

Oman elämän ohjaimissa

Muotoiluajattelun työkalut osana oman elämän suunnittelua



Kipupisteet

Onnistumiset

Raisa Lesonen
Pro Gradu -tutkielma
Palvelumuotoilun monialainen
maisteriohjelma
Taiteiden tiedekunta, Lapin yliopisto
Kevät 2023

Kiitos.

Graduni ohjaaja *Essi Kuure*. Jääät mieleeni innostavana opettajana sekä ajatukset kirkastavana muotoilijana. Keskustelut sinun kanssasi ovat kasanneet ajatukset ja vieneet eteenpäin niin opinnoissa kuin graduprosessissakin. Kiitos kaikesta ajastasi ja paneutumisesta kiireiden keskellä.

Puolisoni *Johnny*. Olet aina kannustanut minua tekemään rohkeita, oman näköisiä ratkaisuja. Rakentavat keskustelut, haastaminen, vilpitön ja pyyteetön tuki sekä aidosti puolestani iloitseminen ovat asioita, joita arvostan suuresti.

Rakkaat *ystäväni*. Aina kannustavia, keskustelevia, nostattavia ja innostavia. Kiitos kun avaudutte keskusteluille ja lähdette hauskanpitoon. Että muistutatte siitä, kuka minä olen.

Työpajoihin ja tähän tutkimukseen *osallistuneet*. Kiitos heittäytymisestä uuden edessä, avautumisesta, viisaista keskusteluista ja pohdinnoista. Ajastanne, joka on arvokkainta mitä toiselle voi antaa.

Anne. Kaikista ihanista aterioista, etätöyöseurasta ja laskuhetkistä prosessin aikana. Keskusteluista ja höpöttelyistä sekä mielikuvitusleikeistä.

Lapset ja bonuslapset. Kiitos arvostuksesta ja kunnioituksesta, välittömydestänne ja avoimuudesta. Olette kasvattaneet jokaisessa vaiheessa, laittaneet arvojeni järjestykseen ja muistuttaneet pysähtymisen tärkeydestä. Kiitos että olette Meidän Perhe.

Virpi Rimpiläinen. Innostavat keskustelut kanssasi ovat vieneet eteenpäin niin opintojen kuin gradunkin aikana. Olet inspiroiva ihminen ja kanssasi olen saanut turvallisesti etsiä omaa muotoilija-identiteettiäni.

LAPIN YLIOPISTO

Tiedekunta: Taiteiden tiedekunta

Työn nimi: Oman elämän ohjaimissa – Muotoiluajattelun työkalut osana oman elämän suunnittelua

Tekijä: Raisa Lesonen

Koulutusohjelma/oppiaine: Palvelumuotoilun maisteriohjelma

Työn laji: Pro gradu -tutkielma

Sivumäärä: 67

Vuosi: Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Tässä laadullisessa tutkielmassa pohditaan, miten muotoiluajattelun menetelmät sopivat elämän muotoiluun. Lähtökohtana on länsimaisen elämän ylikuumeneminen, elämänhallinnan ristiriidat ja globaalien kriisien myötä kiihtynyt työelämän muutos.

Aineiston analyysi toteutettiin sisällönanalyysinä. Tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä siitä, miten työpajoihin osallistuneet kokivat muotoiluajattelun käyttämisen oman elämän suunnittelussa. Osallistujien kokemusmaailman tutkimisessa toteutin fenomenologis-hermeneuttista lähestymistapaa. Tutkimusaineisto kerättiin järjestämällä kaksi työpajaa, havainnoimalla näitä työpajoja sekä haastatteluilla ja ryhmäkeskusteluina.

Teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään muotoiluajattelua, palvelumuotoilua ja muotoilijuutta. Lisäksi esiin nostetaan ihmisen psykologisen kehityksen eri vaiheet sekä motivaatiotimantti.

Tuloksissa esitän kolme pääteemaa: oman elämän hallinta, vuorovaikutteisuus sekä muotoiluajattelun sisäistäminen. Aineiston pohjalta loppupäätelmänä on, että muotoiluajattelun työpajoihin osallistuneet kokivat muotoiluajattelun menetelmien lisänneen oman elämän hallinnan tunnetta. Prosessissa tärkeäksi koettiin reflektointi ja vuorovaikutus sekä muiden ryhmäläisten että omien sidosryhmien välillä. Työpajoihin osallistuminen lisäsi myös muotoiluajattelun ymmärrystä ja kykyä soveltaa muotoiluajattelun menetelmiä.

Avainsanat: muotoiluajattelu, palvelumuotoilu, fenomenologia, laadullinen tutkimus, elämän muotoilu, merkityksellinen elämä.

Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän omia henkilötietoja.

UNIVERSITY OF LAPLAND

Faculty: Faculty of Arts

Title: In control of your own life - Design thinking tools as part of planning your own life

Author: Raisa Lesonen

Degree, program: Master's program in Service Design

Type of work: Pro Gradu thesis

Number of pages: 67

Year: Spring 2023

ABSTRACT

In this qualitative thesis, I consider how the methods of design thinking are suitable for designing life. The starting point is the overheating of Western life, the contradictions in life management and the change in working life accelerated by global crises.

The analysis of the data was carried out as a content analysis. The purpose was to increase understanding of how the participants in the workshops felt about using design thinking to plan their own lives. In studying the world of experience of the participants, I implemented a phenomenological-hermeneutic approach. The research material was collected by organizing two workshops, observing these workshops as well as interviews and group discussions.

The theoretical framework deals with design thinking, service design and design skills. In addition, the different stages of human psychological development and the motivational diamond are highlighted.

In the results, I present three main themes: managing one's own life, interactivity and internalizing design thinking. Based on the data, the final conclusion is that those who participated in the design thinking method workshops felt that the design thinking methods increased their sense of control over their own lives. In the process, reflection and interaction between other group members and own stakeholders were felt to be important. Participating in method workshops also increased the understanding of design thinking and the ability to apply design thinking methods.

Keywords: design thinking, service design, phenomenology, qualitative research, life design, meaningful life.

This thesis does not contain any personal data other than the author's own.

SISÄLLYSLUETTELO

SISÄLLYSLUETTELO	4
KUVALUETTELO	5
1. JOHDANTO	6
1.1 Ylikuumeneva elämä - Aiheen merkitys ja ajankohtaisuus.....	7
1.2 Tutkimuskysymys	11
1.3 Tutkimuksen rakenne	13
2. TEOREETTINEN VIITEKEHYS	14
2.1 Palvelumuotoilua vai muotoiluajattelua?.....	15
2.2 Elämän muotoilun tuplatimantti	17
2.3 Muotoiluajattelu ja muotoilijuus	18
2.4 Motivaatiotimantista merkityksellisyyttä	24
2.5 Psykologiset vaiheet	26
3. NÄKÖKULMIA ELÄMÄN MUOTOILUUN	29
3.1 Elämän suunnitteluun tähtäävän muotoilun prosessi ja työkalut.....	31
4. TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTO	34
4.1 Tutkijan positio	36
5. HAASTATTELUJA JA HAVAINNOINTIA	36
5.1 Tutkimuksen eettisyys	36
5.2 Aineistonkeruumenetelmät.....	38
6. TYÖPAJOJEN KULKU	41
6.1 Muotoilupajojen muuttuvat tilanteet	45
7. AINEISTON ANALYYSI JA TULKINTA.....	49
8. TUTKIMUKSEN TULOKSET	50
8.1 Aineiston tulosten ryhmittely	51
8.2 Aineiston tulosten yhteenveto	57
9. POHDINTA.....	59
9.1 Elämän muotoilun tulevaisuus	60
9.2 Oman elämäni muotoilijana	61
LÄHDELUETTELO	64

KUVALUETTELO

Kuva 1: Arkielämän yhteisöjen, roolien, aktiviteettien ja roolien yhteensovittamisen haaste.....	10
Kuva 2: Tutkimuksen rakenne ja eteneminen.	14
Kuva 3: Teoreettinen viitekehys.	15
Kuva 4: Tutkimuksen taustalla käytetty tuplatimantti-malli.	18
Kuva 5: Design ajattelu neljällä tavalla	21
Kuva 6: Muotoiluajattelun ja palvelumuotoilun suhde.	23
Kuva 7: Motivaatiotimantti.....	25
Kuva 8: Hallin urapolkumalli	28
Kuva 9: Työpajassa esitetty elämän muotoilun periaatteet.....	30
Kuva 10: Elämän muotoilun prosessi.....	32
Kuva 11: Elämän muotoilun perusteet	33
Kuva 12: Työpajojen yhteiset pelisäännöt.....	37
Kuva 13: Yhteenvedo: metodologia ja menetelmät tutkimuksessa.....	41
Kuva 14: Kuvakaappauksia WhatsApp-videokutsusta	42
Kuva 15: Kirje tutkimukseen osallistuville.	43
Kuva 16: Työpajojen kulku ja käytetyt menetelmät.	44
Kuva 17: Kuvakaappaus Mentimeter-kyselystä, "millä fiiliksillä päivään".....	46
Kuva 18: Työpajaosallistujien tehtävien tekoa.	47
Kuva 19: Työpajatyöskentelyä.	47
Kuva 20: Työpajojen rakenne ja käytetyt menetelmät. Ote työpajojen aineistosta.	48
Kuva 21: Työpajaosallistujan elämänmuotoilua. Kuva työpajasta.	51
Kuva 22: Työpajan osallistujat heittäytyivät harjoituksiin. Kuvakooste työpajasta.	56
Kuva 23: Aineiston analyysin aikajana ja lopputeemoittelu.....	58
Kuva 24: Muotoiluajattelun työpajat lisäsivät oman elämän hallinnantunnetta.....	63

1. JOHDANTO

Gradua aloittaessani keväällä 2022 Covid-19 pandemia oli tuskin ohitse, kun Venäjä hyökkäsi Ukrainaan. Mielessäni ollut tutkimusaihe oman elämän muotoilusta tuntui yhtäkkiä merkityksettömältä konkreettisen hädän ja epätoivon äärellä. Kunnes oivalsin, että oman elämän suunnittelu, tulevaisuuden miettiminen ja arjen rutiinien ylläpitäminen auttavat henkisesti selviämään vaikeista ajoista. Omien arvojen vahvistuminen ja mahdollisuus vaikuttaa ympäröivään elämään nousevat yhä suurempaan rooliin maailman tapahtumien ravistellessa ympärillä.

Pandemia-aika sai monet kyseenalaistamaan ja miettimään uravalintojaan. Pintaan on noussut entistä enemmän omien arvojen mukainen elämä ja mahdollisesti etätöiden sekä vähentyneen matkustamisen myötä lisääntynyt vapaa-aika on saanut huomaamaan sen tärkeyden.

Toisaalta taas 2020-luvun hyvinvoinnin haasteina on elämänalueiden ylikuumeneminen, pirstaloituminen ja tietotulva. Työn imu kuormittaa ja asetamme itselle kohtuuttomiakin vaatimuksia, sama ilmiö valuu myös vapaa-ajalle. Työtehtävien ja elämänsisällön priorisointi sekä karsiminen vaatii rohkeutta tehdä omannäköisiä valintoja. Työterveyslaitoksen Minna Toivanen kertoo Helsingin Sanomissa tästä ilmiöstä ja peräänkuuluttaa elämänalueiden yksinkertaistamista: *”Jos paljous puskee päälle, kannattaa tarkastella lempeästi itseä ja omaa elämää. Olisiko vähemmän enemmän? Mitä voisi jättää pois? Tarvitseeko kaiken olla viimeisen päälle?”* (Lätti, 2022)

Toisaalta arvojen mukaan eläminen, oman uran omistaminen ja jatkuva kehitys tuo mahdollisuuden suunnanmuutoksiin. Elämän nivelvaiheessa itsekkin elävänä, 4-kymppisenä uranvaihtajana ja suunnan etsijänä kiinnostuin siitä, miten muut tämän elämänvaiheen näkevät? Joko olemme uraputkemme loppusuoralla, uuden elämänvaiheen ääressä kiireisinä juoksevia tuotantokoneita? Elämmekö sitä elämää, mitä haluamme?

”Tässä voi tehdä oman elämän exit-pläniä. Että mitä minä teen ja olen, kun lapset kasvaa ja irtaantuu? Mitä se on se oma elämä ja oma aika?”

”Mä näen sillä lailla, että monet asiat jää uskomuksiksi omaan päähän. Että aivo on niinku lihas, että jos sää koko ajan ajattelet sitä samaa asiaa, niin se vähän jää siihen lihasmuistiin. Niin tavallaan nämä tämmöiset harjoitukset voi auttaa. Mun oma tavoite on muotoilla oma ajatusmaailma uusiksi. Että jos mä oon tähän asti sillä aivollani tehnyt henkisesti kyykkyä itseni kanssa, niin jos mä alankin tekemään sillä jotain pystypunnerrusta, niin se lihas pikkuhiljaa tottuu siihen erilaiseen ajatusmalliin. Toivon, että tämä voi auttaa kriiseistä toipumisessa tai välttämässä, että et enää luiskahda siihen samaan ränniin, joka sitten vie sut johonkin paikkaan mihin sä et halua mennä enää.”

”Varhaiskeski-ikä sattui koronan kanssa yhtä aikaa ja tietyn tyyppinen nuoruusvaihe on ohi, niin se tietenkin ottaa päähän. Mutta saman aikaisesti on että okei, no tääkin on aika kivaa, mennään tällä. Just tuo, että sulla tulee se hetki, että voit tehdä mitä haluat, niin sitten pitäis muistaa, että mitä mä haluan tehdä? Se tuntuu niin arvokkaalta se aika, että pitäis äkkiä muistaa, että mistä mä nyt tykkäsin, mikä oli se mun super ykkösjuuttu mihin mä käytän nyt tän ajan.”

- Työpajoihin osallistuneiden ajatuksia

1.1 Ylikuumeneva elämä - Aiheen merkitys ja ajankohtaisuus

Länsimaisen elämän moninaisesta kuormituksesta puhutaan ylikuumenemisena. Digitaaliset tietovirrat, globaalit verkot ja sosiaalinen media on tuonut uudenlaisia sisältöjä ohjaavia tekijöitä elämään. Samaan aikaan korostuvat hyvinvointitrendit, jotka korostavat tasapainoista elämää. Puhutaan kokonaisvaltaisuudesta, sillä elämän kuormituksesta puhuttaessa on yhä pienemmässä määrin mielekästä eritellä elämän eri osa-alueita. Elämän mielekkyys syntyy kaikkien osa-alueiden tasapainosta. (Kokkinen, 2020)

Ylikuumenemisen lisäksi elämänhallinnan tunnetta vähentävät ristiriidat työn ja perheen välillä, aikataulujen yhteensovittaminen ja tietotyöläisen ylikuormittuminen. (Hämäläinen, 2009)

Miten kukin voisi löytää tässä pirstaloituneessa, mutta tasapanoista ja hyvinvoivaa elämää korostavassa ajassa oman keinon elää mielekästä ja merkityksellistä elämää? Miten voitaisiin tukea yksilöä oman hyvinvointinsa ja elämänsä ohjaajana?

2030-luvun Tulevaisuusskenaariossa priorisointi ja karsinta tulevat olemaan isossa roolissa. Elämänalueiden laajeneminen pakottaa tekemään valintoja, kun elämänalueiden ylikuumeneminen voi lisätä mielen pahoinvointia sekä hyvinvoinnin haasteita. (Kokkinen, 2020)

Sen lisäksi, että elämänalueet laajenevat ja kaikki elämänalueet koetaan yhä tärkeämmäksi, työelämän ennakoimattomuus lisää arvaamattomuutta ja kuormitusta elämässä. Työelämän muuttuessa yhä edelleen lisääntyy myös **yksilön tarve turvallisuuteen ja pitkäjänteiseen suunnittelun mahdollisuuteen**. (Kokkinen, 2020)

Samalla kun nykyinen elinympäristömme muuttuu nopeammin kuin koskaan, työurat muuttuvat staattisesta ja lineaarista dynaamiseksi ja ei-lineaarisesti eteneväksi. Tulevaisuuden työ on yhä epävakampaa, epävarmempaa, kompleksisempää ja monimerkityksellisempää. (Wen ym., 2022)

Elämme siis aikaa, missä digitalisaation ja muuttuvan maailman myötä ravistellaan pois maatalous- ja teollisen yhteiskunnan luomia käsityksiä elämästä ja työn tekemisestä. **Voisiko muotoiluajattelu auttaa niin filosofiana kuin toimintatapanakin ja antaa työkaluja ylikuumenemisen hallintaan yksilöiden elämässä?**

Ammatilliset näkymät ovat entistä epämääräisempiä ja työntekijöiltä edellytetään jatkuvaa taitojen ja osaamisen kehittämistä, elinikäistä oppimista. Uudet käsitykset työelämästä vahvistavat ajatusta siitä, että ura kuuluu ihmiselle, ei organisaatiolle. (Savickas ym., 2009)

Elämänhallinnan ja elämäntaitojen koulutuksen tarve tunnistetaan laajasti ja esimerkiksi Oulun yliopistossa alkoi syksyllä 2022 *”Maailman onnellisin opiskelija”* -opintokokonaisuus, jolla halutaan vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin, elämänhallintaan ja vastuunottoon

yksilötasolla. Opintojakson kuvataan olevan *yhteiskunnallista vastuuntekoa, jossa oman hyvinvoinnin lisäksi edistetään myös muiden hyvinvointia ottamalla vastuu omasta hyvinvoinnista.* (Oulun Ylioppilaskunta)

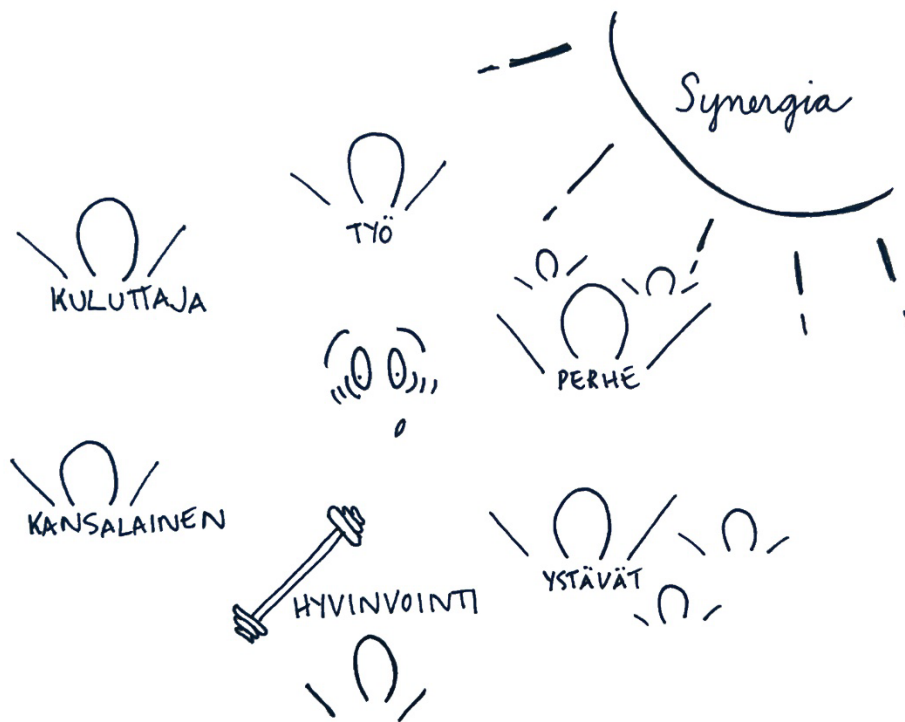
“*Itsetuntemus ja itsensä johtaminen ovat keskeisiä niin yksilön, yhteisöjen kuin yhteiskunnan hyvinvointia ja onnellisuutta edistäviä teemoja, jotka täytyy nostaa keskusteluun vahvemmin ja joiden puolesta täytyy toimia – reippaasti enemmän kuin tähän asti on tehty.*”
(Oulun Ylioppilaskunta)

Merkityksellisyys nousee esiin niin työelämää koskevissa raporteissa (Hämäläinen, 2009) kuin medianäkyvyydessäkin:

“*Työltä odotetaan nykyään niin paljon, että ei ihme, jos koulutus- ja uravalinnat ahdistavat. Odotamme työn täyttävän tarpeitamme ja toiveitamme tavalla, jossa moni parisuhdekin epäonnistuisi.*” (Kujala, 2022)

Pandemia-aika myös nosti esiin ihmisten tyytymättömyyden työhön tai työn ja vapaa-ajan suhteeseen. *Lähtijät*-podcast nostaa esiin asiantuntijoiden irtisanoutumisia, jotka nousivat Amerikan lisäksi myös Suomessa voimakkaasti koronapandemian aikana. Irtisanoutumisten taustalla oli oman työn ja vapaa-ajan hallinta, arvostiriidat sekä työilmapiiri ja johtamisen ongelmat. (Harju, 2022)

Vuonna 2009 Sitra julkaisi Timo Hämäläisen kirjoittaman selvityksen, joka perustuu Kansallisen ennakointiverkoston syksyllä 2008 järjestämiin *Mielenterveys ja henkinen pääoma* -ennakointiryhmän työpajoihin. Hämäläinen toteaa, että individualismin ja itsekeskeisyyden kasvaessa **elämän merkityksellisyyden tarve on korostunut** ja ilman itsensä ylittävää tarkoitusta ihminen voi kokea elämän merkityksettömyyttä, jopa sairauksia tai ongelmia. Materialistisen elintason täytyessä hyvinvoinnin haasteet siirtyvät arkielämän hallintaan ja mielenterveyteen. (Hämäläinen, 2009)



Kuva 1: Arkielämän yhteisöjen, roolien, aktiviteettien ja roolien yhteensovittamisen haaste. (Mukaillen Hämäläinen, 2009)

Yhteiskunnallisen murroksen negatiivisten vaikutusten kumoamiseksi esitetään, että yhteiskuntaa tulee uudistaa kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen mukaisesti, ymmärtää syvällisesti arjen hyvinvoinnin tekijöitä ja vaatimuksia. Henkilökohtainen vastuunotto omasta hyvinvoinnista nousee entistä tärkeämmäksi ja tätä tukemaan tulisivin kehittää entistä aktiivisemmin ihmislähtöistä teknologiaa, yhteiskunnallista sääntelyä, palveluita ja erilaisia käyttäytymisnormeja. (Hämäläinen, 2009)

Hyvän elämän tutkija, dosentti ja filosofian tohtori Frank Martelan mukaan yhä useampi ihminen joutuu tietoisesti työstämään omaa maailmankatsomustaan ja arvojaan, vaikkakin arvot ovat usein niin itsestään selviä, että ihminen ei osaa niitä edes ääneen sanoittaa.



