminen oli kivaa ja vaivatonta. Aloin heti prosessoimaan omia toiveita ja haaveita ja tekemään valintoja niitä kohti.
- Moodboardin teko oli mielekästä, innostavaa.

Moodboardien esittelyt

Aurin moodboard

Seuraavaksi Auri kertoi moodboardistaan (LIITE 5), jossa on kissa, joogaava ihminen ja vaaleasävyisiä kotikuvia. Lisäksi moodboardissa oli kuvia hiusdonitseista ja herkullisen näköisestä kakusta, joita hän haluaisi alkaa tehdä ja myydä niitä toiminimellä ja samalla opetella markkinointia ja myyntiä. Moodboardissa oli myös kuva digitaalisesta markkinoinnista sekä lapsuuden ajan trauman työstämisestä. Mielihyvää Aurin hyvään elämään tuo kissa, kivempi asunto ja sen laittaminen. Merkitykselliseen elämään kuuluu seitsemän vuotta kestävä joogaopettajakoulutus, koska joogaaminen on Aurille hyvin tärkeää ja hän haluaa jakaa sitä, mitä on oppinut. Hän haluaa myös jollakin tavalla auttaa traumasta toipuvia ihmisiä työssään.

Muotokuvaan suunnittelimme vaaleata, kodikasta ja pehmeätä tunnelmaa ja epäsuoraa, pehmyttä valoa. Kuvassa täytyy ehdottomasti olla kissa. Fridan mielestä jooga on Aurin kuvassa iso elementti, joten kuvassa voisi olla jooga-asento ja hän alkoi ideoida överiä hiusdonitsia tai kangasta, joka sitä kuvaisi.

Ryhmässä nousi idea käyttää kuvauksissa Myyn kissaa Hippua. Haasteena on kissan arkuus, vaikka Hippu ihmisistä tykkääkin ja totuttelun voi aloittaa hyvissä ajoin ennen kuvausta. Hiusdonitseja voi olla asusteena. Yritimme sovittaa kuvaan myös kakkua, mutta päätimme jättää asian sivuun. Muotokuvan kuvauspaikka tulee olemaan sisällä valoisassa ja vaalein sävyin sisustetussa asunnossa, joka voi löytyä esimerkiksi Airbnb:n tai jonkun tuttavan kautta. Koska mitään konkreettista ideaa kuvauspaikasta ei noussut työpajassa, päätimme jättää idean hautumaan ja jatkaa ideointia, suunnittelua ja kuvauspaikan etsimistä työpajan jälkeen.

Myyn moodboard

Myyn moodboardissa (LIITE 6) on arkkitehtuurisia unelmataloja, joiden suoraviivaisuutta ja valoa hän pitää kauniina. Moodboardissa on kuvia mustasta belgianpaimenkoirasta, jonka hän haluaisi osata kouluttaa kunnolla nyt, koska nykyistä koiraansa hän ei ole jaksanut kouluttaa sairauden vuoksi. Lisäksi moodboardissa oli kuvia ruusuista, akleioista ja malvoista, joiden kasvattaminen puutarhassa on hänen unelmansa. Tästä tuli kuvauspaikaksi mieleen kesäinen kasvitieteellinen puutarha ja siellä oleva lampi, jossa on japanilaistyylinen maja. Moodboardissa oli kuvia myös pitkästä hiekkarannasta, jolle Myy olisi matkustanut häämatkalle, jos koronatilanne ei olisi sotkenut suunnitelmia. Kuvassa oli myös design pallotuoli ja nahkatuoli sekä Marimekon kaivo ja Isot kivet -kankaat. Kuvien värimaailma on selkeä mustavalkoinen. Kuvausasuksi muotokuvassa voisi olla Marimekon kivet-kankaasta tehty mekko, joka Myyllä jo on. Kuvissa on myös japanilaisia kivipuutarhoja, josta Fridalla tuli mieleen paikallinen taidemuseo, jossa on samantyyppisiä pyöreitä muotoja ja paljon kiveä. Kuvauspaikkana museo voi tosin olla aika pimeä.

Muotokuvassa voisi olla malvoja jossakin muodossa. Keskustelimme kuvauspaikoista innokkaasti: mainituksi tulivat paikalliset japanilainen puutarha ja alppiruusupuisto sekä kasvitieteellinen puutarha sisällä. Mahdollista on myös katsella taloja ja ottaa valokuva niin, että se tulee taustalle. Koska konkreettista ajatusta kuvauspaikasta ei tullut heti, päätimme jättää asian hautumaan ja jatkaa suunnittelua WhatsAppissa.

Fridan moodboard

Frida kertoi moodboardinsa (LIITE 7) kaikkien kuvien edustavan jollakin tavalla häntä. Ne visualisoivat hänen mieltään ja mielenmaisemaansa ja sitä, millaiseksi hän kokee itsensä sisältä päin. Kun puhutaan kukkaan puhkeamisesta ja kukoistamisesta, moodboardin kuvat kertovat sen, millaiseksi hän haluaisi syntyä. Kuvaan vanhasta naisesta hän ihastui kauan aikaa sitten. Frida toivoisi olevan samalla tavalla rohkeasti värikäs, koska hän tykkää sävykkäistä kuvista ja vahvoista elementeistä ja haluaisi tuoda tätä enemmän julki. Tätä edustaa moodboardissa Fridan överit kukkahattu. Koska esteenä on aiemmin ollut itsekritiikki ja pelko tuoda vahvaa värikyyttä julki, päätimme toteuttaa muotokuvan, joka tuo rohkeasti esille Fridan tätä persoonan puolta moodboardin vahvoilla väreillä ja muodoilla. "Olen tällainen, tykkään siitä ja piste. Ihan sama, mitä muu maailma siitä ajattelee." Ajattelimme toteuttaa moodboardissa olevan vanhan naisen perinteisen muotokuvan voimakkaissa väreissä siten, mikä Fridaa itseään oikeasti miellyttää. Muotokuvan taustalla on enemmän merkitystä kuin paikalla, jossa kuva otetaan. Rekvisiitaksi Frida tekee turkoosi-kultaväriset tyhjät kehukset. Moodboardissa on perhosia ja puro ja siitä tuli idea, että kuvan voi ottaa kesällä metsässä, jossa on puro. Piano ja viulu edustavat musiikkia, koska se merkitsee Fridalle paljon. Jos Frida saisi valita moodboardistaan kolme tärkeintä elementtiä, ne olisivat vanha nainen, överi kukkahattu ja kallioinen metsäpuro ja/tai sammaleinen metsä.

Kuvan viestien suunnittelua

Pohjustin työskentelyä näyttämällä erilaisia kuvakokoja yleiskuvasta laajan kokokuvan kautta erikoislähikuvaan. (Yle Media-kompassi n.d.) Tarkoituksena on herättää ajatusta siitä, että valokuvan voi ottaa joko maisemakuvan tai pienen yksityiskohdan laajuudelta ja kaikelta siltä väliltä. Osallistujat sketsasivat eli hahmottelivat nopeasti piirtämällä ajatuksiaan muotokuvasta (LIITE 7).

Suunnittelun lopussa kiteytimme kuvan viestin yhdeksi lauseeksi:

Millainen, kuka, tekee mitä ja missä? Kuvan viesti tarkentuu suunnittelun edetessä.

- Kohtalokas metsän... tarkkailee... tarinassa.
- Ulkona minä istun luonnossa tai rapuilla talon edessä.
- Kevyt & vahva minä harjoittaa joogaa levollisessa ympäristössä.

Myös toisessa työpajassa kysyin osallistujien tunnetilaa sekä työpajan alussa että lopussa (LIITE 8). Osallistujat kirjoittivat vastaukset anonyymisti tarra-lapuille.

Aloituis: Miltä tuntuu?

- Väsynyt olo, mutta työskentely on kivaa ja kiva nähdä teitä
- Utelias olo, väsymyksen rippeitä
- Jännittää, pelottaa

Lopetus: Miltä tuntuu?

- Innostunut, piristynyt, voimaantunut
- Väsynyt, mutta luova olo
- Mietteitä olo, vähän huolestuttaa

Palautetta muotokuvan suunnittelutyöpajasta Koska työskentely oli hyvin tiivistä ja aika meinasi loppua kesken, päätin lähettää työskentelyyn liittyvät palautekysymykset WhatsApp -ryhmään. Seuraavat palautteet ovat suoria lainauksia osallistujien viesteistä:

Mikä oli hyvää? Mikä oli toimivaa? Minkä voisi tehdä toisin?

- Hyvää oli rentoutusharjoitus, positiivinen tunnelma ja se, että jutusteltiin kahvipöydässä aluksi vapaasti. Kiva että kerroit yleisesti gradun tekemiseen liittyvistä jutuista ym. Toimivaa oli se, että oli selkeät eri tehtävät
- Oli kiva nähdä toisten moodboardeja ja ideoida, että miten niistä syntyisi valokuva. Aikaa eri tehtäviin olisi voinut olla enemmän, että olisi pystynyt paremmin perehtymään
- Oli taas helppo puhua ja olla. Oli kiva nähdä muiden moodboardeja, siitä tuli hyvä mieli. En mä tiedä mikä olis voinut olla toisin no ehkä sellanen pieni juttu et kynät ei kaikki toimineet, jos jotain negatiivista pitää sanoa 😊
- Ja ehkä myös toi aikajuttu. Toisaalta, väsyn kauheen nopeesti niin en jaksa paljoo kerralla mut ehkä meillä olis voinut olla vielä kolmas tapaaminen ennen kuvausta
- Hyviä juttuja oli mun mielestä mm. se moodboardien tv-ruudulta yhdessä katsominen ja miettiminen, se on ollut kivaa, miten Jaana olet ollut innoissasi tästä jutusta, se "arvonta"-zydeemi toimi hyvin (se, miten valittiin, onko kuvaukset yhdessä vai yksittäin), rentoutushetki ja myös kahvihetki alussa, ja taukokin.
- Jos jotain noottia pitäisi antaa, niin ehkä tosiaan aikaa voisi olla pikkuisen enemmän per osio

Reflektiota muotokuvan suunnittelutyöpajasta

Olin suunnitellut esittäväni työpajan aluksi miinon tekemääni jaottelua

Kirje tulevaisuudesta -menetelmästä nousseista teemoista. Tämä olisi palauttanut mieleen myös tulevaisuuden tarinan. Ymmärsin kuitenkin, että aikaa moodboardien läpikäymiseen ja kuvien suunnitteluun on muutenkin vähän, joten priorisoin ne, ja päätin joko siirtää teemoittelun esittelyn tuonnemmaksi tai hylätä ajatuksen kokonaan.

Nauhoitin suunnittelun vuorovaikutuksen älypuhelimella ja se helpotti osallistumista suunnitteluun ja keskusteluun. Pysin tukemaan luovuutta pitämällä tilanteen rentona ja kevyenä, käyttämään huumoria ja antamaan myönteistä palautetta jokaiselle osallistujalle. Kävimme moodboardit melko tarkkaan läpi keskustellen ja samalla erilaisia vaihtoehtoja tunnustellen. Pysin siihen, että saisimme mahdollisimman paljon konkreettisia ideoita ja ajatuksia valokuviin ja niiden elementteihin: kuvauspaikkaan ja -aikaan, väreihin, valoon, tunnelmaan ja rekvisiittaan. Kannustin osallistujia ideoimaan ja osallistumaan toistensa kuvien suunnitteluun kysymällä mielipiteitä ja ideoita. Kaikki osallistujat kertoivat ideoitaan, vaikka toivoin, että keskustelu ja ideointi olisi ollut vilkkaampaa ja että osallistujat olisivat osallistuneet enemmän toistensa muotokuvien ideointiin.

Työpajan fasilitoijan roolissa minun oli tärkeää tunnistaa hahmottomattomaan suunnitelmaan ja keskeneräisyyteen liittyvä ahdistus, olla välittämättä siitä ja luottaa kuvan syntymisen prosessiin. Käytin tietoisesti ilmaisuja ”jätetään tämä hautumaan” ja ”tämän voi päättää myöhemmin”. Kokemuksesta tiesin, että vaikka valokuva suunnitellaan hyvinkin tarkasti etukäteen, ajatus muotoutuu työpajojen välillä ja lopputulos eli valmis valokuva syntyy kuvaustilanteessa ja viime kädessä vasta tietokoneella kuvia valitessa ja käsitellessä. Silti kaikki valokuvan

suunnitteluun käytetty aika vaikuttaa kuvaustilanteessa päätöksentekoon sekä tietoisesti että alitajuisesti ja näkyy myös kuvassa. Osallistujien moodboardit olivat hyvin erilaisia ja kuvastivat mielestäni hyvin jokaisen persoonaa. On todella mielenkiintoista nähdä, millaiseksi kunkin osallistujan muotokuva loppujen lopuksi muotoutuu. Olin arvioinut suunnitteluun käytettävän ajan liian optimistisesti. Hyvä ratkaisu oli jättää aiemman työpajan jälkeen tekemäni analyysin esittämisen pois, vaikka se olisikin palauttanut mieleen osallistujille Kirje tulevaisuudesta -menetelmän avulla nousseet aiheet.

Suunnittelutyöpajassa tunnelma oli vapautuneempi. Tähän vaikutti varmasti osaltaan se, että tekeminen oli konkreettista ja jokainen sai vuorollaan esitellä moodboardinsa. Tutkijana minusta oli hyvin palkitsevaa kuulla ja nähdä, miten innolla osallistujat kertoivat unelmistaan ja asioista, jotka heille tärkeitä ja merkityksellisiä.