"Kulttuurimme on ajautunut tietynlaiseen merkityksellisyyskriisiin, jossa uskottavien merkityksellisyyden lähteiden löytäminen on muuttunut haastavammaksi."

(Aaltonen ym., 2020)

Olisiko muotoiluajattelulla sijaa ihmiselämän ylikuumenemisen hallinnassa, yhteiskunnan ohjaamisessa kestävämpään suuntaan ja yksilön elämähallinnan työkaluna? Voiko muotoiluajattelu auttaa ylikuumentuneen elämän ytimen löytämisessä, oman elämän merkityksen määrittelyssä?

1.2 Tutkimuskysymys

Tutkimuksen lähtökohdaksi oli oma mielenkiinto ja kehittymisen halu: *a) fasilitaattorina b) muotoiluajattelun soveltajana ja c) halu tuottaa työkaluja oman elämän suunnitteluun.*

Näistä lähtökohdista lähdin rakentamaan tutkimussuunnitelmaa tutkimuskysymyksen tarkentuessa koko prosessin ajan. Kysymys tarkentui eri vaiheissa, kun kirjoitin auki teoreettista viitekehystä ja erityisesti aineiston analysoinnin aikana.

Käyttämäni lähestymistapa sopiikin laadullisen analyysin menetelmään, jossa aineiston ja tutkimuskysymyksen vuoropuhelu on tyypillinen piirre. Laadullisessa analyysissä aineisto harvoin tuottaa suoria vastauksia alkuperäiseen tutkimusongelmaan. Tutkimuskysymyksen analyyttinen tarkastelu ja vuoropuhelu aineiston kanssa muotoilee relevantin tutkimuskysymyksen. (Ruusuvuori ym., 2010)

Tutkimuksen edetessä palasinkin jatkuvasti alkuun, tutkin aineistoa ja tutkimuksen edetessä tein päätöksiä viimeisen haastattelun rakenteesta. Grounded theory antoi erinomaisen viitekehysten ja työrauhan tutkimuksen etenemisen suhteen:



”Tutkimuksen ei kuitenkaan tarvitse lähteä liikkeelle erityisen tarkkaan muotoilluista tutkimuskysymyksistä: tutkijan ei aluksi tarvitse tietää oikeastaan muuta kuin aihealue, jota hän on kiinnostunut tutkimaan” (Luomanen, 2010).

Puolen vuoden tauko työpajojen välillä toi erinomaisen mahdollisuuden tutustua rauhassa aineistoon ja pohtia vielä viimeistä haastattelurunkoa. Ennen kaikkea se toi mahdollisuuden tutkia aineiston kautta esiin noussutta ydinkysymystä ja vaikutusten todellista mittaamista. Lopulta tämän tutkielman primääriksi tutkimuskysymykseksi nousi:

Mitä vaikutuksia muotoiluajattelun työkalujen käyttämisellä on työpajaosallistujan näkökulmasta?

Tämän ydinkysymyksen lisäksi määrittelin kaksi alakysymystä, jotka nousivat aineistossa esiin ja tukevat ydinkysymystä:

Yhteiskehittämisen vaikutukset oman elämän muotoiluun työpajassa?

Miten muotoiluajattelu kehittyy oman elämän muotoilun kautta?

Tähän kontekstiin ja tutkimukseen laadullinen tutkimusmenetelmä antoi hyvän viitekehityksen, sillä sen avulla on mahdollista tavoittaa myös ihmisen merkityksellisiksi koettua elämän kulkua tai omaan elämään pidemmälle jaksolle sijoittuvia asioita.

Laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutettavaan tutkimukseen sisältyy myös aina kysymys: mitä merkityksiä tutkimuksessa tutkitaan? Tämä edellyttää tutkimuksen tekijältä täsmentämistä, tutkitaanko kokemuksiin vai käsityksiin liittyviä merkityksiä ja se onkin mielenkiintoinen tulokulma myös tässä tutkimuksessa, kun kyseessä on tutkittavien oma elämä, sekä omat käsitykset ja merkitykset aiheen ympäriltä.

Laine toteaa, että kokemusten ja käsitysten suhde on ongelmallinen. Käsityksen ja vastaavan kokemuksen välillä ei ole välttämättä yhteyttä. Kokemus on aina omakohtainen. Käsitykset kertovat pikemminkin yhteisön perinteisistä ja tyyppillisistä tavoista ajatella. Tästä syystä Laineen mukaan on tärkeää, että tutkija on tietoinen käsitysten ja kokemusten välisestä eroista, kun hän asettaa tutkimuksensa tutkimusongelmaa ja tavoitteita. (Laine 2001, 36–37; Vilka, 2021, 94)

1.3 Tutkimuksen rakenne

Edeltävässä kappaleessa esittelin tutkimukseni lähtökohdat, joiden pohjalta lähdin rakentamaan sekä työpajoja, että tutkimuskokonaisuutta. Koska koen gradun kirjoittamisen olevan myös oppimatka omaan muotoilijuuteen, pyrin refleктоimaan asioita läpi matkan.

Johdanto-kappaleessa pohdin aiheen ajankohtaisuutta ja sitä, miksi juuri tämä aihe ja lähestymistapa on kiinnostava tässä ajassa. Pohjustan myös sitä, mikä rooli muotoiluajattelulla voisi olla ylikuumentuneen elämän muotoilussa, nostan esiin aihepiirin julkisuuspuhetta, tutkimusta ja omaa mielenkiintoa.

Teoreettisessa viitekehyksessä kuljen palvelumuotoilun peruskäsitteiden kautta muotoiluajatteluun, sekä pohdin niiden yhteneväisyyksiä ja esitän näiden suhteen visuaalisesti. Käyn läpi myös ihmisen kehityspsykologiaa, jonka kautta saamme perspektiiviä tutkimusryhmän elämäntilanteesta sekä siitä, miten elämän muotoilu soveltuu elämänkaaren eri vaiheisiin.

Kappaleessa kolme käsitellään tämän tutkimuksen teoreettista **tutkimusmenetelmää ja aineistoa**, josta jatketaan kappaleen neljä **aineistonkeruumenetelmien valintaan** sekä pidettyjen työpajojen kuvaukseen ja aineiston analyysiin.

Tutkimuksen tulokset sekä siihen johtanut prosessi kuvataan kappaleessa viisi, jossa myös esitän tulosten yhteenvedon. Tarkastelen tuloksia, johtopäätöksiä, jatkotutkimusaiheita ja omaa matkaani kappaleessa kuusi, **pohdinta**.

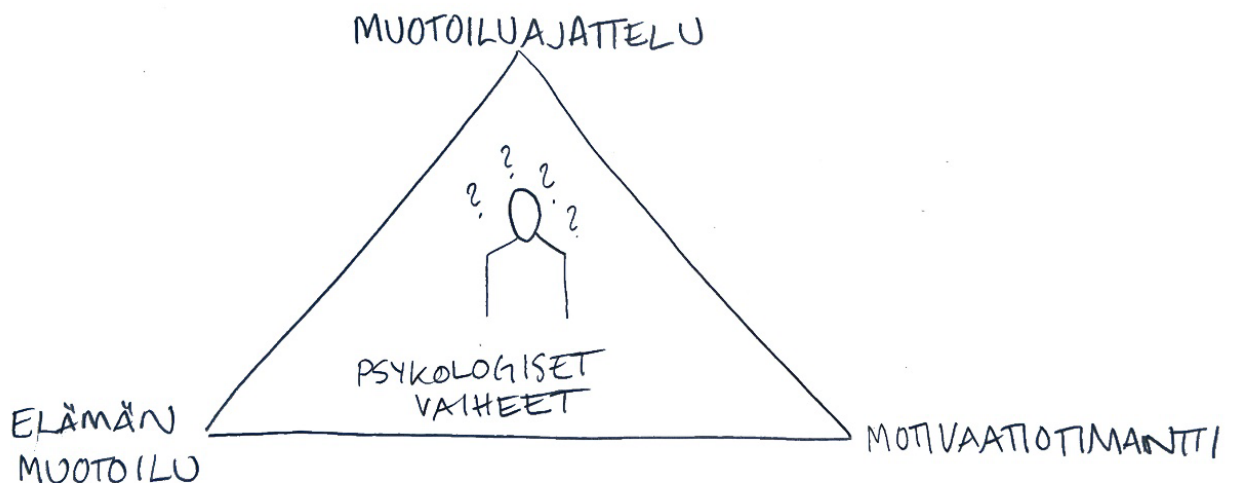
Tekstin tukena olen käyttänyt visualisointia, jotka useassa kohtaa kokoaa ja havainnollistaa kappaleen sisältöä sekä omaa näkemystäni kokonaisuudesta.



Kuva 2: Tutkimuksen rakenne ja eteneminen.

2. TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tässä kappaleessa avaan teoreettista viitekehystä, jonka pohjalta olen lähtenyt rakentamaan sekä työpajojen kokonaisuutta että teoreettista taustaa, jota vasten peilaan tutkimustani. Teoreettisen viitekehysten pääteemat ovat **muotoiluajattelu, elämän muotoilu ja motivaatiotimantti**. Pääteemojen jälkeen avaan myös ihmisen kehitystä psykologisten vaiheiden kautta, mikä olisi otollinen avaus myös muiden psykologisten termien, kuten resilienssin, tutkimiselle. Pidättäydyin kuitenkin muotoiluajattelun menetelmien tutkimisessa ja avasin kehitysvaiheita vain sen verran, kuin se tutkimusryhmän ja tutkimuksen ymmärrykselle on välttämätöntä. Halusin tuoda psykologiset vaiheet mukaan teoreettiseen viitekehykseen, sillä sen kautta voi reflektoida myös sitä, miten oman elämän muotoilu on merkityksellinen asia monessa elämän vaiheessa.



Kuva 3: Teorettinen viitekehys.

2.1 Palvelumuotoilua vai muotoilujattelua?

Minkälaisista muotoiluosaamista sitten tarvitaan, että jokainen voisi käyttää menetelmiä osana oman elämän muotoilua? Seuraavassa pohdin tämän tutkimuksen kannalta olennaisia tulokulmia palvelumuotoiluun ja muotoilujatteluun. Mitä työkaluja muotoilu voisi tarjota?

Muotoilujattelulla ja palvelumuotoilulla voidaan nähdä olevan eroavaisuuksia, mutta kysymys onkin, onko niiden korostaminen mielekäästä? Muotoilua kun voidaan tarkastella ja tehdä monesta eri tulokulmasta, mutta perimmäisenä ajatuksena on rikkoa siiloja ja toimia yli rajojen. Onko edes järkevää erotella niitä muotoilun sisään? (Stickdorn ym., 2018)

Jotta ymmärtäisimme palvelumuotoilun menetelmien taustat, muotoilujattelun filosofian sekä näiden vaikutuksen tämän tutkimuksen teorettiseen viitekehykseen, avaan molempia käsitteitä sekä niiden määrittelyä ja rajapintoja.

Palvelumuotoilun yksiselitteinen määrittely on haastavaa, sillä sitä voidaan hyödyntää laajasti eri aloilla ja kehittämistilanteissa. (Maula & Maula, 2019) Palvelumuotoilun tutkimus keskittyy eri alojen rajapinnoille, koska palvelumuotoilua voidaan hyödyntää laajasti eri aloilla sekä erilaisissa kehittämistilanteissa. Lisäksi palvelumuotoilun tutkimus keskittyy eri

alojen leikkauskohtiin ja rajapinnoille, jolloin eri metodien soveltaminen ja kokeileminen kuuluu alan kehittymiseen eteenpäin. (Kuure, 2020)

Tuulaniemi (2011) määrittelee palvelumuotoilun olevan *”systemaattinen tapa lähestyä palveluiden kehittämistä ja innovointia yhtä aikaa sekä analyttisesti että intuitiivisesti”*.

Palvelumuotoilun juuret ovat teollisuuden prosessiosaamisessa, jossa muotoilun antia on ollut erityisesti menetelmäosaaminen, luova ja analyttinen yhdistäminen ja asiakasymmärrys. Palvelumuotoilun ajatellaan olevan tekemistä ja prosessi, yhteisesti jaettu ajattelu- ja toimintatapa. (Tuulaniemi, 2011, 58–64)

Palvelumuotoilu on laajentunut vahvasti myös liiketoiminnan kehittämisen ja johtamisen piiriin. Esimerkiksi Koivisto (2007) määrittelee palvelumuotoilun *”toiminnaksi, jossa muotoilua hyödynnetään osana palvelukonseptien kehittämistä ja johtamista yrityksen liiketoimintastrategian mukaisesti”*.

Palvelumuotoilun keskeisenä tavoitteena ajatellaan olevan käyttäjälähtöinen suunnittelu niin, että se täyttää myös liiketoimintatavoitteet. Asiakkaan palvelukokemuksen keskeisinä asioina pidetään palvelun kontaktpisteitä, palvelutuokioita ja palvelupolkua niin, että kaikki muodostavat yhdenmukaisen palvelukokemuksen. (Aminoff ym., 2010)

Moritzin (2005) mukaan palvelumuotoilu on kokonaiskokemuksen muotoilua palvelusta prosessiin ja strategiaan. Se on asiakkaan, organisaation ja markkinoinnin ymmärrystä, ideoiden kehittämistä ja niiden soveltamista käytäntöön. Palvelumuotoilu on mukana koko palvelun elinajan ja tuo siihen jatkuvaa kehitystä.

Palvelumuotoilun rooli on siis vahvasti **asiakasymmärryksen kehittämisessä** liiketoimintastrategian mukaisesti. Palvelumuotoilu ei ole vain yhden ammattikunnan harjoittamaa toimintaa, vaan **palvelumuotoilulliset menetelmät nähdään osana koko organisaatiota, palvelupolkua ja asiakaskokemusta**. UK Design Council määrittelee, että palvelumuotoilu on ennen kaikkea palvelun tekemistä käytettäväksi, tarpeelliseksi, tehokkaaksi, tulokselliseksi ja haluttavaksi. (Stickdorn & Schneider, 2012)

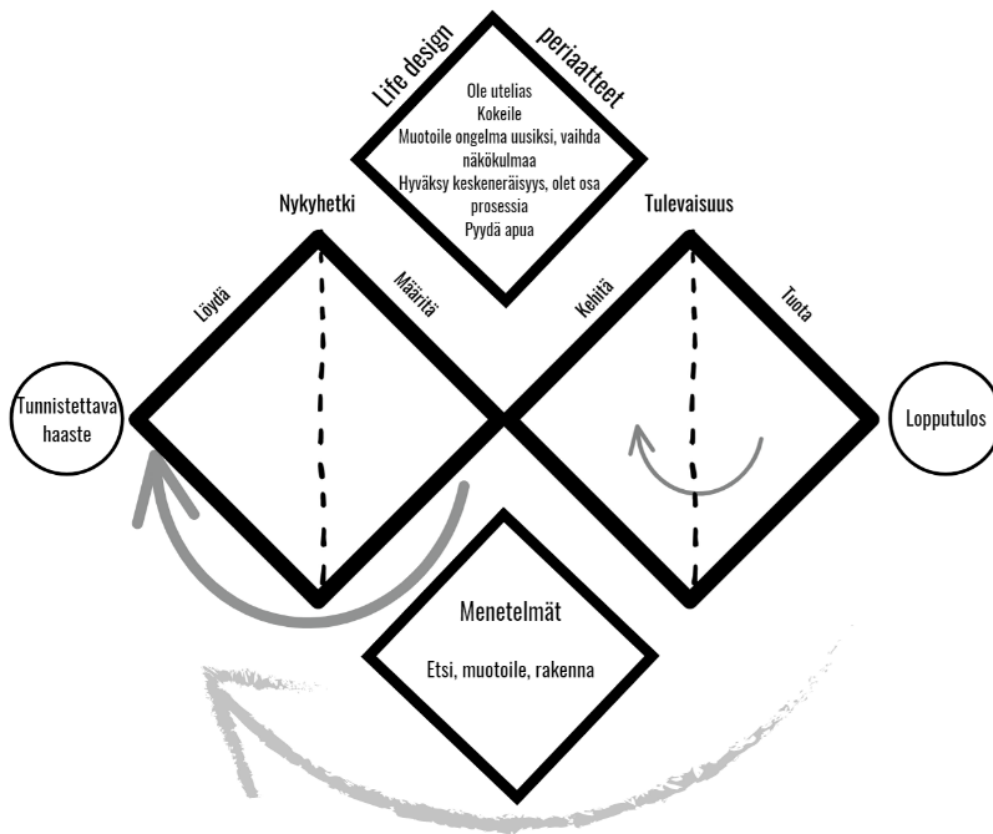
Kuten huomataan, **palvelumuotoilulla on hyvin asiakas- ja tuotelähtöinen lähestymistapa**, joka liitetään yleensä erilaisten organisaatioiden toimintaan, mutta miten tämä toimintamalli voisi toteutua tämän tutkimuksen aiheessa, oman elämän suunnittelussa?

2.2 Elämän muotoilun tuplatimantti

Valitsin tutkimuksen ja työpajojen toteutuksen rungoksi suosituimmaksi ja sovelletuimmaksi nousseen *Design Councilin* julkaiseman tuplatimantti-mallin. Siinä tiivistyy moni palvelumuotoilun periaate: ihminen edellä, kommunikointi visuaalisesti ja kattavasti, yhteiskehittäminen ja jatkuva iterointi. Prosessi ei välttämättä ole lineaarinen, eikä se pääty viimeiseen vaiheeseen, vaan eri vaiheiden välillä voidaan vuorotella ja palata taaksepäin. Esimerkiksi jo varhaisen vaiheen testaukset voivat olla osa löydä-vaihetta ja antaa arvokasta palautetta tutkittavasta haasteesta. Prosessi on siis iteratiivinen ja jatkuvasti kehittyvä. (Design Council, 2019)

Tämän mallin kautta pääsin toteuttamaan selkeästi strukturoidun kokonaisuuden, jossa päästään refleктоimaan asioita ryhmän kesken sekä työskentelemään visuaalisesti. Iterointi ja prosessin jatkuva kehittyminen myös sopii elämän suunnitteluun – sillä matkahan on alati muuttuva ja muotoutuva.

Tuplatimantti jakaa muotoiluprosessin neljään pääkohtaan, jotka kuvaavat prosessin vaiheita ja etenemistä. *”Löydä-määrittele-kehitä-tuota”* -malli auttaa löytämään olennaisen muotoiluhaasteen, etsimään ratkaisuja ja mahdollisuuksia, iteroimaan, testaamaan ja edelleen kehittämään oikeita asioita. (Ball, 2019; Design Council, 2019) Ennakkoolettamukseni olikin, että myös oman elämän merkityksellisten sekä kehitettävien asioiden näkyväksi tekeminen helpottaa oman elämän suunnittelussa ja auttaa kehittämistyössä. Tuplatimantti toimi olennaisena osana työpajojen runkona ja toin sen esiin myös työpajojen aikana, visualisoiden näin prosessin kulkua osallistujille.



Kuva 4: Tutkimuksen taustalla käytetty tuplatimantti-malli, mukailen Design Council, 2019.

Timantin ensimmäinen, löydä-vaihe (*discover*), keskittyy oikean ongelman määrittelyyn. Määrittely-vaiheessa (*define*) määritellään todellinen muotoiluhaaste aikaisemman kerätyn tiedon pohjalta. Kehitä-vaihe (*develop*) aloittaa timantin toisen osan ja tässä kohtaa prosessia haetaan erilaisia vastauksia ja ideoita tarkemmin määriteltyyn haasteeseen. Timantin viimeinen vaihe on tuota (*deliver*) ja se sisältää prototypoinnin, eri ideoiden validoinnin ja arvioinnin siitä, mitä ideoita jatkokehitetään ja mitkä jätetään pois.