5.3 Kukoistusta kuvaamassa

Kuvaustapaaminen Myyn kanssa 21.5.2022

Olimme jatkaneet valokuvan suunnittelua Myyn kanssa WhatsAppissa ja suunnitelmissa oli kuvata läheisellä kallioisella meren rannalla maisemassa, jossa hänen unelmiensa talo voisi kuvitella sijaitsevan. Myylle oli tärkeää, että hän on kuvassa koiran kanssa ja koska emme löytäneet belgianpaimenkoiraa, päätimme ottaa kuvauksiin Myyn koiran Vilin. Haasteena oli Vilin vilkkaus ja välillä arvaamaton käytös, mikä tekee kuvaustilanteesta ohjaamisen hankalaksi. Moodboardin elementeistä kuvauspaikassa olisi ollut kallioinen merenranta, kivet sekä värinä vaaleanvihreää. Kun kävin tutustumassa paikkaan etukäteen, huomasin, että kuvausaikana kalliolla olisi liian kova valo. Myös kuvaaminen vilkkaan koiran kanssa jyrkällä kalliolla arvelutti, joten muutimme suunnitelmia edellisenä päivänä ja valitsimme kuvauspaikaksi läheisen luontopolun, jossa oli myös elementtejä, josta Myy pitää: luonto, kalliot, puut ja vihreys. Myös viesti, jonka halusimme valokuvalla välittää, oli muotoutunut suunnittelun edetessä työpajan jälkeisissä keskusteluissa: Tyytyväinen Myy kouluttaa koiraansa kesäisessä metsässä. Myy toivoi, että hänen miehensä voisi olla kuvauksessa mukana.

Myyn kuvaustapaamisen reflektointia

Tilanne oli uusi, koska ensimmäistä kertaa oli koira tärkeässä roolissa valokuvaustilanteessa. Aiemmissa projekteissani olin pystynyt keskittymään ihmiseen, valokuvaustilanteen vuorovaikutukseen ja kuvatavan henkilön ohjaamiseen.

Tällä kertaa sekä Myyn että oma huomioni keskittyi Viliin ja vuorovaikutukseen sen kanssa. Keskityin pitämään kuvaustilanteen erityisen rauhallisena, koska koira vaistoa hermostuneisuuden ja reagoi siihen. Samalla pyrin myös pitämään kuvaustilanteen lyhyenä ja napakkana, jotta hyödyntäisin sen lyhyen ajan, jonka Vili jaksaisi keskittyä. Myös Myyn varaamat nakit auttoivat tässä. Olin etukäteen valinnut kuvaukseen kaksi erityisen kaunista paikkaa luontopolulla ja ohjasin Myyn kulkemaan hitaasti polkua pitkin ja pysähtymään valitsemisseni paikoille, jossa vietimme pidemmän ajan. Pyrin ottamaan kuvia tilanteesta, jossa Myy ja Vili ovat katsekontaktissa toisiinsa.

Kuvaustilanteesta keskityin voimauttavan valokuvauksen mukaiseen vuorovaikutukseen, ja mallien ohjaamiseen. Pyrin luomaan hyvää, luottamuksellista ja hyväksyvää ilmapiiriä antamalla myönteistä palautetta sekä Myylle että Vilille. Vaihdoin ajatuksia kuvauspaikasta, valosta ja varjoista ja Myyllä oli mahdollisuus vaikuttaa paikkoihin, joissa kuva otetaan. Koko kuvaustilanteen ajan kannustin häntä ilmaisemaan toiveitaan ja tarpeitaan. Vaikka huomioni keskittyi suurimman osan ajasta Vilin vireystilan ja keskittymiskyvyn tarkkailuun, pyrin ottamaan samat asiat huomioon myös Myyn kanssa. Jotta kuvaustilanne olisi mukava myös hänelle, ehdotin, että hänen miehensä veisi Vilin jo autoon ja jäisimme nauttimaan luonnosta ja ottamaan rauhasa kuvia pelkästään Myystä. Tässä tilanteesta pystyimme myös keskustelemaan enemmän.

Myy oli yllättynyt, kuinka rauhallinen Vili oli ollut ja miten rennosti kuvaus oli sujunut. Etukäteen hän oli stressannut sitä, miten koira jaksaa olla kuvaustilanteessa rauhallisena. Myystä työskentely tuntui hyvältä, vaikka ennen kuvauksia häntä oli jännittänyt aika

paljon ja hän oli hermoillut meikin tekemistä. Kuvauksissa oli toimivaa se, että ohjaaja oli löytänyt valmiiksi sopivan kuvauspaikan. Myyn mielestä kuvaaminen kesti sopivan aikaa, ei liian pitkään. Sää oli myös hyvä kuvaushetkellä. Kuvaustilanteen jälkeen kävimme läpi kuvia, joista Myy valitsi mieluisimman. Valinta ei ollut helppo, koska onnistuneita otoksia oli useita.

Kuvaustapaaminen Aurin kanssa 3.6.2022

Aurin visio hyvästä elämästä oli alkanut jo toteutua: hän oli saanut uuden ja valoisan kodin, jossa toteutimme kuvaustapaamisemme. Uuteen asuntoon ei saanut tuoda eläimiä, joten jouduimme jättämään kissan pois kuvasta. Vaikka olinkin työskennellyt Aurin kanssa aiemmin, otimme aikaa rauhoittumiseen ja kuvaustilanteeseen laskeutumiseen. Tämä myös siksi, että Auri oli toivonut kuvaan hyvin rauhallista ja seesteistä -jopa eteeristä tunnelmaa. Keskityin kuvan rakentamiseen; oikean valon hakemiseen, setupin rakentamiseen ja sopivan kuvakulman löytymiseen kohtalaisen pienessä tilassa. Auri vaikutti olevan väsynyt ja hän kertoikin nukkuneensa huonosti. Aiemmin olimme suunnitelleet, että Auri tekee jonkin normaalin joogaohjelmansa. Kuvaustilanteessa hän halusikin liikkua sen perusteella *"mikä liike nyt kutsuu"*, tämä toimi mielestäni hyvin ja tuki kuvan viestiä.

Aurin kuvaustapaamisen reflektointia

Otin Aurin vireystilan huomioon ja helpotin kuvan rakentamiseen liittyviä päätöksiä tekemällä ehdotuksia ja päätöksiä aktiivisemmin, kuitenkin niin, että hänellä oli koko ajan mahdollisuus vaikuttaa. Pyrin myös pitämään kuvauksen mahdollisimman lyhyenä ja tilanteen luonnollisena ja ohjaamaan häntä mahdollisimman vähän.

Tämä siksi, koska väsymys, keskittymisen puute ja liika yrittäminen näkyisivät kuvassa. Pyrin vaikuttamaan työskentelyilmapiiriin antamalla myönteistä ja hyväksyvää palautetta ja kannustin Auria ilmaisemaan toiveitaan ja tarpeitaan.

Välillä kokeilin antaa ohjeita pään asennosta ja katseen suunnasta. Nämä kuvat eivät kummankaan mielestä tukeneet kuvan viestiä eivätkä näyttäneet luonnollisilta, joten lopun aikaa valokuvaaminen oli enemmänkin ulkopuolista tarkkailua kuin aktiivista ohjaamista. Keskustelimme otoksista ja Auri valitsi oman suosikkinsa käsiteltäväksi ja tulostettavaksi lopputapaamista varten. Koska olimme kuvanneet yhdessä aikaisemminkin ja Aurin vireystila oli matalalla, valokuva syntyi vähemmällä vuorovaikutuksella. Pidimme molemmat tärkeänä sitä, että kuvaustilanne on rauhallinen ja sujuu omalla painollaan. Luottamuksen syntymisestä kertoi mielestäni se, että Auri oli kuvaustilanteessa väsynyt, oma itsensä eikä alkanut suorittaa kuvaamista. Kuvaustilanteen hyväksyvää ja luottavaista ilmapiiriä taas kuvasi hyvin se, että suurimman osan tapaamisesta Auri lepäsi vaalealla matolla vatsallaan silmät kiinni.

Kuvaustapaaminen Fridan kanssa 4.6.2022

Vaikka Fridan kuvan suunnitelma olikin hyvin selkeä, tuotti sopivan kuvauspaikan löytymisen haasteita. Vielä kuvauspäivää edeltävänä iltana päätös paikasta oli epävarma, vaikka olimmekin sopineet kaksi paikkaa, jotka voivat toimia varasuunnitelmana. Kuvan suunnittelutapaamisessa Frida oli kertonut, että muotokuvan taustalla on enemmän merkitystä kuin paikalla, jossa kuva otetaan. Toivoin kuitenkin, että kuvauspaikka olisi Fridalle merkityksellinen ja toisi hyvää mieltä jälkepäin kuvaa katsellessa, siellä olisi rauhallista kuvata ja valo-olosuhteet olisivat hyvät. Nämä varapaikat sijaitsivat suositulla ulkoilualueella, joten kuvaustilannetta voisivat häiritä uteliaat ulkoilijat. Edellisenä yönä oli myös satanut runsaasti vettä, joten paikka oli

mutainen ja valo paikalla tulisi todennäköisesti olemaan liian kova. Kuvauspäivänä puolitoista tuntia ennen sovittua aikaa mieleeni tuli luonnonkaunis alue noin 40 kilometrin päässä kaupungista ja innostuneena ehdotin tätä Fridalle. Nettikuvien perusteella hänkin innostui ja aloitimme pikavalmistelut pidemmälle kuvausretkelle.

Fridan kuvaustapaamisen reflektointia

Automatkan aikana ehdimme jutella monista asioista kuten valokuvaamisesta, jota Fridakin harrastaa. Tämä rentoutti tunnelmaa ja auttoi virittäytymään kuvaustilanteeseen. Sovimme suhtautuvamme kuvauksiin rennolla retki-meiningillä.

Kaunis ja kuvaan sopiva paikka löytyi aivan luontopolun alusta: vanhoja, jykeviä tammia sekä kaatuneita, sammaltuneita pienempiä puita, lisäksi paljon kukkivia valkovuokkoja. Valo siivilöityi leppien lehtien välistä pehmeästi ja vaikka päivä oli aurinkoinen, pystyimme kuvaamaan puolivarjossa. Frida oli panostanut hienosti valokuvan toteutukseen. Hän oli maalannut vanhat, koristeelliset taulun kehykset kultamaalilla. Mietimme yhdessä, mikä kohta kehyksille olisi paras ja miten saisimme ne pysymään pystyssä. Parin oksan ja maalarinteipin avulla viritimme kehyksen oikeaan paikkaan. Viritin myös kultaista valoa heijastavan reflektorin jalustoineen tuomaan kuvan viestiin sopivaa valon väriä. Halusin toimia ripeästi, sillä aurinko tulisi pian esiin leppien takaa ja silloin valo olisi liian kova.

Asuksi Frida oli askarrellut juuri sopivan fridakahlomaisen hiuskoristeiden, turkoosin, kiiltävöpintaisen mekon sekä kullavärisen huivin ja paljon koruja. Muistelimme erästä Fridan moodboardissa ollutta Kahlon omakuvaa ja solmimme huivin olkapäille samaan tyyliin. Rekvisiitaksi isosta kassista

löytyi myös valkoinen kahvikannu ja -kuppi. Koska tiesin Fridan harrastavan valokuvausta, kyselin häneltä kuvan ottamiseen liittyviä melko yksityiskohtaisiakin mielipiteitä. Otin testikuvia ja näytin kameran näytöltä kuinka vahvoja värejä ja kontrasteja hän toivoo. Frida halusi vahvemmat ja ne tukivatkin kuvan viestiä mainiosti, koska tavoitteena oli tuoda rohkeasti esille Fridan vahvaa ja värikästä persoonan puolta. Vaikka pyrimme toimimaan nopeasti, oli tilanne rento: vaihdoimme ajatuksia ja ideoimme, etsimme ratkaisuja eteen tulleisiin ongelmiin huumorin sävyttäminä. Fridan kuvausasento löytyi hyvin luontevasti, enkä juurikaan ohjannut tilannetta. Frida halusi vielä kokeilla ottaa kuvia ilman kahvikuppia ja -kannua ja otimme muutaman kuvan ilman niitä. Kuvaamisen jälkeen söimme retkievää ja keskustelimme monista syvällisistäkin asioista. Fridan mielestä kuvauspaikka oli ollut aivan täydellinen ja kuvaustilanteessa oli ollut hauskaa. Hän koki kuvauspaikan luonnon kauneuden, kauniin alkukesän sään, luontoäänet ja kuvaustilanteen hyvin voimauttavana. Frida piti myös siitä, että otimme kuvat suhteellisen nopeasti alun säätöjen jälkeen.

5.4 Muotokuvista ilmenevä kukoistus

Frida ja Myy 20.6.2022

Lopputapaamisessa osallistajat kertoivat kuvastaan ja keskustelimme projektista. Olin varautunut keskusteluun kysymyksillä, jotka perustuivat Desmetin ja Pohlmeysin Positiivisen muotoilun viitekehykseen. (Desmet & Pohlmeysin 2013.)

Pidin keskustelun aikana kysymyksiä esillä, vaikka tavoitteena olikin keskustella mahdollisimman vapaamuotoisesti. Tapaamisen aluksi palautin mieleen projektin ja sen tavoitteet sekä positiivisen muotoilun viitekehyksen, josta kerroin jo ensimmäisessä työpajassa.



Kuva: Myyn valitsema muotokuva

Kuvan viesti: "Tyytyväinen Myy kouluttaa koiraansa kesäisessä metsässä."

Kuvassa Myyllä on tyytyväinen hymy. Siinä näkyy hänen rakkautensa koiriin, hänen ja Vilin välinen yhteys sekä moodboardissakin näkynyt mustavalkoinen värimaailma kuvausasussa. Hihna kertoo kouluttamisesta. Kuvassa on vaalean vihreää, jota oli myös Myn moodboardin japanilaisessa puutarhassa. Kuvassa on rauhallinen ja tyytyväinen tunnelma.

Myy tunnisti muotokuvastaan onnellisuutta tuottavia asioita (mielihyvä). Hänet tekee onnelliseksi oma koira, joka saa hyvälle mielelle. Kuvassa on esteettisyyttä, josta hän pitää, esimerkiksi Marimekon selkeä mustavalkoinen. Mielihyvää tuotti myös se, että kuvausta varten hän oli vähän laittautunut ja meikannut ja tunsi olonsa hyväksi ja itsevarmaksi. Kuvauspäivä oli ollut kiva, minkä jälkeen hän oli ollut hyvällä mielellä. Kuvassa näkyy kesä, joka on Myn lempivuodenaika. Muotokuvassa näkyy myös koiran kouluttaminen, joka on tavoite, jonka hän haluaa saavuttaa (merkityksellisyys). Tätä esittää kuvassa näkyvä talutushihna. Muotokuva kertoo myös Myn hyveistä toisin sanoen asioista, joita hän elämässä arvostaa. Näitä ovat rakkaus koiriin ja eläimiin yleensä sekä esteettisyys. Kuvassa eläinrakkautta edustaa katsekontakti ja yhteys koiran ja Myn välillä. Kuvaustapaamisesta oli jäänyt todella hyvä muisto.