2.3 Muotoiluajattelu ja muotoilijuus

Miten palvelumuotoilu ja muotoiluajattelu sitten suhteutuvat toisiinsa? Palvelumuotoilun ajatellaan perustuvan muotoiluajatteluun tuomalla luovan, ihmiskeskeisen prosessin osaksi organisaation toimintaa erilaisten menetelmien avulla. (Stickdorn ym., 2018)

Palvelumuotoiluun myös linkitetään *muotoilijuus*, joka voidaan ajatella olevan enemmänkin rooli palvelumuotoilun toteuttajana. (Maula & Maula, 2019; Tuulaniemi, 2011)

Miettinen (2021) kirjoittaa muotoilun taidosta ja **muotoilijan kyvystä nähdä holistisia kokonaisuuksia**. Muotoilijalta tarvitaan taitoa linkittää yhteen monia kokonaisuuksia ja kykyä katsoa tulevaisuuteen yli toimialojen. Taitona ja toimintana muotoilu on yhä läpileikkaavampaa. Palvelumuotoilua sovelletaan laajasti teollisten palveluiden kehittämiseen ja peruspalveluiden tuottamiseen. Yritysmaailmassa muotoiluajattelu on auttanut ratkaisemaan laajempia strategisia haasteita. Aminoffin (2010) mukaan muotoiluajattelun käsitteenä voidaan ajatella syntyneen strategisesta ajattelusta, joka ei liity suoraan tuotteisiin.

Mutta miten saamme muotoiluajattelun filosofian ja vahvuuden kaikkien käyttöön, jos sen olemassaolo ja osaaminen on muotoilijoiden varassa? Stickdornin (2012) mukaan **palvelumuotoilu ei ole rajattu osaamisalue, vaan yleinen ajatustapa, prosessi ja työkaluvalikoima**. Osaamisalue voi olla laaja yli toimi- ja tieteenalojen.

Ei siis riitä, että osaa asettaa oman elämän palaset tuplatimantin oikeille kohdille, vaan tarvitaan myös muotoiluajattelun omaksumista ja toimintaan viemistä.

Muotoiluajattelun, eli design thinkingin, menetelmät pohjautuvat usein sekä muotoilun että psykologian ja pedagogiikan metodologiaan. Tämä poikkitieteellinen yhdistely on mahdollistanut syvällisen ihmisymmärryksen, ja menetelmät ovat nousseet erityisen suosituksi yritysmaailmassa strategian luomisesta päätöksentekoon sekä digitaalisten teknologioiden kehittämiseen. (Dorst, 2011; Maula & Maula, 2019)

Muotoiluajattelun avulla voidaankin siis monialaista asiantuntijuutta hyväksi käyttäen kehittää **ratkaisukeskeistä toimintaa erilaisten menetelmien avulla**. (Miettinen, 2014)

“**“**
”Muotoiluajattelun voikin mieltää enemmänkin filosofiaksi, toimintatavaksi ja kulttuuriksi, joka on luovaa ja kekseliästä toimintaa” (Maula & Maula, 2019).

Muotoiluajattelu eroaa siis palvelumuotoilusta ja muotoilun ajatuksesta siinä, että muotoilun ajatellaan olevan parhaan mahdollisen asiakaskokemuksen luomista. Muotoiluajattelu voidaan nähdä laajana ajattelutapana ja tavoitteellisena keinona ratkoa ongelmia sekä tuottaa paras asiakaskokemus. (Maula & Maula, 2019) Miettisen mukaan muotoiluajattelu mahdollistaa kehittämisen koko henkilöstön näkökulmasta, eikä se jää vain muotoilukoulutuksen saaneiden vastuulle, vaan pikemminkin koostaa yhteen eri asiantuntijoiden tuottaman tiedon ja osaamisen. (Miettinen, 2014, 11)



Muotoiluajattelun keskeisiä periaatteita on määritelty mm. seuraavasti:

- empatia, ihmiskeskeisyys
- kriittisyys ja haastaminen
- uteliaisuus
- kokeilu
- selkeys
- kokonaisvaltaisuus
- avoimuus uudelle
- poikkitieteellinen yhteistyö
- visuaalisuus

(Maula & Maula, 2019; Stickdorn & Schneider, 2012)

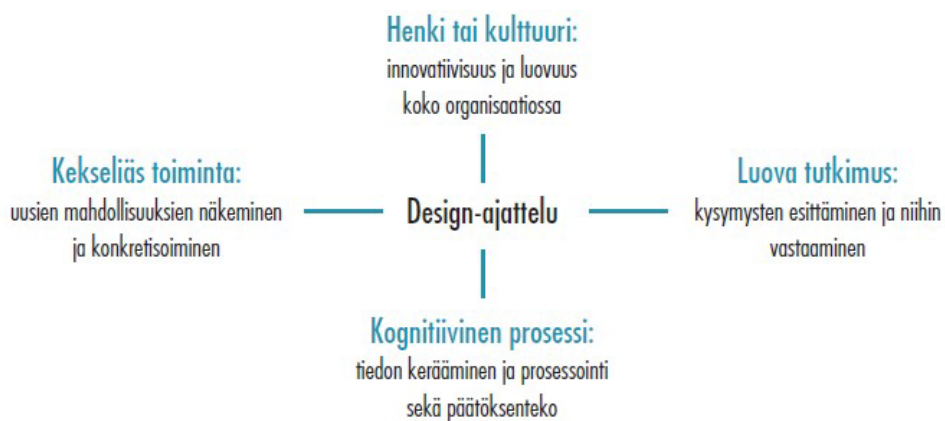
Muotoiluajattelu on luova prosessi, joka etsii uusia ratkaisuja eteenpäin katsoen. Muotoiluajatteluun kuuluu, että **ratkaisut ja mahdollisuudet löytyvät käyttäjistä itsestään luovan prosessin avulla**. Juuri tässä kohdassa ajattelen myös roolini fasilitaattorina olevan: luon edellytykset luovalle prosessille ja ratkaisujen löytämiselle. Olennaista on myös muistaa muotoiluajattelun ytimen **empatiakyky, luovuus ja rationaalisuus**. Muotoiluajattelun prosessi on hyväksyvä ja siinä kannustetaan empatiaan sekä luovuuteen. Luovassa prosessissa keskitytään ajatusten rakentamiselle ja synteeseille niiden osiin purkamisen sijaan. (Aminoff ym., 2010; Kälviäinen, 2014)



Onko muotoiluajattelu metodologia? Ei, se on kokonaisvaltainen muutos!

Maik Medzich ja Anke Helmbrecht (Stickdorn ym., 2018)

Muotoiluajattelu on enemmän kuin menetelmät ja työkalut. Organisaatiossa tämän voi ajatella tarkoittavan ajattelu- ja työskentelytapaa (Stickdorn ym., 2018) tai kun muotoilun periaatteita hyödynnetään organisaatiossa myös muiden alojen, kuin vain muotoilijoiden, toimesta. Filosofiana, ajattelutapana, prosessina tai johtamisinnovaationa. (Maula & Maula, 2019)



Kuva 5: Design ajattelu neljällä tavalla, Buchanania mukailen Maula & Maula, 2019



"Design on liian tärkeää jätettäväksi vain designereille."

Tim Brown (Maula & Maula, 2019)

Kun muotoiluajattelussa leikitellään abstraktin ja konkreettisten asioiden välillä, **visualisoinnin** keinoin annetaan asioille esittämiskelpoinen muoto. Visualisointi auttaa ja tukee yli eri ammattien ja sanaston, se voi jopa antaa mielikuville esittämiskelpoisen muodon. Visualisoinnin avulla voidaan isotkin kokonaisuudet nivoa konkreettiseksi

kokonaisuudeksi, nähdään ratkaisut ja rajapinnat sekä päästä yksimielisyyteen siitä, mihin ollaan menossa. (Kälviäinen, 2014, 33–34; Miettinen, 2014, 14–15)

Minkälainen rooli visualisoinnilla ja visuaalisten työkalujen käytöllä voisi sitten olla oman elämän muotoilussa? Voisiko se auttaa hahmottamaan oman elämän kokonaisuuksia ja tuoda asioita näkyväksi?

Samalla kun muotoiluajattelua pidetään filosofiana ja ajattelutapana, jonka jokainen voi omaksua, tuodaan esiin myös persoonaan liittyviä ominaisuuksia. Kuten muotoiluajattelu, ei muotoilijuuskaan, synny pelkästään työkalupakkeja ulkoa opettelemalla ja oikeanlaisella asenteella. (Stickdorn ym., 2018; suom. Maula & Maula, 2019)

Palvelumuotoilun menetelmien ja muotoiluajattelun filosofian perimmäisenä tarkoituksena toistuu asiakaskokemuksen parannus sekä ongelmien ratkaisu. Toteutuakseen tämä vaatii kaikkien organisaatiossa olevien muotoiluajattelun omaksumista.

Muotoiluajattelun voidaankin ajatella olevan myös lähestymistapa, jossa muotoilija hyödyntää omaa herkkyyttään ja metodeja yhdistäessään ihmisten tarpeet teknologiaan ja edelleen liiketoiminnalliseksi mahdollisuudeksi ja asiakasarvoksi. Puhutaan myös muotoilijoiden tavasta ajatella, tietää ja toimia. (Kuure, 2020; Maula & Maula, 2019)

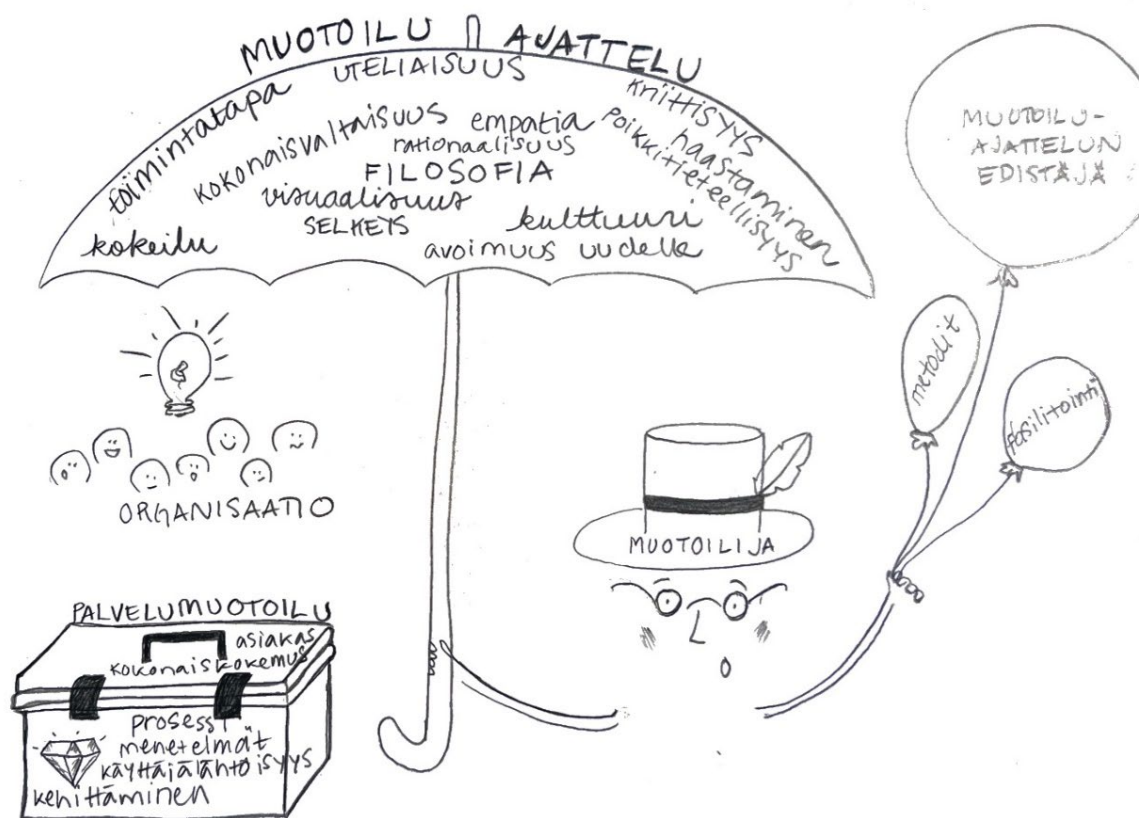
Muotoiluajattelun toteutumisessa **muotoilijalla on siis tärkeä rooli metodien, fasilitoinnin ja muotoiluajattelun filosofian edistäjänä**, mutta parhaiten muotoiluajattelu toteutuu, kun se omaksutaan läpi organisaation. *Muotoiluajattelu on mielen sisäisen ajattelun ulkoistamistapa, kaikkien käytössä oleva kehittämistyökalu. Muotoiluajattelu on vaihtoehtojen etsimistä, kokeilemistä, ongelman kriittistä tarkastelua, epävarmuuden ja epäonnistumisen sallimista.* (Kälviäinen, 2014, 35)

Jos muotoiluajattelun voi omaksua kuka tahansa, voidaan myös kysyä, kuka sitten on suunnittelija? Manzini (2015, 2) haastaakin, että nopeasti muuttuvassa maailmassa olemme kaikki suunnittelijoita. Hänen mukaansa muotoilijat on jo pitkään nähty alan vakiintuneina toimijoina, mutta muotoiluosaamisen laajentuessa myös muotoilijoiden rooli tulee muuttumaan. Tämä pakottaa muotoilijan adaptoitumaan uuteen ajattelu- ja toimintatapaan muun maailman muutoksen mukana.

Manzini (2015, 53–54) määrittelee muotoilun käsitteen kulttuuriksi ja käytännöksi siitä, millä tavalla saavutetaan halutut toiminnot ja merkitykset. Muotoilijan rooli on käynnistää ja tukea yhteissuunnitteluprosesseja omalla ammattitaidollaan. Hän esittää ajatuksen siitä, että elämme muotoilujattelun kokeiluvaihetta, jonka seurauksena seuraavat sukupolvet tulevat pitämään muotoilun lähestymistapoja normaalina käytäntönä.

Manzinin pohdinta saa miettimään, voisiko näitä menetelmiä ja ajatuksia käyttää oman elämäkokemuksen kehittämiseen ja ymmärtämiseen. **Mitä jos me omaksuisimme muotoilujattelun osaksi omaa elämänfilosofiaamme, arkipäiväiseksi tavaksi ajatella ja toimia.**

Kuka onkaan oman elämän keskiössä oleva asiakas?



Kuva 6: Muotoilujattelun ja palvelumuotoilun suhde.

2.4 Motivaatiotimantista merkityksellisyyttä

Miten sitten soveltaa muotoiluajattelua oman elämän muotoiluun? Aineistoa etsiessäni luin Frank Martelan kirjaa Valonöörit (2015), joka esittelee **motivaatiotimantin** (kuva 7). Valitsin sen yhdeksi taustateoriaksi tutkiessani elämän muotoilua. Sen kautta voin peilata harjoituksia, tehdä valintoja menetelmistä ja asettaa päämääriä tehtäville sekä tavoitteille. Motivaatiotimantin palaset myös toimivat viitekehystenä sopivien menetelmien valitsemisessa työpajoihin. Koin, että motivaatiotimantti jatkaa elämän muotoilussa siitä, mihin tuplatimantti jää – ja toimii samalla isompana viitekehystenä elämän muotoilun elementeille.

Motivaatiotimantin luoja, puhujana tunnettu Frank Martela on mm. hyvinvoinnin psykologian dosentti, valtiotieteiden ja filosofian tohtori. Martela kiteyttää motivaatiotimantissa sen, **mikä tekee ihmiselämästä merkityksellistä ja luo elämällemme tarkoituksen**. Martela puhuu elämän merkityksellisyydestä, motivaatiosta ja hyvinvoivasta elämästä. (Martela, 2020) Näillä avainsanoilla lähdin myös etsimään ja kartoittamaan työpajojen runkoa sekä niihin valittavia tehtäviä.

Motivaatiotimantti kiteyttää keskeiset asiat, jotka ihmistä liikuttavat. Kuvion yläosassa ovat sisäisen motivaation neljä keskistä perustarvetta ja alapuolella ulkoisen motivaation yleiset lähteet. (Martela, 2015, 273) Tämän tutkimuksen kannalta koin tärkeämmäksi keskittyä timantin yläosaan, joka perustuu neljään universaaliin psykologiseen perustarpeeseen. Näiden kautta löydetään elämän merkityksellisyys, sisäinen motivaatio ja draivi. Psykologisilla perustarpeilla Martela tarkoittaa asioita, jotka ovat välttämättömiä hyvälle elämälle ja joiden tarve on rakennettu meihin ihmisiin. (Martela, 2015, 49)



Martelan (2015, 49–53) mukaan hyvinvoiva elämä sisältää neljä elementtiä:

- 1) **Vapaaehtoisuus** eli omaehtoinen toiminta, kokemus siitä, että ihminen on vapaa päättämään tekemisistään.
- 2) **Kyvykkyys** eli kokemus osaamisesta ja aikaansaamisesta.
- 3) **Läheisyys** eli yhteenkuuluvuus luo tunteen, että on ihmisiä, joista hän välittää ja jotka välittävät ihmisestä. Se on tunnetta siitä, että kelpaa omana itsenään ja tunne yhteydestä.
- 4) **Hyväntekeminen** eli oman toiminnan myönteinen vaikutus. Tunne siitä, että kykenen vaikuttamaan myönteisesti itseäni ympäröivien ihmisten elämään. Kokemus hyväntekemisestä vahvistaa omaa hyvinvointiamme.



Kuva 7: Motivaatitimantti, Frank Martela.

2.5 Psykologiset vaiheet

Tähän tutkimukseen osallistujat ovat kaikki noin 40-vuotiaita naisia – ikävaihe, jossa kehityspsykologia tunnistaa murrosta ja muutosta. Ikään liittyy nimitys keski-ikä sekä keskiaikuisuus. (Ahonen ym., 2015). Tähän ikävaiheeseen liitetään yleisesti käsite keski-ikä kriisi, joka on noussut esille psykoanalyttisesta kehityksen tarkastelusta 1960–70-luvulla, sittemmin sekoittunut *Eriksonin* psykologisen kriisin käsitteeseen ja sitä kautta yleiseen kieleen. Tutkimuksissa ei kuitenkaan ole kiistatta osoitettu keski-ikä kriisin olemassaoloa, vaan puhutaan enemmän elämän syvällisen pohdinnan vaiheesta, johon liittyy myös elämänvaiheeseen kasautuvia muutoksia. Kriisinäkemystä vastaan on myös se, että suomalaisten naisten ja miesten tyytyväisyys elämänsä eri puoliin sekä menestyksen odotukset lisääntyvät keski-ikää lähestyttäessä. (Nurmi ym., 2014)

Puhekieleen on juurtunut ikävaiheiden eri siirtymävaiheisiin kriisistä puhuminen, vaikka ikärajamäärittelyä pidetään epäolennaisena. **Elämänvaihetta kuvaavilla käsitteillä voi olla merkitystä silloin, kun niihin liittyy siirtymiä.** Keski-ikä määrittely on vaikeaa ja psykologiassa keski-ikä kehitystehtävät kertovat siirtymästä uuteen elämänvaiheeseen esimerkiksi perhesuhteiden muuttuessa, yhteiskunnallisessa vastuunotossa, työn ja toimeentulon vakiintumisessa ja ihmissuhteiden tasapainossa. (Honka, 2017)

Tätä ajatusta vasten muotoilun menetelmät voisivatkin soveltua juuri elämän siirtymävaiheisiin, sillä muotoilua käytetään juuri silloin kun jotain halutaan tai pitää muuttaa, sekä tuon muutostarpeen tunnistamiseen. Muotoilun menetelmillä voidaan juurikin tunnistaa tuo muutoskohta, viedä se läpi, visualisoida ja helpottaa prosessia.