"Kuva on hyvin onnistunut ja sitä katsoessa tulee hyvä mieli ja alkaa hymyilyttää."



Kuva: Fridan valitsema muotokuva

Kuvan viesti: "Kohtalokas Frida tarkkailee metsää taiteilijan tarinassa."

Kuvassa Frida istuu metsässä sammalisella oksalla, ison tammen juurella ja katsoo vakavana puiden latvuksiin valoa kohden. Hän pitää kädessään valkoista kahvikuppia. Fridaa kehystävät kultaiset taulun kehykset, jotka kertovat tulevaisuuden toiveesta keskittyä taiteen tekemiseen. Kuvan vahvat värit ja kontrastit kertovat persoonan vahvuudesta ja värikkyydestä, joita hän ei ole aiemmin rohjennut itsestään ilmaista.

Frida piti kuvastaan. Hänen mielestään värit toistuvat kuvassa vahvempana kuin hän oli ajatellut ja metsä heijasti sellaista valoa, että hän ikään kuin sulautuu metsään. Hän arveli tämän johtuvan varmasti kameran asetuksistakin.

Frida tunnisti muotokuvastaan onnellisuutta tuottavia asioita (mielihyvä). Onnellisuutta toi kuvauspaikan kauneus, jonka kuvan katselu tuo mieleen. Paikassa oli hyvä olla ja sen takia siitä muodostui merkityksellinen. Fridan mielestä kuvassa on vahvuutta, rohkeutta ja itsevarmuutta, jota hän ei koe itsessään "normioloissa". Hänelle esteettisyys ja visuaalisuus merkitsee paljon ja paikka, jossa kuva otettiin, oli hänen mielestään todella kaunis. Metsä toi mielihyvää. Frida tykkää tietynlaisesta "fiinistelystä" ja aikuisenakin hän tykkää leikkiä: käyttää mielikuvitustaan, elää mielessään tarinoita ja haaveitaan. Tämä mielihyvää tuottava "fiinistely" näkyy kuvassa värikkäässä ja "överissä" Fridan rooliasussa sekä posliinisessa kahvikannussa ja -kupissa.

"Voi olla, että en ole lapsena osannut tai saanut leikkiä."

Frida tunnisti muotokuvastaan asioita, joita hän elämässään arvostaa (hyveet). Hänen mielestään kuva kertoo selkeästi vahvuudesta, rohkeudesta ja itsevarmuudesta. Hän juo ylväänä kahvia posliinikupista keskellä metsää

pukeutuneena Frida Kahlon tyyliin ja vähät välittää siitä, mitä muut ajattelevat. Kuvassa on vahvasti läsnä taiteen tekeminen kehysten muodossa, mikä oli selkeänä jo ensimmäisestä työpajasta lähtien kirjeessä. Frida tunnisti muotokuvastaan haasteen, jonka haluaa ratkaista (merkityksellisyys). Hänelle on tärkeää saada jokin tunnelukko purettua, jotta pystyy tekemään rohkeasti sitä mitä haluaa välittämättä muiden mielipiteistä.

Muotokuvan katselu palautti Fridalle mieleen voimautumisen kokemuksen kuvaus-tilanteesta. Paikalle osui kaksi retkeilijää, jotka jäivät uteliaina seuraamaan tekemistämme. Tästä tuli mieleen epäily, että saakohan luontopolun viereisessä metsässä kuvata ja tuleeko joku asiasta sanomaan ja pyytää lähtemään. Frida koki, että

"kuvaaminen oli niin meidän juttu, että olimme vahvoja siinä tilanteessa ja jatkettiin tekemistä epäilyksistä huolimatta."



Kuva: Aurinvalitsema muotokuva

Kuvan viesti: Kevyt ja vahva Auri harjoittaa joogaa levollisessa ympäristössä.

Aurin kuvassa on vaaleat sävyt ja paljon valoa. Ilme ja asento ovat luonnolliset ja kuvan tunnelma on rauhallinen ja seesteinen. Hiusdonitsi kertoo toiveesta ommella ja myydä hiusdonitseja verkossa. Hiusdonitsin ja paidan väri ovat Aurin lempivärejä, jotka näkyivät myös mood-boardissa.

Aurin mielestä muotokuva ja tunnelma siinä on sellainen kuin suunniteltiin: rauhallinen ja tyyni. Hänen kirjeessään toiveena oli muuttaa uuteen asuntoon. Suunnittelutapaamisessa mietimme sopivaa kuvauspaikkaa ja se olikin Aurin uusi ja valoisa oma koti, jonka hän sai suunnittelutapaamisen jälkeen. Auri kertoi osan kirjeeseen kirjoittamista asioista alkaneen jo toteutua, vaikka kirjoittamisesta on vasta vähän aikaa.

Auri tunnisti muotokuvastaan onnellisuutta tuottavia asioita (mielihyvä). Hänet tekee onnelliseksi rauhallisuus, tyyneys ja mielenrauha.

"En tiedä mikä se sana on, mutta tarkoitan kaaoksen vastakohtaa, olisiko se seesteisyys?"

Auri tunnisti muotokuvastaan tavoitteita, joita haluaa saavuttaa (merkityksellisyys). Hänen tavoitteensa liittyvät siihen, että elämä olisi selkeätä, organisoitua ja siistiä eikä siinä olisi mitään ylimääräistä. Hän toivoo voivansa pitää elämässään tietynlaisen mielenrauhan ja focuksen. Yksi tavoite on hiusdonitsien tekeminen, niiden myyminen ja samalla markkinoinnin opetteleminen.

Aurin mielestä kuvassa näkyy myös asioita, joita hän arvostaa (hyveet). Hän arvostaa mietiskelyä ja sisäänpäin kääntymistä, oman sisimmän pohtimista ja muun maailman poissulkemista. Hän arvostaa oman sisäisen äänensä kuuntelemista ja sitä, että yrittää elää itselleen uskollisena. Hyveitä edustaa myös selkeä siisti ja

valoisa ympäristö ja se, sisäinen ja ulkoinen on tasapainossa eikä ole ristiriitoja ja että ympäristö tuntuu omalta.

Valmiit muotokuvat kuvaavat mielestäni hyvin osallistujien erilaisia persoonia ja sitä, miten he näkevät oman kukoistamisensa ja miten jokaisella on ainutlaatuinen käsityksensä hyvästä elämästä ja onnellisuudesta. Siinä missä Fridan muotokuvassa on vahvat ja voimakkaan värit ja kontrastit, Aurin kuva on valoisa, vaalea ja värejä on vähemmän ja kuvan tunnelma on seesteinen. Myynti kuvassa on heleyttä ja mustavalkoisuutta ja heikommat kontrastit viestivät mielestäni lempeydestä.

Muotokuvista tunnistetut hyvän elämän elementit

Muotokuva kiteytti osallistujien vision hyvästä elämästä. Ryhmittelin muotokuvasta ja keskustelusta tunnistetut hyvän elämän elementit seuraavaan taulukkoon:

MIELIHYVÄ	HYVEET	MERKITYKSELLISYYS
Koira Esteettisyys Meikkaaminen, itsensä laittamisen tuoma itsevarmuus Kesä "Fiinistely" Rauhallisuus, tyyneys, mielenrauha	Rakkaus koiriin ja eläimiin Esteettisyys Vahvuus, rohkeus. itsevarmuus Taiteen tekeminen Mietiskely, sisäänpäin kääntyminen, oman sisimmän pohtiminen Sisäisen äänen kuunteleminen Itselleen uskollisena eläminen Siisti ja valoisa ympäristö Sisäinen ja ulkoinen on tasapainossa Ristiriidattomuus	Tunnelukon purkaminen Taiteen tekeminen Elämä selkeää, organisoitua, siistiä ja fokuksessa Hiusdonitsien tekeminen, niiden myyminen ja markkinoinnin harjoittaminen Koiran kouluttaminen

Taulukko 3: Osallistujien muotokuvistaan tunnistamat hyvän elämän elementit.



5.5 Palautetta ja kehittämisideoita toiminnasta

Kukoistusta kuvaamassa -toiminnan voi nähdä myös kehitettävänä palveluna. Toiminnan yhtenä tavoitteena oli kerätä palautetta ja ideoita toiminnan kehittämiseksi. Keräsin palautetta jokaisen tapaamisen jälkeen tarralapuilla sekä lopetustyöpajassa keskustelemalla. Saamani palautteen kirjoitin taulukkoon (LIITE 10).

Lopetustapaamisessa osallistujat arvioivat koko prosessia. Toiveena oli, että työskentely olisi pidempiaikaista, esimerkiksi 3-6 kuukautta, ja kaikki osallistujat toivoivat, että työpajoja olisi muutama lisää. Kaikki osallistujat antoivat palautetta siitä, että muutokuvan suunnittelutyöpajassa aika loppui kesken ja he ehdottivat yhtä tapaamista lisää. Kaksi suunnittelutyöpajaa myös vahvistaisi unelmaa hyvästä elämästä ja kirkastaisi tavoitetta. Nyt jatkoimme valokuvan suunnittelua jokaisen kanssa työpajan jälkeen erikseen, mikä myöskin koettiin toimivan kohtuullisen hyvin.

Toiminnan aikana tulevaisuuden suunnitelmat selkiytyivät ja joitakin tavoitteita on jo alettu saavuttaa. Merkittävä hetki oli Kirje tulevaisuudesta -mielikuvaharjoitus, jossa menttiin aikakoneella johonkin paikkaan tulevaisuudessa ja kuviteltiin, millaista siellä on. Tämä mielikuva toi tietoisuuteen omia unelmia ja vaikutti niin, että ne alkoivat tuntua todellisemmilta.

Kirjeen kirjoittaminen ja moodboard selkeyttivät sitä, mitä elämältä haluaa ja mikä tuntuu omalta tässä vaiheessa elämää. Kirjettä kirjoittaessa antoi ikään kuin luvan kaikkien hyvien asioiden toteutua elämässä. Toiko yhteissuunnittelu lisäarvoa vai toimisiko menetelmä paremmin yksilötyönä?

Keskustelun perusteella kaikki pitivät myös yhteissuunnittelua hyödyllisenä, vaikka toisaalta koettiin, että yksittäiseen osallistujaan olisikin hyvä panostaa enemmän. Se antoi mahdollisuuden peilata omia ajatuksiaan, kuunnella toisten ajatuksia ja toiveita hyvästä elämästä sekä innostua ja inspiroitua yhdessä. Yhteissuunnittelu myös vahvisti omaa visiota hyvästä elämästä. Yhteinen jakaminen toi vahvan tunteen ja toiveen siitä, että kaikkien unelmat hyvästä elämästä toteutuisivat. Lopetustyöpajassa jaettu kokemus vahvisti samalla omaa kokemusta projektissa työskentelystä. Jatkossa toimintaan voisi sisällyttää enemmän yksilötyöskentelyä ja selkeyttää sitä, onko tavoitteena tehdä yhteistä matkaa vai matkaa enemmän omaan itseensä. Menetelmästä voisi kehittää kaksi versiota: toinen yhteistoimintaan perustuvaa yhteistä matkaa varten ja toinen yksilötyöskentelyyn perustuvaksi matkaksi omaan itseensä. Hyväksi koettiin fasilitoija-valokuvaajan paneutunut, myönteinen ja innostava asenne, miten tapaamiset oli valmisteltu ja tapa millä osallistujat otettiin vastaan. Innostus koettiin kutsuvaksi ja mukaansa tempaavaksi. Ohjaaminen koettiin tsemppaavaksi ja hyvähenkiseksi. *"Se, että olit itse niin tohkeissasi, rohkaisi ja innosti."*

Tehtävistä olisi voinut antaa enemmän tietoa etukäteen ja ohjeistaa tarkemmin. Kirjeen tulevaisuudesta olisi voinut sanoittaa eri tavalla, koska viestit olivat ristiriitaisia: aluksi kerrottiin, että kirje kirjoitetaan itselle, mutta kirje kuitenkin luettiin muille. WhatsApp ryhmä oli toimiva ja siellä asiat ilmaistiin selkeästi. Moodboard olisi ollut kiva tehdä yhdessä askarrellen perinteisesti lehdistä leikkaamalla ja kartongille liimaamalla. Tarralaput, joilla kysyttiin tunnetiloja, olivat toimivia. Kahvittelut ja syöminen olivat hyvää "ice-breakingia" ja "höpöttely" niiden aikana toi hyvää mieltä.



6 Johtopäätökset ja pohdintaa

Tutkielmassani tarkastelin valokuvauksiprojektiin osallistuvien henkilöiden toimintaa ja näkemyksiä hyvästä elämästä ja sitä, miten palvelumuotoilun menetelmien avulla tämä näkemys muotoutui valokuvaksi. Toiminnalla kehitettiin valokuvaukseen perustuvaa toimintaa ja samalla sen tavoitteena oli myönteinen muutos – hyvin pienikin – osallistujien toiminnassa ja elämässä.

Kukoistusta kuvaamassa perustui sekä verbaaliseen että visuaaliseen tarinankerrontaan ja se toimi visualisoinnin työkaluna. Kirje tulevaisuudesta -menetelmän avulla siirryttiin mielikuvissa tästä hetkestä tulevaisuuden hyvän elämän tarinaan. Osallistajat kertoivat toivotusta tulevaisuudestaan, jossa olivat läsnä myös menneisyyden varjot: haasteet ja kipeätkin kokemukset. Kirjeiden tarinoista syntyivät visuaalisen tarinan alut, jotka tulivat näkyviksi moodboardeissa. Nämä tarinat toistettiin sanallisina, kun moodboardit esiteltiin toisille osallistujille. Lopetus-työpajassa osallistajat kertoivat hyvän elämänsä ja muotokuvansa tarinaa sekä tarinaa kuvaustapaamisista ja koko prosessista. Nämä jaetut tarinat vahvistivat visiota hyvästä elämästä ja yhteistä kokemusta projektissa. Valmiiden muotokuvien visuaalinen tarina palauttaa mieleen kunkin osallistujan tarinan hyvästä elämästä.

Projektissa valokuvaus toimi tutkimusvälineenä, lopputuloksen (artefaktin) toteuttamisen välineenä ja kukoistamisen ilmentäjänä. Muotokuvien suunnitteluun käytettiin paljon aikaa ja

muotokuville mietittiin myös sanalliset viestit. Osallistajat pitivät muotokuviaan onnistuneina ja heidän mielestään ne kertoivat kunkin vision toivotusta tulevaisuudesta: valokuvat esittivät osallistujien kukoistusta ja sitä edistäviä asioita. Valokuvan suunnittelussa ja toteuttamisessa käytettiin voimauttavan valokuvauksen periaatteita kuvaamaan kunkin osallistujan kukoistusta.

Tarinankerronnan ja valokuvauksen menetelmällä saadaan näkyviin osallistujien jäsenmätöntä hiljaista tietoa: tarpeita, toiveita ja unelmia, joista osallistuja ei ehkä itsekään ole tietoinen. Tarinassa nämä nousevat pintaan ja konkretisoituvat edelleen valokuvassa. Palvelumuotoilussa hiljaista ja intuitiivista kokemustietoa käytetään tutkimusdatan täydentäjänä palveluiden kehittämisessä.

Mitä tutkimuksen perusteella voi sanoa tutkimusongelmasta?

Tutkimusongelmana oli, miten palvelumuotoilun avulla voi parantaa valokuvausprojektiin osallistuvien subjektiivista hyvinvointia.

Toiminnassa osallistajat pohtivat, mikä heille tuottaa mielihyvää, on merkityksellistä ja millaisia hyveitä kukin arvostaa. Ensimmäisessä tapaamisessa kerroin toiminnan ja valokuvausprojektin tavoitteista ja esittelin Desmetin ja Pohlmeysin Positiivisen muotoilun viitekehyksen, jossa mielihyvä, merkityksellisyys ja hyveet saavat aikaan kukoistamista eli sen, että ihminen käyttää koko potentiaaliaan (Desmet & Pohlmeys 2013). Tavoite oli osallistujien tiedossa, vaikka se ei tullut esille jokaisessa työpajassa.

Tutkimuksissa on viitteitä siitä, että palvelumuotoiluun olennaisesti kuuluva yhteissuunnittelu jo sinänsä edistää toimijoiden hyvinvointia (Vink et. al, 2021). Hyvinvointia edistää myös luova prosessi (Haaksiluoto, 2020). Työpajojen ja kuvaustapaamisten yhtenä tavoitteena oli tuottaa osallistujille mielihyvää ja siihen pyrin eri tavoilla: hyvä naposteltava, rupattelu, huumori, kaunis kirjepaperi, hyvin suunnitellut kuvausretket kauniissa paikoissa sekä kiinnittämällä erityistä huomiota osallistujien tarpeisiin. Osallistujien antaman palautteen perusteella yhteissuunnittelu, valokuvaustapaamiset ja onnistuneet muutokuvat saivat aikaan myönteisiä tunteita: kauniit ja kullekin osallistujalle tärkeiksi muodostuneet kuvauspaikat, kestoiltaan sopivat sessiot, luova yhteistoiminta ja vuorovaikutus niiden aikana toivat hyvää mieltä, iloa ja hyviä muistoja.

”Tämän valokuvan katselu tuo mieleen kuvaustilanteen ja tuo hymyn huulille.”

”Porukasta tuli hyvä mieli ja siitä, että sai tehdä tätä yhdessä.”

Prosessi kokonaisuudessaan koettiin merkitykselliseksi, koska sen aikana pysähdyttiin aiheen äärelle, tehtiin jotakin konkreettista tulevaisuuden suunnitteleiseksi ja toiminnan tavoite toteutui: Prosessin aikana unelma tuli todemmaksi.

”Kuva osoittaa, että jotakin unelman suuntaista voisi itsessä olla.”

Toiminta auttoi myös tunnistamaan hyveitä eli sitä, mitä elämässä arvostaa. Tällaisia asioita osallistujille ovat vapaus ja itsenäisyys, sekä se, että saa päättää itse omista asioistaan. Tähän liittyi myös kyky olla yksin kotona kokematta yksinäisyyttä. Toisaalta arvostettiin myös kykyä pitää yllä läheisiä ihmissuhteita ja tulevaisuuden toiveena oli parisuhde tai perheen perustaminen.

Muotoilutoiminnan vaikutukset subjektiiviseen hyvinvointiin

Työpajojen alussa ja lopussa tein yksinkertaisen tunnekyselyn, jolla pyrin arvioimaan osallistujien kokemuksia omasta hyvinvoinnistaan. Sekä kyselyiden että spontaanin keskustelun perusteella työskentely vaikutti osallistujien subjektiiviseen hyvinvointiin myönteisesti:

”Minusta tuntui siltä, että tänään oli makaamispäivä, enkä olisi millään jaksanut tulla, mutta nyt olen saanut voimaa.”

Myös työpajatyöskentelyn aikana osallistujien kokemukset hyvinvoinnista muuttuivat myönteisemmäksi ja voimaantumista tapahtui. Yhden osallistujan jännitys ja pelko muuttuivat miettelijäksi ja vähän huolestuneeksi. Kokemuksen taustalla vaikutti läheisen ihmisen sairaus, siihen liittyvä huoli ja monet hoidettavat käytännön asiat. Myös kuvaustapaamisilla oli vaikutuksia hyvinvointiin: luonnon kauneus, alkukesän kaunis sää, luontoäänet ja itse kuvaustilanne koettiin voimauttavina.

Viimeisessä tapaamisessa keskustelimme siitä, millaisia vaikutuksia valokuvausprojektilla ja koko prosessilla - muotoilutoiminnalla - on ollut osallistujien kokemaan hyvinvointiin ja käsityksiin hyvästä elämästä. Kun ajatellaan toiminnan vaikutuksia osallistujien kokemaan hyvinvointiin, kokemukset vaihtelivat. Toisaalta koettiin, että työpajoilla ja valokuvausessioilla on ollut jonkinlainen mieltä nostava vaikutus ja ehkä vaikutusta jopa minäkuvaan. Toiminnalla oli vaikutuksia stressin helpottumiseen ja siitä sai sysäyksen lähteä toimimaan itselle tärkeän tavoitteen toteutumiseksi ja voimaa muutoksen läpiviemiseen. Toisaalta toiminta ei vaikuttanut paljoakaan, eikä synnyttänyt ainakaan kokemusta kukoistamisesta. Työpajoissa on tapahtunut voimaantumista, tapaamisten välillä taas on mieliala ja kokemus hyvinvoinnista laskenut.

Tutkimuksen tulosten arviointia

Myönteinen muutos ja elämänlaadun parantaminen ovat tavoitteina sekä hyvinvoinnin muotoilussa (Keinonen 2013.) että sosiaalisessa muotoilussa, jossa tavoitteisiin pyritään taiteen ja muotoilun menetelmillä. (Miettinen et al., 2016.) Positiivinen muotoilu kattaa kaiken muotoilutoiminnan, jossa muotoilulla pyritään vaikuttamaan yksilöiden ja yhteisöjen kokemana hyvinvointiin (Desmet & Pohlmeier, 2013). Myönteinen sosiaalinen muutos sekä muutos toimintatavoissa ovat taas toimintatutkimuksen tavoitteita. Toimintatutkimuksessa sekä kohteet että tutkija osallistuvat sekä toimintaan että tutkimuksen tekemiseen. (Juuti & Puusa, 2020.)

Millaista muutosta osallistujat siis kokivat Kukoistusta kuvaamassa -projektin aikana ja seurauksena? Muutokseksi voidaan katsoa tietoisuuden kasvu sekä muutokset ajatuksissa ja toiminnassa. Kaksi osallistujaa ei ollut aiemmin pysähtynyt miettimään visiotaan hyvästä elämästä: mikä tekee onnelliseksi, mikä elämässä on merkityksellistä ja mitä asioita elämässä arvostaa. Yksi osallistuja oli pohtinut paljonkin näitä asioita. Yleisesti toiminta on selkeyttänyt ja tehnyt konkreettisemmaksi ajatusta hyvästä elämästä. Osalla visio on lähtenyt varovasti siirtymään suunnittelun tasolle, osalla projektissa nousseita tavoitteita on jo toteutunut.

Myy on lähtenyt varovasti suunnittelemaan muutosta ja miettii, olisiko valmis ottamaan uuden koiranpennun. Konkreettisemmaksi on muotoutunut myös ajatus oman työhuoneen tekemisestä. Projektin jälkeen hän sai yllättäen puhelun, jossa sukulainen pyysi tuomaan Myyn maa-laamia tauluja ruokaravintolaansa näyttelyyn, joten unelma taidenäyttelystä on toteutunut. Myylle selkeytyi prosessin aikana, että hänellä on kaikki hyvin ja että

hänen elämässään ovat jo kaikki ne asiat, joita hän elämässä arvostaa: asunto, parisuhde, koira ja oma tila missä maalata.

”Minulle oli tärkeää huomata se, että olen tyytyväinen tähän elämään, joka minulla jo on.”

Frida tuli tietoisemmaksi siitä, mihin haluaa elämässään keskittyä ja unelma on tullut konkreettisemmaksi, todemmaksi ja mahdollisemmaksi toteuttaa. Vaikka hyveet ovatkin olleet tiedossa, uusi oivallus on se, että on hyväksyttävää haluta olla rohkea ja ylvas. Tärkeä oivallus oli, että hänellä on jo kaikki hyvän elämän elementit, hän vaan ei käytä niitä.

Auri koki, että prosessin aikana häneen on tullut enemmän varmuutta. Monet hänen kirjeessään mainitut asiat ovat jo toteutuneet: hänellä on uusi, valoisa ja siisti asunto. Olohuoneessa on sohva ja kaappi, jossa on kirjoja, vaikka hän kertoi unohtaneensa, että oli kirjoittanut näistä konkreettisista unelmista kirjeessään. Auri on aloittanut digitaalisen markkinoinnin kurssin avoimessa yliopistossa ja raha-asiat ovat selkiytyneet. Toiminta vahvasti unelmaa mieluisasta asunnosta ja hän sai rohkeutta etsiä ja hakea sellaista. Aurin ajatus elämästä laajeni ja hän näki mahdollisuuksia, joita ei ollut aiemmin nähnyt. Aiemmin hänellä oli ollut ikään kuin häivähdys siitä, millaista hyvä elämä voisi olla. Projekti teki siitä konkreettisemmän ja antoi luottamusta siihen, että unelmista voi pitää kiinni.

”Minulla oli odotuksiakin, että tekeminen olisi kivaa, mutta en ajatellut, että tämä muuttaisi minun elämän.”

Hasenzahl et al. (2013) ovat pohtineet mahdollisuutta muotoilla onnellisuutta tuomalla myönteisiä kokemuksia ihmisten elämään tuotevälitteisen toiminnan avulla. Osallistujien antaman palautteen perusteella Kukoistusta kuvaamassa oli heille myönteinen

kokemus ja tarina, jota kerrotaan itselle ja muille ja jossa muut osallistujat osallistuivat merkityksien luomiseen. Kukoistusta kuvaamassa -toiminassa on yhtäläisyyksiä myös Manzinin (2003) muotoilusuuntautuneeseen tulevaisuuden skenaarioon ja siinä käytettäviin työkaluihin: visioon, esitykseen ja motivaatioon. Visio vastaa kysymykseen miltä näyttää, kun toivottu tulevaisuuteni on toteutunut, muotokuvan suunnittelu ja sen toteuttaminen antoivat visiolle konkreettisen muodon ja motivaatio vastasi kysymykseen siitä, miksi tämä hyvän elämän visio on relevantti (hyveet). Toiminnan avulla osallistujat löysivät itselle tärkeitä asioita oman elämän suunnitteluun ja päivittäisten valintojen tekemiseen.

Kukoistusta kuvaamassa -toimintaa voi Brey'n tapaan lähestyä kolmesta hyvinvoinnin muotoilun näkökulmasta (Brey 2015). *Tunnekuotoilussa* pyritään herättämään käyttäjässä mielihyvää ja myönteisiä tunteita fyysisesti (maku, visuaalisuus), psykologisesti (oivallukset ja tunteet), sosiaalisesti (suhde ja kokemusten jakaminen muiden osallistujien kanssa) sekä ideologisesti (arvot ja tavoitteet). *Kyvykkyyssuotoilussa* ihminen kokee hyvinvointia itseään kehittämällä ja osallistumalla hyvinvointia tuottavaan toimintaan. Tässä tapauksessa koko valokuvausprojektin voi nähdä välineenä itsensä kehittämiseen. *Positiivisen psykologian lähestymistavassa* muotoiluun elämä on miellyttävää muun muassa, kun kokee tai opettelee kokemaan nykyhetkeen, menneisyyteen ja tulevaisuuteen liittyviä hyviä tunteita. Konkreettinen esimerkki tästä oli mielikuvaharjoitus, jossa siirryttiin tulevaisuuteen ja osallistujia pyydettiin kuvailemaan, millaista toivotussa tulevaisuudessa on ja miltä hänestä siellä tuntuu tai kuvaustilanteiden suunnitteleminen niin, että ne herättävät mahdollisimman

paljon hyviä tunteita. Elämään perustuvassa muotoilussa otetaan huomioon ihmisen elämänmuoto, arvot ja olosuhteet. Kukoistusta kuvaamassa on toimintaa, joka suuntautuu tulevaisuuteen ja vaikka arvot ovat läsnä työskentelyssä, siinä ei tarkastella elämänmuotoja ja olosuhteita.