Erik H. Eriksonin teorian mukaan aikuisuudessa on kaksi psykologista kriisiä. Varhaisaikuisuuden läheisyyden tai eristäytymisen kokemus ja keski-ikässä tuottavuus tai lamaantuminen. *Helson* kollegoineen puolestaan on hahmottanut kolme keski-ikä persoonallisuuden vaihetta: nouseva, toimeenpaneva ja hyväksymisvaihe. Näiden vaiheiden kautta vakiinnutetaan rooleja työ -ja perhe-elämässä, tunne-elämä tulee vakaammaksi, sosiaalisen ympäristön asema on huipussaan ja kognitiiviset taidot ja tunne-elämän kontrolli

lisääntyvät. Viimeisessä vaiheessa huomio kohdistuu omaan elämään, tarkoituksellisuuden kokemus ja laaja ymmärrys elämäkulusta lisääntyy. (Nurmi ym., 2014)

Elämenvaiheteorioita pidetään nykyään liian normatiivisina ja ikäsidonnisina ja onkin alettu puhua enemmän **elämäkulusta, elämänpoluista ja elämäнкаaresta**. Näissä kehityksen vaatima joustavuus säilyy ihmisessä vanhuuteen asti ja kukin elämenvaihe tuo uusia kehittymisen tarpeita. Kehitys voi kulkea moneen eri suuntaan näkyen eri ihmisten erilaisessa toiminta-alueiden kehityksessä ja ihmisten välisissä kehityseroissa. (Koski & Moore, 2001; Nurmi ym., 2014)

Nuoruutta ihannoivassa länsimaisessa kulttuurissa aikuisuus ilmentää alkavaa voimien heikkenemistä, terveyden rapautumista, ulkonäön menettämistä ja pysähtyneisyyttä mutta myös uudenlaista energisyyttä ja ymmärrystä. Keski-ikään liitetään myös ruuhkavuodet ja ajan kesken loppuminen monien velvoitteiden vuoksi. (Koski & Moore, 2001)

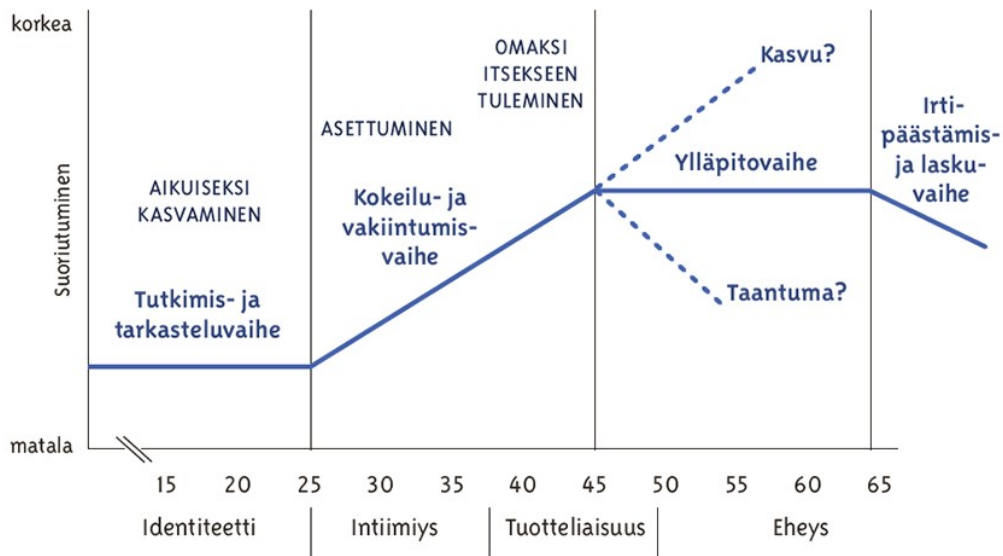
Toisaalta aikuisuus on sekä pidentynyt että lyhentynyt, riippuen siitä, katsotaanko asiaa institutionaalista vai kulttuurisesta näkökulmasta ja minkälainen on yhteiskunnallinen ideaali. Elämäkulun normien ja määrittelyjen ylitykset ovat yleisiä ja mahdollisia: nuorena valittu ammatti ja suunta ei enää määrittele loppuelämää, vaan esimerkiksi 40-vuotiaana uravaihdokset ovat mahdollisia eri reittejä pitkin (Koski & Moore, 2001).

Tutkimukseen osallistuvien ikä osuu Douglas T. Hallin urakehitysmallin mukaan *kokeilun ja vakiintumisen vaiheeseen*.

1. Noin 15–25-vuotiaana on *tutkimisen ja tarkastelun* vaihe, jossa keskeinen psykologinen kehitystehtävä on oman *identiteetin* löytäminen ja rakentaminen sekä *aikuiseksi* kasvaminen.
2. Noin 25–45-vuotiaana *kokeilun ja vakiintumisen* vaihe, jossa määrittelevänä tekijänä on *uralla eteneminen* sekä psykologisina kehitystehtävinä *asettuminen, omaksi itsekseen tuleminen* ja työn ulkopuolisessa elämässä *läheisyyden* ja intiimien ihmissuhteiden rakentaminen.
3. Noin 45–65-vuotiaana on *uran ylläpitovaihe*, jossa psykologisena kehitystehtävänä on *produktiivinen luovuus*. Tässä vaiheessa työurilla tapahtuu myös suuresti hajontaa

ja työuran ylläpitovaiheessa henkilö saattaa joko *pysähtyä ja taantua* tai jatkaa positiivista *kasvuun*.

4. Noin 65-vuotiaana on uran *luopumis- ja laskuvaihe*, jossa jäähdään mahdollisesti sivuun aktiivisesta työelämästä. Tässä vaiheessa keskeinen psykologinen kehitystehtävä on minän eheyden ja sinuksi tuleminen oman elämänsä ja uransa kanssa.



Kuva 8: Hallin urapolkumalli nostaa esiin sekä psykologiselta että uran kannalta keskeisimpiä kehitystehtäviä. (Aaltonen ym., 2020, 74)

Tässä tutkimuksessa ja elämän muotoilun kontekstissa onkin relevanttia miettiä, onko tarpeen erottaa työtä muuta elämästä? Ja voiko sitä edes tehdä, työn ollessa tämän teorian mukaan uralla etenemistä.

3. NÄKÖKULMIA ELÄMÄN MUOTOILUUN

Elämänhallinta, aikataulutus ja oman merkityksen etsiminen on ollut pinnalla viime vuosina, puhutaan esimerkiksi arjen *liinaamisesta*. (Hahto, 2021) Lisäksi armollisen suhtautumisen ja populääriin psykologian erilaiset motivaatiopuhujat ovat haluttuja niin mediassa kuin puhekeikoillakin. (Talouselämä, 2022)

Itsensä kehittäminen, jatkuva oppiminen ja oman intohimon etsiminen on 2000-luvun trendi, johdannossa kerrotun ylikuumenemisen seurausta. Muotoiluajattelua käytetäänkin eri sovelluskohteisiin, esimerkiksi parisuhteessa yhteisten ja omien haaveiden, sekä tavoitteiden näkyville tuomiseen ja yhteiseen kasvuun. (Gyls, 2014)

Useimmat löytämäni elämän muotoiluun liittyvät menetelmät ja tutkimukset on tehty nuorille, urapolun alussa oleville nuorille, jotka vielä etsivät kiinnostuksen kohteitaan.

Aineistossa en nähnyt viitteitä muotoilun menetelmien tai filosofian suoraan käyttämiseen, joskin samoja elementtejä ja tavoitteita on havaittavissa.

Urasuunnittelua muotoiluajattelun keinoin on puolestaan tehnyt Stanfordin yliopisto jo yli 50 vuoden ajan, jossa *Bill Burnett* ja *Dave Evans* ovat opettaneet oman uran muotoiluajattelua sekä perustaneet ”*Life Design Labin*”. Uramuotoilun lisäksi he ovat perehtyneet oman elämän muotoiluun, luoneet lukuisia eri kursseja (Life Design Lab) sekä kirjoittaneet kirjan ja työkirjan aiheen tiimoilta. Bill Burnett on myös pitänyt aiheesta TedX-puheenvuoron (2017), joka on kerännyt yli 7,3 miljoonaa katselukertaa! (Burnett)

Työpajojen muotoiluperiaatteiksi nostinkin Burnett & kumppanien listaamat elämän muotoilun ohjenuorat (kuva 9).



Kuva 9: Työpajassa esitetty elämän muotoilun periaatteet. (Burnett & Evans, 2016)

Amerikkalaisessa Tulane yliopistossa on "Life Design" -koulutusta, jossa yliopiston kouluttamat ohjaajat tarjoavat opiskelijoille mm. urasuunnittelua, verkostoitumista, apua huijarisyndrooman käsittelyyn, covid-19 seuraksiin urakehityksessä, taloudellisten resurssien suunnitteluun ja neuvottelutaitoihin. Yliopiston yhteistyöverkoston vuonna 2020 toteuttaman avoimen verkkoaineiston avulla on rekisteröitynyt kouluttajia jo 300, joiden avulla on autettu jo yli 10 000:tä opiskelijaa globaalisti. (Tulane University Life Design Education, 2021)

Kuten yllä olevat esimerkit näyttävät, elämänmuotoilu yhdistetään usein nuorten urasuunnitteluun tai uuden suunnan etsimiseen, kuten Kettunen tekee artikkelissaan (Känkänen ym., 2020).

Savickas ym. kirjoittaa, että 2000-luvun haasteena on esimerkiksi työn ja perheen välisten toimintojen ja vuorovaikutusten tasapainottaminen, joka nousee esiin ihmisten pohdiskeluissa omasta osaamisestaan ja pyrkimyksistään. Enää ei voida puhua luottavaisesti urakehityksestä eikä ammatillisesta ohjauksesta, vaan pikemminkin pitäisi kuvitella elämänpolkuja, jossa asteittaan suunnitellaan ja rakennetaan omaa elämää, joka sisältää oman työuran. **Elämän suunnittelun tulisi auttaa määrittelemään itse, mitä taitoja ja**

tietoja henkilö arvostaa elinikäisessä kehityksessään. Holistisessa kehityksessä tarvitaan kokonaisvaltaista lähestymistapaa elämän suunnitteluun, eikä eri elämän osa-alueita tulisi erottaa kokonaisuudesta. (Savickas ym., 2009)

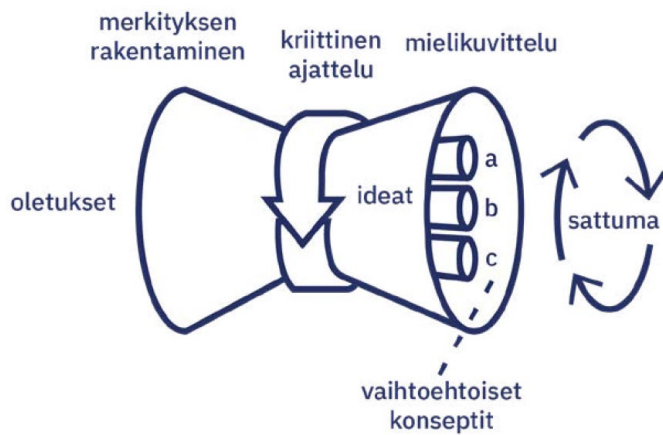
Voiko muotoilu olla työkaluna kokonaisvaltaisen elämänpolun suunnittelussa?

3.1 Elämän suunnitteluun tähtäävän muotoilun prosessi ja työkalut

Life Design -termiä käytetään myös psykologiassa, erityisesti urasuunnittelun apuna. Hakusanalla *Life design* törmää usein termiin *Life design Counseling (LDC)*, joka on osa psykologisen prosessin neuvontaa ja tarkoittaa eräänlaista neuvontaa, joka auttaa asiakkaita määrittelemään uransa tarinaa, kertomaan omasta työelämästään johdonmukaisesti, löytämään erilaisia teemoja elämästään, luomaan elämän tarkoitusta, identiteetin rakentamisessa, muotoilemaan mukautuvaa, yksilöllistä elämää. LDC on urainterventio, joka auttaa sopeutumaan yhä kompleksisempaan yhteiskuntaan. (Cardoso ym., 2016; Wen ym., 2022)

En havainnut LDC-menetelmissä olevan suoranaisesti mitään yhteneväisyyttä muotoiluajattelun, Design Thinkingin tai siihen kuuluvien menetelmien kanssa. Kuitenkin molemmilla lähestymistavoilla on sama tavoite: **antaa työkaluja merkityksellisempään uraan, elämään ja yhä kompleksisempaan maailmaan.**

Suomalaisessa tutkimuksessa elämän suunnitteluun tähtäävää muotoiluajattelun sovellusta on vähän ja saatavilla oleva aineisto keskittyy pääasiassa nuorten elämän, ja erityisesti uran, suunnitteluun. Ilkka Kettusen mukaan erityisesti muotoilun opiskelijoilla on hallussaan tulevaisuuden suunnitteluun tarkoitettuja muotoiluajattelun keinoja sekä muotoiluasenne, joka mahdollistaa myös oman elämän muotoilun. Elämän muotoilu ajattelutapana tarjoaa uraohjausta laajemman näkökulman elämään kokonaisuutena, ja muotoilun visuaaliset keinot tuovat luovia tapoja käsitellä asioita. Kettunen kirjoittaa, että elämän muotoilun menetelmät auttavat nuorta sitoutumaan valittuun visioon, samalla antaen mahdollisuuden päämäärätietoiseen etenemiseen, luovaan reagointiin ja improvisointiin uusien mahdollisuuksien kohdalla. (Kettunen, 2020)



Kuva 10: Elämän muotoilun prosessi. (kuva: Annika Pöysti mukailen Ilkka Kettunen 2020).

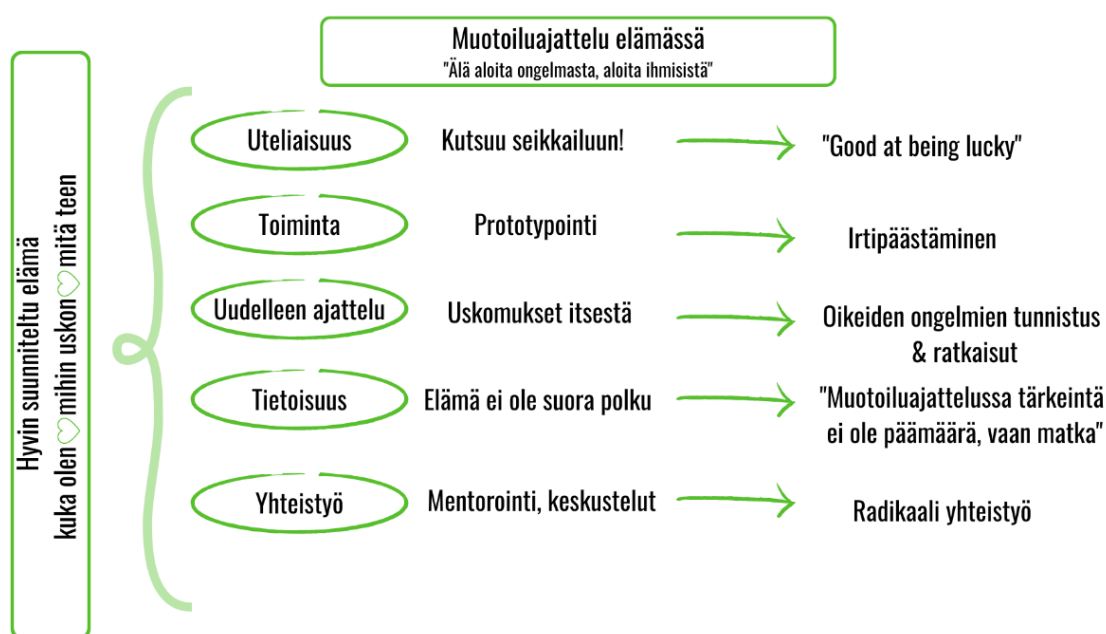
Muotoilumenetelmien käyttäminen lisää itsetuntemusta, auttaa tunnistamaan osaamista ja erottamaan omat tavoitteet. Muotoilumenetelmät antavat mahdollisuuden kuvitella ja visioida erilaisia tulevaisuuksia ja mahdollisuuksia elää elämää omalla tyylillä sekä kyvyn erottaa omat toiveet muiden toiveista. Elämän muotoilu on opittavissa oleva asenne, jonka avulla nuori osaa aktiivisesti tutkia, haastaa ja kehittää omia uskomuksiaan, kehittää omaa potentiaalia ja olla aloitteellinen omasta henkilökohtaisesta kehittämisestä. (Kettunen, 2020)

Andrew D. Watson on tehnyt tutkimuksen muotoiluajattelun vaikutuksesta taideopiskelijoiden elämään sekä taiteelliseen työskentelyyn. Tutkimuksen mukaan muotoiluajattelu vahvisti opiskelijoiden kriittistä ja luovaa ajattelua ja edisti taitoja, jotka ovat olennainen osa opiskelijoiden elämää. (Watson, 2015)

Tutkittavat opiskelijat kuvasivat muotoiluajattelun prosessia tapana ratkaista ongelmia niin taiteen tekemisessä kuin monissa ongelmanratkaisutilanteissakin. Muotoiluajattelu antoi työkaluja mennä eteenpäin ongelmallisista tilanteista ja tutkittavat kokivat saaneensa mahdollisuuden ja itseluottamusta ratkaista suurempia ja monimutkaisempia ongelmia. Muotoiluajatteluä käytettiin myös toisten ymmärtämiseen, luovaan ajatteluun, ideoiden välittämiseen ja yhteistyön edistämiseen. (Watson, 2015)

Myös Kujanpää (2015) tutki YAMK-opinnäytetyössään, voiko muotoiluajattelua, sen prosessia tai ajatusmallia hyödyntää yksilön elämän suunnittelussa. Kujanpään tutkimuksessa tulokulmana oli luova lähestymistapa arjen haasteiden ratkaisuun sekä elämän merkityksellisyyden lisääminen muotoilutyökalujen avulla, erityisesti jo työelämässä oleville henkilöille. Kujanpään tutkimuksen motiivina ja taustalla on halu rakentaa koulutuspaketti, jolla voidaan auttaa niin yksilöitä kuin työpaikkoja, että ryhmiäkin. Kujanpään tutkimus keskittyi muotoiluprosessiin ja työkalujen valintaan ja hän ehdottaakin jatkotutkimuksen aiheeksi selvittää, millaisia mahdollisia vaikutuksia prosessilla on ollut ihmisten elämiin.

Yksi työpajojeni suunnittelun tärkeimmistä lähteistä oli *Bill Burnettin* ja *Dave Evansin* suureen suosioon noussut teos *"Designing Your Life"* (2016), joka kehittyi Standfordin yliopiston opiskelijoille pidettyjen urasuunnittelukurssien myötä ja on sittemmin noussut suuremman yleisön suosioon ja sovellettavaksi läpi elämän. Kurssit ja sen myötä myös kirja jakaantuu kahteen pääosaan: ongelman määrittelyyn ja työkaluihin sekä ideoihin, joiden avulla voi rakentaa omaa tietä eteenpäin.



"Gravity problem": jos sinulla on ongelma, etkä ole halukas ratkomaan sitä, se on vain tilanne elämässä

Kuva 11: Elämän muotoilun perusteet, mukaillen Burnett & Evans, *Design Your Life*.

"Designing your life" -kurssien tavoitteena on muuttaa korkeakoulutusta ottamalla käyttöön menetelmiä, joiden avulla opiskelijat saavat aikaan muutoksen ja ovat sen johtajia. (Harris, 2015)



"Et voi tietää tulevaisuutta, mutta voit tietää, mitkä ovat mahdollisuudet, ja prototypoida erilaisia versioita siitä, mikä sinusta voi tulla"

- Bill Burnett. (Harris, 2015)

4.TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTO

Tutkimukseni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jossa tyypillisesti pyritään ymmärtämään tutkimuksessa tarkasteltavaa ilmiötä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden näkökulmasta. Kiinnostuksen kohteena on erityisesti tutkimushenkilöiden **kokemukset, ajatukset, tunteet ja merkitykset**, joita tutkittavat henkilöt tutkimuksen kohteena olevalle asialle antavat. Kokemusperäisen tiedon kerääminen on haastavaa ja siksi tietoa kerätäänkin eri keinoin ja menetelmin. Näiden avulla pyritään saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. (Puusa & Juuti, 2020, 9)

Laadullisen tutkimuksen lähestymistapa sopiikin tähän kontekstiin hyvin, sillä olen kiinnostunut tutkimukseen osallistuvien henkilöiden omasta kokemusmaailmasta ja siitä, miten muotoilumenetelmät heidän omasta mielestään toimivat. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on tavoittaa ihmisen omat kuvaukset koetusta todellisuudestaan ja oman elämänsä merkityksellisistä kokemuksista sekä käsityksistä. (Varto 1992, 23–24, 58–59)

Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että se perustuu ihmisten subjektiivisten kokemusten ja näkemysten tarkasteluun. Tämä luo myös omat haasteensa tutkimukselle, sen uskottavuudelle sekä luotettavuudelle. Laadullisessa tutkimuksessa tieto on erilaista eri tilanteissa eikä usein voida laatia yleisiä teorioita, vaan mielekkäämpää on esittää esimerkinomaisia tietoja ja tyypittelyjä. (Kekäle & Puusa, 2020, 56)

Tämä tutkimus luokii yhdenlaisen tulkinnan, joka on sidoksissa tutkimushetkeen ja tutkittavien perspektiivissä ja sekä heidän elämänsä maailmassa syntyneeseen näkemykseen

ja kokemukseen. Vaikka taustalla onkin samankaltainen elämänvaihe, vaikuttaa jokaisen omaan kokemukseen omat aikaisemmat elämäkokemukset, -näkemykset ja myös kulttuurisidonnaiset asiat.

Tutkimuksen luonne nostaakin esiin myös kulttuuritutkimuksen, joka on yksi laadullisen tutkimuksen sovellus ja perustuu ihmisten kokemusten kuvaamiseen. Se edellyttää ihmisten elämismaailman sisälle pääsemistä, kokemusten tulkintaa ja pyrkimystä ymmärtää kokemuksia samalla tavalla kuin ihmiset itse ne ymmärtävät. (Puusa & Juuti, 2020, 68)

Fenomenologia

Tähän muotoilun tutkimukseen valitsin tieteenfilosofiaksi fenomenologian, sillä olen kiinnostunut **osallistujien elämän tulkinnasta ja kokemuksesta**. Tutkijana haluan ymmärtää osallistujien kokemusmaailmaa tässä kyseisessä prosessissa.