Kukoistusta kuvaamassa -menetelmässä on sekä yhteneväisyyksiä että eroja Miettisen ja Kontion käyttämään *Sankarin matka* -menetelmään, jossa tarinalliset luotaimet ja valokuvaus auttoivat nuoria tarinallistamaan omia unelmiaan, yhteisöä ja sen ilmiöitä. Työskentelyn tarkoituksena oli myös tunnistaa esteitä ja löytää ratkaisuja, joiden avulla nuoret voivat saavuttaa unelmansa. (Miettinen et al., 2016). Tutkielmassani tarinallisuus ja visuaaliset menetelmät sekä muotoiluprosessi olivat osin samoja kuin *Sankarin matka* -työkalussa ja toiminnassa voimautuminen oli välitavoite matkalla kukoistukseen. Kukoistusta kuvaamassa -toiminnassa hyvän elämän esteitä kyllä tunnistettiin, mutta niihin ei lähdetty etsimään ratkaisuja yhdessä, koska toiminta rajattiin hyvän elämän elementtien etsimiseen ja osallistujien kukoistamisen tukemiseen. Ratkaisujen etsiminen olisi toki ollut kiinnostavaa ja vienyt toimintaa enemmän palvelumuotoilun suuntaan. *Sankarin matkassa* muotoilijat toimivat fasilitoijana eli osallistujien valokuvaustoiminnan mahdollistajina. Kukoistusta kuvaamassa -menetelmässä muotoilija toimi valokuvaajana, joka toteutti valokuvan yhteissuunnittelussa syntyneiden ideoiden ja konkreettisten suunnitelmien perusteella. Kuten *Sankarin matkassakin* toiminnan lopputuloksena syntyi artefakteja, kolme muotokuva, joihin kiteytyi kolmen ihmisen mielikuva siitä, millaista on hyvä elämä. Myös yhden osallistujan kokemus on yhteneväinen kokemukseen *Sankarin matka* -menetelmästä: työskentely toi oman unelman lähemmäksi ja helpommaksi toteuttaa. Se helpotti askeleiden ottamista omaa hyvää elämää kohti.

Muotoilu -termi on sinänsä hämmentävä ja moniselitteinen (Kurronen 2015, 41) ja muotoilun käsite on laajentunut ja siten muuttunut osin epäselväksi tai vähemmän yhdessä jaetuksi merkitykseksi ja "kaiken muotoiluksi" (Työ- ja elinkeinoministeriö, 2017). Palvelumuotoilu on palveluiden kehittämistä muotoilun menetelmillä. Graduprosessin alussa ajattelin, että tutkielmani toiminnassa oli kyseessä palvelu ja sen kehittäminen palvelumuotoilulla mahdollisesti osaksi omaa yritystoimintaa. Tätä näkökulmaa olisi tukenut ajatus palveluista prosesseina, joissa käyttäjäkokemus luodaan yhdessä käyttäjän kanssa sekä se, että ihmiset etsivät palveluista syvempää merkitystä ja tukea itsensä toteuttamiseen (Kurronen 2015, 29 ja 35).

Sosiaalinen muotoilu ja hyvinvoinnin muotoilu toivat uuden näkökulman tutkivaan toimintaan. Opinnäytteessäni tutkiva toiminta sijoittui palvelumuotoilun, hyvinvoinnin muotoilun ja sosiaalisen muotoilun rajapintoihin. Tutkimusprosessin aikana pohdin paljon palvelumuotoilun, sosiaalisen muotoilun ja positiivisen muotoilun suhteita ja kysymystä siitä, mihin kohtaan muotoilun kenttää Kukoistusta kuvaamassa -toiminta asettuu. Vaikka muotoilu ja palvelumuotoilu ovat muuttuneet "kaiken muotoiluksi" pohdin sitä, voiko opinnäytteeni tutkivaan toimintaan soveltaa palvelumuotoilun prosessia ja menetelmiä. Helpommin hyvinvoinnin muotoilun tunnistaa tuotteissa ja palveluissa, jotka vaikuttavat suoraan ihmisen hyvinvointiin esimerkiksi terveysteknologian alalla, hyvinvointisovellusten käytettävyyssuotoilussa tai vaikkapa kosmetologi- tai fysioterapiapalveluiden kehittämisessä.

Positiivisen muotoilun eksplisiittisenä tavoitteena on vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin (Desmet & Pohlmeier, 2013). Työssäni käytettiin taidelähtöisiä ja

muotoilun menetelmiä tavoitteena parantaa osallistujien hyvinvointia ja saada aikaa kukoistamista. Sosiaalisesta muotoilusta poiketen työni tutkimuksessa toiminnassa ei pyritty osallistujien (sosiaalisten) ongelmien ratkaisemiseen eikä toiminnalla ollut yhteiskunnallisia tavoitteita. Aiemmin toteuttamissani valokuvausprojekteissa oli sosiaalinen näkökulma sekä implisiittisenä tavoitteena vaikuttaa yksittäisten osallistujien elämään myönteisesti valokuvauksen avulla.

Mitä sitten hyvinvoinnin muotoilu on ja voiko ihmisen hyvinvoinnin kokemuksiin ylipäänsä vaikuttaa muotoilulla ja palvelumuotoilulla? Positiivista muotoilua ja hyvinvoinnin muotoilua on kaikki muotoilutoiminta, jolla pyritään vaikuttamaan ihmisen hyvinvointiin (Desmet & Pohlmeier, 2013) ja hyvinvointiin voi vaikuttaa muotoilulla, joka pyrkii vähentämään ei toivottuja tuloksia ja lisäämään myönteisiä (Brey, 2015).

Palvelumuotoilun prosesseja on kuvattu monella tavalla. Tuulaniemen mukaan prosessiin kuuluvat määrittely, tutkimus, suunnittelu, palvelutuotanto ja arviointi (Tuulaniemi, 2011). Yleisin malleista on Tuplatimanttimalli (Stickdorn et al. 2018). Jos työni muotoiluprosessia halutaan kuvata Tuplatimanttimallilla, tutki vaiheessa etsitään hyvän elämän elementtejä sekä mahdollisimman paljon ideoita muotokuva varten. Määrittele -vaiheessa karsitaan ideoita ja etsitään niistä käyttökelpoisimmat. Kehitä -vaiheessa tehdään konkreettisia suunnitelmia, joilla toteutetaan valokuva, jonka idea on aiemmin kiteytetty sanalliseksi viestiksi. Tuota -vaiheen lopputulos on tulostettu ja kehystetty muotokuva. Prosessin jokaisessa vaiheessa kerättiin osallistujilta palautetta ja kehittämisideoita toiminnasta. Palvelumuotoilussa keskeinen tekijä on visuaalisuus, jolla pyritään tuomaan näkyväksi abstrakteja ja hahmottomattomia asioita sekä ns. hiljaista tietoa. Visuaalisuus ja yhdessä tekemällä oppiminen ovat muotoilullisen tekemisen ydintä. Muotoilulle on myös luontevaa

kokeileva työskentely, jossa luova ideointi, analyttinen jäsentäminen ja tulkitseva ajattelu kulkevat käsi kädessä (Mattelmäki 2015, 75). Tutkielmani ydin on visualisointi, jota toteutettiin palvelumuotoilussakin käytetyillä menetelmillä: tarinallisuudella, luotaimella, sketsauksella, moodboardilla, ja valokuvauksella. Työssäni palvelumuotoilua ovat myös yhteissuunnittelu, työpajat ja niiden fasilitointi sekä nopeat kokeilut ja ongelmien ratkaiseminen yhdessä erilaisten menetelmien avulla. Prosessissa muotoiltiin yhdessä artefakteja: lopputuotoksena oli kunkin osallistujan muotokuva sekä toiminnan kehittämisideoita. Toiminnasta puuttui tietoinen ja tavoitteellinen haasteiden etsiminen, niiden kiteyttäminen muotoiluhaasteeksi ja ratkaisujen etsiminen. Tosin Kirje tulevaisuudesta -menetelmässä yksi juonne oli kuvitella, mitä haasteita on ratkaissut toivottuun tulevaisuuteen päästäkseen, mutta emme lähteneet etsimään yhteistoiminnalla ratkaisuideoita haasteisiin, jotka ovat oman toivotun tulevaisuuden tai hyvän elämän tiellä. Kysymyksen tarkoituksena oli pikemminkin etsiä osallistujien kukoistukseen vaikuttavia merkityksellisyyden elementtejä.

Yksi tapa kuvata tutkielmani muotoilutoimintaa on Kettusen malli (Kettunen, 2013). Vaikka Kettunen kehitti muotoilun mallinsa tuotekehityksen kontekstissa, sen elementit sopivat hyvin myös hyvinvoinnin muotoiluun luovilla ja taidelähtöisillä menetelmillä. Malli muistuttaa myös toimintatutkimuksen spiraalia. Yhteistä työni tutkimuksellisessa osuudessa on alkutilanteen visio ja tavoite (muotokuva) sekä tarina tulevaisuuden odotusten muutoksista: Kirje tulevaisuudesta muotoutuu prosessissa valokuvaksi. Työskentelyyn vaikuttavat myös sekä ohjaajan että osallistujien identiteetti ja arvot.

Yhteissuunnittelun aikana alkuperäinen tarina (kirje) muuttuu tekemisessä ja oivalluksista uudeksi visuaaliseksi tarinaksi (muotokuva) osallistujien välisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Vastaava spiraalimaisuus on nähtävissä myös suhteessa osallistujien hyvinvointiin. Alussa on näky ja tavoite tulevaisuudesta, mikä sanoitetaan tarinaksi, jossa osallistuja kuvaa omaa kukoistustaan tulevaisuudessa. Tekemisen kautta osallistujan ymmärrys omaan hyvinvointiinsa vaikuttavista tekijöistä kasvaa, työpajoissa tapahtuva luova toiminta tukee hyvinvointia tässä hetkessä ja alkuperäinen tarina hyvinvoinnista muuttuu uudeksi tarinaksi myös elämässä hyvinvoinnin muotoilu-prosessin jälkeen. Tässä työssä valokuvausprojekti toimii palvelumuotoiluinterventiona, jonka yksi tavoitteista on vaikuttaa muutos osallistujien hyvinvoinnissa. Kettusen malli kuvaa tutkielmani tutkimuksellista toimintaa siinäkin mielessä, että työssäni muotoilutoimintaa eivät ohjaa tehokkuuden ja vaikuttavuuden odotukset kuten Tuplatimanttimallissa.

Positiivinen muotoilu tarjoaa viitekehyksiä, joiden pohjalta voi tutkia ja kehittää sekä fyysisiä että sähköisiä palveluita. Jatkossa ammatillinen mielenkiintoni voisi kohdistua tilasuunnitteluun, minkä yhteydessä hyvinvoinnin muotoilu onkin sovellettu runsaasti. Toinen mielenkiintoinen aihe olisi soveltaa hyvinvoinnin muotoilua sovelluskehityksessä. Taidelähtöiset menetelmät, luova yhteistoiminta ja valokuvaus ovat jatkossakin sydäntäni lähellä ja olisi mielenkiintoista toteuttaa pidempiaikainen valokuvauksen perustuva hyvinvoinnin muotoilun projekti useamman osallistujan kanssa. Tätä ajatusta tukee myös osallistujilta saamani palaute. Mielenkiintoinen lisä toimintaan olisi etsiä yhteissuunnittelulla ratkaisuja osallistujien hyvän elämän esteenä oleviin haasteisiin. Uutena aiheena olisi tutkia ja visualisoida positiiviseen psykologiaan liittyvää resilienssin eli joustavuuden käsitettä ja miten toteutetut muotokuvat käsitettä ilmentävät.



Lopuksi

Positiivinen muotoilu ja sen taustalla oleva positiivinen psykologia on herättänyt kritiikkiä muun muassa pinnallisuudesta. Jopa aiheen uranuurtaja Ed Diener oli vaivautunut onnellisuuden tutkimisesta, koska se kuulosti hänen mielestään heppoiselta ja epätieteelliseltä (Uusitalo-Malmivaara 2014, 19). Kukoistusta kuvaamassa -toiminnassa huomasin myös, että osallistujat eivät pitäneet kovin tärkeinä kukoistamiseen liittyviä mielihyvän kokemuksia. Tämä näkyi siinä, että tapaamisissa keskustelunaiheet pysyivät usein tavoitteissa ja niiden saavuttamisessa ja siinä, mitä elämässään arvostaa. Mielihyvä oli aihe, josta keskus-teltiin, kun ohjaajana nostin asian esille. Tämä voi kertoa siitä, että mielihyvän kokemista pidetään pinnallisena eikä yhtä tärkeänä ja arvostettavana asiana kuin tavoitteiden saavuttamista tai arvoja.

Jotta ihminen voisi hyvin ja kukoistaisi, hän tarvitsee myös mielihyvän kokemuksia. Merkityksellisyys, hyveiden ja mielihyvän tulisi olla tasapainossa. Liika mielihyvä johtaa hedonismiin, pelkkiin tavoitteisiin pyrkiminen voi uuvuttaa ja ilman hyveitä voi päätyä tekemään elämässään valintoja, jotka eivät ole omien arvojen mukaisia. Tämä voi johtaa itselleen vieraaseen elämään, mikä vaikuttaa kukoistamiseen kielteisesti. Myös unelmointia pidetään kevyenä, vaikka mielestäni juuri unelmiin kannattaa suhtautua vakavasti ja pysähtyä kuuntelemaan niiden viestiä. Tämän käsitykseni vahvistui ensimmäisessä työpajassa, jossa kipu ja suru elämättömästä elämästä oli melkein käsin kosketeltava. Kirje tulevaisuudesta paljasti tärkeitä asioita, joita vaille on elämässä jäänyt ja joista työskentely teki tietoiseksi. Oli yllättävää, että jo ensimmäisessä

työpajassa sukelsimme syviin ja henkilökohtaisiin unelmiin sekä toiveeseen elää omannäköistä elämää tulevaisuudessa.

Positiivinen muotoilu ja sosiaalinen muotoilu voidaan nähdä toisiaan täydentävinä näkökulmina: molemmissa on tavoitteena parantaa ihmisten elämää ja hyvinvointia muotoiluprosessilla ja muotoilun menetelmillä. Erot näiden kahden muotoilun suuntauksen välillä voi jäljittää ehkä myös tausta-ajatuksiin: kun sosiaalisen muotoilun juuret ovat yhteiskuntatieteissä ovat positiivisen muotoilun juuret psykologiassa ja erityisesti positiivisessa psykologiassa. Siinä missä sosiaalinen muotoilu pyrkii ratkaisemaan yksilön ja yhteisön ongelmia (syrjäytyminen, köyhyys, osattomuus, näköalattomuus, mahdollisuuksien puute) ja sen näkökulma on monissa tapauksissa yhteiskunnallinen, pyrkii positiivinen muotoilu parantamaan ihmisen hyvinvointia ja keskittyy mahdollisuuksiin, vahvuuksiin ja hyveisiin, jotka tekevät elämästä mielekäästä ja tuovat siihen tarkoitusta. Toisaalta toimintaa voi pitää hyvinvoinnin muotoiluna, vaikka se pyrkii ratkaisemaan sosiaalisia ongelmia (Keinonen ja muut, 2013), kunhan toiminnan julkilausuttuna tavoitteena on parantaa ihmisten hyvinvointia (Desmet & Pohlmeier, 2013).

Sosiaalinen muotoilu keskittyy ongelmiin ja niiden ratkaisuihin ja samalla se mielestäni tulee korostaneeksi ongelmaa, vaikka tavoitteena onkin parantaa ihmisten ja yhteisöjen elämää. Pahoinvoinnin poistaminen ja ongelmien ratkaiseminen ei riitä takaamaan hyvinvointia. Se, että emme ole masentuneita ei itsessään tee meistä onnellisia (Uusitalo-Malmivaara 2014, 20). Positiivisessa muotoilussa tavoitteena on ikään kuin nousta ongelmien yläpuolelle ja

siirtää katsetta kauemmaksi: sen tavoitteena on, että ihminen ja/tai yhteisö ei pelkästään ratkaise ongelmia, vaan kukoistaa ja yltää täyteen potentiaaliinsa.

On hyvä pitää mielessä, että positiivinen muotoilu ei kiellä elämän ahdistuksia ja ristiriitoja sekä joskus hyvinkin vaikeita olosuhteita, joissa ihmiset elävät. Se painottaa ajatusta siitä, että elämä on muutakin kuin ratkaistavat ongelmat ja ihmiset sekä yhteisöt enemmän kuin täyttymättömien tarpeiden tynnyreitä. Ongelmien ja tarpeiden lisäksi ihmisillä on arvoja, hyveitä, persoonallisia vahvuuksia ja lahjoja, heillä on kyky kehittää taitojaan, ilmaista kiitollisuutta, kokea toivoa, olla optimistisia ja elää täyttä elämää vaikeuksienkin keskellä. (Desmet & Pohlmeier 2013, 7). Positiivinen muotoilu tarjoaa laajemman perspektiivin: elämästä voi löytää toivoa, merkitystä ja tarkoitusta ja nämä hyvän elämän elementit kannattelevat ja tukevat ihmisen kukoistusta olipa hänen elämäntilanteensa mikä tahansa.



Lähteet

Andrews, K., 2012. Social design: Delivering positive social impact. Teoksessa This is service design thinking: Basics-tools-cases. (pp. 87-92.). Toim. Stickdorn, M., & Schneider, J., BIS Publishers.

Anttila, P., 2006. Tutkiva toiminta ja Ilmaisu, Teos, Tekeminen. Hamina: Akatiimi Oy.

Brey, P., 2015. Design for the Value of Human Well-Being (ss. 365-382). Teoksessa J. van Hoven, P. Vermaas & I. van de Poel (Toim.). Handbook of Ethics, Values and Technological Design Sources, Theory, Values and Application Domains. Springer.

Desmet, P.M.A., Pohlmeier A.E., 2013. Positive design: An introduction to design for subjective well-being. International Journal of Design. 7(3), 5-19.

Haaksiluoto, P., 2020. Käsin luotu kukoistus. Vaatesuunnittelijan kokemuksia hyvinvoinnista taiteellisessa käsityömuotoiluprosessissa. Taiteen maisterin opinnäyte. Taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu. Muotoilun laitos. Aalto-yliopisto.

Hassenzahl, M., Eckoldt, K., Diefenbach, S., Laschke, M., Lenz, E., & Kim, J. (2013). Designing moments of meaning and pleasure. Experience design and happiness. International Journal of Design, 7(3), 21-31.

Hintsu, S., 2021. Hyvän tuulen polulla. Hyvinvoinnin muotoilua taiteen keinoin. Kulttuurituottaja (YAMK). Opinnäyte. SeAMK Liiketoiminta ja kulttuuri.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/512226/Hintsu_Sari.pdf?sequence=2

Hujala, A., Rissanen, S., Vihma, S., 2013. Designing wellbeing in elderly care Homes. Helsinki: Aalto University publication series. Crossover 2/2013.

Hänninen, V., Pohjola, H., Tarvainen, M., Hätilä, J., Korhonen, H., Rovamo, H., Sools, A., 2021. Kirje tulevaisuudesta -menetelmä. Teoksessa Tutkiva mielikuvitus. Luovat, osallistavat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä. Toim. Ryytänen S. & Rannikko, A., Gaudeamus.

Jordan, P. W. (2000). Designing pleasurable products. London, UK: Taylor & Francis.

Jumisko-Pyykkö, S., Tiilikainen, E., Viita-Aho, T., Saarinen, E., Towards system intelligent approach in empathic design.

<http://systemsintelligence.aalto.fi/publications/pjum21.pdf>

Juuti, P., Puusa, A., 2020. Toimintatutkimus. Sekä toimintaa että tutkimusta. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Toim. Anu Puusa & Pauli Juuti. Gaudeamus Oy.

Kallunki, V., Lehtonen, O., 2012. Nuorten aikuisten elämäntyytyväisyyden osatekijät hyvinvoinnin eri tasoilla. Yhteiskuntapolitiikka. 2012 (4).

Kajanoja, J., Mitä on hyvinvointi? Kuntapuntari. Tilastokeskus.

https://www.stat.fi/tup/kuntapuntari/kuntap_3_2005_hyvinvointi.html. Viitattu 13.1.2022.

Keinonen, T., & Vaajakallio, K., 2013. Hyvinvoinnin muotoilu. Toim. Keinonen, T., Vaajakallio & Honkonen, J., Aalto-yliopiston julkaisusarja taide+muotoilu+arkkitehtuuri 1/2013. Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Keinonen, T., 2013. Muotoilu, hyvinvointi ja hyvinvoinnin muotoilu (ss. 11-26). Teoksessa Hyvinvoinnin muotoilu. Toim. Keinonen, T., Vaajakallio & Honkonen, J., Aalto-yliopiston julkaisusarja taide+muotoilu+arkkitehtuuri 1/2013. Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Kettunen, I., 2013. Mielekkyyden muotoilu. Kuusamo: Aatepaja.

Kokko, K., 2017. Mitä mielen hyvinvointi on? Tiedeblogi.

<https://www.jyu.fi/blogit/tiedeblogi/katjakokko>. Viitattu 13.1.2022.

Kurronen, J., 2015. Muotoilu osana julkisen sektorin innovointia (ss. 29-53). Teoksessa Palvelumuotoilu saapuu verkostojen kaupunkiin. Verkosto- ja muotoilunäkökulmia kaupungin palvelujen kehittämiseen. Aalto-yliopiston julkaisusarja taide+muotoilu+arkkitehtuuri 1/2015. Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu. Helsinki: Unigrafia oy.

Lapin yliopisto. Participatory Tools for Human Development with the Youth.

<https://research.ulapland.fi/fi/projects/participatory-tools-for-human-development-with-the-youth>. Viitattu 22.12.2021.

Leppänen, L., Vuollo, S., 2016. Minuuden ääriviivoja. Yhteisöllinen omakuvatyöpaja pohjoisen nuorten identiteetin ja minuuden tutkiskelun paikkana. Pro gradu -tutkielma. Kuvataidekasvatuksen koulutusohjelma. Lapin yliopisto.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201706131212>

Lipponen, K., 2020. Resilienssi arjessa. Kustannus Oy Duodecim. Tallinna: Printon.

Manzini, E., 2003. Scenarios of Sustainable Wellbeing. Design Philosophy Papers, 1:1, 5-21. <http://dx.doi.org/10.2752/144871303X13965299301434>. Viitattu 16.7.2022.

Mattelmäki, T., 2015. Palvelumuotoilun esimerkkejä (ss.75- 91). Teoksessa Palvelumuotoilu saapuu verkostojen kaupunkiin Verkosto- ja muotoilunäkökulmia kaupungin palvelujen kehittämiseen. Aalto-yliopiston julkaisusarja taide+muotoilu+arkkitehtuuri 1/2015. Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkea-koulu. Helsinki: Unigrafia oy.

Mattila, A.S., 2018. Onnentaidot. Hyvinvoinnin teorit. Terveyskirjasto. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00202/hyvinvoinnin-teorit>. Viitattu 26.1.2022.

Mattila, A.S., 2018. Onnentaidot. Eudaimonia ja psykologia. Terveyskirjasto. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00203/eudaimonia-ja-psykologia>. Viitattu 26.1.2022.

Maula, H., Maula, J., 2019. Design ja johtaminen. Helsinki: Alma Talent.

Miller, H., Kälviäinen, M., 2013. Applying positive psychology principles to care home design. (ss. 220-234). Teoksessa Hujala, A., Rissanen, S., Vihma, S. (toim.) Designing wellbeing in elderly care homes. Helsinki: Aalto University publication series. Crossover 2/2013.

Miettinen, S. 2011. Palvelumuotoilu – yhteissuunnittelua, empatiaa ja osallistumista. (ss. 21–41). Teoksessa Satu Miettinen (toim.) Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Helsinki: Teknologiateollisuus.

Miettinen, S., Huhtamaa, I., Kontio, T., 2016. Sosiaalisen muutoksen muotoilua taiteen keinoin – sankarinmatkoja afrikkalaisten nuorten kanssa. <https://www.researchcatalogue.net/view/261804/261805> .Viitattu 12.12.2021.

Miettinen, S., Sarantou, M., Akimenko, D., 2016. Art and storytelling tool for service design: South Australian case study (ss. 74-80). Teoksessa For profit, for good. Developing organizations through service design. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54572722/FOR_PROFIT_FOR_GOOD_FINAL_PDF-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1640679058&Signature=L43y9a4tbZkfGEu1lAMd6eRKUkYr6zqAZC4OR3RTaOv~B56GHKBxwuLnYSZOnm~902tzMzNeLusq0S5iu1NXaKSLNjfs0aTvgHlfmjAK0LV B2Jrn-JZHjl6eXAZjkr8FUTT5KnJxDtOENVHUmUh-tbcWgHYWqvq6ew9m3B~ZjZ6aAlhvsg1kH9tvqhgkM8XNh1zeP8dG02yCwxqByXU0NEUzhA12YIsRU9LgnMmoR42sL67ZF-NSLRkb67KG-7rj9tMqLtBDCqp9jn1ajH~wyeaju9fqK-p1S1vYrLtSlxrY-rLXa7t9ipcShHJT6lk9zWhsybtob-ZekwZEwUVg_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=9. Viitattu 28.12.2021.

Miettinen, S., Vuontisjärvi, H-R., 2016. Service design for participatory development (ss. 62-67). Teoksessa For profit, for good. Developing organizations through service design. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54572722/FOR_PROFIT_FOR_GOOD_FINAL_PDF-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1640679058&Signature=L43y9a4tbZkfGEu1lAMd6eRKUkYr6zqAZC4OR3

[RTaOv~B56GHKBxwuLnYSZOnnm~902tzMzNeLusq0S5iu1NXaKSLNjfsz0aTvgHlfmjAK0LV
B2Jrn-JZHjl6eXAZjkr8FUTT5KnJxDtOENVHUmUh-
tbcWgHYWqvq6ew9m3B~ZjZ6aAlhvsg1kH9tvqhgkM8XNh1zeP8dG02yCwxqByXUONEUzh
A12YIsRU9LgnMmoR42sL67ZF-NSLRkb67KG-7rj9tMqLtBDCqp9jn1ajH~wyeaju9fqK-
p1S1vYrLtSlxY-rLXa7t9ipcShHJT6lk9zWhsybtob-ZekwZEwUVg_&Key-Pair-
Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=9](https://lacris.ulapland.fi/ws/portalfiles/portal/452455/INTED2016_Service_Design_with_Communities_in_Africa_The_Case_of_UFISA_FINAL.pdf). Viitattu 28.12.2021.

Miettinen, S., du Preez, V., van Dugteren, J., Moalosi, S., Molokwane, S., Luojuus, S., 2016. Service design with communities in Africa. The case of UFISA. [https://lacris.ulapland.fi/ws/portalfiles/portal/452455/INTED2016_Service_Design_wit
h_Communities_in_Africa_The_Case_of_UFISA_FINAL.pdf](https://lacris.ulapland.fi/ws/portalfiles/portal/452455/INTED2016_Service_Design_with_Communities_in_Africa_The_Case_of_UFISA_FINAL.pdf). Viitattu 22.12.2021.

Nussbaum, M. C. (2000). Woman and human development: The capabilities approach. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Ojanen, M., 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Bookwell Oy: Juva.

Ojanen, M., 2020. Hyvän elämän rakennuspuut. Pohdintaa hyvästä elämästä ja onnellisuudesta. Aikamedia.

Papanek, V., 1985. Design for the real world. Human ecology and social change. London: Thames & Hudson.

Poikolainen, J., Suikkanen-Malin, T., 2017. Siä päätät! Ratkaisuja nuorten osallisuuden tukemiseen peli-innovaatiolla ja palvelumuotoilulla. XAMK kehittää 13. Kouvola: Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-025-8>

Puputti, T., 2021. Valaise tarina kuvaksi. Henkilökuvaus studiossa ja miljöössä. Docendo Oy: Jyväskylä.

Puusa, A., & Juuti, P. 2020, (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus. [https://ulapland.alma.exlibrisgroup.com/view/action/uresolver.do?operation=resolveS
ervice&package_service_id=1723056420006246&institutionId=6246&customerId=6245](https://ulapland.alma.exlibrisgroup.com/view/action/uresolver.do?operation=resolveService&package_service_id=1723056420006246&institutionId=6246&customerId=6245)

Puusa, A., & Julkunen, S. 2020, Uskottavuuden arvioiminen laadullisessa tutkimuksessa. Teoksessa Puusa, A., & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523456167>

Sanders, E. B.-N., & Stappers, P.J., 2008. Co-creation and the new landscapes of design, Co-Design, 4:1, 5-18, DOI: 10.1080/15710880701875068

Savolainen, Miina 2008. Maailman ihanin tyttö. The loveliest girl in the world. Helsinki: Blink Entertainment Oy.

Savolainen, Miina. Maailman ihanin tyttö valokuvaprojekti. <https://www.voimauttavavalokuva.net/etusivu.htm>. Viitattu 16.8.2022.