Fenomenologinen tutkimustapa hyväksyykin ne oletukset, mitkä tutkija havaitsee asettumalla tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden maailmaan. Tavoitteena on ymmärtää tutkimusilmiö tutkittavien ihmisten elämismaailman kautta. (Huhtinen & Tuominen, 2020, 297–298)

Fenomenologia on *filosofinen suuntaus, jossa ollaan kiinnostuneita ihmisen elämismaailmasta ja intentionaalisesta tietoisuudesta* (Puusa & Juuti, 2020, 69). Intentionaalisuus on kykyä osoittaa itsensä ulkopuolelle tai representoida itsensä ulkopuolista. Esimerkiksi kielen sanoilla ja mielen tiloilla voi olla kyky osoittaa johonkin muuhun. *”Kyseessä voivat olla myös intentionaaliset mielentilat kuten toivo, uskomus ja pelko”* (Tieteen termipankki).

Fenomenologisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ihmisten kokemusta sellaisena, kuin he itse sen kokevat keskittymällä tarkastelemaan yksittäisiä tapauksia. Tähän päästään keräämällä aineistoa esimerkiksi haastattelujen ja havainnointien avulla. (Huhtinen & Tuominen, 2020, 304; Puusa & Juuti, 83, 2020)

4.1 Tutkijan positio

Tämän tutkimuksen etenemiseen eittämättä vaikuttaa oma tutkijan positioni ja suhteeni tutkittaviin. Koen, että positioni vaikuttaa kahdella tapaa: **1) henkilökohtainen suhde tutkittaviin 2) samaistuminen tutkittaviin elämäntilanteen ja iän kautta**. Koen tämän sekä tuovan syvyyttä ja lisäymmärrystä, mutta olevan myös haasteena esimerkiksi fasilitointitilanteessa ja keskusteluissa.

Tämä ei nähdäkseni heikennä tutkimuksen uskottavuutta, sillä laadullisessa tutkimuksessa uskottavuutta ei ole yleinen objektiivisuus vaan havainnot ja niiden tulkinta muille, jotka ovat tutkimusaiheesta kiinnostuneita. (Huhtinen & Tuominen, 2020, 297–298)

Tärkeämpää onkin tiedostaa oma asema ja tulkinnassa on otettava huomioon myös esimerkiksi tutkijan omat näkemykset ja niiden vaikuttaminen havaintoihin sekä siihen, millaisen osan esiymmärrys saa tutkimuksessa. (Kekäle & Puusa, 2020, 56)

Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan mukaan (2006) täydellinen objektiivisuus ei ole edes mahdollista, vaan se riittää, että tutkija pyrkii aktiivisesti tiedostamaan omat asenteensa ja uskomuksensa sekä toimii parhaansa mukaan niin, etteivät ne liikaa vaikuta tutkimukseen.

Tällä tutkimuksella ei ole ulkopuolista rahoittajaa tai tilaajaa, jotka vaikuttaisivat tutkimuksen kulkuun, tulkintaan tai tuloksiin.

5. HAASTATTELUJA JA HAVAINNOINTIA

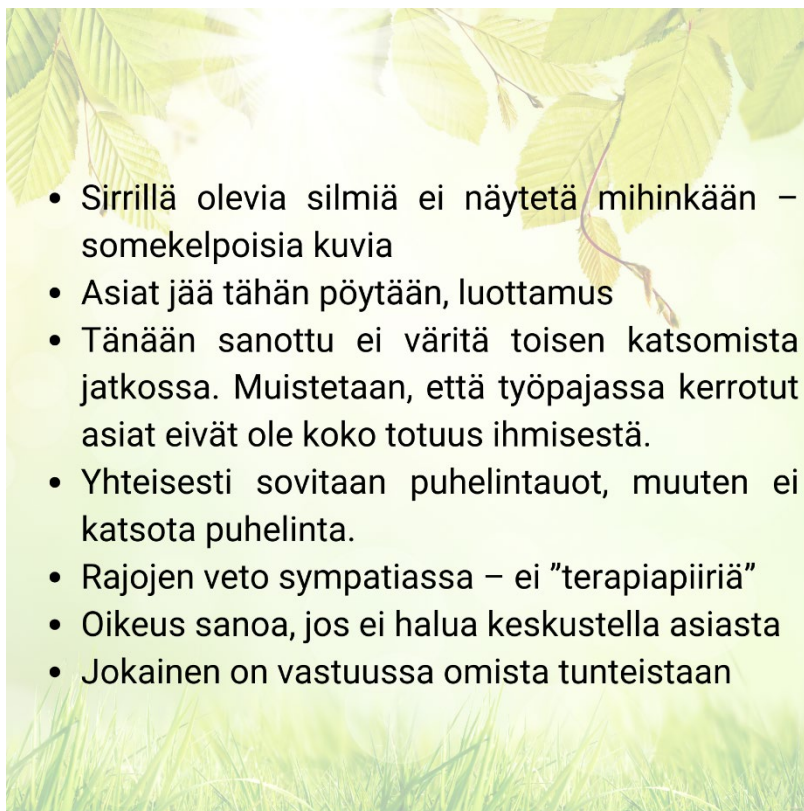
5.1 Tutkimuksen eettisyys

Kun kyseessä on niinkin intiimi aihe, kuin oma elämä, pidin alusta alkaen tärkeänä tutkimuksen korkeaa eettisyyttä. Tämän vuoksi tämän tutkimuksen tuloksista, haastatteluotteista ja tarkemmista osallistujia identifioivista yksityiskohdista kerrotaan hyvin suurpiirteisesti ja vain sen verran, kuin tutkijana koen olevan tarpeen.

Tutkijan asemassa keskeistä on **luottamus**. Siihen, että anonymiteetti säilyy, tutkimuksen tarkoituksesta ja vaikutuksista kerrotaan rehellisesti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006) Luottamus olikin yksi keskeinen asia koko tutkimuksen ajan erityisesti suhteessa tutkittaviin.

Keräsinkin kaikilta tutkittavilta ihan aluksi kirjalliset tutkimusluvut, jossa he sitoutuivat myös omalta osaltaan tutkimukseen osallistumiseen sekä kerroin aineiston käytöstä ja anonymiteetistä.

Eettiset periaatteet korostavat myös tutkittavien ihmisarvoa, yksityisyyttä ja itsemäärämisoikeutta. (Vuori) Kirjasimmekin heti ensimmäisen työpajan alussa yhteiset pelisäännöt, jonka myötä saimme luotua turvallisen tilan ja se toi näkyväki myös tutkimusetiikkaa. (Kuva 12).



Kuva 12: Työpajojen yhteiset pelisäännöt.

Pyrin tutkimuksessani muutoinkin hyvään tieteelliseen käytäntöön, joka tarkoittaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Reflektointi, eettiset valinnat, avoimuus ja

ratkaisujen perustelut ovat tämän tutkimuksen ohjenuorana hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. (Vuori, 2023)

5.2 Aineistonkeruumenetelmät

Tutkimuksen perustana oli kaksi työpajaa, joiden kautta toteutettiin oman elämän suunnittelua muotoiluajattelun menetelmien avulla. Työpajat sopivat hyvin muotoiluymmärryksen lisäämiseksi tutkittaville sekä tutkimustyökaluksi laajan sovellettavuuden vuoksi.

Työpajoja on käytetty vuosikymmeniä työkaluina ihmisten osallistamiseen erilaisten työkalujen avulla. Erityisesti osallistavassa muotoilussa työkalut esimerkiksi mahdollistavat osallistujille tulevaisuuden visioinnin, prototyyppien käyttämisen sekä suunnitteluprosessien ohjaamisen. (Kuure, 2020, 38)

Työpajojen suunnittelussa ja toteutuksessa on tärkeää 1) määritellä tavoite 2) määritellä roolit 3) trianguloida menetelmät 4) toimia läpinäkyvästi ja 5) reflektoida. (Thoring ym., 2020)

Työpajaosallistujien haastattelu on toimiva tapa tutkia osallistujien kokemuksia, ajatuksia, ideoita ja mielipiteitä käsitelystä aiheesta. Ryhmähaastattelu voi myös tuoda syvyyttä keskusteluun ja eri näkemyksistä sekä kokemuksista voidaan keskustella heti työpajan jälkeen. (Thoring ym., 2020)

Kummankin työpajan jälkeen toteutin ryhmähaastattelun, joka toimi avoimen haastattelun periaattein. Avoin haastattelu on keskustelunomainen tilanne, jossa aiheena on tutkijan etukäteen miettimä aihepiiri, jota eivät määrittele tutkimuksen viitekehys tai teoreettiset oletukset. Haastattelutilannetta vie eteenpäin haastateltava, mutta tutkija voi intuitiivisesti osallistua ja ohjata haastattelua. Avoin haastattelu sopii erityisen hyvin esitutkimusvaiheeseen ja kokemuksellisuutta tavoittelevaan tutkimukseen, joten sen käyttö soveltui tämän tutkimuksen kokonaisuuteen erittäin hyvin. (Puusa, ym., 2020, 109)

Haastattelut toteutettiin sekä teemahaastatteluna että ryhmähaastatteluna. Ryhmähaastatteluihin osallistuivat kaikki neljä, mutta viimeinen, kahdenkeskinen haastattelu toteutettiin aikatauluhaasteiden vuoksi kolmelle osallistujalle. Haastattelut valittiin aineistonkeruumenetelmäksi, sillä niiden kautta saataisiin laajasti aineistoa juuri tutkittavien henkilöiden ajatuksista ja kokemuksista. Haastattelut toteutettiin keskustelemalla ja taustalla oli etukäteen asetettu tavoite. Menetelmänä haastattelun tavoitteena on kerätä aineisto, jonka avulla voidaan tehdä tutkittavaa ilmiötä koskevia uskottavia päätelmiä. *”Laadullisessa tutkimuksessa kerätyn haastatteluaineiston tulkinnassa tulee ottaa huomioon, että aineisto on valittujen henkilöiden omakohtainen tulkinta asioista, tapahtumista ja ilmiöistä”* – juuri sitä, mitä tässä tutkimuksessa halutaankin selvittää. (Puusa, 2020, 98–99)

Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on lähtökohtaisesti hyvin vapaa haastattelumenetelmä. Siinä keskustelulle on luotu teemarunko ja tutkijan tulee ymmärtää ilmiön kokonaisuus, jonka pohjalta haastattelu etenee. Teemahaastattelun oletuksena on, että tutkittavat ovat läpikäyneet tai kokeneet tietyn asian tai prosessin. Haastattelu etenee valitun teeman tai kysymysten pohjalta, kuitenkin niin, että tutkittava voi puhua aihepiiristä vapaasti ja tutkijan rooli on olla aktiivinen kuuntelija, kannustaja ja esittää huomioita keskustelussa. Toisinaan tutkija voi olla myös aktiivisempi suorien kysymysten esittäjä. Kaikki perustuu kuitenkin tutkijan ymmärrykseen teoreettisesta viitekehystä sekä tutkittavasta ilmiöstä. (Puusa, 2020, 106–109)

Avoin haastattelu

Avointa haastattelua ei ole strukturoitu etukäteen, vaan haastattelutilanteessa käydään tutkijan etukäteen miettämän aihepiirin mukainen keskustelu. Avoin haastattelu on ilmiökeskeinen, jossa teoreettinen viitekehys tai oletukset eivät määrää keskustelua ja haastateltava on keskeisessä osassa vieden haastattelutilannetta eteenpäin. Keskustelu ei kuitenkaan ole sattumanvaraista ja tutkijan intuitiivinen väliintulo on sallittua sisällön liittyessä tutkimuksen tarkoitukseen tai tutkimustehtävään. Avointa haastattelua

suositellaan hyödyntämään kokemuksellisuutta tavoittelevissa tutkimuksissa, joten se sopi erinomaisesti tämän tutkimuksen menetelmäksi. (Puusa, 2020, 109)

Ryhmähaastattelu

Ryhmähaastattelun isoksi eduksi voidaan katsoa se, että tilanteen avulla saadaan osallistujat keskustelemaan asioista, jotka saattaisivat jäädä kahdenkeskisen haastattelun ulkopuolelle. Tutkija voi kohdentaa huomion kaikkiin jäseniin, havainnoida ja kerätä tietoa, sekä tarkastella ilmiötä prosessissa. Haastattelija voi olla raamittamassa keskustelua, mutta myös jättäytyä täysin ulkopuolelle tarkkailemaan ja kuuntelemaan keskustelua, sekä huomioida jotain, mikä ei kahdenkeskisessä haastattelussa tulisi ilmi. Ryhmähaastattelu luo vuorovaikutusprosessin, jonka avulla saadaan selville myös yhteiset merkitysrakenteet, normit ja ihanteet, vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet. (Puusa, 2020, 110–111)

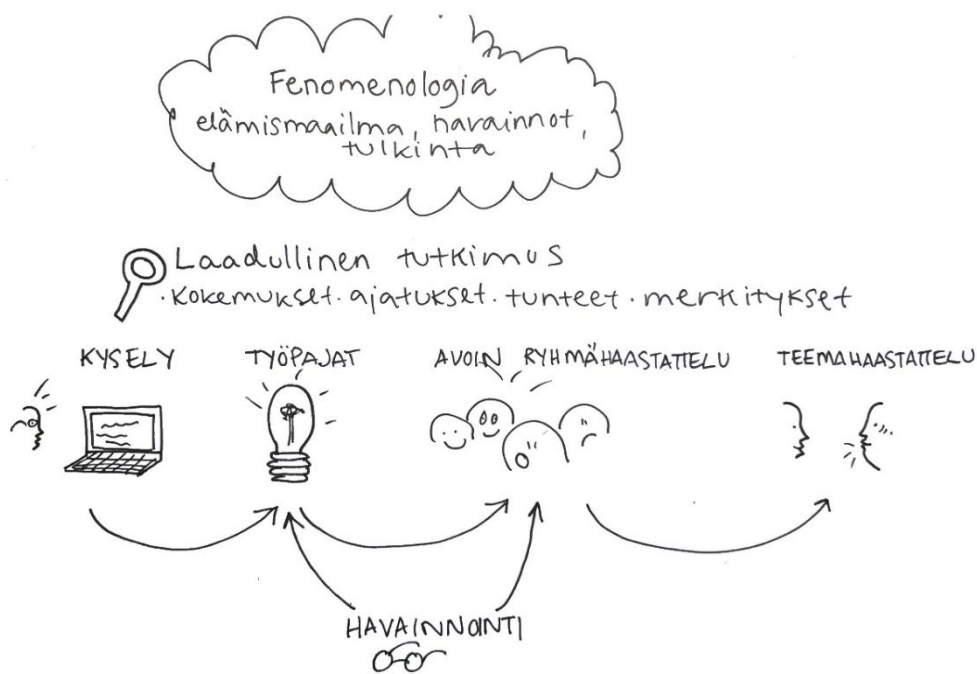
Havainnointi

Haastattelujen lisäksi käytin aineistonkeruussa havainnointia, jonka etuna on erityisesti se, että se tarjoaa mahdollisuuden päästä seuraamaan todellisia tilanteita reaaliaikaisesti. Havainnointi tarkoittaa tässä kontekstissa yhteisten keskustelujen dokumentointia kuvin ja äänittein, itsereflektiota sekä päiväkirjamerkintöjä. Havainnoinnin avulla voi myös tarkastella ilmiötä prosessina pidemmän ajan kuluessa. (Paalumäki & Vähämäki, 2020)

Havainnointi on tässä tutkimuksessa muuta aineistonkeruuta tukeva menetelmä, joka on yleinen tapa haastattelun tukena ja havainnointi on toissijainen aineisto. Havainnoinnin aikana tutkija voi olla osallinen, osallistuva tai täysin ulkopuolinen ja rooli voi vaihdella tutkimusprosessin kuluessa. (Paalumäki & Vähämäki, 2020, 128)

Tässä tutkimuksessa havainnointi valikoitui täydentämään aineistoa erityisesti työpajaosioiden kohdalla. Havainnoinnin suunnitelmassa mietitään, mitä asioita havainnoidaan, miten ja mihin kiinnitetään huomiota. Rajaus voi tarkentua havainnoinnin edetessä ja eduksi on, jos tutkija tuntee kontekstin. Havainnot voivat perustua pitkäaikaiseen seurantaan, mutta tämän tutkimuksen osalta relevantin tapa oli käyttää satunnaista havainnointijaksojen valintaa työpajojen aikana. (Paalumäki & Vähämäki, 2020, 128–129)

Näitä periaatteita noudattaen on rakennettu työpajojen kokonaisuus, josta kerron enemmän seuraavassa kappaleessa.

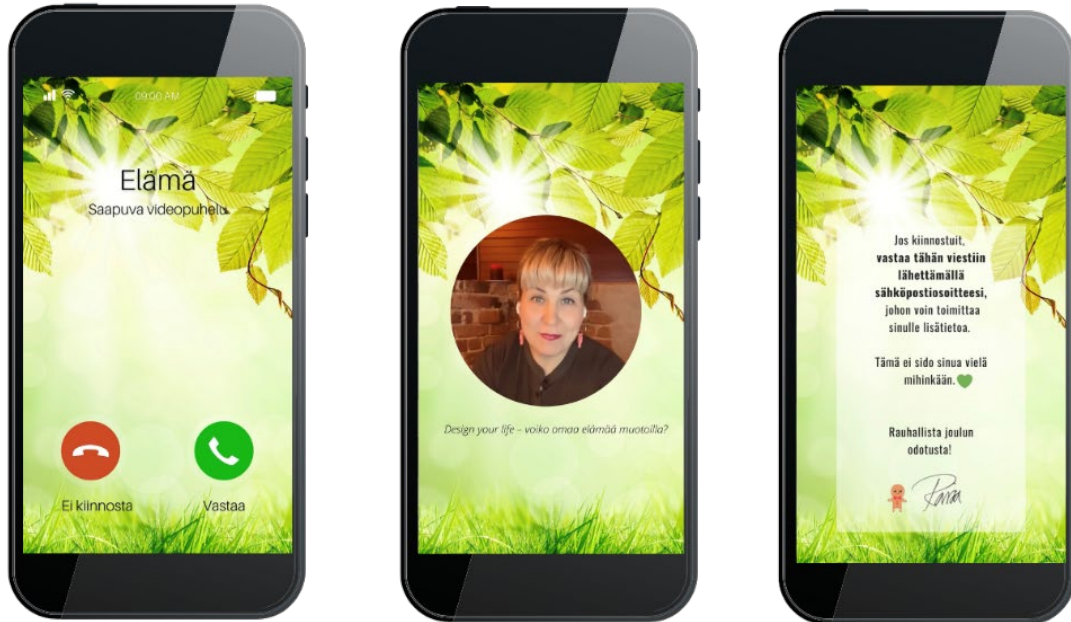


Kuva 13: Yhteenveto: metodologia ja menetelmät tutkimuksessa

6. TYÖPAJOJEN KULKU

Kutsuin tutkimukseen henkilöitä suunnilleen samanlaisesta elämäntilanteesta. Näin uskon saavani vertailukelpoista tietoa muotoilumenetelmien toimivuudesta. Lisäksi osallistujat voivat reflektoida omaa toimintaa toisten ryhmäläisten kautta ja empatiaa on helpompi kokea. Osallistujien elämäntilanne on myös samankaltainen kuin omani, joten uskon tämän kautta pystyväni nostamaan esiin olennaisia asioita sekä asettumaan paremmin tutkittavien asemaan. Karkeasti tutkittavien profiili: korkeasti koulutettuja, noin 40-vuotiaita naisia. Jokaisella lapsia, vakituinen työpaikka asiantuntijana tai oma yritys. Kaikilla tutkittavilla ns. ”ruuhkavuodet”, haaveita ja tavoitteita elämässä, mahdollisesti ajan hallinnan haasteita.

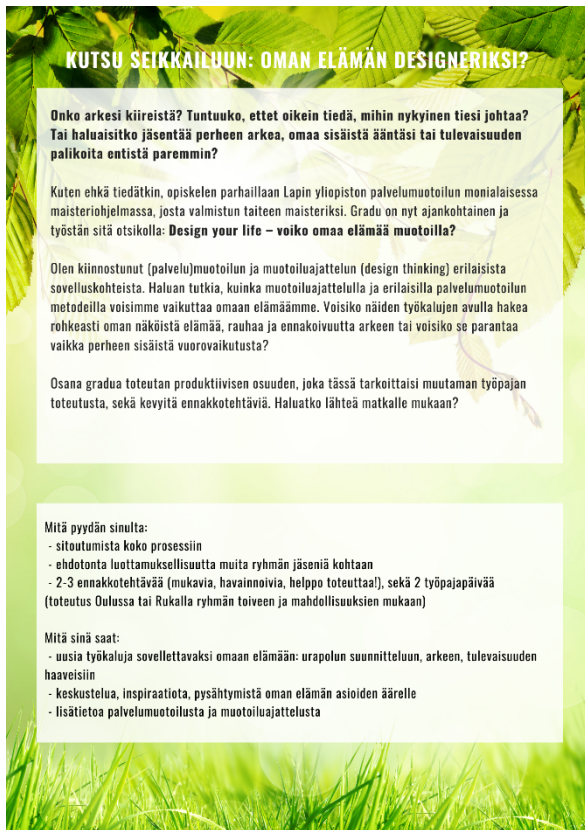
Lähestyin potentiaalisia tutkittavia ensin vapaamuotoisella WhatsApp-videoviestillä, jossa kerroin lyhyesti tutkimuksesta.



Kuva 14: Kuvakaappauksia WhatsApp-videokutsusta

Videon lopussa oli kutsu ja kiinnostuneille osallistujille lähetin sähköpostilla tarkemman kutsukirjeen taustatietoineen (kuva 15). Kutsu toimitettiin kahdeksalle henkilölle, joista tutkimukseen ja työpajoihin osallistui 4 henkilöä. Ryhmän koko tulisi pitää sopivan pienenä, jotta ehdimme paneutua kunnolla asioihin ja saisimme luottamuksen ilmapiiriin. Parillinen määrä mahdollisti parityöskentelyn.

Osallistuvilta henkilöiltä pyysin kutsukirjeessä sitoutumista prosessiin, ehdotonta luottamuksellisuutta muita ryhmän jäseniä kohtaan, kahdesta kolmeen kevyen ennakkotehtävän toteutusta sekä osallistumista kahteen työpajapäivään. Tutkittaville lupasin uusia työkaluja sovellettavaksi omaan elämään: urapolun suunnitteluun, arkeen, tulevaisuuden haaveisiin. Keskustelua, inspiraatiota ja pysähtymistä oman elämän asioiden äärelle sekä lisätietoa palvelumuotoilusta ja muotoilujattelusta.



Kuva 15: Kirje tutkimukseen osallistujille.

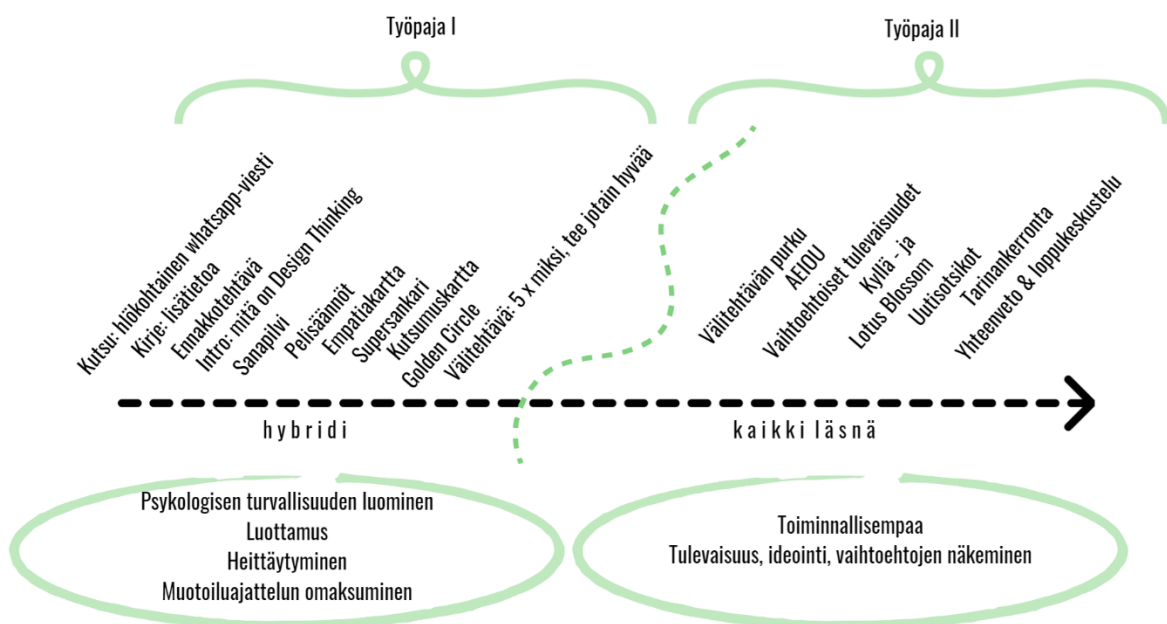
Tutkimuskysymyksen vielä etsiessä muotoaan, lähdin rakentamaan työpajarakennetta aikaisemmin määritellyn teoreettisen viitekehyksen pohjalle ja sitä soveltaen. Lisäksi omana oppimistavoitteena oli pyrkiä toteuttamaan **ehjä työpajakokonaisuus**, josta voisin saada jatkoajatuksia **tulevaisuuden työpajoihin**.

Odotuksena oli osallistujien antavan suoraa palautetta, kysyvän täsmentäviä kysymyksiä, jotta pääsisin syvälle oikeiden asioiden ja kysymysten ääreen. Halusin antaa osallistujille konkreettisia työkaluja omaan elämään, niin uralle kuin kotiin ja tämän vuoksi toivoin osallistujien tuntevan luottamusta prosessiin ja heittäytyvän mukaan.

Kaksi työpajaa toteutettiin Oulussa keväällä 2022.

“A well designed life is a life that is generative - it is constantly creative, prductive, chancing, evolving and there is always the possibility of surprise.” (Burnett & Evans, 2016, 16)

Halusin luoda **dramaturgisesti ehjän kokonaisuuden**, jossa tehtävät eivät jäisi irralliseksi, vaan jokainen tehtävä vie osallistujan omaa tarinaa eteenpäin, ylläpitää vireystilaa tai on muuten olennaisessa roolissa kokonaisuuden kannalta. Työpajojen järjestämisessä otettiin vahvasti huomioon hyvät työskentelyolosuhteet; tarjoilu, tila, tunnelma sekä psykologisen turvallisuuden luominen esimerkiksi yhteisten pelisääntöjen luomisella. **Kokonaisuuden voi hahmottaa eräänlaisena palvelupolkuna**, joka palvelee asiakkaan, eli työpajaan osallistujien, kokemusta työpajakokonaisuudesta palvelemissa osallistujan omaa elämäntarinaa.



Kuva 16: Työpajojen kulku ja käytetyt menetelmät.

Ennen ensimmäistä työpajaa kysyin lomakkeella osallistujien taustoja:

- tiedän, mitä on palvelumuotoilu
- tiedän, mitä on design thinking
sekä
- odotukset työpajoista

Vastausten perusteella palvelumuotoilu oli terminä tutumpi (ka 4) kuin muotoiluajattelu (ka 3), mutta termistö ei ollut täysin vierasta. Odotukset ja toiveet koskivat niin toteutusta, kuin sisältöäkin:

”Olen jokusen työpajan jo työurallani istunut, usein ne ainakin oman työyhteisön kesken tahtoo jäädä jotenkin pinnalliseksi - kukaan ei uskalla olla raakarehellinen ja sitten ympäröivästi hymistellään.”

”Odotan oikein antoisia keskusteluhetkiä, näkökulmia eri perspektiiveistä katsottuna sekä tietenkin jotain uudenlaista lähestymistapaa arkisten ongelmien ratkaisemiseen luovan ajattelun tasolla.”

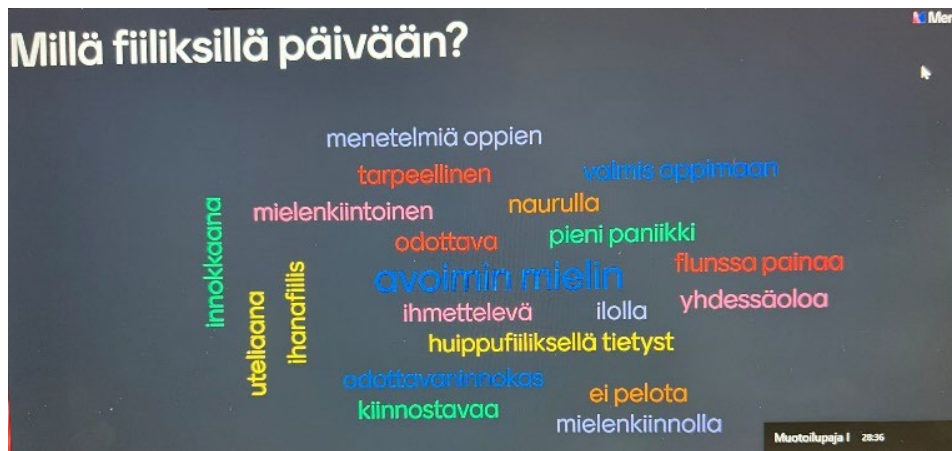
”Innoissani lähden tähän prosessiin. Palvelumuotoilu on jossain määrin tuttua, mutta miten sitä soveltaa omaan elämään. Viime aikoina asioiden manifestointi on tuottanut tulosta, paljon on tapahtunut viime vuosina! Miten tätä kaikkea voisi vielä jalostaa henkilökohtaisiin tunteisiin ja tuntemuksiin. Omaan elämään liittyy monenlaisia tunteita: juuri niitä pelkoja, haaveita, unelmia, pinttyneitä ajatuksia, miten näitä kaikkia voisi "tuulettaa" tai miettiä mikä on hyödyllistä ja mikä ei. Unelmakarttaa olen tehnyt ja siitä on ollut paljon hyötyä. Tämä prosessi voisi olla sitten se next level kaikelle, mitä olen itsekseni tehnyt tähän mennessä. Uusia villejä ajatuksia, joilla voi vahvemmin johtaa omaa tekemistään.”

6.1 Muotoilupajojen muuttuvat tilanteet

Kokonaisuus oli suunniteltu järjestettävän kokonaan läsnä, mutta edelleen vallalla olleen koronan vuoksi kaksi osallistujaa ilmoitti edellisenä päivänä jäävänsä etäyhteyden päähän orastavan flunssan takia. Tervetulleen ja sitoutuneen ilmapiirin luomiseksi halusin muistaa myös etänä olijoita, joten toimitin heille edellisenä iltana kotiovelle herkuja sekä työskentelypaketin, joka mahdollisti myös kynätyöskentelyn paperille ja tätä kautta erilaisia ulottuvuuksia digitaalisen läsnäolon rinnalle. Halusin myös luoda osallistujille turvallisen tilan, missä aihetta voi vapaasti pohtia ilman keskeytyksiä. Tätä edistämään teimme alkuun

yhteiset pelisäännöt, jossa sai osallistujien mukaan tuoda esiin asioita ja rajata turvallisen tilan.

Muutos vaati osittain myös nopeaa sisällön muutosta, jotta sain kaikki osallistettua samanarvoisesti. Kävin läpi myös tehtävät ja niiden soveltuvuuden muuttuneeseen toteutustapaan ja esimerkiksi välitehtäviksi suunnitellut keholliset toteutukset oli parempi jättää pois tai vaihtaa tilanteeseen sopivammaksi.



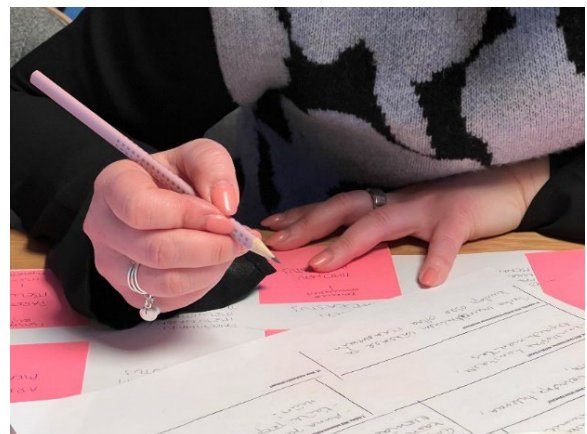
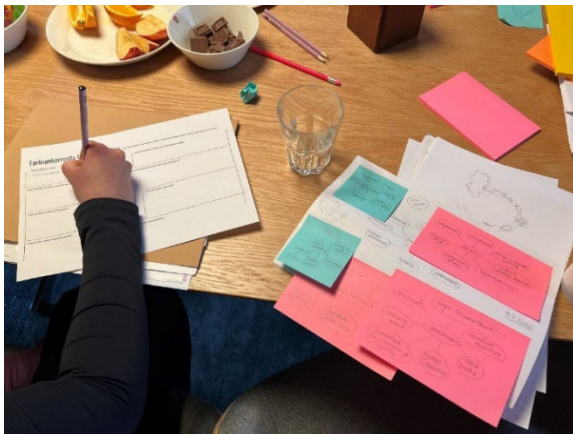
Kuva 17: Kuvakaappaus Mentimeter-kyselystä, "millä fiiliksillä päivään".

Teknisesti työpajojen toteutus hybridimallilla onnistui erittäin hyvin. Etänä olleet kokivat kuitenkin, että läsnäolo olisi ollut mieluisampaa ja vuorovaikutus jää vähäisemmäksi etänä ollessa, jonka huomasi myös fasilitaattorin roolissa. Paikalla olijoista on helpompi seurata, milloin keskustelu alkaa hiipua tai vaihtua muihin kuin tehtävän aiheisiin ja on helpompi ohjata eteenpäin. Ryhmän pieni koko antoi kuitenkin hyvän mahdollisuuden seurata myös etänä olevien keskustelua ja viedä työpajaa eteenpäin.



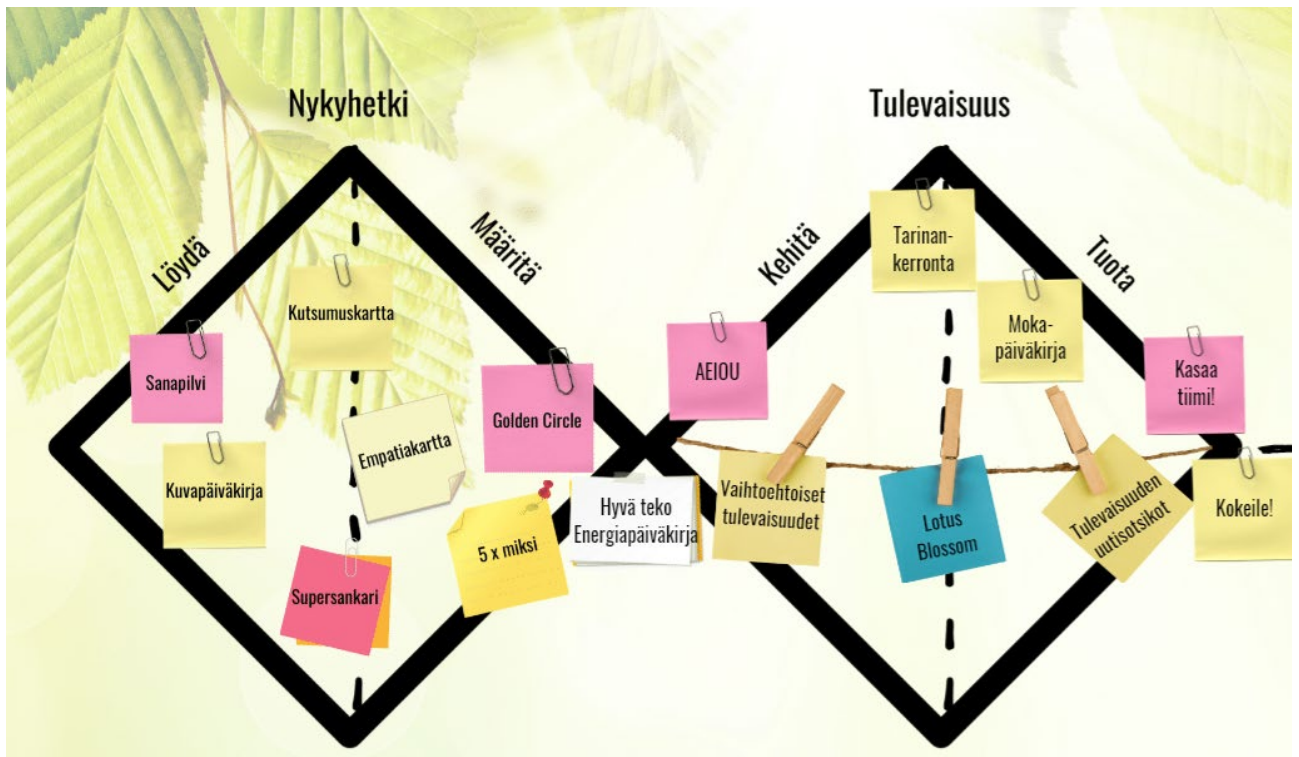
Kuva 18: Työpajaosallistujien tehtävien tekoa.

Työpajan alussa oli lyhyt johdatus palvelumuotoiluun, muotoiluajatteluun ja elämän muotoilun teoriaan. Työpajan kesto oli yhteensä viisi tuntia, joka oli intensiivisellekin työskentelylle sopiva aika, tilaa oli myös keskustelulle, mutta asia eteni koko ajan, eikä tullut liian kiire.



Kuva 19: Työpajatyöskentelyä.

Toinen työpaja järjestettiin noin kaksi viikkoa ensimmäisen jälkeen, joka antoi mahdollisuuden välitehtäviin ja itsereflektointiin. Teimmekin tämän pajan aikana useita fyysisiä, herätteleviä harjoituksia, jotka mahdollistuivat fyysisen vuorovaikutuksen kautta. Tähän työpajaan kaikki pääsivät osallistumaan paikan päällä, mikä mahdollisti paremman reflektoinnin ja ryhmänä osallistamisen. Työskentelyaika ruokailuineen ja lyhyine taukoineen oli jälleen noin viisi tuntia.



Kuva 20: Työpajojen rakenne ja käytetyt menetelmät. Ote työpajojen aineistosta.

7. AINEISTON ANALYYSI JA TULKINTA

Aineiston analyysi on toteutettu sisällönanalyysinä, joka ymmärretään väljänä metodisena viitekehyksenä antaen mahdollisuuden tarkastella aineistoa monipuolisesti. Sisällönanalyysin tavoitteena on lisätä aineiston informaatioarvoa pelkistämällä ja luomalla yhtenäinen kokonaisuus. (Puusa, 2020, 148–19)

Ruusuvuori (2010) ym. mukaan laadullinen aineisto yleensä täsmentyy aineiston karttuessa ja siihen tutustuttaessa. Aineiston rajaamisessa olennaista ovat perustellut valinnat, jotka voidaan johtaa tutkimusongelmasta ja tavoitteista, mutta sen on oltava myös johdonmukainen. On myös huomattava, että analyysi pohjautuu aina tutkijan esiymmärrykselle ja tulkinnalle, jonka auki kirjoittaminen parantaa tutkimuksen arvioitavuutta.

Yhtenäisen kokonaisuuden luomisessa apuna on luokittelu ja teemoittelu, mikä ei kuitenkaan riitä laadukkaaksi analyysiksi. Analyysi vaatii tutkijalta tarkkaa luentaa, tulkintaa ja analyysia sekä sopivan havaintoyksikön valintaa. (Ruusuvuori ym., 2010)

Pietilä (2010) toteaa, olennaista analyysissä on tiedon näkeminen tilannesidonnaisena kuvauksena, jossa sisältö syntyy haastattelijan ja osallistujien vuorovaikutuksesta. Haastattelijalla on siis tärkeä osa aineiston analyysissä. Vuorovaikutuksen merkitys ei rajoitu vain haastattelutilanteeseen, vaan se tulee ottaa huomioon tutkimuksen eri vaiheissa aina haastattelujen suunnittelusta aineiston analyysiin ja tulosten raportointiin.

Kuten totesin tutkimuskysymystä pohtiessani (kappale 1.2), lähtökohtana tutkielman tekemiselle oli itse aiheen lisäksi oma kehittymisen halu muotoilijana. Aineiston tulkinnassa tämä on yksi huomioonotettava seikka. Huomioin myös suhteeni tutkittaviin, joka oli ennestään jo läheinen ja osaltaan voi vaikuttaa esimerkiksi keskustelun kulkuun. Analyysi ajatuksista ja haastatteluista on laadullisessa aineistossa kuitenkin aina tilannesidonnaista ja tutkijan omaa tulkintaa. (Puusa, 2020, 98–99)

Aineiston tulkinnassa olen soveltanut fenomenologis-hermeneuttista lähestymistapaa. Fenomenologia sopii aiheeseen, sillä sen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä jostain

ihmillisen elämän ilmiöstä. Minä olin tutkijana kiinnostunut nimenomaan osallistujien omasta kokemis- ja kokemusmaailmasta suhteessa prosessiin. Fenomenologiaan kuuluu ihmiselämän parempi ymmärtäminen ja sen kehittäminen, joka edellyttää olemassa olevien toimintatapojen merkitysrakenteiden ymmärrystä. (Laine, 2018)

Näen tässä tutkijana yhteyden tuplatimantin vaiheisiin, jossa ensimmäisessä ”löydä ja määritä” -vaiheessa ollaan juuri näiden asioiden äärellä.

Hermeneuttinen ulottuvuus tuo fenomenologiaan ymmärrystä ja tulkintaa, sillä siinä yritetään etsiä tulkinnalle kriteerejä. (Laine, 2018)

Fenomenologis-hermeneuttisen tulkinnassa ei esitetä tarkkaa kuvausta metodista, vaan se muotoutuu jokaisen tutkimuksen aikana monen eri tekijän summana. Tulkinta jättää tutkijalle tilannekohtaisen harkinnan ja valinnan sopivista toimintatavoista. Huomioitavaa kuitenkin on taustalla oleva filosofia ihmiskäsityksestä sekä käsitteet kokemuksesta, merkityksestä ja yhteisöllisyydestä. Tulee myös ymmärtää tutkijan omat ennako-oletukset ja tulkinta. (Laine, 2018)

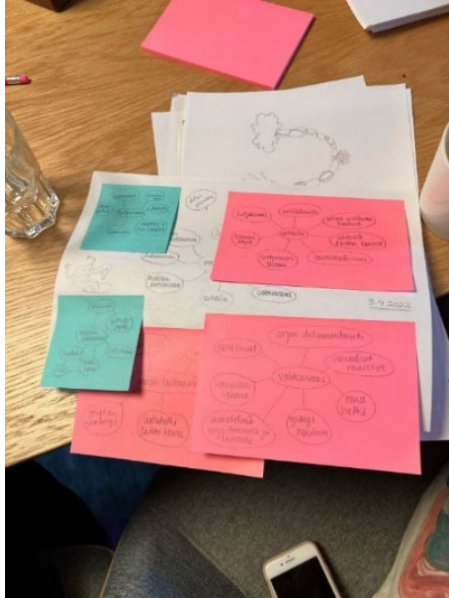
Lähdin avaamaan aineiston analyysiä fenomenologis-hermeneuttisen periaatteen mukaan, Laineen (2018) teemoittelua soveltaen: 1) aineiston merkitysten jäsentäminen 2) merkityskokonaisuuksien tulkinta 3) lauseiden ja sisällön tarkastelu. Näiden pohjalta teen synteesein ja johtopäätökset tutkimuksen tuloksista.