Seeyouthproject. <https://www.facebook.com/seeyouthproject>. Viitattu 22.12.2021.

Sen, A. (1993). Capability and well-being (ss. 30-53). Teoksessa M. C. Nussbaum & A. Sen (Toim.), The quality of life Oxford, UK: Clarendon Press.

Siitonen, J., 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun opettajankoulutuslaitos. Oulun yliopisto.

<http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>

Stickdorn, M., Hormess, M., Lawrence, A., Schneider, J., 2018. This Is Service Design Doing: Applying Service Design Thinking in the Real World. https://assets.website-files.com/5989fc3322e8860001ac9a43/5a60fd63f18c0b0001044b61_lkaasd3463456543klhj23i4ho.pdf. Viitattu 12.12.2021.

Stickdorn, M., Hormess, M., Lawrence, A., Schneider, J., 2018. This Is Service Design Methods. Expanded service design thinking methods for real projects. Sebastopol: O'Reilly Media, Inc.

Suomen Journalistiliitto. Finlands Journalistförbund.

<http://www.journalistiliitto.fi/pelisaannot/tekijanoikeudet/journalistien-erityiskysymyksiä>. Viitattu 2.12.2021.

Suomen valokuvaterapiayhdistys. Valokuva on peili, jolla on muisti.

<http://www.valokuvaterapiayhdistys.fi/valokuvaterapia.html>. Viitattu 2.12.2021.

Särkelä, E., 2021. Nuorten elämismailma ja arjen maantiede osana maantieteen opetusta. Eläytymismenetelmä ja valokuvaus nuorten globaalia sukupolvea, maailman tilaa ja tulevaisuutta koskevien pohdintojen tutkimisessa. Akateeminen väitöskirja. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia, numero 111. Helsinki: Yliopistopaino Unigrafia.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/330262/Elina_Sarkela_vaitoskirja_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tiger, L. (1992). The pursuit of pleasure. Boston, MA: Little Brown.

Tuohimaa, E., 2017. Peilejä ja poseerauksia – ammatillisen elämäkertatarinan ja muotokuvan dialogin mahdollisuudet ja haasteet. Pro gradu -tutkielma.

Kuvataidekasvatus. Taiteiden tiedekunta. Lapin yliopisto.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201709211322>

Tuulaniemi, J., (2011). Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum Media Oy.

Työ- ja elinkeinoministeriö, 2017. Muotoile Suomi -ohjelman väliarviointi. Helsinki: Valtioneuvoston hallintoyksikkö, Julkaisutuotanto.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160394/TEMrap_33_2017_verkkojulkaisu.pdf. Viitattu 23.7.2022.

Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. Positiivinen psykologia -mitä se on? Teoksessa Positiivisen psykologian voima. Toim. Uusitalo-Malmivaara, Lotta. 2014. Juva: Bookwell Oy.

Vink, J., Wetter-Edman, K., Edvardsson, B., ja Tronvoll, B., 2021. Understanding the influence of the co-design process on well-being. Fifth service design and innovation conference. CTF-Service Research Center. Karlstad University & Experio Lab, County Council of Värmland. <https://ep.liu.se/ecp/125/032/ecp16125032.pdf>

World Happiness Report, 2022. <https://worldhappiness.report/>. Viitattu 9.4.2022.

Yle. Mediakompassi. Kuvakoot.

<https://vintti.yle.fi/yle.fi/mediakompassi/mediakompassi/4-6-luokkalaiset/kuvakoulu/kuvan-lumo/kuvakoot.htm>. Viitattu 9.4.2022.

LIITE 1: KIRJE TULEVAISUUDESTA -TYÖPAJAN TUNNEKYSELYT

Vähän jännittää,
tavallista - melkein
sittuiseen pelotteeseen uuden
edessä oleminen.
Innostusta myöskin.
Myös ollut vahvaa
uupumista, kutsu
ja pitteään.

ODOTTAVAINEN OLO

RAUHALLISELTA
VÄSYNEELTÄ
UUPUNEELTA
ÖTELIAISUUS HERÄSI
JÄNNITTÄÄ

3.4.2022

Ennen työskentelyä

Helpottunut!
Vähän kätölinen.
Innostunut
jatkosta.

Setkeä, väsynyt, levollinen

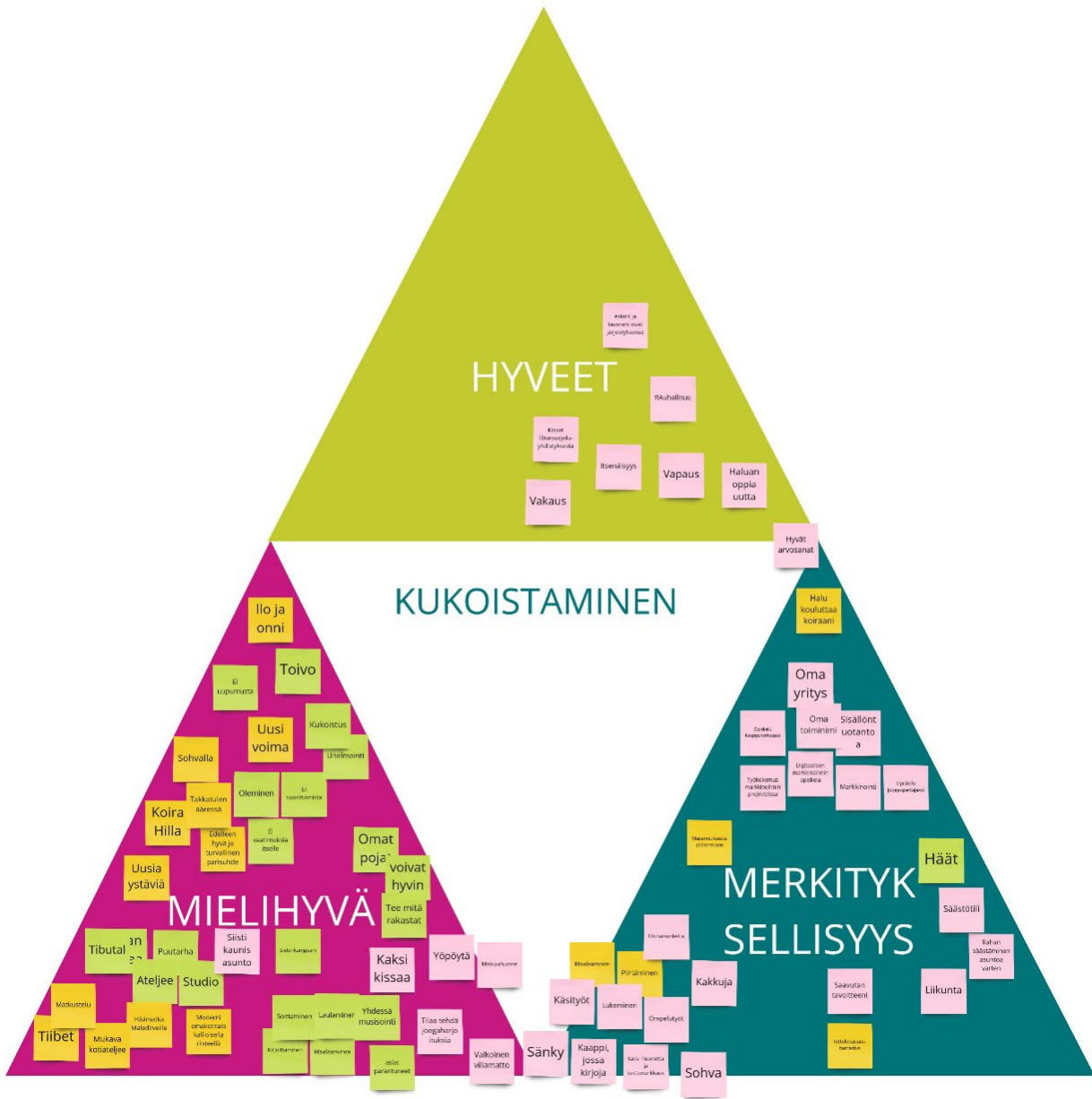


Työskentelyn jälkeen



HYVÄ MIELI
IKONEN

LIITE 3: KIRJE TULEVAISUUDESTA, SAMANKALTAISUUSKAAVIO



LIITE 4: TOINEN TYÖPAJA, MILLAISTA MOODBOARDIA OLI TEHDÄ?

Moodboardin
teko oli
mielikästä,
innostavaa.

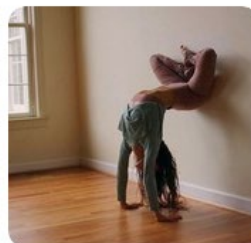
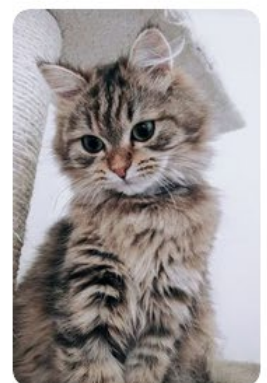
MIEHENKUNTOISTA
KÄYTTÄVÄÄ
AARONPÄÄSY
HANKALUUS

Moodboardin tekeminen,
oli kivaa ja vaikeaa.
Alin heti prosessimaan
omien tunteiden ja haaveiden
ja tekemään valintoja
niitä kaikkia.

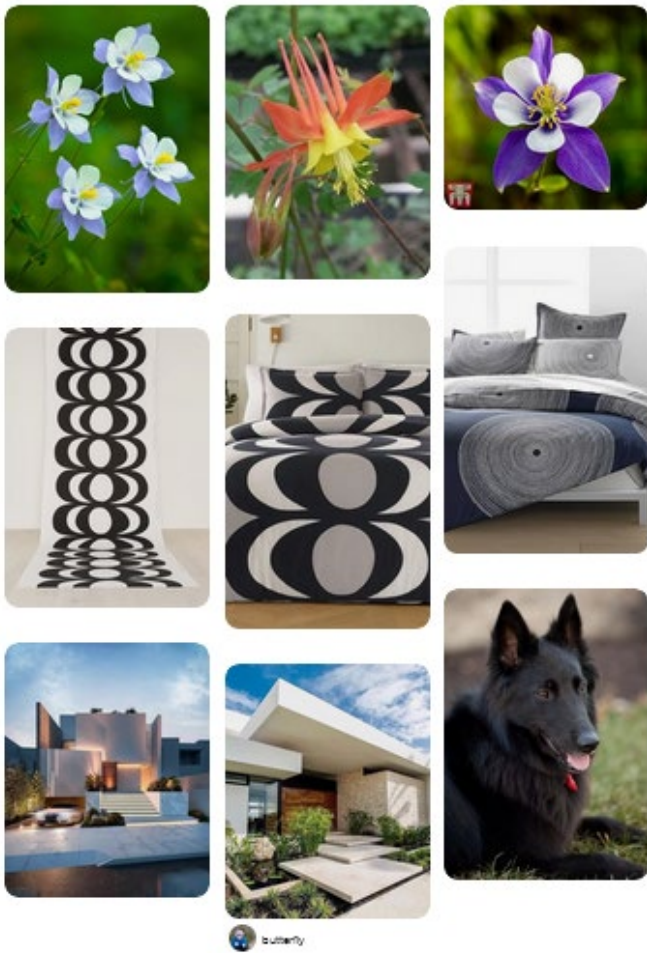
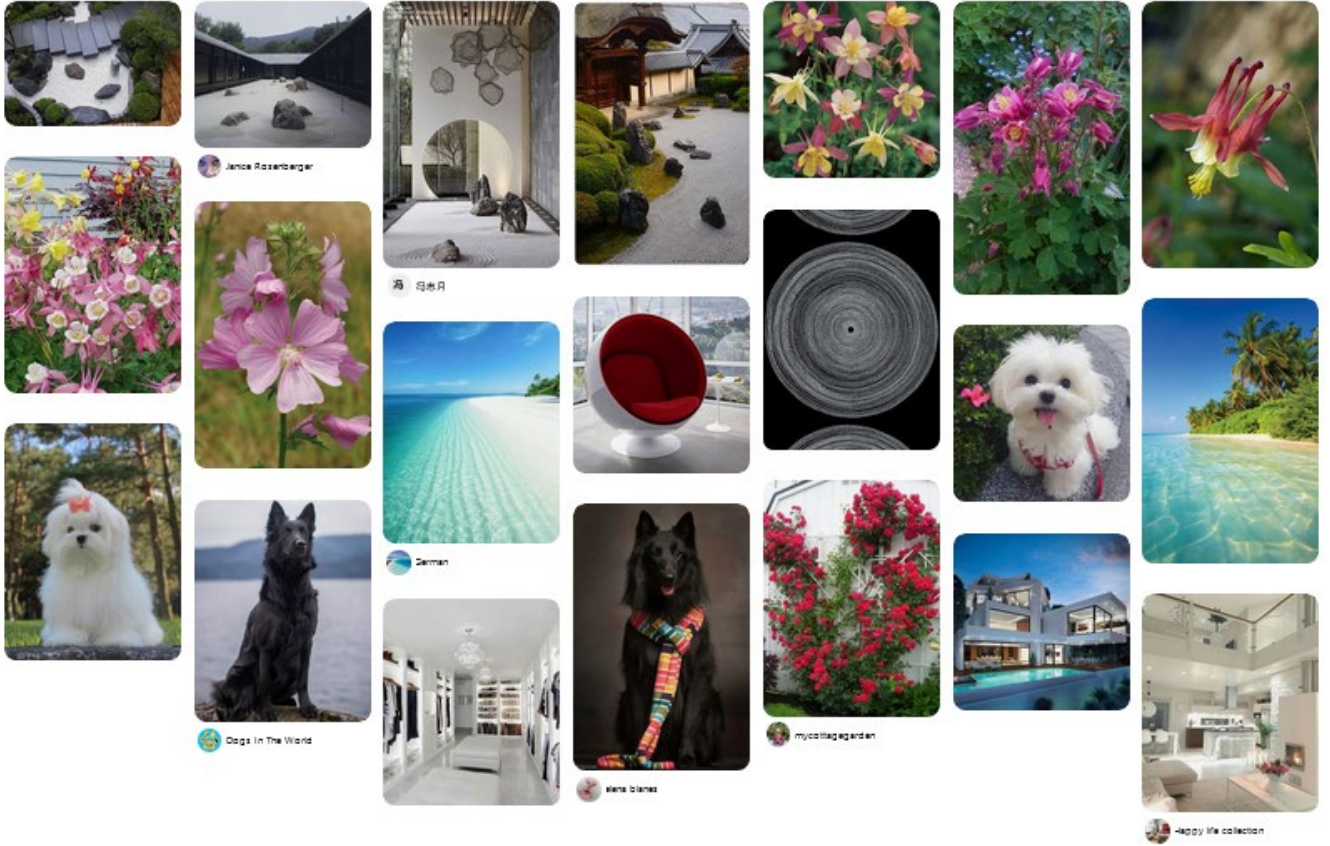
10.4.2022
Palautetta
moodboard
-työskentelystä