8. TUTKIMUKSEN TULOKSET

Aineiston lukemisen ja koostamisen jälkeen aloitin luokittelun ensin taulukoimalla vastauksia haastattelukysymyksiin, jotka sitten luokittelin Miro-työalustan avulla. Tässä vaiheessa lisäsin mukaan omat päiväkirjamerkinnot ja havainnot sekä alustavan kyselyn. Näin sain kaiken aineiston yhteneväisesti samalle alustalle, jonka avulla pystyin hahmottamaan kokonaisuuden ja sieltä esiin nousevat teemat.

Aluksi nostin esiin kaksi pääotsikkoa: **a) Kokemuksia ja ajatuksia menetelmästä ja prosessista** sekä **b) Oman elämän muotoilu ja toiminta**. Näiden alle koostin vastauksista

ryhmittelyjä haastattelurunkoa mukaillen. Omaksi ryhmäkseen koostin omat havainnot otsikoilla *Tekemiseen liittyvät* sekä *Tunnelma ja vireystila*. Seuraavassa käyn nämä ryhmittelyt läpi.



Kuva 21: Työpajaosallistujan elämänmuotoilua. Kuva työpajasta.

8.1 Aineiston tulosten ryhmittely

a) Kokemuksia ja ajatuksia menetelmästä ja prosessista

Suosituimmista menetelmistä esiin nostettiin erityisesti *Vaihtoehtoiset tulevaisuudet*, *Hyvä teko*, *Tulevaisuuden uutisotsikot*, *Golden Circle*, *Hyvä teko*. Erityisesti esiin nousi tunne oman elämän hallinnasta sekä hyvän näkeminen.

”Ohjaimissa olon tunne vahvistui. Ei ole vain kiireen ja tilanteiden vietävänä.”

”Mä itse ohjaan, miten mä reagoin. Oma valinta vahvistaa sitä hyvää mitä on.”

Työpajamateriaali koettiin toimivaksi ja erityisesti aineistosta jäi tunnejälki sekä mielenkiinto aiheeseen palaamiseen. Tässä kohtaa voi toki miettiä, miten läheinen suhteeni tutkittaviin vaikutti vastauksiin ja oliko mukana miellyttämisen halua. Vastauksissa nousi myös esiin halu palata materiaaliin, mutta arjen kiireet vievät edelle.

”Siellä oli monta semmoista juttua, mistä mä vähän saan vieläkin kiinni siitä innostuksesta mikä oli silloin.”

”Inspiroiva ja hyvä aineisto, johon on palannut myöhemmin.”

Kaikki menetelmät eivät välttämättä sopineet henkilön omaan tilanteeseen, mutta ne koettiin silti avuksi muotoiluajattelun ymmärtämisessä. Tulee myös huomioida, että tämä ei ollut osallistujille suinkaan ensimmäinen kerta itsereflektion työkalujen parissa, vaan kokemusta heillä oli jo niin työnohjauksesta kuin erilaisista terapiamuodoistakin. Tämä voi tuoda tulkintaan niin kriittistä näkemystä kuin myös kykyä soveltaa itse annettuja työkaluja omaan elämään.

”Työkalut auttoi erityisesti ongelmien palastelussa ja ratkaisujen löytämisessä. Kaikki tehtävät eivät suoraan osuneet omaan tilanteeseen, mutta pystyi näkemään sen sopivuuden johonkin toisaalle.”

”Useampi kuin yksi pakka levällään, mikä on toisaalta aika pelottavaa ja toisaalta vapauttavaa. Että siinä aidosti pitää miettiä, että mitä asioita mä haluan tehdä ja minkälaisista asioista se koostuu. Ja just se että mun mielestä mikä siellä design thinkingissä on, että voi niinku aika kevyesti lähteä kokeilemaan ja mokailla. Ja oppia siitä.”

Aineistoa tärkeämpää tuntui kuitenkin olevan ryhmän läsnäolo ja reflektointi keskustellen, jota aineisto oli tukemassa.

”Mieleen jäänyt erityisesti keskusteluvirta asian ympärillä. Tärkeää olis reflektoida läpikäytävää asiaa jonkun kanssa.”

Tuplatimantin toimivuus struktuurina koettiin selkeästi prosessia helpottavana raamina, jonka avulla pystyi hahmottamaan kokonaisuuden paremmin.

”Prosessi auttoi tunnistamaan ja hahmottamaan, mitä kohti mennään.”

”Selkeä kartoitus ja asioiden rytmittäminen toimi. Löydä ja analysoiminen ja kehittäminen oli hyvä.”

b) Oman elämän muotoilu ja toiminta

Oman elämän muotoilussa useaan kertaan nousi esiin sitoutuminen ja reflektointi. Jotta saataisiin oikeasti muutosta aikaan, tarvitaan sekä vuorovaikutusta toisten kanssa, että tehtävien uudelleen tekemistä ja aktiivista toimintaa. Katsoisin tämän myös heijastelevan sitä, että tutkittavien arki on kiireistä ja toisten kanssa sovittu aika reflektoinnille sitouttaa sekä pysäyttää miettimään asioita arjen keskellä.

”Sitoutuminen, pitkäjänteisyys voisivat oikeasti tuoda muutosta.”

”Prosessin myötä huomannut, että voisi rajata ratkaisun hakemista pienempiin palasiin. Prosessin voisi tehdä pienempinä palasina aina uudestaan.”

”Tarvitsisi jonkun peilin, kenen kanssa reflektoida asioita. Jos on ”tilanne päällä”, on haastavaa siirtää suoraan DT menetelmää tilanteeseen.”

Myös elämänalueiden jakaminen mietitytti. Onko tarpeellista, mielekästä tai edes mahdollista jakaa omaa elämää palasiin ja muotoilla siitä vain osaa? Sillä elämämme on kokonaisuus, johon vaikuttaa monet roolimme.

”Elämähän on aika laaja konsepti, että osassa aattelen niinku työminää, osassa aattelen äiti-minää.”

Menetelmien sopivuutta mietittiin kriisien keskellä. Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä oli jo monipuolista taustaa itsetuntemuksen menetelmistä ja prosesseista, joten osaamista itsereflektioon ja menetelmien sopivuuteen oli jo valmiiksi.

”Ei sovi elämänvaiheeseen, jos on liikaa menossa. Mutta jos peruspalikat kunnossa, niin silloin ok.”

”Porukka tehnyt jo paljon oman elämän tutkimista, voisiko toimia sellaisille, jotka eivät ole asioita niin tutkineet.”

”Tämmösessä, kun on hyvässä moodissa ja miettii tiettyjä juttuja, niin niitten ajattelukaverina.”

Osallistujat kokivat menetelmät kuitenkin hyödyllisenä juuri omaan elämäntilanteeseensa ja näkivät menetelmien hyödyn oman elämän kehittämisessä.

”Tunnetiloille en välttämättä voi mitään, mutta voinco esimerkiksi päättää, herään joka ikinen aamu viimeistään puoli kasi. Elikkä tämmöstä tiettyä organisointia, että... mitä asioita mä vois in ratkaista, sillä tavalla että ne helpottais vaikka sitä yrittämistä tai - - että miten mä vaikka muotoilen mun päivät, että sinne tulis päivän kulkua.”

Menetelmien uskottavuus ja luotettavuus nähtiin positiivisena asiana ja vakavasti otettavana lähestymistapana, jolla voisi olla oikeasti merkitystä oman elämän suunnittelussa.

”Ihan vakavasti otettava lähestymistapa, joka toimii monella saralla, miksei sitten elämässäkin. Ei mitään kristalliterapiaa tai huuhaa self-helppiä. Auttoi näkemään omassa elämässä onnistumisen kohtiakin, miten elämä on järjestynyt.”

”Monet asiat jää niinku uskomuksiksi omaan päähän. Ja jollain tavalla jos on vaikka joku kriisi tai ajanjakso.. että aivo on niinku lihas, että jos sää koko ajan ajattelet sitä samaa asiaa, niin se vähän jää siihen lihasmuistiin. Nii tavallaan nämä tämmöset harjotukset voi auttaa. Mun oma tavoite on muotoilla mun oma ajatusmaailma uusiksi.”

Saiko oman elämän muotoilu sitten aikaan toimintaa ja muutoksia tutkittavien elämässä? Useissa keskusteluissa esiin tuli se, miten harjoitukset nostivat esiin jo elämässä olevan kaiken hyvän. Välttämättä oman arjen ja elämän suunnittelu ei olekaan se suurin muutosta tarvitseva asia, vaan oma ajattelutapa ja hyvän tunnistaminen omassa elämässä.

”Monia asioita saa tehdä ihan kolmosella, vaikka sitä urkkaa ei saakaan, että ei kantsi jäädä siihen, mikä on nollalla tai pakkasella.”

”Et sitten nyt keskittyy eri tyyppisiin asioihin, että miten mää kehityn ja miten mä jaksan tän paineen kanssa ja mikä on ikäänku kohtuullista ja niinkun kuinka nopeasti ja kuinka paljon mun täytyy omaksua ja mikä on semmonen kehitystaho, minkä mä itse hyväksyn.”

”Elämä on nyt just tällaista, miellyttävyyys edellä elämään.”

Työpajojen myötä osallistujat pysähtyivät miettimään myös tulevaisuuttaan, joka havahdutti myös uuden äärelle.

”Tässä voi tehdä oman elämän exit-pläniä. Että mitä minä teen ja olen, kun lapset kasvaa ja irtaantuu? Mitä se on se oma elämä ja oma aika?”

Työpajojen myötä osallistujat kokivat myös oppineensa lisää muotoiluajattelusta tai syventäneensä aikaisempaa tietoa. Myös yhteys työelämään ja muotoiluajattelun hyödyntämiseen nähtiin selvästi.

”Nytkin siis isompia ja pienempiä missä joutuu niinku visioimaan semmoista, mitä ei ole olemassakaan, ja ehkä semmoinen niinku ”minimum viable product”- ajattelu. Että on OK se on osa prosessia.”

”Silloin kun luot jotain uutta, niinku omaan työnkuvaan, niin siihen tää toimii paremmin ku siihen että tähän tarttuisin tällaisilla metodeilla vois viedä läpi.”

”Design thinking oli valmiiksi omaksuttu ajattelutapa. Mutta prosessin myötä huomannut, että voisi rajata ratkaisun hakemista pienempiin palasiin. Prosessin voisi tehdä pienempinä palasina aina uudestaan.”

Toisaalta taas koettiin, että muotoiluajattelu on ennen kaikkea yhteisen tekemisen työkalu, jossa tarvitaan reflektoinnin lisäksi fasilitointia.

”Musta on hirveän vaikea kuvitella että mä lähtisin niinku palvelumuotoilun työkaluilla viemään niinku vaikka sitä somekanavien kehittelyä eteenpäin tai strategian miettimistä eteenpäin, ilman että mulla olis joku fasilitaattori kaverina.”

Vuorovaikutuksesta tein havaintoja ja muistiinpanoja pajojen aikana sekä niiden jälkeen sekä päiväkirjamaisesti kirjoittaen, että kuvaten. Jo aikaisemmin osallistujien esiin nostama vuorovaikutuksen tärkeys nousi esiin myös omissa havainnoissani ja se onnistui paremmin, kun kaikki olivat läsnä. Etänä olemista ei kuitenkaan koettu esteeksi, vaikkakin aidon kohtaamisen koettiin jäävän vajaaksi. Etänä olemista helpotti osaltaan se, että etänä olijat pystyivät kohtaamaan toisensa saman veroisesti etänä ja paikan päällä olijat saivat vuorovaikutuksen toistensa kanssa. Tilanne olisi voinut olla hyvin paljon epätasapainoisempi,

jos esimerkiksi vain yksi henkilö olisi ollut etänä ja muut läsnä. Myös fasilitaattorina tämä vaati nopean muutoksen sekä teknisesti että työpajan vetäjänä.

”Nopea muutos, tehtävien arviointi, kuinka onnistuu etänä? Hyvin onnistui!” -

- Oma päiväkirjamerkintä

”Fasilitaattorina huomasin, että helpompi seurata paikallaolijoista, milloin keskustelu alkaa loppua ja mennä ”sivuraiteille”. Etänä vuorovaikutus jää vajaammaksi, läsnä vuorovaikutus välittömämpää ja helpompi edistää keskustelua. Kuitenkin niin pieni ryhmä, että pystyi hyvin osallistamaan myös etänä olijat.” - Oma päiväkirjamerkintä

”Pitää tehdä pinnistelyjä siihen, että on hetkessä kiinni. ja tietenkin sitten kun ei kuule sieltä ja nää, jää monta semmosta elementtiä kokematta.”

- Etänä osallistujan kommentti

Toisessa työpajassa kaikkien läsnäolo teki osallistumisesta vielä aktiivisempaa, keskusteluista rönsyilevämpää, jonka myötä myös tehtävien välissä ja niiden jälkeen keskustelu oli todella syvällistä ja spontaanimpaa. Osaltaan tähän vaikutti ymmärrettävästi myös se, että oltiin jo tuttuja työskentelymenetelmien ja muiden ryhmäläisten kanssa. Kaikkien osallistujien läsnäolo mahdollisti myös aktiivisemmän fyysisen osallistamisen ja näin vireystilan paremman säätelyn.



Kuva 22: Työpajan osallistujat heittäytyivät harjoitukseen. Kuvakooste työpajasta.

8.2 Aineiston tulosten yhteenveto

Tässä vaiheessa tein yhteenvedon aineistosta esiin nousevista havainnoista, joista alkoi muodostua tutkimuskysymyksen pääteemat (kuva 23). Kiteytin aikaisempaa aineistoa, josta alkoi nousemaan yhteneväisiä teemoja. Palasin jälleen tutkimuskysymyksen pariin:

Mitä vaikutuksia muotoiluajattelun työkalujen käyttämisellä on työpajaosallistujan näkökulmasta?

Aineiston tulkinnan ja ryhmittelyn jälkeen nousi selkeästi esiin pääteema, joka vastaa tutkimuskysymykseen:

1) Oman elämän hallinta

Oman elämän muotoilu ja muotoilupajoihin osallistuminen vahvisti osallistujien tunnetta oman elämän hallinnasta.

Aineistosta nousi esiin myös selkeästi osatutkimuskysymysten mukaiset teemat:

Yhteiskehittämisen vaikutukset oman elämän muotoiluun työpajassa?

2) Vuorovaikutteisuus muotoiluprosessissa

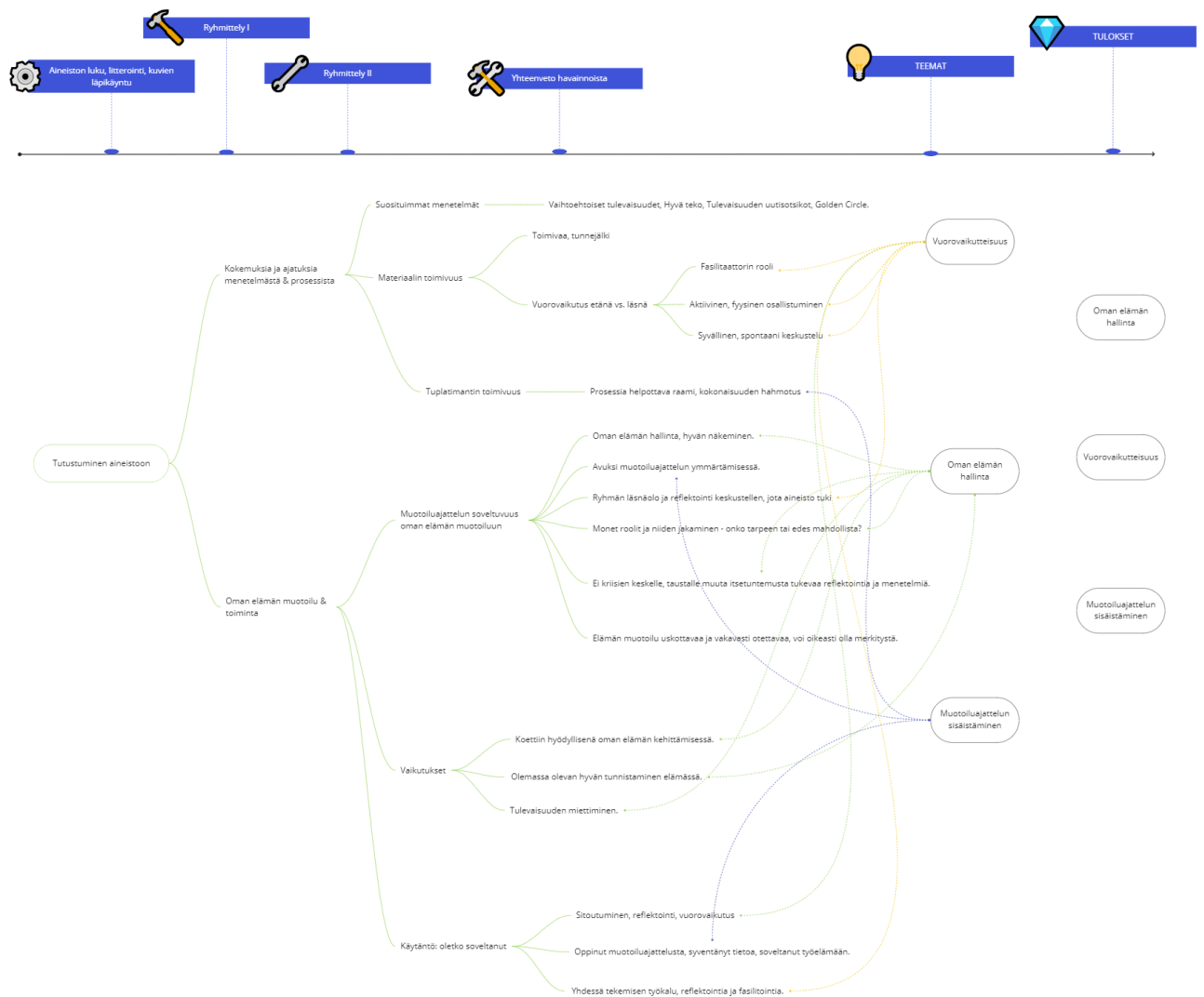
Muotoiluprosessissa ja erityisesti oman elämän muotoilussa koettiin, että reflektointi ja vuorovaikutus ovat keskeisessä roolissa oman elämän muotoiluprosessissa.

Miten muotoiluajattelu kehittyy oman elämän muotoilun kautta?

3) Muotoiluajattelun sisäistäminen

Menetelmäpajoihin osallistuneet kokivat, että muotoiluajattelun ymmärrys ja etenkin käytäntö ja muotoilun sovellettavuus syveni harjoitusten myötä.

Muotoiluajattelun menetelmäpajoihin osallistuneet kokivat, että muotoiluajattelun menetelmät lisäsivät oman elämän hallinnan tunnetta. Prosessissa tärkeäksi koettiin reflektointi ja vuorovaikutus sekä muiden ryhmäläisten että omien sidosryhmien välillä. Menetelmäpajoihin osallistuminen lisäsi myös muotoiluajattelun ymmärrystä ja kykyä soveltaa muotoiluajattelun menetelmiä.



Kuva 23: Aineiston analyysin aikajana ja lopputeemoittelu.

9. POHDINTA

Lähdin liikkeelle oman elämän muotoilusta, rajasin ja täsmensin tutkimustani ja lopulta en voinut olla ajattelematta, miten oman elämän muotoilu opettaa syvällisesti muotoiluajattelua ja muotoilun menetelmien tuntemusta. Voisiko omaa elämää muotoilemalla opettaa laajemminkin muotoiluajattelua ja sen menetelmiä? Kuten tutkimuksen monessa kohtaa toin esiin, elämä on suuri kokonaisuus, eikä välttämättä ole mielekästä erotella eri elämänalueita. **Voisiko muotoiluajattelukin tulla yritysten strategioista luontevaksi osaksi elämää, kun rajapinnat uran, harrastusten, intohimojen kohteiden kanssa ovat yhä häilyvämmät.**

Johdannossa pohdin, *voisiko muotoiluajattelu auttaa niin filosofiana kuin toimintatapanakin ja antaa työkaluja ylikuumenemisen hallintaan yksilöiden elämässä.* Tämän tutkimuksen valossa uskallan väittää, että tämä on mahdollista ja menetelmäpajoihin osallistuneet kokivat oman elämän hallinnan tunteen lisääntyneen. Haasteena on sitoutuminen ja vuorovaikutuksen sekä sen kautta reflektoinnin puuttuminen.

Kuten jo aikaisemmin todettu, menetelmää tulkitessa ja mahdollisesti **työpajoja toistaessa tulee ottaa tarkasti huomioon mukana olijoiden taustat sekä oma kompetenssi kyseisen ryhmän fasilitointiin.** Tähän tutkimukseen osallistuneet olivat jo kokeneita itsensä kehittämisen työkalujen kanssa ja kykenivät laittamaan esille tulleet asiat sopiviin mittasuhteisiin. Jos lähdän toteuttamaan prosessia uuden ryhmän kanssa, tulee kokonaisuutta suunnitellessa tämä ottaa huomioon ja kiinnittää erityistä huomiota taustatietoihin sekä keskinäiseen tutustumiseen luottamuksellisen ilmapiirin luomiseksi.

Uskoisin läheisen suhteeni tutkittaviin vaikuttaneen siihen, että pääsimme nopeasti aiheessa syvälle ja minun oli tutkijana helppo olla empaattinen. Toisaalta on mahdollista, että tulokset näyttäytyvät hieman positiivisessakin valossa juuri läheisen suhteen myötä. Tiukkaa kritiikkiä ei tullut missään vaiheessa, mitä voisi olla helpompi antaa isommassa ryhmässä vieraalle ihmiselle. Olisikin mielenkiintoista jatkaa työpajojen toteutusta joko tutkimuksena tai kehittämistyökaluna erilaisille kohderyhmille ja eri pituisina ajanjaksoina.

9.1 Elämän muotoilun tulevaisuus

Pidättäydyn gradua tehdessäni pitkälti muotoiluajattelun maailmassa, vaikka aihepiirin myötä en voinut välttää filosofoinnilta ja erilaisiin elämönhallinnan menetelmiin ja teorioihin tutustumiselta. Yksi sana, tai oikeammin filosofia ja määritelmä, on kuitenkin kulkenut mukani jo pitkään, jopa ennen muotoiluopintojani.

Serendipity. Sanaa on suomennettu usealla tavalla ja sen yksiselitteistä suomentamista pidetään jopa hankalana. Englanniksi määritelmä on Cambridge Dictionaryn (2023) mukaan *“the fact of finding interesting or valuable things by chance”*. Sam Inkisen kerrotaan (Ilola, 2010) määritelleen sanaa suomeksi: *serendipiteetti tarkoittaa satunnaista, ei-suunniteltua kohtaamista, joka voi kuitenkin johtaa aiottua parempaan lopputulokseen. Kysymys on siis eräänlaisesta onnekaasta sattumasta, hedelmällisestä vahingosta ja positiivisesta yhteentörmäyksestä.*

En voi välttää kerta toisensa jälkeen ajattelemasta, että muotoiluprosessi on täynnä serendipiteettiä. Onnekkaita sattumia, jotka pitää osata nähdä ja tarttua niihin, nähdä sattumien mahdollisuudet. Ja kuinka muotoiluprosessi ja muotoiluajattelu on myös kykyä serendipiteettiin, etenkin jos ajatellaan tätä määritelmää:



Serendipity kuvaa sitä, että aktiivisesti jotain tiettyä etsiessä löytääkin jotakin aivan muuta.
(Ilola, 2010)

Myös Frank Martelan (2015) määritelmä merkityksellisestä elämästä ja motivaatiotimantista on mielenkiintoinen lähestymistapa, jonka lähempi tarkastelu muotoiluajattelun lasit päässä voisi tuoda uutta näkökulmaa elämän muotoiluun ja muotoiluajatteluun filosofiana. **Jatkotutkimuksen aiheena voisikin olla eri tieteitä yhdistävä tutkimus muotoiluajattelun yhteneväisyyksistä ja mahdollisuuksista mielekkään ja merkityksellisen elämän rakentamiseen.**

Mielenkiintoista olisi myös tutkia, **miten muotoilijat voisivat hyötyä kokonaisuudesta omien työskentelytapojensa kehittämässä**. Voisiko vastaavien työpajakokonaisuuksien avulla tutkia ja etsiä omaa muotoilijuttaan, tapaa toteuttaa omia vahvuuksiaan muotoilijana.

Olisi myös innostavaa toteuttaa pidemmän ajanjakson kestävä sparrailuryhmä, jonka kanssa harjoituksia jatkettaisiin ja jaettaisiin. Jossa jokainen pääsisi kulkemaan oman elämän muotoilumatkaa toisten kanssa rinnakkain. Käyttäytymistieteitä ja psykologiaa yhdistämällä olisi mielenkiintoista seurata, **muuttuuko elämä aktiivisten muotoilujattelun harjoitusten avulla**. Entä **miten psykologian parissa työskentelevät ammattilaiset suhtautuisivat muotoilujattelun lähestymistapaan osana terapiaprosessia**.

Entä voisiko muotoilujattelun työkalut olla **osana perheiden arkea**, voisiko osallistuja saada työkaluja, joita voisi hyödyntää oman perhearjen sujuvoittamisessa.

On ollut jännittävää ja innostavaa huomata, kuinka lämpimän vastaanoton graduni aihe on poikkeuksetta saanut ja se on osoittanut, kuinka suuri tarve tällä aiheella on tämän päivän elämässä. Olen myös saanut useita tiedusteluja puhua aiheesta tai vetää työpajoja eri konteksteissa, niin työpaikoilla kuin harrastusryhmissäkin. Missä vain ihmiset kokevat, että haluavat lisätä oman itsensä ja elämänsä tuntemusta ja hallintaa sekä tutustua muotoilujatteluun. Olenkin onnistunut luomaan mielestäni hyvän kokonaisuuden, jota voisin hyvin soveltaa uusiin elämän muotoilun työpajoihin.

9.2 Oman elämäni muotoilijana

Tämän gradun kirjoittaminen oli minulle lähtökohtaisesti tutkimusmatka ja kasvu omaan muotoilijuuteeni. Tämän matkan kautta halusin haastaa itseäni, kokeilla ja soveltaa muotoilua omalla tavallani ja pohtia omia vahvuuksiani. **Luoda omaa ammatillista muotoilijan identiteettiä**.

Palaan alkuun, jossa kerroin tutkimuksen lähtökohtana olevan oma mielenkiinto ja kehittymisen halu *a) fasilitaattorina b) muotoilujattelun soveltajana c) halu tuottaa työkaluja oman elämän suunnitteluun*.

Osallistujien arvioinnit ja toive jatkosta sekä oman sparrailuryhmän perustamisesta toi vahvistusta sille, että onnistuin fasilitaattorina ja muotoilijana työpajakokonaisuuden rakentamisessa. Jo heti kutsussa mainitsin, etten ole terapia-alan ammattilainen ja roolini on ainoastaan fasilitaattorina tuoda työkaluja itsereflektioon. Pidin mielestäni rajat hyvin ja pysyin roolissani. Tutkijana koen onnistuneeni hyvin erityisesti työpajojen suunnittelussa ja fasilitoinnissa. Jälkikäteen ajateltuna olisin voinut tehdä vielä tarkempaa raportointia ja muistiinpanoja, jotka olisivat auttaneet pienimpien nyanssien tulkinnessa. Olen myös ensimmäistä kertaa tekemässä akateemista pro gradu -tutkielmaa ja eri teorioiden yhteensovittaminen ja tutkiminen avautui lankakerän lailla vasta tekstiä kirjoittaessa.

Pääsin soveltamaan muotoiluajattelua laajasti ja ennakkoluulottomasti, sekä **muotoilin työpajakokonaisuuden, jota voisin soveltaa hyvin erilaisiin koulutuskokonaisuuksiin.**

Palvelumuotoilu merkitsee minulle alaa, joka nivoo yhteen kaiken aikaisemman kokemukseni. Sekalainen generalistin ansioluetteloni näyttää vihdoin löytäneen punaisen lankansa, kun katson asiaa muotoilulasisien kautta. Uranvaihtajana olen paljon miettinyt ja sanoittanut omaa osaamista, joka on alati kehittyvää ja muuttuvaa. Keski-ikäisenä perheenäitinä kiinnitän huomioni siihen, miten tästä elämänjaksosta puhutaan ruuhkavuosina, joka imee meistä kaiken energian ja unohdamme itsemme. Kunnes lasten kotoa lähtiessä heräämme oman elämänsisältömme hukanneena. Tarvitseeko tämän olla näin? Entä näemmekö arjessa kaiken hyvän, osaammeko priorisoida meille tärkeät asiat? Mistä kaikesta oma osaaminen kumpuaa ja mihin kaikkeen sitä voisin käyttää?

Kun mietin gradututkielmani aihetta, ohjaajani neuvo oli: **valitse aihe, mistä haluaisit puhua vuoden päästä.** Tätä kirjoittaessa on kulunut tasan vuosi siitä, kun aloitin työpajojen suunnittelun ja kyllä, olen aiheesta yhä innoissani.

Toinen aiheen valintaan vaikuttanut henkilö oli minulle henkilökohtaisesti yllättäen Antti Tuisku. Kun iltalenkillä kuuntelin Tuiskun kirjaa ”Menesty” (2021), ymmärsin, että minulla on itselläni käsissäni oman elämäni muotoilu. Kirja ei nimestä ja kirjoittajan taustasta huolimatta kertonut siitä, miten pääset listaykköseksi. Sen sijaan Tuisku herätteli huomaamaan sitä, miten jokainen menestymme omassa elämässämme. Kirja triggeröi lähestymään gradua helpon ratkaisun sijaan oman mielenkiinnon ja **uudenlaisen**

ammattitaidon kasvattamisen kautta. Halusin aiheen, joka aidosti koskettaa minua, jossa pääsen soveltamaan ja kokeilemaan, miten aiemmat kokemukseni ja muotoilun opintoni ovat kehittäneet minua ja osaamistani. Gradun kirjoittamisen aikana olen sanoittanut samalla omaa osaamistani ja rooliani muotoilun kentällä. Kaiken tämän myötä minulla on koulutuspaketti oman elämän muotoilusta – ja uusi työpaikka Service Designerina.



Kuva 24: Muotoiluajattelun työpajat lisäsivät oman elämän hallinnantunnetta.

LÄHDELUETTELO

- Aaltonen, T., Ahonen, P., & Sahimaa, J. (2020). *Johda merkitystä*. Alma Talent.
- Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J.-E., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. (2015). *Ihmisen psykologinen kehitys*. WSOY Pro.
- Aminoff, C., Hänninen, T., Kämäräinen, M., & Loiske, J. (2010). *Muotoilun muuttunut rooli*. Artikkelin osoite: <https://docplayer.fi/docview/20/418958/#file=/storage/20/418958/418958.pdf>
- Ball, J. (2019). *The Double Diamond: A universally accepted depiction of the design process*. Noudettu 6.10.2022 osoitteesta: <https://www.designcouncil.org.uk/our-work/news-opinion/double-diamond-universally-accepted-depiction-design-process/>
- Burnett, B. (2017). *5 steps to designing the life you want*. Noudettu: 6.12.2022: <https://www.youtube.com/watch?v=SemHh0n19LA>
- Burnett, B., & Evans, D. (2016). *Designing Your Life - How to Build a Well-Lived, Joyful Life*. Alfred A Knopf.
- Cambridge Dictionary*. (2023). Cambridge University Press & Assessment. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/serendipity>
- Cardoso, P., Duarte, M. E., Gaspar, R., Bernardo, F., Janeiro, I. N., & Santos, G. (2016). *Life Design Counseling: A study on client's operations for meaning construction*. Journal of Vocational Behavior, 97, 13–21. Artikkelin osoite: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.07.007>
- Design Council. (2019). *Framework for Innovation: Design Council's evolved Double Diamond*. Noudettu 25.11.2022 osoitteesta: <https://www.designcouncil.org.uk/our-work/skills-learning/tools-frameworks/framework-for-innovation-design-councils-evolved-double-diamond/>
- Dorst, K. (2011). *The core of "design thinking" and its application*. Design Studies, 32(6), 521–532. Artikkelin osoite: <https://doi.org/10.1016/j.destud.2011.07.006>
- Gyls, T. (2014). *Pair Designing Our Relationship*. Noudettu 6.12.2022 osoitteesta: <https://medium.com/i-love-charts/pair-designing-our-relationship-ad79f89f929f>
- Hahto, K. (2021). *Arki haltuun*. Helsingin Sanomat. Noudettu 6.12.2022 osoitteesta: <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000008223987.html>
- Harju, I. (2022). *Liisa Holma lähti "ihan kivasta" työstään, koska ei kokenut itseään tervetulleeksi – Korona-aika sai monen tajuamaan, että on aika irtisanoutua*. Helsingin Sanomat. Noudettu 6.12.2022 osoitteesta: <https://www.hs.fi/talous/art-2000008790559.html>
- Harris, A. (2015). *Stanford's Most Popular Class Isn't Computer Science—It's Something Much More Important*. Fast Company. Noudettu 25.1.2023 osoitteesta: <https://www.fastcompany.com/3044043/stanfords-most-popular-class-isnt-computer-science-its-something-much-m>

Honka, N. (2017). *Milloin keski-ikä alkaa? ”Kun olin 25, ajattelin, että keski-ikä alkaa kolmestakymppistä”*. YLE. Noudettu 25.10.2022 osoitteesta: <https://yle.fi/uutiset/3-9788346>

Huhtinen, A.-M., & Tuominen, J. (2020). *Fenomenologia - ihmisten kokemukset tutkimuksen kohteena*. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (Toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät* (s. 286–297).

Hämäläinen, T. (2009). *Yhteiskunnallinen murros ja henkinen hyvinvointi. Sitran selvityksiä 8* (Vsk. 8). Artikkelin nimi: <http://www.sitra.fi>

Ilola, V. (2010). *Yrittäjän verkkomarkkinointi*. Noudettu 14.3.2023 osoitteesta: <https://ajatusvesa.wordpress.com/2010/11/26/sattumaloyto/>

Kettunen, I. (2020). *Elämän muotoilu. Muotoiluala muutoksessa. Näkökulmia muotoiluosaamiseen ja muotoilualan koulutukseen*. LAB-ammattikorkeakoulun julkaisusarja, osa 13, toim. Känkänen, Ari, 30–39.

Koivisto, M. (2007). *Mitä on palvelumuotoilu – muotoilun hyödyntäminen palvelujen suunnittelussa*. Taideteollinen korkeakoulu. Artikkelin nimi: <https://docplayer.fi/1431725-Mita-on-palvelumuotoilu.html>

Kokkinen, L. (2020). *Hyvinvointia työstä 2030-luvulla. Skenaarioita suomalaisen työelämäkehityksestä*. Artikkelin nimi: www.ttl.fi

Koski, L., & Moore, E. (2001). *Näkökulmia aikuisuuteen ja aikuiskasvatukseen*. Aikuiskasvatus, 1.

Kujala, E. (2022). *Merkityksellinen työ on etuoikeutettujen kermapylyjen luksusta*. YLE. Noudettu 13.10.2022 osoitteesta: <https://yle.fi/uutiset/3-12635938>

Kujanpää, I. (2015). *Muotoilua ja merkityksellistä elämää*. Lahden ammattikorkeakoulu. Artikkelin nimi: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/103812/Kujanpaa_Irina.pdf;jsessionid=0437B5735CBBEC744B67C3751862C5EF?sequence=1

Kuure, E. (2020). *Service Design Workshops in Design Practice*. Artikkelin nimi: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-235-1>

Kälviäinen, M. (2014). *Muotoilua ajattelua vai muotoilutoimintaa* (S. Miettinen, toim.). Teknologiateollisuus ry.

Känkänen, A., Seddiki, P., Suviranta, M., Siipola, V., Iivarinen, M., Haapanen, S., Karhu, T., Hakkarainen, P., Kettunen, I., Laamanen, T.-K., Tossavainen, P. J., Kälviäinen, M., Luojus, S., Luotonen, M., Ojaniemi, S., Niemelä, M., Nylund, R., Putkonen, E., Vainio, A., & Kauppinen, S. (2020). *Muotoiluala muutoksessa*. artikkelin nimi: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/355289/LAB_2020_13.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Laine, T. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2* (R. Valli, Toim.). PS-kustannus.

Life Design Lab. Noudettu 6.12.2022 osoitteesta: <http://lifedesignlab.stanford.edu/courses>

Luomanen, J. (2010). *Straussilainen grounded theory -menetelmä*. Teoksessa Haastattelun analyysi (s. 295–392).

Lätti, J. (2022). *Elämän ylikuumeneminen uhkaa työikäisiä, ja seuraukset voivat olla vakavat*. Helsingin Sanomat. Noudettu 20.10.2022 osoitteesta: <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000009090411.html?share=e5d44d69b07ab2ada69efb4687bdb6a6>

Manzini, E. (2015). *Design, When Everybody Designs - an introduction to design for social innovation*. Massachusetts Institute of Technology.

Martela, F. (2015). *Valonöörit - Sisäisen motivaation käsikirja*. Gummerus Kustannus Oy.

Martela, F. (2020). *Elämän tarkoitus*. Gummerus Kustannus Oy.

Maula, H., & Maula, J. (2019). *Design ja johtaminen*. Alma Talent Oy.

Miettinen, S. (toim.). (2014). *Muotoiluajattelu*. Teknologiainfo Teknova Oy.

Miettinen, S. (toim.). (2021). *Muotoilun avaimet älykkääseen teollisuuteen ja liiketoiminnan kehittämiseen*. Teknologiateollisuus.

Moritz, S. (2005). *Service Design - Practical access to an evolving field*. Artikkelit: https://issuu.com/st_moritz/docs/pa2servicedesign/4

Nurmi, J.-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys* (5.). PS-kustannus.

Oulun Ylioppilaskunta. *Maailman onnellisin opiskelija*. Noudettu 10.10.2022 osoitteesta: <http://www.maailmanonnellisinopiskelija.fi/2022/09/17/tahtaimessa-yhteinen-hyoty/>

Overview of Readings and Activities in TYL. Noudettu 6.12.2022, osoitteesta <https://tulane.app.box.com/s/c2ryhdolkif33iy83219l34jbdiltclr>

Paalumäki, A., & Vähämäki, M. (2020). *Havainnointi organisaatiotutkimuksessa*. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (Toim.), Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät (s. 127–137). Ryhmä- ja

Pietilä, I. (2010). *yksilöhaastattelun diskursiivinen analyysi. Kaksi aineistoa erilaisina vuorovaikutuksen kenttinä*. Teoksessa Haastattelun analyysi (s. 179–203).

Puusa, A. (2020). *Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet*. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (Toim.), Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät (s. 99–112). Gaudeamus Oy.

Puusa, A. (2020). *Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin*. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (Toim.), Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät (s. 141–152).

Puusa, A., & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*.

Ruusuvuori, J., Nikander, P., & Hyvärinen, M. (2010). *Haastattelun analyysi*. Osuuskunta Vastapaino.

- Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J., Soresi, S., van Esbroeck, R., & van Vianen, A. E. M. (2009). *Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century*. *Journal of Vocational Behavior*, 75(3), 239–250. Artikkelin osoite: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.04.004>
- Stickdorn, M., Hormess, M., Lawrence, A., & Schneider, J. (2018). *This Is Service Design Doing*. O'Reilly Media.
- Stickdorn, M., & Schneider, J. (2012). *This is Service Design Thinking: Basics-Tools-Cases*. BIS Publishers.
- Talouselämä. (2022). *Tässä ovat Suomen suosituimmat motivaatiopuhujat*. Noudettu 6.12.2022 osoitteesta: <https://www.talouselama.fi/uutiset/tassa-ovat-suomen-suosituimmat-motivaatiopuhujat-ja-nain-paljon-yksi-keikka-maksaa/e84d36d6-00e3-44bb-ab0a-e8d21530ca44>
- Thoring, K., Mueller, R. M., & Badke-Schaub, P. (2020). *Workshops as a Research Method: Guidelines for Designing and Evaluating Artifacts Through Workshops*. Artikkelin osoite: https://aisel.aisnet.org/hicss-53/os/design_science_research/4/
- Tieteen termipankki*. Noudettu 19.12.2022, osoitteesta: <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:intentionaalisuus>
- Tuisku, A. (2021). *Menesty! Näin löydät itsesi ja voit hyvin*. WSOY.
- Tulane University Life Design Education*. (2021). <https://taylor.tulane.edu/2021/11/tulane-university-life-design-education-reaching-over-10000-students-globally/>
- Tuulaniemi, J. (2011). *Palvelumuotoilu*. Talentum Media Oy.
- Vilkkä, H. (2021). *Tutki ja kehitä* (5.). PS-kustannus.
- Vuori, J. *Tutkimusetiikka ihmistieteissä*. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Noudettu 14.3.2023, osoitteesta: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>
- Watson, A. D. (2015). Design thinking for Life. *Art Education*, 68(3), 12–18. Artikkelin osoite: <https://www.proquest.com/docview/1675842224?parentSessionId=66rMDuw1AJA1e105HNfdvEZAnzXnppKkUK7D8fRrLg%3D&pq-origsite=primo&accountid=11989>
- Wen, Y., Li, K., Chen, H., & Liu, F. (2022). *Life Design Counseling: Theory, Methodology, Challenges, and Future Trends*. Teoksessa *Frontiers in Psychology* (Vsk. 13). Frontiers Media S.A. Artikkelin osoite: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.814458>