LIITE 5: AURIN MOODBOARD

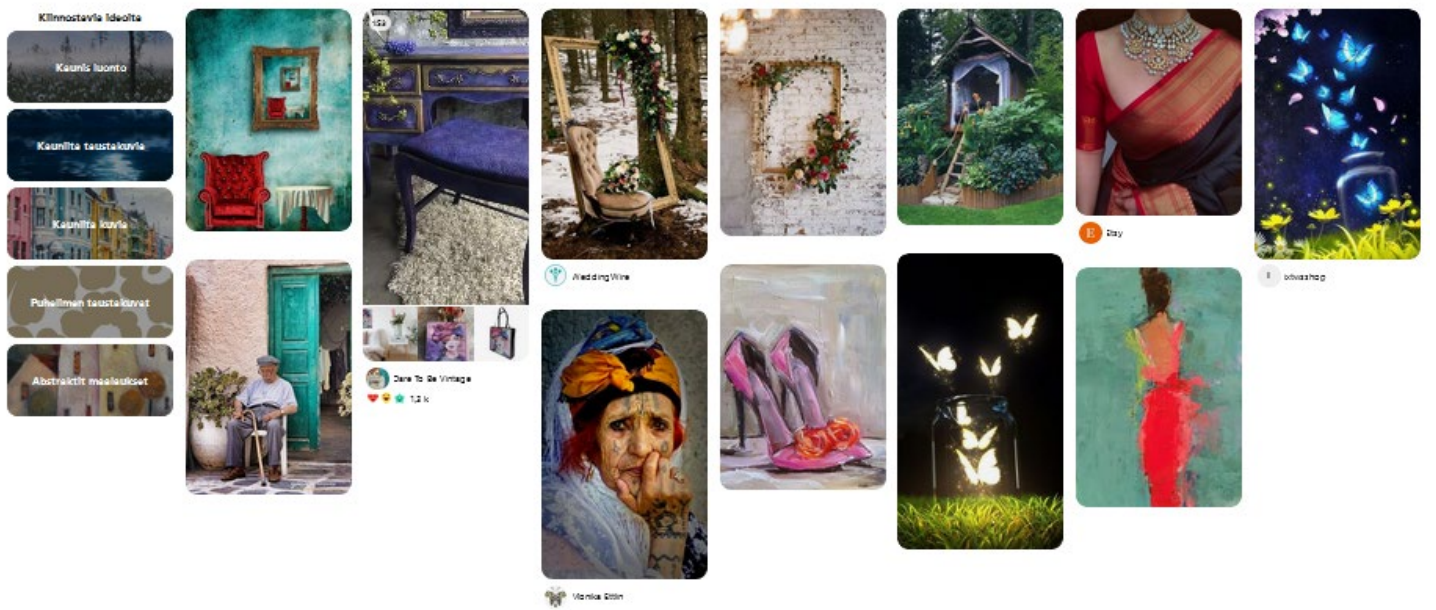
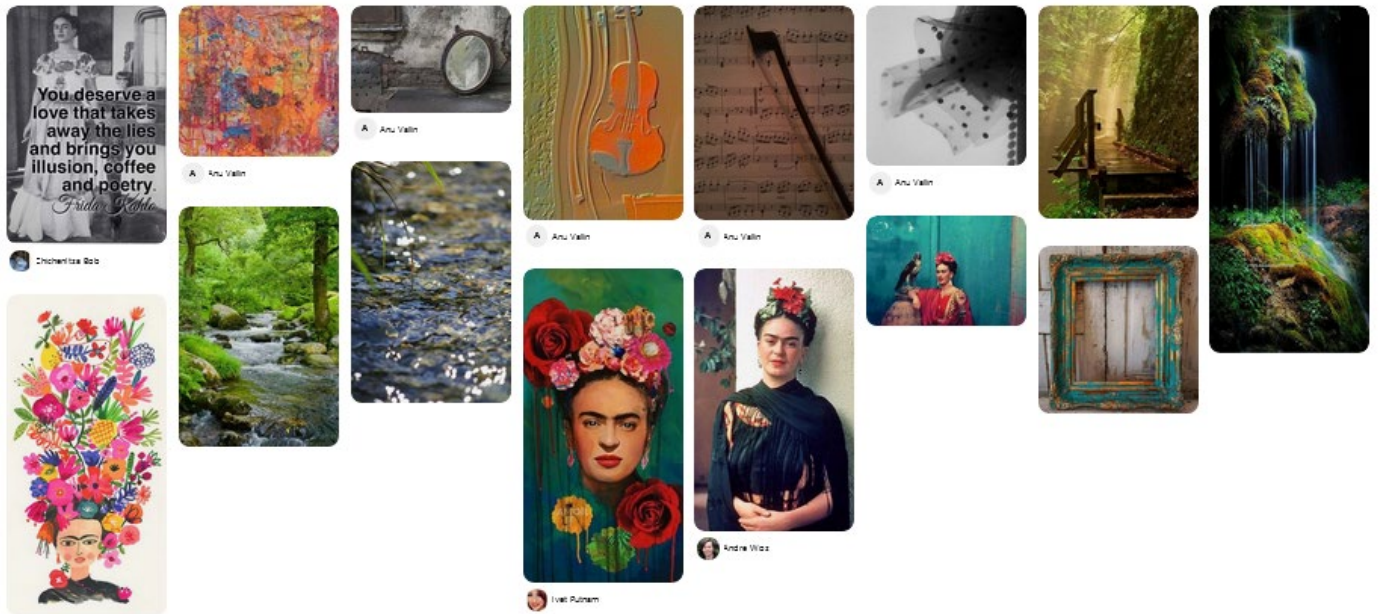
15 Pin-lisäystä



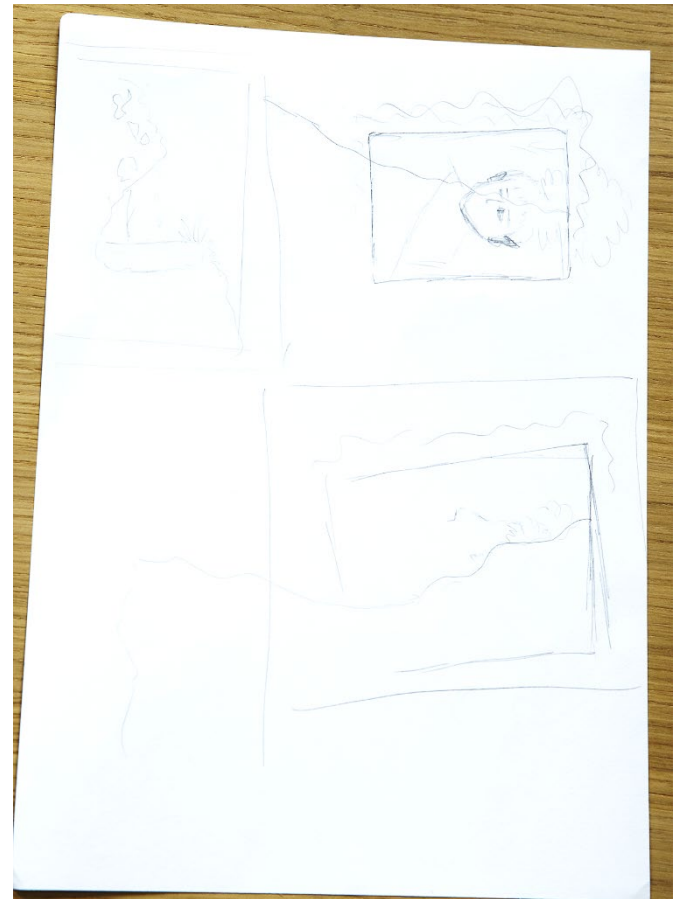
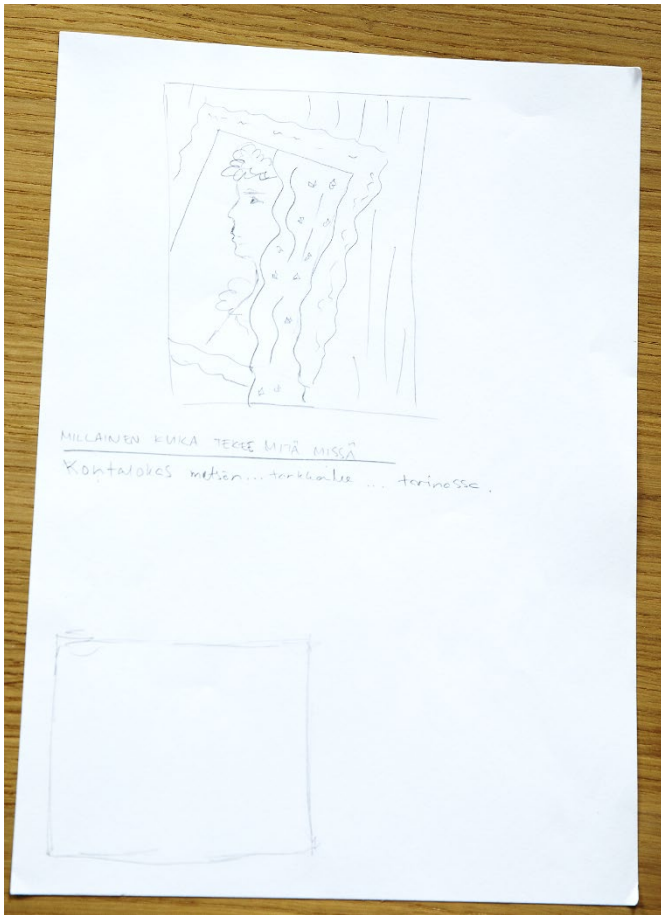
LIITE 6: MYYN MOODBOARD



LIITE 7: FRIDAN MOODBOARD



LIITE 8: VALOKUVAN SUUNNITTELU, SKETSAUSTA



LIITE 9: MUOTOKUVAN SUUNNITTELU TYÖPAJAN TUNNEKYSELYT

Väsynyt olo.
Mutta työskentely
on kivaa ja kiva
nähdä teitä

10.4.2022
Ennen työskentelyä

"ANNITTA"
PEHOEEN

Utelias olo,
"Väsymyksen
rippeitä".

Työskentelyn jälkeen

Jännostunut
Pöristynyt
Voimantunut

MIETTELIÄS
~~OLE~~ VÄHÄN
HUOLESTUTTAA

Väsynyt, mutta kiva olo

LIITE 10: PALAUTETTA TYÖSKENTELYSTÄ, KOKO PROSESSI

Mikä oli toimivaa?	Minkä voisi tehdä toisin?
<p>Ryhmän pieni koko</p> <p>Rentoutusharjoitus</p> <p>WhatsApp -ryhmä, jossa tietoa etukäteen</p> <p>Rauhallinen tunnelma</p> <p>Projektista kertominen</p> <p>Toiminta oli selkeää</p> <p>Ohjaajan oma osallistuminen</p> <p>Kirje -tulevaisuudesta -tekstin lukeminen miellyttävän kuuloista</p> <p>Ohjaaja oli nähnyt vaivaa</p> <p>Hieno kirjepaperi</p> <p>Positiivinen tunnelma</p> <p>Kahvittelu ja vapaa keskustelu</p> <p>Selkeät tehtävät</p> <p>Kiva nähdä toisten moodboardeja</p> <p>Moodboardien tv -ruudulta katsominen ja miettiminen</p> <p>Ohjaajan innostus</p> <p>Tapa, millä valittiin tehdäänkö valokuvaukset yhdessä vai yksittäin</p> <p>Ohjaaja oli löytänyt sopivan kuvaustapaamisen etukäteen</p> <p>Sopivan mittainen kuvaustapaaminen</p> <p>Täydellinen kuvauspaikka</p> <p>Kuvaustilanteessa oli hauskaa ja voimauttavaa</p> <p>Luonnon kauneus</p> <p>Kuvat otettiin suhteellisen nopeasti alun säätöjen jälkeen</p> <p>Yhteissuunnittelu oli hyödyllistä: antoi aikaa kuunnella toisten ajatuksia ja peilata omia</p> <p>Vahvisti omaa visiota hyvästä elämästä</p> <p>Jaettu kokemus vahvisti omaa kokemusta</p> <p>Fasilitoija-valokuvaajan paneutunut, myönteinen ja innostava asenne</p> <p>Innostus kutsuvaa ja mukaansa tempaavaa</p> <p>Valmistellut tapaamiset</p> <p>Ohjaaminen hyvähenkistä</p> <p>Tarralappukyselyt</p> <p>Kahvittelu ja napostelu</p>	<p>Tehtävän ohjeistus voisi olla tarkempi</p> <p>Olisi voinut kertoa, että tilannetta dokumentoidaan valokuvaamalla.</p> <p>Kevyttä taustamusiikkia</p> <p>Lämmittelytehtävä alkuun</p> <p>Aikaa eri tehtäviin enemmän</p> <p>Paremmiin toimivat kynät</p> <p>Kolmas yhteinen tapaaminen ennen kuvauksia</p> <p>Pidempiaikainen työskentely, esim. 3-6 kk</p> <p>Muutama työpaja lisää</p> <p>Suunnittelutyöpajoissa aika loppui kesken</p> <p>Yksittäiseen osallistujaan voisi panostaa enemmän</p> <p>Jatkossa enemmän yksilötyöskentelyä</p> <p>Selkeyttää sitä, onko matka yhteinen vai matka omaan itseensä</p> <p>Kaksi erityyppistä menetelmää: yhteistoimintaan ja yksilötyöskentelyyn perustuva</p> <p>Moodboardin voisi tehdä perinteisesti askarrella</p>